

OBCHODNÍKŮV RÁDCE

PRO NEZÁVISLÝ
MALOOBCHOD
06 | 2020

z obsahu

— Pozdrav z říše věčného chladu (4)

— Spotřebitelské trendy (6)

— Svátky míru a lásky (8)

— SZPI (11)

— Ryba nejen ke štědrovečerní večeři (12)



ORIGINÁL JE JEN JEDEN,
NO MÔŽEŠ SI DAŤ AJ DVA.

NA ZDRAVIE,
ČESKO!



Originalni Slovenska Receptura

PROHLÁŠENÍ O GDPR

Vážení čtenáři,

dnem 25. 5. 2018 vstoupilo v účinnost Nařízení EU 2016/679 (GDPR), o zpracování osobních údajů fyzických osob. Abychom vyhověli jeho požadavkům, musíme Vás informovat o Vašich právech z hlediska ochrany osobních údajů a o tom, jak a v jakém rozsahu nakládáme s osobními údaji, pro jaké účely je využíváme a jaká máte práva v souvislosti se svými osobními údaji. Ve Vašem případě jde o poštovní adresu, na kterou je zasílán tento časopis a která mezi osobní údaje taktéž patří.

Vaši poštovní adresu používáme pouze k zasílání tohoto časopisu. Kromě smluvní distribuční společnosti ji nepředáváme žádné třetí straně a ctíme zásady zpracovávání osobních údajů. Pokud nadále souhlasíte se zasíláním tohoto časopisu, nemusíte na tuto informaci nijak reagovat.

V případě svého nesouhlasu, tedy pokud už časopis Obchodníkův rádce nechcete dále poštou dostávat, můžete se kdykoliv z rozesílání odhlásit. Stačí nám napsat e-mail na adresu gdpr@lampyris-publishing.cz a my ukončíme zasílání na poštovní adresu, kterou u Vás registrujeme. Současně vymažeme veškerá Vaše osobní data s tímto související.

Redakce časopisu Obchodníkův rádce

REDAKČNÍ RADA

Ing. Mgr. Daniela Řepová
repova@lampyris-publishing.cz

příjem inzerce
Dominik Herr
d.herr@hemispheres.cz

design & DTP
Hemispheres C&A Agency Ltd.
org. sl. v ČR
www.hemispheres.cz

6. číslo 2020 / dvouměsíčník
registrováno u Ministerstva kultury ČR
registrační číslo: MK ČR E 22338

vydává
Lampyris Project, s.r.o.
divize Publishing
Pobřežní 370/4, 186 00 Praha 8
IČ 2752 9312 | DIČ CZ 2752 9312
www.lampyris-publishing.cz

úvodní slovo



Milé čtenářky a milí čtenáři, podivný rok 2020 se blíží ke svému konci. Nastalo adventní období, které bývá plné zvyků a tradic. Přinášíme Vám o nich informace, a také o Vánocích a jejich historii. Uvidíme, zda nám situace v naší zemi a vlastně na celém světě umožní, abychom alespoň část toho, co k Vánocům dlouhé roky patří, mohli prožívat i letos. Už nyní je jisté, že o mnohé budeme ochuzeni. Nechci, aby to vyznělo příliš smutně, ale to, co já osobně považuji na Vánocích za nejdůležitější, je setkávání lidí – nejen blízkých, ale jakýchkoliv. Mám na mysli sdílení vánoční atmosféry na koncertech, v divadlech, v kostelech, u vánočních stromků na náměstích, prostě kdekoli. Toho bude letos výrazně méně nebo to nebude vůbec.

Říká se, že by člověk měl hledat na všem to pozitivní, v těžkých dobách o to víc, i když to není snadné. Asi každý se musí sám sebe ptát, co mu tato doba přináší a co bere. Určitě nám všem letošek přináší apel, jak důležité je zdraví a jeho prevence. V tomto duchu je i náš článek o rybách a prospěšných látkách pro Vaši imunitu a zdraví, které jsou v nich obsaženy. Najdete zde též několik netradičních receptů na rybí pokrmy. A rybám se z velké části také věnuje rozhovor s panem Šimonem z firmy NOWACO.

