

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

1/2025

RÁDCE





KLÁŠTORŇÁ
KALCIA

PEVNÁ JAKO SKÁLA

VÁPŇÍK  HOŘČÍK

100% rPET 

MILÍ ČTENÁŘI,

s prvními měsíci nového roku se rojí nejrůznější předpovědi toho, jaký bude. Taky jste zvědaví? Slavný jasnovidce Nostradamus prý už v 16. století viděl, že nás v roce 2025 čekají velké přírodní katastrofy, a totéž předpověděla před několika desetiletími proslavená slepá bulharská věštkyně Baba Vanga. No, záplavy a zemětřesení jsou ve světě velice časté, takže se asi bohužel nemylí.

Docela optimistický je ale pro tento rok čínský horoskop starý přes 2 000 let. Střídá se v něm dvanact zvířecích znamení a každý rok je také zastoupen jedním z pěti elementů. Letošek je rokem dřevěného Hada. Údajně přinese významné změny do nejrůznějších stránek našeho života. Můžeme prý očekávat nové příležitosti a výzvy, které prověří naše dovednosti a odolnost. V oblasti vztahů může vliv Hada vést ke zvýšené vášni a romantice, ale také k potenciálním konfliktům a bojům o moc. Tak pozor.

V celosvětovém měřítku se do centra pozornosti pravděpodobně dostanou otázky životního prostředí. Kéž by. Jasně je jen to, že se k nám zase sluníčko vrací, dny se prodlužují a noci krátí, příroda se pomalu připravuje na jaro. Zahrádkáři jsou už netrpěliví, připravují semínka květin a zeleniny, která je třeba vysít nejdříve. Už přemýšlíme, kam pojedeme na dovolenou.

Letos budou Velikonoce koncem dubna, máme tedy dostatek času užívat si radosti masopustu.

Až na konci roku, do kterého je hodně daleko, budeme vědět, jak se ten dvacátý pátý rok vyvedl. Zřejmé je jedno – bude takový, jaký si ho uděláme.

Tak si ho udělejme co nejlepší!
Vaše redakce



4-5

ZIMNÍ CYKLISTÉ



10-11

S DĚTMI
V KUCHYNI



14-15

KANČÍ MASA CHUTNÁ
PO CELÝ ROK



16-17

SRNÍ
24 HODIN DENNĚ



20-21

KLID A HARMONIE
V JAPONSKÉ ZAHRADĚ



22-23

UMĚLÁ INTELIGENCE
V KUCHYNI

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]** 1/2025 **[DEN VYDÁNÍ]** 29. ledna 2025

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

**COOP
CENTRUM**
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

coop Blízko k domovu

Optimalizováno
i pro vaše
mobilní telefony.



ZIMNÍ CYKLISTÉ



Máte rádi jízdu na kole? Milujete ji dokonce tak moc, že jezdíte na dvou kolech cestou necestou, do zaměstnání, na nákupy nejen od jara do pozdního podzimu, ale i přes zimu? Tak právě pro vás jsou určeny naše následující řádky.

Nezbytná péče

Pravděpodobně jen málo cyklistů vlastní dvě kola, z nichž jedno je určené pouze na zimu. Takže to celoroční musíme na zimní období řádně připravit.

Velmi důležitými pomocníky pro jízdu v podmínkách, kdy od kol odletuje voda a na silnicích leží prosolená sněhová břecha, jsou blatníky. Především ty přiléhavé, které kopírují kola v téměř celém obvodu. Doporučuje se rovněž připevnit blatníky ke spodní rámové nebo sedlové trubce. Když střídáme na trase neošetřené a nasolené úseky, vyplatí se zástěrka na předním blatníku.

Osvědčují se také boční kryty zadního kola, které zajistí, že cyklista není alespoň v horní části těla pokrytý blátem jak na cyklokrosových závodech. Proti zacákání od předjíždějících aut alespoň trochu chrání neoprenové návleky přes boty.

Některá městská kola mají kompletní kryt, který před nepřízní počasí spolehlivě chrání řetěz a převody. Na kola s klasickou přehazovačkou se však nehodí, a je tedy nutné převody udržovat co nečistší a pravidelně je promazávat.

Zimní měsíce jsou rovněž zatěžkávací zkouškou pro lak kol. Ochrání ho speciální silikonové či voskové přípravky, které se následně lépe odstraňují. Další možností je užití ochranných plastových fólií či speciálních setů samolepek.

Bezpečnost především

Základním předpokladem pro jízdu v zimním období je kvalitně osvětlené kolo nejen proto, aby nás na silnici nebo

cestě ostatní viděli, ale abychom viděli my sami. Musíme počítat s tím, že řadu dní je od rána do večera pološero.

Extrémně nízké teploty mohou způsobit zatuhnutí brzd či jiných mechanických součástí, proto je záhodné dobře je promazat speciální vazelinou. Mějte na paměti, že když se víc nabalíte nebo použijete kuklu, můžete mít potíže s otáčením hlavy a periferním viděním (i se slyšením). Proto rozhodně stojí za zvážení montáž zpětného zrcátka.



Do sychravého počasí je třeba zvolit jiné pláště. Lepší jsou silnější pláště s hrubším vzorkem, který pomůže ve sněhu a břečce. Také je vhodné trochu snížit tlak, protože častější dešť či sněžení zásadně mění povrch cest, a tedy i přilnavost.

Cyklisté, kteří bez jízdy na svém miláčkově nevydrží ani při nebezpečném náledí, používají pneumatiky s hroty. Ale do těch by měli investovat jen oni, jinak je bezpečnější těch pár dnů, než ledovka zmizí, nechat kolo doma.

Péče po jízdě

Marná sláva, při jízdě po nasolené vozovce i po pruzích chodníků vyhrazených pro cyklisty kolo trpí.

Rychlou očistu po návratu zajistí kbelík s vodou a kartáč nebo voda v PET lahvích. Kolo můžeme očistit i pomocí zahradního tlakového ostříkovače s nádobou na vodu, který sundá čerstvé bláto i prosolenou sněhovou břečku. Umyté kolo je každopádně potřeba osušit a namazat. Obzvláště v případě, pokud ho neparkujeme v teple a suchu doma.

Po vyjíždě v čistém sněhu nebo na zamrzlé cestě stačí kolo jen otřít, usušit a namazat.



Elektrokolo v zimě

I na elektrokole můžeme v zimě jezdit, je však nezbytné věnovat mu speciální péči. Pokud cestujeme při teplotě nižší než $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$, použijeme neoprenový obal na baterie. Počítejme s tím, že nedojedeme tak daleko jako při vyšších teplotách, protože dochází k větším energetickým ztrátám.

Pokud jsme se právě vrátili z mrazu, vánice nebo deště, doporučuje se baterii před jejím dobitím nechat minimálně půl hodiny aklimatizovat, dobít až při pokojové teplotě a vždy používat originální nabíječku dodávanou výrobcem elektrokola.

Když nebudeme na svém elektrokole delší dobu jezdit, je vhodné vytáhnout baterii ven a skladovat ji v suchu a při pokojové teplotě. Nesmíme alespoň jedenkrát měsíčně zapomenout na její dobití, protože časem dochází k samovybití a její životnost pak výrazně klesá.

Na škodu určitě není ani odborný servis.

-koř-

Co na sebe

Pokud jedeme jen pár kilometrů, nemusíme si s oblečením příliš lámat hlavu. Po pár minutách jízdy se zahřejeme.

Ochránit je nezbytné především končetiny a hlavu. Na nohy si v zimě navlečeme dvoje slabší ponožky, při větších mrazech přes ně ještě přetáhneme podkolenky. Zvláštní ochranu před prochladnutím vyžadují kolena. Můžeme si na sebe vzít kalhoty s podšívkou nebo pod kalhoty punčocháče, na kolena návléky nebo skryté šátky. Na ruce spíše než tlusté lyžařské rukavice volíme slabší textilní rukavice navlečené pod speciální zimní cyklistické rukavice.

Pod helmu patří čelenka, tenčí čepice přes uši nebo šátek. Velký šátek si zavážeme na krk cípem dolů. Kryje hrudník, a když je vzduch příliš studený nebo se hodně zadýcháme, můžeme si ho přetáhnout přes ústa.

Při rychlé jízdě v mrazech trpí nejvíce oči. Proto by brýle měly být součástí výbavy i pro ty, kteří je běžně nenosí. A na ně někde po ruce hadřík nebo kapesník, protože se v nízkých teplotách rychle zamžlí.

Při delší cestě v břečkách nebo za sněžení časem provlhne skoro všechno, pak není ostudou brát si s sebou věci na převlečení.



V HLAVNÍ ROLI



Vánoční kilogramy už jsme snad úspěšně shodili, několik dní jsme už dokonce neměli ani kousíček zapomenutého vánočního cukroví, a tak nás začínají honit chutě na něco sladké.

Na pomoc si vezmeme výrobky naší privátní značky Ranko a vykouzlíme nezapomenutelné pochoutky, za které nás budou rodinní příslušníci vynášet do nebe.

Tvaroh

Nepostradatelný pomocník v kuchyni. Ocení jej milovníci sladkých dezertů a moučníků i příznivci slaných pomazánek. Z tvarohu, ovoce a oříšků vykouzlíte rychlou snídani či svačinku pro sladkomilce. Pestrost slaných pomazánek je snad ještě mnohem širší. Výčet moučníků nekonečný. A ovocné knedlíky by bez pořádné čepice strouhaného tvarohu ztratily notný kus svého půvabu.

Tvarohové uzly s pomerančovou kůrou

- 250 g měkkého tvarohu Ranko • 2 vejce
- 125 g krupicového cukru • 250 g hladké mouky • špetka soli • 1 prášek do pečiva • 500 ml oleje • kůra z jednoho pomeranče • 3 lžíce pomerančové šťávy
- krupicový cukr s mletou skořicí na posypání

Nastrouhanou pomerančovou kůru důkladně promneme s cukrem, aby se uvolnilo charakteristické aroma.

Přimícháme pomerančovou šťávu. Mouku smícháme s práškem do pečiva, solí, tvarohem, vejci a připravenou

pomerančovou směsí. Vytvoříme tuhé lepkavé těsto.

V rendlíku rozeřjeme vyšší vrstvu oleje. Z těsta vytvarujeme malé válečky, přehneme je v půlce a stočíme do uzlu či smyčky. Tvarohové uzly smažíme ze všech stran dozlatova. Hotové necháme okapat na savém papíru a ještě teplé obalujeme v cukru smíchaném se skořicí.

Maršálkovy tvarohové vdolky

Věhlasný cukrář Josef Maršálek podráždí vaše chuťové buňky těmito skvělými a rychlými vdolky.

- 250 g polotučného tvarohu Ranko • 300 g dětské krupičky • kůra z jednoho citronu • 20 g cukru • 5 g soli
- 6 g prášku do pečiva • 1 vejce • 40 g oleje
- hladká mouka na vál • olej na smažení



Tvaroh smícháme s vejcem. Přidáme nastrouhanou citronovou kůru, sůl a cukr a rozmícháme dohladka. Teprve poté přidáme olej. Na závěr přispeme dětskou krupičku s kypřicím práškem. Promícháme a těsto dáme na čtvrt hodiny do lednice, aby krupice nasákla tekutinu, těsto zhoustlo a stalo se kompaktnějším.

Poté těsto na válu ze všech stran obalíme v mouce, aby se nelepilo.