Přinášíme Vám též data o spotřebitelských trendech, o tom, co zákazníci hodně zajímá. Roste jejich zájem o slo-

žení potravin, více lidí přemýšlí o tom, co jí a co jim to přinese – a s tím roste také ochota si za kvalitu trochu připlatit. Snad se to pozitivně projeví ve Vašich prodejkách. Přála bych si, aby už skončil hon na nejlevnější rohlík a aby lidé začali více oceňovat kvalitu a osobní přístup tradičních prodejen. V časopise najdete výsledky soutěže České pivo. Některým pivovarům se opravdu dařilo a umístily se na různých příčkách ve více kategoriích. Rubrika SZPI informuje o produktech, na které je třeba si dát pozor – určitě byste měli kontrolovat, zda se něco z toho, co prodáváte, neobjevuje mezi potravinami určenými ke stažení z prodeje.

V druhé části časopisu jsou přání k Vánocům od inzerentů a nabídka jejich služeb či produktů. Určitě si prohlédněte, co Vám nabízejí, protože i Vy jste nuceni neustále inovovat a nabízet nové produkty a lepší služby. Na úplném konci Vás čeká tradiční křížovka o ceny za vyluštěnou tajenku. Pošlete nám její znění do redakce a ti nejrychlejší se mohou těšit na ceny.

Za celou redakci Vám děkuji za čtenářskou přízeň a těším se, že se s Vámi opět prostřednictvím našich stránek potkáme v roce 2021, do kterého Vám přeji co nejvíce klidu, prosperity – a hlavně pevné zdraví.

*Za redakci
Ing. Mgr. Daniela Řepová*



POZDRAV Z ŘÍŠE VĚČNÉHO CHLADU



JAK DLOUHO PRACUJETE VE SPOLEČNOSTI A JAK JSTE SE K TÉTO PRÁCI DOSTAL?

V Bidfoodu pracuji přes dva roky, doporučila mě spolužačka z univerzity, která ve firmě tou dobou pracovala již osmým rokem.

MŮŽETE VYSVĚTLIT VZÁJEMNÝ VZTAH NOWACO, BIDVEST A BIDFOOD? NĚKDY SE TO PLETE.

Firma vznikla v roce 1990 jako obchodní pobočka dánské firmy NOWACO. Dařilo se jí natolik, že brzy svou matku předčila. Přes investiční fond J. P. Morgan se NOWACO dostalo do portfolia druhé největší potravinářské společnosti světa Bidvest. Tím vznikla společnost Bidvest Czech Republic, následně přejmenovaná na BidFood Czech Republic, jež nyní v ČR zaměstnává 2500 lidí. I díky nim je BidFood jedním z nejvýznamnějších výrobců a distributorů potravin v ČR. Naše výrobky pro retailový trh nadále nesou tradiční značku NOWACO, na niž jsme velmi pyšní, stejně jako na značku zmrzliny PRIMA.

JAKÉ TYPY PRODUKTŮ ZNAČKY NOWACO MÁTE V NABÍDCE?

NOWACO je nyní značkou zmrazených i čerstvých ryb, zmrazených výrobků z kategorie zeleniny, bramborových výrobků a hotových jídel i čerstvých lahůdek. Snažíme se vždy dodávat tu nejlepší kvalitu v dané kategorii.

ODKUD POCHÁZejí RYBY, KTERÉ DODÁVÁTE DO OBCHODŮ?

Náš nejznámější a nejoblíbenější produkt Filé z Aljašky vyrábíme z ryb nakoupených v USA přímo od rybářů, kteří vlastní flotilu lodí, na kterých rybu po vylovení ihned zamrazí. Většinu ryb nakupujeme přímo od rybářů – tuňáka ze Srí Lanky, okouna nilského z Tanzanie apod. Kapra máme

českého a vždy, když máme možnost nakoupit českou rybu, koupíme ji. Je ale nutno podotknout, že produkce ryb v ČR je velmi omezená a roční spotřebu by nepokryla.

JAK VŮBEC TAKOVÝ DOVOZ FUNGUJE?