Rozválíme na plát o tloušťce asi 1 cm a skleničkou

vykrajujeme kolečka. Ta smažíme ve vrstvě rozpáleného oleje dozlatova. Necháme okapat na ubrousku, dozobíme povídky a tvarohovým krémem nebo šlehačkou.

Mrkvová roláda

Těsto: • 110 g hladké mouky • 1 lžička prášku do pečiva • 3 vejce • 150 g najem-





kysání. Obsah mléčného tuku se pohybuje v rozmezí od 10 do 38 %. Čím více tuku, tím je smetana hutnější, jemnější a jídlu dodává více chuti. Nám ale i více kalorií. Smetany s menším obsahem tuku se hodí zejména pro studenou kuchyni, zvláště do zeleninových a ovocných salátů. Díky procesu kysání je zakysaná smetana lépe stravitelná než ta sladká a prospívá střevní mikroflóře.



Tousty s houbami a zakysanou smetanou

• 400 g čerstvých hub • 200 g zakysané smetany Ranko • 10 plátků toustového chleba • 2 stroužky česneku • 3 lžíce oleje • sůl • pepř

Očištěné houby nakrájíme na plátky a zprudka opečeme na oleji. Osolíme je, opepříme, odstavíme z plotny a promícháme se zakysanou smetanou. Plátky chleba opečeme, potřeme česnekem a navrstvíme na ně houbovou směs. Ihned podáváme.

Ovocné špízy s medovou smetanou

• 180 g zakysané smetany Ranko • 1 lžička šťávy z ananasového kompotu • 2 lžíce medu • máslo • cukr • libovolné ovoce (čerstvé nebo kompotované)

Zakysanou smetanu smícháme s medem a ananasovou šťávou. Dáme vychladit. Ovoce nakrájíme na větší kousky, napícháme na špejle a obalíme v cukru. Na pánvi rozpustíme trochu másla a ovocné špízy na něm opékáme, dokud nezezlátnou a cukr nezkaramelizuje. Ihned podáváme, na talíři přelijeme medovou smetanou.

no nastrohané mrkve • 100 ml mléka Ranko • 70 g medu • ½ lžičky mleté skořice • špetka mletého zázvoru • sůl
Náplň: • 200 g odtučněného tvarohu Ranko • 150 g čerstvého sýra Ranko • 1 lžíce medu • ½ lžičky vanilkového extraktu

Mouku smícháme se všemi sypkými surovinami na těsto. Vejce vyšleháme s medem a mlékem a směs přilijeme k mouce. Promícháme a nakonec přisypeme strouhanou a vody zbavenou mrkev. Vypracujeme těsto. Formu o rozměrech 25 × 35 cm vyložíme pečicím papírem, rozprostřeme těsto a pečeme při 180 °C asi 15 minut. Mezitím z ingrediencí na náplň vymícháme hladkou směs. Upečené těsto opatrně přendáme na navlhčenou utěrku a spolu s ní jej zarolujeme. Takto necháme alespoň 5 minut, pak těsto rozbálíme, potřeme krémem a znovu svineme do rolády. Necháme v lednici alespoň 1 hodinu vychladit. Poté krájíme na plátky a ihned podáváme.

Tvarohové knedlíčky

Místo klasických kynutých knedlíků k omáčkám zvolte tentokrát ty tvarohové.

• 500 g měkkého tvarohu Ranko • 2 žloutky • 4 lžíce hrubé mouky • sůl • trochu prášku do pečiva

Všechny suroviny smícháme a vytvoříme tužší těsto. Dle potřeby

přidáme mouku nebo strouhanku. Dáme na pomoučený váln a tvarujeme kuličky. Velikost necháme na vašich preferencích a zvyklostech. Tvarohové kuličky vaříme v osolené vodě asi 8 minut – záleží na velikosti knedlíčků. Hotové scedíme, promastíme máslem a podáváme jako přílohu např. k houbové omáčce. Ale chutnají i samotné s osmaženou cibulkou a slaninou.

Tvarohová pomazánka s lososem

Asi byste nám neodpustili, kdybychom opomněli tvarohové pomazánky. Zde alespoň jedna zástupkyně.

• 250 g měkkého tvarohu Ranko • 50 g vyvrálého čedaru • 50 g uzeného lososa • 1 lžíce čerstvého kopru • ½ žluté papriky

Papriku a sýr nakrájíme na malé kousky, kopr nasekáme najemno. Vše promícháme s tvarohem. Mažeme na plátky pečiva a zdobíme kousky uzeného lososa. Lososa lze nadrobno nakrájet i přímo do pomazánky – jak je libo.

Zakysaná smetana

Zakysaná či kysaná smetana se vyrábí odstředěním tuku z mléka a jeho následnou pasterizací a očkovaním ušlechtilými bakteriemi mléčného

MEZINÁRODNÍ DRUŽSTEVNÍ PRINCIPY

Definice družstva

Družstvo je nezávislým sdružením osob, které se dobrovolně spojily s cílem uspokojit své společné ekonomické, sociální nebo kulturní potřeby prostřednictvím organizace, kterou společně vlastní a demokraticky řídí.

Družstevní hodnoty

Družstva jsou založena na demokratických hodnotách, jako je svépomoc, rovnost, spravedlnost a solidarita. V souladu s družstevními tradicemi se členové družstev řídí takovými morálními principy, jako je čestnost a otevřenost v jednání, spoluodpovědnost za dění ve společnosti a péče o druhé.

Družstevní principy

V souladu s demokratickými hodnotami uskutečňují družstva své cíle na základě následujících principů:

■ 1. PRINCIP: DOBROVOLNÉ A OTEVŘENÉ ČLENSTVÍ

Družstva jsou dobrovolnými organizacemi otevřenými pro všechny osoby, které mohou využívat jejich služeb a jsou ochotny plnit členské povinnosti bez diskriminace pohlaví, společenské, rasové, politické nebo náboženské diskriminace.

■ 2. PRINCIP: DEMOKRATICKÉ ŘÍZENÍ

Družstva jsou demokratickými organizacemi spravovanými svými členy, kteří se aktivně podílejí na plánování, řízení a kontrole jejich činnosti. Muži a ženy, kteří pracují ve volených funkcích, jsou zodpovědní přímo členské zá-



kladně. Družstva se na všech stupních řídí demokratickými principy, všichni členové mají v zásadě stejné hlasovací právo (jeden člen jeden hlas).

■ 3. PRINCIP: PODÍL NA MAJETKU

Družstevníci se podílejí na vytváření majetku družstva a kontrolují jeho využití. Alespoň část tohoto majetku je obvykle v nedělitelném vlastnictví družstva. Členové zpravidla dostávají podíly na zisku podle výše majetku, který do družstva vložili. Členové rozhodují o použití zisku družstva na některý z následujících účelů: na vlastní rozvoj družstva nebo, je-li to možné, na vytvoření rezerv, z nichž alespoň část se stane součástí nedělitelného majetku družstva; na členské výhody, které jsou v poměru k hospodářskému vztahu člena k družstvu (např. výše nákupů ve spotřebním družstvu); na další účely schválené členskou základnou.

■ 4. PRINCIP: SAMOSTATNOST A NEZÁVISLOST

Družstva jsou samostatnými a nezávislými organizacemi spravovanými svými členy. Zajištění demokratické samosprávy a zachování družstevní

nezávislosti je základní podmínkou při jednání družstva o spolupráci s jinými organizacemi a institucemi včetně vlády nebo při získávání finančních prostředků z vnějších zdrojů.

■ 5. PRINCIP: VÝCHOVA, ŠKOLENÍ A INFORMACE

Družstva zajišťují výchovně-vzdělávací programy pro své členy, volené funkcionáře, řídicí pracovníky a zaměstnance tak, aby tito co nejefektivněji přispěli k rozvoji družstva. Informují širokou veřejnost, především mládež a významné osobnosti, o charakteru a přednostech družstevnictví.

■ 6. PRINCIP: SPOLUPRÁCE MEZI DRUŽSTVY

Družstva slouží co nejlépe svým členům a přispívají k rozvoji družstevního hnutí ve spolupráci s dalšími družstevními organizacemi na místní, národní a mezinárodní úrovni.

■ 7. PRINCIP: SPOLUODPOVĚDNOST ZA SPOLEČNOST

Družstva na základě programu schváleného svými členy usilují o dosažení trvale udržitelného rozvoje společnosti.

Tyto mezinárodní družstevní principy navazují na tradiční družstevní principy a hodnoty uznávané mezinárodním družstevním hnutím od začátku jeho existence, tj. již déle než 100 let. Tato nová redakce družstevních principů a hodnot byla schválena na sjezdu Mezinárodního družstevního svazu, který se konal v září 1995 v Manchesteru.

UMĚLÁ INTELIGENCE ZA NÁS NEUVAŘÍ, NEVYŽEHlí PRÁDLO

Už léta vím, že umělá inteligence bude v budoucnosti obrovský fenomén. V pubertě jsem totiž hltala vědecko-fantastické romány a spolu se syny v jejich pubertě napjatě sledovala geniální seriál Star Trek. Že se ale dožiju toho, jak se umělá inteligence bude snažit být členem naší domácnosti, to mě tehdy ani ve snu nenapadlo.

Ale pomalu se přizpůsobuji. Jistě, počítač, mobily, čtečky, dálkově ovládanou televizi, to už nějaký ten pátek máme. Zvykla jsem si na elektrický sporák, kde se jen dotýkám tlačítek, která mi poté nastaví teplotu a čas na jednotlivých plotýnkách. Obdobná tlačítka jsou i na naší horkovzdušné fritéze, rýžovaru, kávovaru, mikrovlnné troubě. Když náhodou vypne elektrina, můžu si k obědu leda tak dát chleba s máslem.

Já bych kromě toho sporáku tyto přístroje nemusela mít, ale můj manžel se v nich vyžívá. Samozřejmě vlastní chytré hodinky, které oznámí, že mu někde v bytě zvoní mobil, monitorují jeho srdeční tep, kvalitu spánku, pohyb. Já je nechci.

Náš syn ve své rodině vlastní nejen všechny tyto přístroje, ale má v bytě také chytrý termostat, který udržuje nastavenou

teplotu, chytré osvětlení, které volí intenzitu světla podle denní doby, robotický vysavač, a to zdaleka není všechno.

Nenávídím žehlení. Přiznám se, že jsem pátrala po žehličce, která by za mne manželova trika vyžehlila. Možná bych začala i žehlit ložní prádlo, které, vzdor výchově mé přepečlivé maminky, pouze skládám. Zatím však není ani ta nejchytřejší žehlička úplně dokonalá. Jen pomocí integrované kamery a umělé inteligence dokáže rozpoznat, co právě žehlíte. Podle typu tkaniny pak nastaví ideální teplotu a množství páry. Pohybovat s ní po žehlicím prkně musíte sami. Je však jistě jen otázkou krátké doby, než to bude umět.

Prý jsou blízko uvedení na trh takové zázračné přístroje, které se domluví s lednicí, co je v ní, objednájí chybějící potraviny a uvaří! Já vařím ráda, tak je za dveře nepustím.

Ovšem jestli mi nebude hlásit po vzoru mého muže, že na skleničky s kořením právě udělal přesný rozpis, kam mám kterou uložit, a že bílé hrníčky patří jen do druhého fochu skříňky s nádobím, udělám si z AI kamaráda!

-koř-



INZERCE

Zdravá pauza



zvýšený podíl ovesných vloček

s nízkým obsahem soli a cukru

zdroj vlákniny

bezlepková kvalita

chutné a lehce stravitelné



S DĚTMI V KUCHYNI



To, že děti v kuchyni velice rády pomáhají, je známá věc. Ne vždy to ale je především pro rodiče velké potěšení, zvláště když po takových dětských kuchyňských hrátkách následuje většinou jen pořádný úklid. Ovšem jednu velkou výhodu to má. To, co děti samy vytvoří, většinou také touží ochutnat. A to je velké plus především u těch vybíravých jedinců, do kterých je často problém dostat něco zdravějšího a vydatnějšího, než je čokoláda nebo bonbony.

Pojďme se tedy zaměřit na svačinky, které nejen že nezaberou moc času, nepotřebujete k nim velké množství surovin, děti si je s větší či menší pomocí zvládnou vytvořit samy, ale hlavně: po takových přípravách nebude vaše kuchyně vzhůru nohama a vás nebude čekat několik hodin úklidu.

Zaměřte se na složení

Každé jídlo, především pak to pro dětského strávnicka, by mělo obsahovat optimální poměr živin, aby byl dodán dostatek energie na celý den. Ráno a dopoledne potřebujeme tělo nabudit, a proto je dobré zaměřit se na sacharidy,

vlákninu a zdravé tuky; snídaně by tak měla obsahovat hlavně ovoce, celozrnné pečivo, sýry, ořechová másla či různé obiloviny. Odpoledne je potom dobré zaměřit se více na zeleninu a bílkoviny, jako jsou vejce, tvaroh či ryby.

Svačiny by neměly obsahovat příliš bílého pečiva, mastné salámy, paštiky, rychlé cukry ve formě sladkostí, čokolád, a už vůbec ne fast food. Vyvarovat byste se měli i rádoby zdravě vypadajících müsli tyčinek a různých chlazených tyčinek s polevou. Jsou většinou plné cukru a ztužených tuků. Obdobně dobroty si raději udělejte sami, ať máte kontrolu nad složením. Opatrní buďte

také se slazenými nápoji, ty bývají nejhorší a děti velice lákají. A dostanou tak do sebe hrozně velké množství cukru. Raději jim dělejte ovocné čaje nebo čerstvé ovocné džusy ředěné vodou.

Děti jedí především očima, je tedy nutné chystat pro ně svačinku i vizuálně zajímavou, aby na ni dostaly chuť a nenosily vám ji zpátky domů. Takový chleba s máslem a sýrem je zrovna dvakrát nezaujme, nicméně pokud už bude ve tvaru zvířátka s barevnou zeleninovou oblohou, baví je to mnohem více. Důležité je vytvořit jim jídlo natolik atraktivní, že se na jeho konzumaci budou těšit. Pojďme si tedy ukázat pár tipů.



Ovocný pohár

Takový zmrzlinový pohár si s chutí dá každé dítě, nicméně to se zrovna za vydatnou svačinku považovat nedá. Pokud ho ovšem trochu neupravíme. Připravte si: • **1 středně velký banán** • **100 g tvarohu** • **1 lžičku medu** či jiného sladidla • **1 lžičku ořechového másla** • **hrst drcených máslových sušenek nebo granoly** • **ovoce dle chuti**

Banán rozmixujeme společně s tvarohem do krémové konzistence, dosladíme medem. Můžeme přidat také lžičku kakaa. Z ovoce opět necháme děti vykrájet libovolné tvary. K vykrajování se hodí ananas, mango, jablíčko. Vykrojené kousky můžeme doplnit borůvkami a malinami, ať je to hodně barevné. Do uzavíratelných skleniček dáme na dno sušenky či granolu, přidáme trochu ořechového másla, naházíme pár kousků oblíbeného ovoce, přidáme pár lžic krému a poté znovu vrstvíme sušenky, máslo, ovoce a skončíme krémem. Povrch necháme děti ozdobit dle chuti, můžeme nastrouhat i trochu dobré čokolády nebo přidat čokoládové pecičky. A pokud děláme svačinu v létě, a ne s sebou do školy, můžeme banán předem zmrazit. Po mixování totiž vznikne krásně krémová banánová zmrzlina.

-net-

Vykrajovátka

To je asi nejjednodušší pomůcka, která z obyčejných surovin vytvoří mnohem lákavější a hravější pokrmy. Připravte si: • **toustový či jiný kvalitní chléb** • **plátkový sýr** • **kvalitní šunku** • **krémový sýr** • **zeleninu**

Dejte dětem vykrajovátka a nechte je z chleba, šunky a sýra vykrajovat různé tvary. Chléb pak pomazte krémovým sýrem a pokladte na něj vykrajované kousky šunky a sýra, případně poté vyladte zeleninou. Z okurky můžete vykrojit třeba malé hvězdičky, proužky mrkve poslouží jako nohy a ruce, ředkvička jako hlava, rajčátka jako kola u auta a tak dále. Fantazii se meze nekladou a děti si mohou snadno ze svačinky vytvořit jedlý obrázek.

Tortillové sushi

I opravdové sushi může být pro děti vhodné a vydatné, jen raději rybu tepelně upravte a nepoužívejte pálivý křen. Nicméně sushi, o kterém se nyní bavíme, neobsahuje rýži ani se nebalí do řasy, ale stačí vám obyčejná tortilla. • **celozrnná tortilla** • **krémový sýr** • **ledový salát** • **sýr** • **šunka** • **okurka** • **mrkev** • **krabí tyčinky** • **bílý jogurt** • **bylinky** • **sůl** • **pepř**

Tortillu pomazte sýrem a rozprostřete na ni ledový salát. Zeleninu

nakrájejte na proužky, tyčinky podélně překrojte. Teď nechte děti navrstvit doprostřed vše, na co mají chuť. Nechte je smíchat jogurt s bylinkami, troškou soli a pepře, tím poté zlehka pokapejte zeleninou; můžete vyměnit i za kvalitní kečup, pokud mu děti dávají přednost. Tortillu pak na dvou protilehlých stranách ohněte pár centimetrů dovnitř a z boku poté pevně zarolujte. Krájejte na kolečka a vkládejte do svačinového boxu, budou tak hezky držet.



MATURITNÍ PLES

VELKÁ UDÁLOST I VELKÝ BUSINESS

Maturitní plesy jsou nejen vrcholem zlatých středoškolských let, ale také velkým businesssem. Přípravy na tento významný okamžik začínají už od prvého – je třeba spořít a plánovat. Jaké jsou náklady, co všechno musíte zařídit a co je teď in?

Moc-li pak to stojí?

Cena maturitního plesu se může pohybovat od desítek až po stovky tisíc korun. Záleží na tom, jak velké plány budoucí maturanti mají. Pronájem sálu, výzdoba, kapela, moderátor, catering, profesionální fotograf – to vše se do celkového účtu rychle nasčítá. V závislosti na konkrétních požadavcích a zvolených službách se celková cena různých plesů může navzájem opravdu hodně lišit.

Jak na plánování

Plánování maturitního plesu není žádná legrace. Začíná to u výběru termínu a místa, pokračuje sestavením

rozpočtu a končí takovými detaily, jako jsou např. půlnoční noviny. Každá třída si obvykle volí svou komisi, která se o vše postará. Propagace a mediální pokrytí plesu jsou dnes také důležitou součástí.

Zřejmě nejdůležitějším bodem, od kterého se vše odvíjí, je vhodné místo. Při jeho výběru nezapomeňte na dostatečnou kapacitu, roli samozřejmě hraje i obsazenost a cena. U oblíbených míst se vyplatí zamluvit termín i několik let předem, abyste se vyhnuli tomu, že se ples bude muset kvůli plné kapacitě odehrávat v pracovní části týdne.

Důležité je pamatovat na zajištění dostatečného parkování nebo dostupnost veřejnou dopravou. Rovnou

je vhodné ověřit technické vybavení, jako je ozvučení a osvětlení, a možnosti zajištění cateringu přímo na místě. Skvělou volbou může být místo s vlastním personálem, který vám s organizací pomůže.

Velká část maturitního plesu se nese v duchu tance. Nesmí tedy chybět správná kapela nebo orchestr. Vyplatí se zvolit hudebníky, kteří mají široký repertoár a zařadí osvědčené skladby, které potěší všechny generace. S přibývajícimi hodinami je může zastoupit DJ, který k tanci zahraje moderní hudbu. Nemalou roli hraje i moderátor, jenž provází celým večerem a může jeho vývoj posunout o několik stupínků nahoru.

Co je teď trendy?

Dříve to byla jednoduchá výzdoba a klasický program. Dnes? Tematické plesy, luxusní dekorace, světelné show a moderní technologie. Stále větší

důraz se klade na profesionální fotky a videa, jež zachytí ty nejlepší momenty.

Plesy se často připravují v určitém stylu. Téma plesu může celý večer povýšit. Oblíbené jsou různé filmové či knižní motivy, jako je např. Velký Gatsby, Harry Potter, Hvězdné války. Velkolepě ale působí i ples ve stylu karnevalu, cirkusu nebo cesty kolem světa. Správné téma pomůže sjednotit výzdobu, dress code i program a vytvoří nezapomenutelnou atmosféru.

Program maturitního plesu by měl být pestrý a vyvážený. Nesmí chybět předtančení, proslovy, tradiční sólo pro maturanty, rodičovský tanec, předávání





mi detaily, můžete ples nachystat v osobitém duchu. Pro budoucí maturanty takové plánování představuje cennou zkušenost, ze které mohou ve své další praxi profitovat. Pokud uvažujete, že svěříte organizování maturitního plesu profesionálům, vybírejte prověřenou agenturu. Dejte si čas a pročtete recenze nebo se poptejte mezi známými. Profesionální pořadatelé mají zkušenosti, což zajišťuje hladký průběh akce i vysokou úroveň.

Administrativní zátěž

Organizace maturitního plesu zahrnuje i několik administrativních povinností, které je nutné splnit před akcí i v jejím průběhu. Důležitými body jsou především hlášení OSA (Ochranný svaz autorský) a dodržování loterijního zákona.

Pokud na plese hraje hudba, je potřeba kontaktovat OSA, který spravuje autorská práva k hudebním dílům. Organizátor musí nahlásit plánované použití hudby a zaplatit příslušný poplatek za veřejné přehrávání. Tento poplatek je závislý na typu akce a rozsahu použití hudby.

V případě organizování tomboly je nutné dodržet loterijní zákon. Jestliže je tombola pořádána za účelem zisku, je potřeba požádat o povolení u příslušného místního úřadu, a to minimálně 30 dní před konáním akce. Je důležité mít jasno v pravidlech tomboly, včetně ceny losu, hodnoty cen a způsobu losování, aby vše probíhalo v souladu s právními předpisy. Organizátoři se musí také ujistit, že případné výnosy z tomboly budou použity správně, například na podporu školních aktivit. *-drei-*

šerp ani půlnoční překvapení. Nezapomeňte na dostatek prostoru pro volnou zábavu a tanec, aby si hosté mohli večer opravdu užít. Oblíbená je také tombola. Výnosy z tomboly mohou sloužit k pokrytí nákladů na samotný ples nebo na školní aktivity, které jsou organizovány během školního roku. V některých případech mohou prostředky z tomboly posloužit i pro charitativní účely nebo na podporu školních projektů.