Dovoz ze zemí mimo EU je náročnou disciplínou, proto máme ve firmě samostatné oddělení, které se tím zabývá. Hluboce zmrazené ryby jsou dopravovány v zaplombovaných kontejnerech po 10 nebo 20 tunách. Kontejner má automatický data logger, který po celou 40denní cestu zaznamenává údaje o teplotě. K tomu potřebujete celou řadu dokumentů od povolení každého dodavatele k prodeji zboží na evropském trhu přes certifikát výlovu až po výsledky nezbytných laboratorních testů, přičemž každá ryba se testuje na jiné ukazatele kvality. To vše nám dává jistotu, že na trh dodáváme nezávadnou a kvalitní rybu.

JE ROZDÍL V KVALITĚ MEZI RYBOU CHLAZENOU A ZMRAZENOU?

Zásadní otázka! Zmrazení je nešetrnější způsob konzervace potravin, zatím nikdo nenašel lepší. Pokud zmrazíte čerstvou rybu co nejdříve po vylovení a uděláte to šokově, tedy alespoň při -40°C , nestihne ve svalovině přirozeně obsažená voda vytvořit krystalky ledu, takže neroztrhává svalová vlákna a ryba je po rozmrazení k nerozeznání od čerstvé. Je to jediný způsob, jak si pochutnat na rybě vylovené na druhé straně planety a neplatit za ni 700 Kč/kg, protože v ceně je i letenka.

Jako chlazená se označuje taková ryba nebo fileta, která se před prodejem šetrně, tedy při teplotě do $+4^{\circ}\text{C}$, rozmrazila – jen tak si zachová svou šťavnatost a chuť. Čerstvá ryba byla po vylovení zchlazena na teplotu tajícího ledu (kolem 0°C) a takto se skladovala až do doby prodeje. Doma byste ji měli mít v lednici s teplotou

do $+2^{\circ}\text{C}$. Nepropadejte mýtu, že ryba je dobrá maximálně hodinu po vylovení. Pokud máte rybí filetu v lednici s teplotou mezi 0 a 4°C (2°C pro čerstvou), vydrží vám v zavakuovaném balení i 10 dní.

JAK RYBY ZPRACOVÁVÁTE A KOLIK TUN JICH PRODÁTE ZA ROK?

Vše zpracováváme v Kralupech nad Vltavou. Zmíněné Filé z Aljašky se vyrábí z celých bloků ryb, které byly zmrazeny ještě na lodi. Jednoduše se ze zmrazeného bloku vyřežou jednotlivé porce. Vše probíhá bez rozmrazení ryby a za stálého veterinárního dozoru. Většinu ryb nakoupíme již jako filety, které balíme do sáčků, opět bez rozmrazení! Ale například makrely nakupujeme zabalenou rovnou z Irsku, opět přímo od rybáře. Máme tedy, pokud vím, jako jediní na trhu pouze jednu zmrazenou makrely.

Čerstvé porce a filety z lososa, ale i z jiných ryb, například z tresky obecné, pražem, vlků a sumecků afrických vyrábíme z celých ryb, které k nám každý den jezdí vykuchané a zasypané šupinkovým ledem v polystyrenových boxech při teplotě kolem 0°C . Rybu vyfiletujeme, naporcujeme a zabalíme. Od výlovu na pult to trvá většinou dva dny.

Za rok 2019 jsme na maloobchodní trh dodali přes 2 200 tun vlastních rybích výrobků.

PROČ JE MASO Z RYB TAK ZDRAVÉ?

Jsou tu známá fakta: rybí maso má vysoký podíl lehce stravitelných bílkovin, polynenasycených mastných kyselin, mezi něž patří i omega-3, kterou si lidské tělo neumí samo vyrobit. Každá ryba obsahuje také celou řadu vitaminů a minerálů včetně dnes tolik preferovaného vitaminu D. Mořské ryby obsahují kromě minerálů jako selen, zinek a vápník i dostatek jódu, který prospívá štítné žláze a nervové soustavě.



Méně známý fakt, který si je potřeba uvědomit, je ten, že volně ulovená ryba se celý život přirozeně snaží vyhledávat nejprospěšnější podmínky pro svůj život, tedy nejlepší možnou kvalitu vody, kterou je její tělo neustále promýváno. Každá taková ryba je vlastně přirozeně v bio kvalitě. Je to analogicky srovnatelné s ulovenou lesní zvěří.