Jednou z nejočekávanějších částí večera je půlnoční překvapení. Ať už jde o taneční vystoupení, vtipné video, nebo zábavný skeč, tato chvíle je příležitostí, jak ukázat kreativitu a pobavit hosty. Dobře připravené půlnoční překvapení se stane vrcholem celého plesu. Tuto část programu sice maturanti mohou nechat v rukou profesionálů, ale obvykle se všichni těší právě na překvapení, které připraví studenti sami, případně se svými vyučujícími.

Vlastní cestou, nebo s agenturou?

Zařídít ples můžete buď sami, nebo s pomocí agentury. Obě varianty mají svá pro a proti. Pokud se rozhodnete pro vlastní cestu, ušetříte peníze, ale připravte se na spoustu práce a zodpovědnosti. Agentura se postará o všechny klíčové aspekty – od pronájmu místa a cateringu přes zábavu, dekorace až po speciální služby, jako jsou tombola, fotografie či video. Takový nadstandard ovšem něco stojí. Nejlevnější balíčky agenturních služeb se pohybují kolem 60 000 Kč, ale ceny se mohou vyšplhat až na 150 000 Kč a více, pokud máte náročnější požadavky, například prestižní místo, rozsáhlý catering nebo renomovanou kapelu.

Plánování a příprava maturitního plesu svépomocí je levnější, ale časově náročnější. Máte kontrolu nad veškerý-

Tipy, jak to zvládnout

- ▶ Začněte plánovat brzy – ideálně už na začátku prvního ročníku.
- ▶ Sestavte rozpočet a držte se ho.
- ▶ Zapojte spolužáky i rodiče.
- ▶ Zajistěte dobrý catering a hudbu.
- ▶ Nezapomeňte na kvalitní fotky a videa.

Maturitní ples je nezapomenutelný večer. Ať už se rozhodnete pro vlastní plánování, nebo oslovíte profesionály, důležité je, aby si to všichni užili a měli na co vzpomínat.





KANČÍ MASO

CHUTNÁ

PO CELÝ

ROK

Kančí maso je stále populárnější součástí jídelníčků nejen v Česku, ale i v dalších zemích. Jeho kulinařské využití je široké a nabízí spoustu receptů od tradičních pokrmů až po moderní gastronomické experimenty.

V České republice má úprava kančího masa dlouhou tradici. Na talíři si ho dopřáváme hlavně v zimních měsících a v období honů. Ale jelikož se na černou zvěř nevztahuje doba hájení, je čerstvé kančí maso k dostání po celý rok. Tradičně se připravuje pečené, dušené nebo na šťávě, často doplněné o kysané zelí, knedlíky nebo brambory. Na svátečním stole není výjimkou ani kančí guláš nebo kančí řízky. Maso je velmi ceněné pro svou jemnost a výraznou chuť, která se liší od běžného vepřového.

Kančí maso je oblíbené v mnoha evropských zemích, především v Německu, Francii a Itálii, kde se používá do různých masových pokrmů, například do ragú, nebo se podává jako steak. V Německu si ho objednáte třeba jako tradiční Wildschweinbraten, tedy

pečené kančí maso, které je podáváno s bramborami a špenátem. V Itálii se zase připravuje jako součást cacciatore, což jsou různá masová ragú.

Černá zvěř (divoký vepř) má chuťově výborné tmavě červené maso. Dělí se stejně jako maso vepřové. Nejjemnější a nejhodnotnější je maso z mladých kusů. Zvláštní pochoutkou je uzená šunka z divočáka nebo uzený špek.

Kromě chuťových benefitů má konzumace kančího masa i zdravotní přínos. Je bohaté na kvalitní bílkoviny, které jsou nezbytné pro růst a obnovu svalů a tkání. Ve srovnání s jinými druhy masa, jako je hovězí nebo vepřové, má kančí maso nižší obsah tuků, což znamená, že je vhodné i pro osoby, které se snaží snížit příjem tuků ve stravě. Obsahuje množství minerálů, například železo, zinek, fosfor a draslík, které jsou důležité pro správnou funkci organismu. Zanedbatelný není ani obsah vitamínů skupiny B, které podporují metabolismus a nervovou soustavu.

Díky tomu, že divoká prasata mají přirozenou stravu, obsahuje jejich maso více omega-3 mastných kyselin než maso z prasat chovaných na farmách.

Kančí guláš

- 1 kg kančího masa (nejlépe krk, plec)
- 3 cibule • 3 stroužky česneku • 1 červená paprika • 1 l hovězího vývaru • 2 dl suchého červeného vína • olej • 1 lžice mleté papriky • sůl • pepř • kmín • tymián • bobkový list



Kančí maso nakrájíme na kostky. Na rozpáleném oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme česnek, nejemno nakrájenou červenou papriku a krátce podusíme. Na závěr přisypeme mletou papriku a necháme rozvonět. Přidáme maso a zprudka opečeme. Zalijeme červeným vínem a dusíme, dokud se neodpaří alkohol. Poté zalijeme částí vývaru, osolíme, opepříme, přidáme kmín, tymián a bobkový list. Dusíme na mírném ohni 2 až 3 hodiny, dokud maso nezměkne. Průběžně kontrolujeme a podléváme vývarem. Štávu můžeme dle chuti zahustit jíškou.



Kančí paštika

- 500 g kančího masa (krk nebo plec)
- 200 g vepřového bůčku • 100 g slaniny
- 2 stroužky česneku • 1 cibule • 1 lžice sádla • 1 lžice koňaku (dle chuti) • 1 lžička sušeného tymiánu • sůl • pepř • 100 g brusinek (čerstvých nebo sušených)
- 100 ml smetany ke šlehání • 1 vejce

Kančí maso, bůček a slaninu nakrájíme na menší kousky. Na sádle osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme pokrájené maso a necháme krátce orestovat. Poté vše rozemeleme na jemno (nebo použijeme mixér). Směs osolíme, opepříme, přidáme tymián, koňak, brusinky, smetanu a vejce. Vše dobře promícháme. Připravenou směs vložíme do formy na paštiku nebo zapékací mísy, kterou jsme předem vyložili plátky slaniny. Pečeme asi 1,5 hodiny ve vodní lázni v troubě předehřáté na 160 °C. Necháme vychladnout a poté uložíme do lednice na několik hodin, ideálně přes

noc. Podáváme zastudena s čerstvým chlebem, nakládanou zeleninou nebo brusinkovou omáčkou.

Svíčková s pomerančovo-brusinkovou omáčkou

- 1,5 kg svíčkové z divočáka • 2 lžičky kuřičného či bramborového škrobu
- ¼ lžičky mleté skořice • mořská sůl
- 1 lžička pomerančové kůry • 2 lžice pomerančové šťávy • 1 dl červeného vína
- 150 g brusinek (zavařenina) • 1 velká červená cibule • pepř

Před vařením necháme maso asi hodinu odpočinout při pokojové teplotě. Předehřejeme troubu na 160 °C. V malém hrnci na středním ohni smícháme škrob, mletou skořici, mořskou sůl a pomerančovou kůru. Přidáme pomerančovou šťávu, červené víno a brusinky, mícháme, dokud směs nezhoustne, poté odstavíme. Svíčkovou z divočáka osolíme, opepříme a vložíme do pekáče. Pečeme v troubě 45–50 minut. Poté maso obsypeme cibulí nakrájenou na kolečka a přilijeme polovinu svažené brusinkové omáčky. Společně pečeme dalších 30 minut. Po vyjmutí z trouby necháme maso asi 15 minut odpočinout, aby se šťáva rovnoměrně rozložila. Podáváme ozdobené brusinkovým přelivem, s pečivem nebo štouchanými bramborami.

Kančí pečeně

- 1 kg kančí pečeně (lze použít i krk)
- 500 ml vývaru • 1 lžice dijonské hořčice
- 1 lžice medu • 1 lžice másla • 1 lžice sádla
- sůl • pepř

Maso osolíme, opepříme a potřeme hořčicí. Zprudka opečeme ze všech stran, aby se zatáhlo. Přidáme několik lístků másla a sádla a pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 1,5 hodiny, pravidelně přeléváme vývarem. Na posledních 30 minut přidáme med pro glazování. Podle chuti můžeme dodat i nahrubo nakrájenou kořenovou zeleninu. Podáváme s bramborovými knedlíky.

-drei-



Zdroj je klíčový

Tak jako u jiného zboží i zde platí, že nakupovat je možné na mnoha místech, ale kvalita se může významně lišit. Nejlepší volbou je pořizovat maso u ověřených prodejců s dobrými referencemi. Doporučujeme hledat kvalitní masné výrobky u specialistů na divočinu, například v prodejních zaměřených na divoké maso nebo v některých farmářských obchodech. Další možností je nákup přímo od lovců, kteří prodávají čerstvé maso. Naopak se vyhněte nákupu kančího masa na místech, kde je otázka původu masa nejasná, nebo na tržištích, kde se často vyskytují masné výrobky nižší kvality. U kančího masa je důležité sledovat, zda je maso čerstvé, správně skladované a hygienicky zpracované.



SRNÍ DVACET ČTYŘI HODIN DENNĚ

Je to dva roky, co se ve Strakonících otevřela první prodejna COOP v režimu 24/7. Škarohlídi tehdy tomuto konceptu moc nevěřili, varovali, že lidé budou v prodejnách krást. Optimisté věřili, že ještě pár prodejen v bezobslužném režimu vznikne, ale že to budou jen malé prodejničky, pro ty velké tento model není.

Pravdu neměli ani ti, ani ti. Pesimistům vzkazujeme, že lidé pod dohledem desítek kamer opravdu nekradou a v prodejnách bez personálu se chovají slušně. Optimisty asi překvapíme zprávou, že za dva roky se otevřelo přes 60 automatizovaných prodejen, a to nejen těch malinkých, ale i velkých supermarketů!

Zatím nejnovějším přírůstkem mezi prodejnami s režimem 24/7 je celorepublikově známá prodejna v šumavském Srní. Automatizovanou prodejnou se stala jako 64. v pořadí a své bezobslužné brány slavnostně otevřela 11. prosince 2024.

Věhlas prodejně přinesl populární seriál Policie Modrava, ovšem jeho fanoušci by se asi podivili, jak se prodejna proměnila. Konstatoval to i předseda ZKD Sušice Roman Bruzl při slavnostním přestřihávání pásky: „Ještěže pan Soukup už další díly seriálu nechce točit, ten by nám dal, že jsme mu prodejnu takhle předělali!“

My k tomu dodáváme, že krásně předělali. Původní zelená fasáda se převlékla do šedivého kabátku s oranžovými doplňky a dřevěným obložením. Interiér prošel rekonstrukcí od

podlahy po strop. Přibyl terminál na samoobslužné nákupy, přibýly kamery a přibýly vlčí pohledy. Vlci, tento symbol Srní, z velkoformátové fotografie bedlivě sledují, jak se lidé v jejich prodejně chovají. A rozházet si to se šumavskými vlky, to by asi nikdo z nás nechtěl.

Koncept automatizovaných prodejen už jsme popisovali mnohokrát. Nikdy jsme se však nezmínili o tom, jak se vlastně vybírají prodejny, na kterých se bezobslužný systém zavede. Cestou na Srní se o tom rozpovídal sušický předseda Roman Bruzl: „Ne každá prodejna je pro tento koncept vhodná. Ideální jsou za prvé prodejny v rekreačních oblastech, kde poptávku turistů v sezónní špičce nepokryjete personálem ani běžnou otevírací dobou. Druhou skupinou jsou prodejny v menších





Sušický předseda Roman Bruzl v Srní slavnostně otevřel novou prodejnu s režimem 24/7

vesnicích. V nich se nevyplatí mít personál od rána do večera, ale dobře tu funguje model půl dne s obsluhou, zbylý čas bezobslužný provoz. Třetí skupinu tvoří ty nejmenší prodejničky, kde personál není vůbec, pouze tam ráno někdo vyskládá zboží, doplní jej do regálů, připraví pečivo. Po zbytek času funguje prodejna bez obsluhy.“

Sušické družstvo šlo cestou rekreačních oblastí. Jejich první prodejnu 24/7 byla ta v Kašperských Horách, nyní přišlo na řadu Srní a na příští rok plánují zavést bezobslužný režim v Železné Rudě. Tyto šumavské lokality mají de facto celoroční sezónu, pěší turisté se prolínají s cyklisty a v zimě je nahrazují lyžaři.

„Kašperské Hory nám dělají radost a naději vkládáme i do Srní,“ přiznal pan Bruzl. „Samotný proces samoobslužného



nakupování je jednoduchý. Vždyť jsem to zvládnul i já, ač tedy za asistence obchodního ředitele a vedoucího našeho IT oddělení,“ smál se pan předseda, když si na Srní bezobslužný režim rovnou vyzkoušel.

Slavnostního otevření prodejny se zúčastnila také vedoucí kašperskohorské prodejny paní Kurzová, která byla zvědavá, jak moc bude systém na Srní jiný. Se svou kolegyní ze Srní si ale hlavně vyměnila zkušenosti, obohatila ji svými praktický-



mi poznatky i cennými radami. Měla velkou radost, že se našel další odvážlivec, který se tohoto kroku do neznáma nebál.

Odvahu obou dam ocenila i provozní ředitelka ZKD Sušice paní Lucie Křížová. Přiznala, že bez zapálených vedoucích prodejen, jež se nebojí tomuto obětovat svůj čas a energii, by vůbec nemělo smysl se do projektu pouštět. Vyzdvihla práci všech svých kolegů, kteří se na rekonstrukci podíleli. A že té práce nebylo málo! Vždyť se během 14 dní předělal úplně celý vnitřek prodejny od podlahy po strop. Nešlo jen o instalaci kamerového systému a samoobslužné pokladny. Prodejna se zmodernizovala, zútulnila a vlastně i přihlásila ke svému šumavskému patriotství prostřednictvím fotografií s vlky nebo s pohledem na rechy neboli hradlový most u Modravy.

Aneb jak řekl pan předseda: „Máme být na co hrdí. Jak na naši krásnou Šumavu, tak na to, co jsme zde dokázali.“

S tímto pocitem hrdosti přestříhl pásku 64. automatizované prodejny v systému COOP. Ať se daří nejen jí, ale i všem jejím předchůdkyním a následovnicím.



ŠTRÚDL, NEBO ZÁVIN?

Jaký dezert se vám vybaví, když si v kavárně objednáváte štrúdl? A co takhle závin? U prvního jmenovaného bych se odvažovala hádat. Voňavý jablečný moučník dozdobený peřinou moučkového cukru a čerstvě našlehanou šlehačkou. Druhá varianta nabízí více prostoru pro fantazii. Třeba dozlatova pečený závin plněný jablky, ořechy, mákem a jinými lahodnými náplněmi.

Štrúdl a závin – jedno a totéž?

Jedno je jisté, a totiž, že tyto dva dezerty mají společnou historii. Původně je štrúdl (z německého „Strudel“) pokrmem pocházejícím z Rakouska, konkrétně z Vídně. Jeho kořeny sahají až do 17. století. První knižní záznamy ho spojují se slavnostní tabulí Marie Terezie. Těsto na štrúdl je inspirováno tureckými dezerty, které se do Evropy dostaly spolu s osmanskými nájezdníky. Štrúdl se stejně jako turecká baklava tradičně připravuje z taženého těsta. Pak se plní sladkými náplněmi, jako jsou jablka, rozinky a skořice. V moderních kuchyních se stále častěji tažené těsto nahrazuje těstem listovým.

Závin je výraz, který se více používá v českém prostředí. I když může být zaměnitelný se štrúdlem (především pokud je náplň jablečná), český závin často používá jiný typ těsta, například kynuté nebo křehké. Také náplně mohou být různorodější, včetně těch slaných, jako je ochucený tvaroh, zelí nebo mleté maso.

Štrúdl a jeho obdoby se pečou po celém světě. V Rakousku je tradičně spojen s kavárnami, kde se podává spolu s černou kávou. V Maďarsku je obdobou štrúdlu dezert zvaný rétes, který se plní mákem nebo tvarohem. Ve Slovinsku je možné ochutnat štruklji, vařené či pečené závitky plněné sladkými i slanými náplněmi.

Tradiční tažený štrúdl

- 250 g hladké mouky • 1 vejce • 1 lžička octa • špetka soli
- 125 ml vlažné vody • 100 g rozpuštěného másla • 4 středně velká jablka • 50 g rozinek • 50 g mletých ořechů • 2 lžičky skořice
- 100 g cukru • strouhanka na posypání

Mouku prosejeme do mísy, přidáme vejce, ocet, sůl a postupně přiléváme vlažnou vodu. Vypracujeme hladké těsto, necháme ho odpočinout. Mezitím si připravíme náplň smícháním nastrouhaných jablek, rozinek, ořechů, skořice a cukru. Těsto vyválíme na tenkou placku, posypeme strouhankou a na ni rozetřeme náplň. Pečlivě zavineme, potřebeme rozpuštěným máslem a pečeme na 180 °C asi 35 minut.

Slaný tvarohový závin

- 500 g hladké mouky • 30 g cukru • ½ kostky droždí
- 250 ml mléka • 50 g másla • 1 vejce • špetka soli • 250 g tučného tvarohu • 100 g špenátu • 2 stroužky česneku • pepř • sůl • vejce na potření

Mouku prosejeme do mísy, přidáme cukr, sůl, rozdrobené droždí a vlažné mléko. Přidáme rozpuštěné máslo a vejce. Vypracujeme hladké těsto a necháme ho kynout na teplém místě,

dokud nezdvójnasobí objem. Tvaroh smícháme se špenátem a prolisovaným česnekem, osolíme, opeříme a promícháme. Kynuté těsto rozválíme, potřeme náplní a zavineme. Necháme 10 minut odpočinout na plechu, potřeme vejcem a pečeme asi 25 minut v troubě vyhřáté na 180 °C.

Turecký burek

• 500 g filu těsta • 300 g mletého masa • 1 cibule • 2 stroužky česneku • sůl • pepř • olej na smažení

Na oleji osmahneme cibuli a česnek, přidáme mleté maso, osolíme, opeříme a dusíme doměkka. Filo těsto rozložíme, naplníme masovou směsí, zavineme do dlouhých válečků, které stočíme do velkého šneku. Šneky klademe do vymazané formy, případně jednotlivé válečky skládáme vedle sebe. Pečeme na 200 °C asi 25 minut dozlatova.

Nej, nej, nej

Největší štrúdl byl upečen v Rakousku a měřil přes 750 metrů. Tohoto rekordu bylo dosaženo v roce 2015 ve městě Hollenburg. Příprava trvala několik hodin a podílelo se na ní více než 100 pekařů a dobrovolníků. Tento rekord je zapsán v Guinnessově knize rekordů. Vídeňský štrúdl je také chráněn jako tradiční rakouská specialita.

V České republice existují různé soutěže o nejlepší štrúdl, kde se hodnotí nejen chuť, ale i originalita náplní a prezentace. Také u nás se milovníci sladkých chutí pokusili vytvořit štrúdlový rekord. V roce 2017 byl do České databanky rekordů zapsán 83,47 metru dlouhý jablečný závin o průměrné šířce 12 centimetrů! Ten byl pospojován z 228 jednotlivých nohavic, které pekly členky organizace Sri Chinmoy po celé republice. Finální jablečný závin byl vytvořen a poté i zkonsumován 12. listopadu 2017 v rámci akce Impossibility Challenger v Kladně. O dva roky později prvenství převzal



štrúdl z městyse Lukova. Chlubil se délkou 154,6 metru a byl pospojován ze 467 nohavic. Občané městyse pekli štrúdl na základě zvoleného jednotného receptu. Nejpilnější pekařkou byla vyhlášena paní Iva Trčková, jejíž výrobky měřily bezmála 12 metrů.

To, že je štrúdl oblíbenou pochoutkou v zemích bývalého Rakousko-Uherska, jistě není žádným překvapením. Jeho milovníky ale najdete i za oceánem. V Texasu, podobně jako v mnoha jiných částech Spojených států, je štrúdl oblíbený zejména díky německým přistěhovalcům, kteří si s sebou přivezli své tradiční recepty. Štrúdl se zde často peče v menších pekárnách a komunitních centrech, přičemž jeho sladké verze, zejména s jablky, jsou nejoblíbenější. Texaský štrúdl si zachovává tradiční prvky, jako je tenké těsto a bohatá ovocná náplň, ale někdy se do něj přidávají místní suroviny, například pekanové ořechy nebo jalapeño pro zajímavou chuťovou variaci. Tento dezert se často podává při místních festivalech a společenských událostech.

Ať už si objednáváte štrúdl, nebo závin, oba tyto pokrmy nabízejí širokou škálu chutí a variací. Můžete si je připravit nasladko i naslano, a vždy si tak pochutnáte na něčem jedinečném. Takže příště, až budete přemýšlet, co upéct, vzpomeňte si na tento tradiční dezert.

-drei-

KLID A HARMONII NAJDEME V JAPONSKÉ ZAHRADĚ

Někdo miluje svou rozjásanou zahradu plnou nejrůznějších trvalek, letniček, keřů, které mu kvetou od časného jara do pozdního podzimu. I v ní samozřejmě mívá svá klidná místa, kam chodí odpočívat a přemýšlet. Kdo však chce mít celou zahradu vytvořenou tak, aby vyzařovala jen mír a harmonii, inspiruje se v japonských zahradách s více než tisíciletou tradicí.

Jedinečný řád

V pravé japonské zahradě, která je zmenšenou verzí přírodních krás, má každý prvek své místo a svůj smysl. Zahrada má dělat radost jak svým tvůrcům, tak návštěvníkům. Vytvořit si ji můžeme i kolem svého domu, a to dokonce na velmi malé ploše. Ideální je, pokud zahrada plynule přechází do volné přírody nebo alespoň přiléhá k terase a domu. Neměla by končit plotem.

Základ tvoří různě velké okrasné kameny, písek, voda a rostliny. Kámen představuje hory a ostrovy, voda je centrem očisty duše a těla a rostliny symbolizují bohatství země. Tyto tři elementy tvoří harmonii a energetickou vyváženost. Jednotlivé scénérie mají působit přirozeně, duchovně a klidně.

Japonské zahrady neoplývají přílišnou barevností, protože podle japonských mistrů má zahrada navozovat klid mysli, kterou barevné záhonky zbytečně rozptylují. Nedílnou součástí zahrad jsou především kapradiny, mechy a bambus. Jediné barvy sem vnášejí azalky, rododendrony, sakury, svídy

a švestky, na jaře krásně kvetoucí, a japonské javory s působivými listy. Jehličnany kromě jinanu a borovice jsou zastoupeny zejména ve formě bonsají. Ty je ovšem třeba citlivě tvarovat a v horkém létě neustále zalévat. Nejvhodnější je zvolit pro ně stanoviště v polostínu.

Vítězí přirozenost

Protože japonská zahrada vychází z přírody, nehodí se do ní žádné geometricky přesné linie. Jelikož podle starých japonských legend zlo nikdy nekráčí rovnou cestou a dobrá myšlenka si hledá cestu oklikou, nevedou cestičky v japonské zahradě rovně, ale obloukovitě, což má také navodit dojem dálek. Na cestičkách jsou obvykle ploché kameny, tak zvané šlapáky.

V japonské zahradě nesmí chybět nepřehlédnutelná vyvýšenina například s malou čajovnou, meditačním místem, altánem, pagodou nebo jenom velkou zajímavou lampou z šedé žuly. K oblíbeným dekoracím patří můstky, pavilony,

napajedla, zvonkohry, lucerny, lavičky, sošky, květináče, vázy a podobně. Ve správné japonské zahradě najdeme i šiší-odoši neboli strašáka na jeleny. Jedná se v podstatě o bambusové klepátko sestávající z výkyvné bambusové trubky naplněné vodou, díky které se převáží a prázdná se opět napřímí.

Všechny prvky usazují tvůrci zahrady tak, aby měly kolem sebe dostatek místa a jeden nerušil ten druhý. A nemělo by se jimi plýtvat.



Třetí element

Nezastupitelný je v pravé japonské zahradě prvek vody, reprezentovaný jezírky s ostrůvky, potůčky, vodopády, fontánkami. V jezírkách často plavou pestrobarevní kapři koi a na hladině kvetou lekníny.

Pokud pozemek neumožňuje vytvoření alespoň malé vodní plochy, pak ji symbolicky zastupuje štěrk nebo písek. Tomuto zcela nenáročnému typu japonské zahrady, kterou si můžeme vybudovat i na vydlážděném dvorku či terase, se říká suchá zahrada – karesansui. Bílý písek evokuje mořské vlny a naaranžované kameny představují hory i vodopády. Musí se samozřejmě pravidelně upravovat.

Naše vyhlášené zahrady

Inspirovat se můžeme v některé z těchto našich sedmi lokalit s překrásnými japonskými zahradami: v zahradě hra-běňky Micuko v Poběžovicích, ve Sněžném na Vysočině, v Ří-



Zlínská japonská zahrada Mu-Shin



Kolébku zahrady, kterou nazýváme japonskou, je Čína, odkud se v 6. století dostala do Japonska, kde ji dovedli k dokonalosti. Od té doby se z japonských ostrovů rozšířila téměř do celého světa. Japonské zahrady jsou pro Japonce velmi důležitou složkou kultury a náboženství, vášní celého národa. Klid a harmonii do nich přinesl buddhismus.



Japonská zahrada v pražské botanické zahradě

čanech, v asijské zahradě, která je součástí plzeňské zoologické a botanické zahrady, v zoo Zlín-Lešná, v botanické zahradě v Praze-Troji či v tzv. zahradě přátelství v Uherském Brodě.

Velcí obdivovatelé japonských zahrad jsou manželé Ljuba Krbová a spisovatel Ondřej Neff. Sami si jednu takovou vybudovali u svého domu. Její součástí je meditační zahrada. Japonci tomuhle pojetí říkají zahrada v zahradě. Je řešená úplně jinak než zbytek pozemku, majitelé dbali na to, aby byla barevně co nejméně. Proto jsou tam jen tmavé, téměř černé kameny a bílý písek. Z rostlin tu sázeli jen bambusy a trávy a jen jednu koniferu, která tuto část uzavírá. Vodu zastupuje jednak bílý štěrk, jednak voda v očištěné studánce cukubai. Tu obvykle tvoří přírodní kameny s prohlubněmi, které přeplňuje voda, nebo vyrobené kamenné nádržky, které ty přírodní napodobují.

Japonskou zahradu si můžeme vybudovat sami. Je to však práce na léta. Musíme pečlivě zvažovat, kam co zasadit, umístit, radit se s odborníky, internetem, odbornými knihami, s těmi, kteří jí s láskou dali život a neúnavně se jí věnují. Pokud se však toužíme obklopit tou harmonickou krásou co nejdříve a pokud, upřímně řečeno, máme dostatek financí, požádáme o vytvoření japonské zahrady zkušeného zahradního architekta.

-koř-

UMĚLÁ INTELIGENCE V KUCHYNI

Umělá inteligence (AI) se v posledních letech stává nedílnou součástí našeho každodenního života, a to dokonce i v kuchyni. Nenechte se mýlit – rozhodně se nejedná o módní výstřelek. Chytré technologie nám pomohou lépe spravovat finance, eliminovat plýtvání jídlem a v neposlední řadě také ušetřit čas.

Moderní technologie přinášejí řadu výhod, ale také některá omezení. Pojďme se podívat, s čím umělá inteligence v kuchyni opravdu pomáhá a kde je naopak zbytečná.

Chytré ledničky: hlídání obsahu a nákupy na míru

Jednou z nejviditelnějších aplikací AI v kuchyni jsou chytré ledničky. Ty dokážou sledovat obsah pomocí vestavěných kamer a senzorů. Spotřebitele

upozorní, když se obsah blíží k datu spotřeby nebo docházejí základní potraviny. Některé modely dokonce nabízejí možnost automatického objednání potravin přes internet.

Některé ledničky vyžadují, aby uživatelé manuálně zadali data expirace potravin při jejich ukládání do ledničky. U jiných modelů lze trvanlivost potravin aktualizovat automaticky pomocí čárových kódů nebo díky propojení s aplikacemi pro sledování nákupů. Chytré ledničky mohou uživateli posílat notifikace, když se blíží datum expirace

určitých zásob, čímž pomáhají minimalizovat plýtvání jídlem. Na základě dostupných surovin v ledničce může systém doporučit recepty nebo automaticky přidat chybějící ingredience do nákupního seznamu.

Existují modely, které nabízí uživatelům možnost fotit obsah ledničky, generovat nákupní seznamy a propojit je s nákupními aplikacemi. Jiné přinášejí funkci plánování jídel a sdílení receptů. Orientační cena chytrých ledniček se pohybuje od 20 000 Kč až po 60 000 Kč u vysoce pokročilých modelů. Chytré



lednice vyšších řad v sobě mají zabudovaný také reproduktor, takže v kuchyni nahradí rádio, kalendář i kuchařku – bohudík pouze tu tištěnou.

Chytré trouby a varné desky

Dalšími významnými pomocníky jsou chytré trouby a varné desky. Tyto spotřebiče umí přednastavit optimální teploty a časy vaření pro různé pokrmy. Některé modely je možné ovládat na dálku přes aplikaci v mobilu. Chytré trouby umožňují uživatelům nastavovat teplotu a dobu pečení na dálku. Představte si, že jste na cestě domů a chcete, aby bylo jídlo připraveno hned po vašem příchodu. Díky aplikaci můžete předem zapnout troubu nebo nastavit teplotu, což ušetří čas a umožní vám flexibilně plánovat vaření. Další výhodou je bezpečnost – některé chytré spotřebiče vás upozorní, pokud zůstanou zapnuté, a vy je můžete na dálku vypnout.

Nebezpečí spojená s ovládním jsou minimální, pokud je technologie správně implementována. Spotřebiče jsou vybavené bezpečnostními mechanismy, které zabráňují přehřátí nebo jiným technickým problémům. AI může také přispět k účinnějšímu využití energie, což se pozitivně odrazí na stavu vaší peněženky.

Chytré trouby mohou být vybaveny databází receptů a automaticky nastavovat čas, teplotu a režimy pečení podle vybraného receptu. Funkce jako „automatické pečení“ nebo „detekce pokrmu“ umožňují troubě automaticky nastavit ideální teplotu a čas podle druhu pokrmu (například maso, pečivo). Chytré trouby zvládnou uživateli poslat upozornění na mobil, když je pokrm

hotový nebo když je potřeba přidat další ingredience. To pomáhá zamezit pře-vaření či spálení jídla. Pokud uvažujete o pořízení chytré trouby, budete muset z rozpočtu vyčlenit podle značky a modelu 15 000 Kč až 40 000 Kč.

Chytré hrnce

Multifunkční hrnce jsou dalším příkladem, jak umělá inteligence mění kuchyňské návyky. Řada modelů přináší funkce jako vaření v páře, pomalé vaření, pečení, smažení, a dokonce i výrobu jogurtů. Některé multifunkční

hrnce se dají ovládat pomocí AI a mobilních aplikací. Jiné umožňují ovládání na dálku přes smartphone. Můžete nastavit různé programy vaření, sledovat přípravu pokrmu v reálném čase, nebo dokonce upravovat teplotu a čas během vaření. Tyto funkce jsou užitečné pro zaneprázdněné rodiny, v nichž může být potřeba ovládat přípravu jídla na dálku. Díky AI máte jistotu, že jídlo je připraveno na čas přesně podle vašich potřeb bez rizika pře-vaření nebo spálení.

AI v organizaci kuchyně

Organizace zásob a plánování jídelníčku je další oblastí, kde umělá inteligence může pomoci. Chytré aplikace mohou navrhnout recepty podle toho, co máte zrovna doma, a nabízet alternativy, jestliže něco chybí. Tento přístup snižuje plýtvání potravinami a pomáhá udržovat kuchyňi efektivnější. Například aplikace Yummly nebo Kitchen Stories nabízejí personalizované recepty na základě dostupných surovin a dietních preferencí. Pokud fandíte moderním technologiím, určitě vás nadchne myšlenka hlasového asistenta, který propojuje všechny chytré kuchyňské spotřebiče. *-drei-*



Kde je AI zbytečná?

Přestože AI nabízí spoustu užitečných funkcí, ne vždy je nutné ji zapojovat. Někteří lidé preferují v kuchyni jednoduchost a minimalismus, AI technologie na ně tedy mohou působit zbytečně komplikovaně. Chytré pomocníky nejspíš neocení ani kuchtíci, kteří upřednostňují tradiční metody vaření a rádi mají vše pod kontrolou. Pokud vám ale není práce s moderní technologií cizí, oceníte pohodlí a automatizaci, při pořizování nového kuchyňského spotřebiče se rozhodně porozhlédněte v oddělení „chytrých spotřebičů“.

AŽ ŽIJE ZELÍ!



Člověk by si skoro až pomyslel, co to je za nesmysl – zelí a blahodárné účinky? Vždyť to už měly naše babičky ve velkém zavařené ve sklenicích ve spíži a vyndávaly převážně k těm nejmasnější a nejučinnější pochoutkám, jakými jsou knedlo-zelo-vepřo, bramboráky, prejt a podobně. Jenže právě už i ty naše babičky tenkrát věděly, že zelí je absolutní superpotravina. Samozřejmě že tenkrát to nejspíš nenazývaly takto moderně, ale i tak si byly moc dobře vědomy všech účinků a kvalit, které taková sklenice kysaného zelí nabízí.

Jde o malý zázrak, jehož pravidelná konzumace má pro tělo takový přínos, že se s ním nemohou rovnat lecjaké umělé doplňky stravy. V první řadě musíme zmínit ohromné množství vitamínu C. Již v dobách zaoceánských objevů mořeplavci na delší plavby naložili na loď i sudy se zelím a každý den pak ujíjali, aby se vyhnuli kurdějím, tedy nedostatku vitamínu C v těle. Ani u šlechtického dvora nechybělo na jídelníčku, byť se později dostalo trochu do útlumu pro svou „obyčejnost“. Ovšem i přesto si jej především v zimním období panstvo stále dopřávalo jakožto prevenci před nachlazením a jinými nemocemi.

Zelí se pyšní velkou zásobou cenných minerálů a vitamínů, ať už syrové, nebo vařené, nejvíce však právě kvašené neboli kysané. Kromě již zmíněného vitamínu C obsahuje také velké množství vitamínů K, E, B a provitamin A. Působí tak blahodárně na naši imunitu. Dalšími z jeho hlavních benefitů jsou účinky na střevní mikroflóru. Během kvašení vzniká množství prospěšných bakterií a živých probiotických kultur. Ty

zbavují střeva toxinů a napomáhají k jejich správné funkci. Pravidelná konzumace má dokonce protirakovinné účinky. Z dalších látek prospěšných tělu pak nesmíme zapomenout na selen, železo, draslík, různé enzymy, kyselinu listovou a mnoho dalších. Zkrátka a dobře, vyjmenovat veškerá pozitiva zelí by bylo na dlouho. Pojďme si raději rovnou vyzkoušet pár receptů a naučme se zelí konzumovat ve velkém.

Meteník

Jak už název napovídá, bude po něm v pekáči rychle vymeten. Jde o chléb z kyselého zelí, který se připravuje i s kyselou vodou, ale je tak dobrý, že to nikdo na první dobrou nepozná. Jde o perfektní pochoutku k večernímu posezení. Jenom pozor, je dost mastný a doplněný notnou dávkou česneku, takže líbání pak raději vynechte. Budete potřebovat: • 300 g kyselého zelí i s vodou • 250 g hladké mouky • 250 g polohrubé mouky

• ½ lžičky prášku do pečiva • ½ lžičky jedlé sody • 350 ml vlažného mléka

Na pastu: • 4 stroužky česneku • olej • sůl (doporučujeme hrubozrnnou, cca ½ lžičky podle chuti)

Zelí pokrájíme na menší kousky a dáme do velké mísy. Přidáme i vodu, obě mouky, sodu a prášek do pečiva. Poté přiléváme mléko – může se stát, že nespotřebujeme všechno nebo naopak budeme potřebovat trochu více, záleží na množství vody v zelí. Výsledné těsto by mělo být mazlavé a lepivé, ne příliš řídké. Na plech vlijeme asi půl hrnku oleje. Jelikož těsto neobsahuje žádný tuk, musí být plech opravdu hodně vymazaný, až vylitý olejem, ten se vsákne a zajistí křupavost. Rozprostře těsto, ale povrch neuhlazujeme, necháme pěkně nerovný. Nahoru nalijeme další olej tak, aby byl celý povrch zalitý, pomocí prstů ho lehce vmasírujeme a vytvoříme tak i drobné důlky. Pečeme na 220 °C asi 30 minut. Meteník musí být celý krásně zlatý a křupavý. Mezitím si rozmačkáme česnek se solí a troškou oleje a vytvoříme si jakousi česnekovou pastu. Ještě horký chléb potřeme. Necháme lehce vychladnout, nakrájíme na kousky a podáváme.



Zelný závin

Tento slaný štrúdl je zase trochu jiný než ty klasické sýrovo-šunkové. Chuť je vyvážená, lahodná, a přitom je to opravdu rychlovka. Připravte si: • 1 balení listového těsta • 250 g kyselého zelí • 100 g anglické slaniny • 100 g nastrouhaného sýra • rajčatový protlak či kečup na potřeni • 2 stroužky česneku • sůl • pepř • vajíčko na potřeni

Těsto rozválejte a celý povrch potřete kečupem, případně rajčatovým protlakem, který předtím ochuťte prolisovaným česnekem, solí a pepřem. Zelí slijte a po vymačkání přebytečné vody pokrájejte na menší kousky. Poté pokladte na těsto, nechávejte volně tak 2 cm od okrajů. Anglickou slaninu nakrájejte na kostičky a asi dvě minutky opékejte na pánvi, dokud nebude lehce zlatavá. I s výpekem poté rovnoměrně rozprostřete na zelí. Nakonec zasypte nastrouhaným sýrem. Závin zabalte a utěsněte, povrch potřete rozšlehaným vajíčkem. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova.



Rychlý salát z čerstvého zelí

A abychom to na závěr trochu odlehčili, vyzkoušejte tento zelný salátek, který se hodí jako příloha například k pečenému masu, ale i jen tak samotný. Nachystejte si: • 100 g čerstvého bílého zelí • 100 g čerstvého červeného zelí • 2 střední mrkve • 1 menší červenou cibuli • hrst ředkviček • 100 ml olivového oleje • 2 lžičky balzamiky • 1 lžičku medu • 1 lžičku citronové šťávy • 1 lžičku soli • trošku čerstvě mletého pepře

Všechnu zeleninu nakrájejte na drobné nudličky. Zelí zatím dejte zvlášť do misky, osolte ho a pár minut rukama masírujte, krásně zkréhne a získá lahodnější chuť. Poté přidejte i ostatní zeleninu. Zakapejte olejem smíchaným s balzamikem, medem a citronovou šťávou. Na závěr podle chuti dosolte a opeřete.

-net-



ROK 2025 MEZINÁRODNÍM ROKEM DRUŽSTEV



Spuštění IYC 2025 v indickém Novém Dillí

Dne 19. června 2024 vyhlásilo Valné shromáždění Organizace spojených národů rok 2025 Mezinárodním rokem družstev (IYC 2025), čímž podtrhlo zásadní roli, kterou družstva hrají v udržitelném rozvoji. Letošní téma „Družstva budují lepší svět“ upozorňuje na trvalý globální dopad družstev a staví je jako zásadní řešení dnešních globálních výzev. Zdůrazňuje jejich příspěvek k udržitelnému rozvoji napříč sociálními, ekonomickými a environmentálními oblastmi a ukazuje, jak jsou družstva klíčovými hnacími silami při dosahování cílů OSN pro udržitelný rozvoj (SDGs) do roku 2030. Téma také zdůrazňuje jedinečnou schopnost družstev podporovat růst a posilovat odolnost komunity. IYC 2025 navazuje na úspěch Mezinárodního roku družstev 2012, kdy svět poprvé kolektivně oslavil přínos družstev jako klíčových subjektů udržitelného rozvoje.

Mezinárodní rok družstev OSN 2025 byl oficiálně zahájen na globální druž-



stevní konferenci a valném shromáždění ICA (International Cooperative Alliance) v Novém Dillí v Indii. Konference přilákala delegáty z více než 100 zemí, kteří diskutovali o tom, jak družstva budují prosperitu pro všechny, se zaměřením na čtyři pilíře konference: opětovné potvrzení družstevní identity, povolení podpůrných politik, rozvoj silného vedení a budování udržitelné budoucnosti.

Hlavními cíli IYC 2025 jsou:

- ▶ Zvýšení povědomí veřejnosti o přínosu družstev k udržitelnému rozvoji.

- ▶ Podpora růstu a rozvoje družstev prostřednictvím zlepšení podnikatelského prostředí a infrastruktury.
- ▶ Podpora tvorby příznivého právního a politického prostředí pro družstva po celém světě.
- ▶ Zapojení mládeže a posílení její role v družstevním hnutí prostřednictvím cíleného vedení a vzdělávání.

OSN doporučilo státům slavit tuto událost a vybědlo všechny členské státy Organizace spojených národů a příslušné zúčastněné strany, aby tuto událost využily k podpoře družstev k sociálnímu a hospodářskému rozvoji. Kromě jiného se členské státy rovněž vyzývají, aby zvážily zřízení národních výborů, které by koordinovaly a připravovaly všechny činnosti IYC 2025. K oslavám se hlásí i Svaz českých a moravských spotřebních družstev a také Družstevní asociace České republiky.

Více na <https://2025.coop/>

ZIMA VOLÁ!

NASKOČTE DO STOPY JIZERSKÉ 50

Druhý únorový víkend patří už tradičně největšímu běžkařskému závodu ve střední Evropě. Přípravy na 58. ročník ikonické ČEZ Jizerské 50 jsou v plném proudu, vezměte svou rodinu nebo kamarády a honem pro startovné, čekají vás čtyři dny plné adrenalinu.

Takový závod na běžkách v Čechách nemá obdoby. Už dávno se nejedná o jeden závod, ale o celou řadu závodů a doprovodných aktivit, které dělají z Jizerské 50 lyžařský festival světové úrovně. Důkazem jsou závodníci z více než 30 zemí světa, kteří se do Bedřichova v Jizerských horách každoročně vydávají. Zdolat jeden závod a zase rychle pryč – to by byla škoda. Právě proto se ti nejoddanější sportovci mohou zúčastnit až 4 dnů, v rámci kterých mají na výběr z 8 závodů klasikou i skejtem. Často se tak někteří závodníci rozehrávají v sobotu na Jizerské 25, aby o den později mohli na královské disciplíně na 50 km podat ten nejlepší výkon. Jiní přijedou už v pátek, aby své ratolesti vypustili

Jizerská
50

do stopy dětských závodů Mini Jizerská v doprovodu veverky Jizerky. Svůj závod si zkrátka najde každý, kdo sebere odvahu postavit se na běžky!

Sport je alfou a omegou

Jizerské 50, ale nouze nebude ani o jiný druh zábavy. V rámci programu se pravidelně pořádají hudební koncerty v Jablonci a Liberci a na stadionu v Bedřichově si účastníci mohou vybrat z kupy doprovodných aktivit. Pro ty největší srdcaře je pak takřka povinností zúčastnit se slavnostního zahájení, na kterém se pravidelně vzpomíná na horolezce z expedice Peru 1970.

Startovné lze dle aktuální kapacity pořídit i na místě při výdeji čísel v OC Nisa Liberec. Kompletní přehled najdete na www.jiz50.cz.

ČTVRTEK 6. 2. 2025

- Jizerská 17
- Volkswagen Bedřichovská 30

PÁTEK 7. 2. 2025

- Mini Jizerská

SOBOTA 8. 2. 2025

- Jizerská 25
- ČT Jizerská 10

NEDĚLE 9. 2. 2025

- ČEZ Jizerská 50 – 50 km klasicky

coop

COOP je retailovým partnerem akce Jizerská 50



UMĚLÁ INTELIGENCE POMÁHÁ, ALE MŮŽE ŠKODIT!

Umělá inteligence (AI) v posledních letech velkou silou vtrhla do všech oborů lidské činnosti. Uniknout před ní by mohl snad jen ten, kdo uvízne na opuštěném ostrově a nevratně se mu vybije mobil.

Co to vlastně je

Pro její pochopení bychom měli začít u lidské inteligence, což je schopnost rozeznat situaci, porozumět jí a řešit ji co nejlépe v co nejkratším čase. Patří k ní kreativita, empatie, řeč a logické myšlení. Na její měření se používají nejrůznější psychologické testy, z nichž nejznámější je měření inteligenčního kvocientu, tak zvaného IQ.

AI má obvykle formu počítačového programu a slouží k řešení úloh, k nimž byl dříve potřeba lidský intelekt, a byly tedy doménou lidí (nebo v některých případech zvířat). Chování člověka i dalších inteligentních živočichů systémy umělé inteligence často napodobují. Vcelku běžně tedy mívají schopnost vnímat, učit se, uvažovat, plánovat, jsou schopné se přizpůsobovat.

I když je lehčí si je představit jako roboty, více méně podobné člověku, systémy umělé inteligence si ke svému fungování ve většině případů vystačí s počítačem, který naprogramuje nějaký odborník.

Kde pomáhá?

Umělá inteligence může být velmi prospěšná a může výrazně zlepšit náš život. Jedním z nejvýznamnějších kladů je zvýšení efektivity a přesnosti v mnoha odvětvích. Dnes už

nepostradatelná je ve vědě a výzkumu, kde posouvá pokrok výrazně vpřed.

V současnosti má umělá inteligence největší uplatnění ve zdravotnictví, kde pomáhá s diagnózou a léčbou nemocí. Řada firem a lékařských zařízení s umělou inteligencí úspěšně experimentuje. Používá se při diagnostice kožních nádorů, některých očních onemocnění, při volbě vhodných řezů pro radioterapii, při vývoji a testování léků. Cílem je, aby dokázala doporučovat nejlepší možné léčebné postupy. Díky strojovému učení má umělá inteligence oproti živým lékařům jednu zásadní výhodu – během pár hodin je schopná nastudovat tisíce vědeckých článků a desítky milionů konkrétních případů a pak dát dohromady ten nejlepší postup.

AI také usnadňuje každodenní úkoly, například navigaci v dopravě nebo správu osobních financí, zabydluje se v podnikových informačních systémech. Navíc může významně přispět k ochraně životního prostředí optimalizací využívání zdrojů a snižováním množství odpadu.

Chytré mobilní telefony

Nejmasovějšího rozšíření se však umělá inteligence dočkala v chytrých mobilních telefonech. Mluví na nás, při fotografování automaticky nastavuje expozici i nejrůznější filtry. Díky speciálně upraveným čipům se zabývá i tím, jak šetřit



baterii. Na pozadí totiž sleduje, jak které aplikace využíváme, a ty, které nemusí být nutně aktivní, uspí, a tedy neodebírají energii.

Domácí spotřebiče

První setkání nás obyčejných smrtelníků s umělou inteligencí proběhlo ve světě domácích spotřebičů. Pračky, sušičky, myčky, varné desky a trouby. Všechny tyto spotřebiče se už dobré dvě dekády umí přizpůsobovat aktuálním podmínkám a měnit svůj chod tak, aby co nejlépe dosáhly požadovaného cíle – čistého prádla, čistého nádobí a dokonalého uvaření pokrmu.



Automobilismus

V této oblasti se vehementně dere kupředu. Systémy AI tu postupně směřují k plně autonomnímu řízení, kdy se jedinou úlohou „řidiče“ stane zadání destinace, do které by chtěl autem dopravit, eventuálně také místa a času, kde a kdy ho má jeho automobil sám vyzvednout.

Už dnes některé automobily umí samy například udržovat rychlost či vzdálenost od vozidla před sebou, jet ve zvoleném jízdním pruhu (včetně zatáčení) či přejet z pruhu do pruhu, pokud jim k tomu dáte pokyn.

Vzdělávání, zábava

Ve vzdělávání umožňuje učební programy, které se přizpůsobují potřebám konkrétního studenta.

V neposlední řadě nabízí AI nové možnosti pro zábavu a kreativitu, například ve videohrách nebo umění, kde může inspirovat k novým formám tvorby. Díky tomu, že umělá inteligence je schopná hovořit, může si s námi povídat. To oceňují zejména senioři, pokud se cítí osamoceni.

Máme se bát?

S pokrokem jde bohužel ruku v ruce i nebezpečí zneužití jedinci, kteří cítí příležitost se obohatit, zejména na úkor těch, kteří se snadno dají zmanipulovat, tedy i seniorů. Potkáváme se s podvodnými investičními nabídkami, v nichž jejich autoři mnohdy využívají falešnou reklamu s osobnostmi, které danou investici vychvalují až do nebe. (AI jí umí vložit do úst slavnému herci, politikovi).

Při vkládání svých fotografií nebo fotografií svých blízkých na facebook, instagram a další sítě buďte obezřetní. Lidé bez zábran jsou schopni je zneužít a vydírat vás!

Velmi nebezpeční jsou podvodní bankéři, kteří pomocí umělé inteligence působí velmi věrohodně ať v mailu, SMS, nebo během telefonátu. Nikdy nesdělujte bezpečností údaje k internetovému bankovníctví nebo platební kartě. Praví zaměstnanci banky je po nás nikdy nebudou požadovat on-line!

Co bude dál?

AI se umí naučit data, ale jaký kontext ta data mají a co vlastně znamenají, jí musí naprogramovat člověk. Sama od sebe neví nic. Neumí zobecňovat a neumí uvažovat. Někteří odborníci zvedají varovně prst: zatím! Některé studie totiž ukazují, že velké modely umělé inteligence by si záhy mohly svou existenci uvědomit. A pokud by se „nedržela na uzdě“, mohla by AI v budoucnosti zaútočit na svého stvořitele. Takže zároveň s vývojem dokonalejších verzí AI se vyvíjejí způsoby, jak tomu zabránit a rovněž je právně ochránit. *-koř-*



- ▶ Snahy o vytvoření umělé inteligence, která by sloužila člověku, jsou doloženy dokonce už před naším letopočtem. U nás je známá pověst o golemovi, hliněném monstře, které vykonávalo příkazy svého pána. Karel Čapek ve svém dramatu R.U.R. z roku 1920 poprvé použil slovo robot. Výraz se rozšířil do celého světa jako označení člověkem stvořeného stroje s vlastní inteligencí.
- ▶ V roce 1943 američtí vědci představili studii elektronického mozku. Ve vytvoření umělé inteligence se pak začalo dosahovat úspěchů ve druhé polovině 20. století díky vynálezu a rozvoji počítačů.
- ▶ Začátek 21. století byl potom ve znamení velmi rychlého pokroku především v aplikacích umělé inteligence. To bylo umožněno nejen díky novému teoretickému poznání, ale především v důsledku exponenciálního růstu výkonu počítačů, objemu a přístupnosti dat v elektronické podobě.





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



Ranko.
Široký výběr sýrů
za nejlepší ceny.

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

OSMISMĚRKA - LEGENDA: Akademie, asphalt, autocamping, automobilista, azyl, břıza, datel, dostatek, elektrika, epocha, experiment, fiakr, foch, chodba, improvizace, kádr, kachlík, kapesné, kouzlo, koza, krychle, kvap, lano, melancholie, mrkev, nespokojenost, občerstvení, obměna, odlitek, ošetřovatelka, paruka, periskop, pistolník, pivo, plantáž, plat, podpatek, polemika, prasklina, prefabrikát, psovod, reportáž, republika, spolužák, účinkující, zaměstnanec, záře.

POMŮČKA: ENEMY, TILASIT	MALÝ SCHOD	LOUKA	NECHŤ	VÝCHODO- ČESKÝ KRAJ (ZKR.)	SVĚTELNÉ REKLAMY	MLÁDĚ OSLA	BRAV	NÁMĚT		PŘEDMĚT DO ZÁMKU	MINULÝ ROK	TECHNICKÝ NEROST	SPZ KARVINÉ	STROJNÍ A TRAKTORO- VÁ STANICE (ZKR.)	ALKAN S 8 UHLÍKY	VĚDA		
OSLAVA									HOUKAČKA									
1. DÍL TAJENKY									VELKÁ LID- SKÁ KOST SPZ BENEŠOVA									
OTÁZKA PŘI SÁZCE			LSTIVÁ ŽENA POROUČET										DOMÁCKY STUART MUŽ. JM. (19. 5.)					
ZÁZRAK				NEPROVÁ- DĚTI TANEC VYMŘ. CHO- BOTNATEC										SLOVENSKY „JESTLIŽE“ STAROŘEC. ZHYRALEC				
ANGLICKY „NEPŘÍTEL“																		
SVATEBNÍ KVĚTINA					MORAVSKÉ MĚSTO						JMÉNO HEREČKY CHÝLKOVÉ							
	ŘÍČKA	JM. DESTIN- NOVÉ ZPĚVOHRA									TOVÁRNÝ OBRÁBĚC. STROJŮ (ZKR.)							KOČOVNÍCI
PO TOTO MÍSTO						POLYNĚSKÝ NÁPOJ	BIBLIČKÁ POSTAVA		KRAJSKÉ MUZEUM (ZKR.)	PŘENOSNÝ POČÍTAČ MALÍŘSKÁ TECHNIKA								
PRIMÁT			TAK (ZAST.) DUO					ČÁST SAKA JMÉNO SPI- SOVATELE PAVLA						SPZ MĚLNÍKA NOUZOVÝ SIGNAL				
PULS				TLAKOMĚR ZN. MILI- AMPÉRU									NASÁVAT HEYERDAHL. PLAVIDLO					
OPATŘIT RÁMEM									2. DÍL TAJENKY									
POUŠTNÍ VÝPRAVA									JEDNO- KLONNÝ NEROST									

Správné znění tajenek pošlete **do 10. března 2025** 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: „**COOP**“ a „**Premium hvězda vašich Vánoc**“. Výherci jsou: **J. Vrátílová**, Luže • **V. Vojt**, Osoblaha • **J. Gáčová**, Stochov • **O. Procházk**, Valašské Meziříčí • **K. Kubová**, Dvůr Králové nad Labem • **P. Kováčik**, Nové Město na Moravě • **J. Beranová**, Chrást • **V. Zelenka**, Bechyně • **M. Foukalová**, Otrokovice • **D. Špolcová**, Větrný

Operátor skupiny COOP

COOP Mobil výhodně podporuje všechny
ZAMĚSTNANCE a ČLENY skupiny COOP

PŘIPOJTE
SE K TISÍCŮM
COOPÁKŮ,
KTEŘÍ UŽ VÝHODY
ČERPÁJÍ!

A) MOBILNÍ SLUŽBY

Výhodné tarify pro ZAMĚSTNANCE a ČLENY

Výhodné tarify až s 50 GB mobilních dat

- Odměna za doporučení 200 Kč i v rámci své smlouvy
- Bez vstupních poplatků při registraci platby kartou
- Tarify i pro rodinu a přátele neomezeně

B) PEVNÝ INTERNET

Největší pokrytí pevného internetu na trhu

Stabilní a rychlý internet kabelem i vzduchem

- Obratem zjistíme možnosti pro Vaši lokalitu
- Sleva 50 Kč s každou další SIM kartou od COOP Mobil
- Přehledně SIM karty a Internet na jednom vyúčtování

C) VÝHODY S COOPEM

Využívejte dalších výhod od COOPu

Nakupujte s COOPem a mějte služby levnější

- Slevy na tarify za nákupy v COOPu
- Odměny za aktuální produkty v akci
- Benefity od COOPu formou příspěvku na tarif



**VELKÝ VÝBĚR
neomezených
a datových tarifů
s objemem dat
od 1,5 GB
do 50 GB**



**Změna tarifu ZDARMA
vždy k 1. dni v měsíci**



**VŠE PŘEHLEDNĚ
NA JEDNOM MÍSTĚ**

Kompletní přehled tarifů
Vám velice rádi pošleme
obratem na email

Pro Vaše dotazy:
coop@comverga.com nebo
volání na linku 234 493 116
(ze sítě COOP Mobil volání ZDARMA)



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

18+

**CHUŤ NA PLZEŇ?
NEMĚNILA BYCH!**



Pilsner Urquell®