JÍTE RYBY? JAKÁ RYBA JE DLE VAŠEHO NÁZORU NEJCHUTNĚJŠÍ A PROČ?

Opravdu miluju ryby. Naštěstí! Má práce vyžaduje, abych sám senzoricky kontroloval kvalitu dodávaných ryb, takže je i v rámci své pracovní náplně často jím. Nejvíce si pochutnám na tučných rybách, třeba na makrele, pstruhu či lososu. Musím-li jmenovat jednu, pak makrele z grilu. Pokud je to irská nebo islandská makrela, která má 17 a více procent tuku, jenž nese chuť, je to nepředstavitelná pochoutka.

MÁ ZNAČKA NOWACO NĚCO JAKO VLAJKOVOU LOŽ?

Je to samozřejmě Filé z Aljašky, které ostatně tento rok opět promujeme v TV. I světoví šéfkuchaři se shodují, že je to skutečně skvělé jídlo. Aby také ne – na lodi, na které se ryba vyloví, se okamžitě vyfiletuje a šokově zamrazí, a to celé do dvou hodin od chvíle, kdy se živá mrská v síti. Pořizovací hodnota takové lodi činí miliardu korun. Ale ta kvalita za to stojí!

KDE NAKUPUJETE ZELENINU A BRAMBORY PRO VAŠE VÝROBKÝ?

Brambory nejčastěji v Belgii. Víte proč? V celém Beneluxu je půda lehká, kyprá, takže hlíza brambory se tam může pohodlně rozrůst do prostoru – proto jsou velké a kulaté. Na hranolky a celkově na zpracování jsou ideální. Zeleninu nakupujeme nejčastěji od českých zemědělců. V nabídce máme i mražené ovoce, které získáváme z velké části také v ČR, například

jahody ale nakupujeme v Egyptě, protože tamější odrůda Senga Sengana je přesně tak sladká a červená, jak to máme my Češi nejraději.

JAKÝ JE POMĚR MEZI ZÁKAZNÍKY ZE SEGMENTŮ HORECA A RETAIL?

Obratově je to přibližně 2 : 1 ve prospěch HORECA segmentu.

JE DOBA „KOVIDOVÁ“. JAK TO VŠE ZVLÁDÁTE A JAKÁ MÁTE OPATŘENÍ?

Především v našich výrobcích je to opravdu náročné. Celou situaci bereme velmi vážně. Roušky, rozestupy, měření teploty i hodinové pauzy mezi střídáním jednotlivých směn, pravidelné testování zaměstnanců přímo v areálu, to vše je nyní samozřejmostí.

Každý občan této země zkonzumuje za rok téměř 16 kg potravin dodaných naší společností na trh, a to i v nemocnicích, domech pro seniory nebo mateřských školách. A je třeba říci, že filé nenařezáte, krokety neusmažíte, zeleninu nezabalíte a vše to nerozvezete do regálů českých obchodů z domova – proto naši zaměstnanci ve výrobě i řidiči v logistice, kteří nám pomáhají tuto situaci zvládnout, dostali kromě každoročního navýšení mzdy vyplacenou mimořádnou odměnu jako poděkování za své nasazení.

CO PLÁNUJETE NA ROK 2021?

Chtěli bychom rozšířit nabídku mražených, chlazených i čerstvých ryb. Plánujeme investice do našich továren, abychom dokázali nadále přicházet s inovacemi ve způsobu balení, nabídce produktů a jejich kvalitě. Velmi věříme kombinaci našich výrobků v jeden výsledný produkt. Příkladem je výrobek MSC Fish & Chips: koupíte rybu a hranolky v jednom sáčku a společně je připravíte v troubě. Výsledek je moderní, rychlý a kvalitní.

PODPORUJETE NĚJAK MALOOBCHODNÍ PRODEJ NA TRADIČNÍM TRHU? JAK?

S maloobchodem sdílíme společný cíl: prodat zboží. To podporujeme nepřímo tím, že přicházíme s novinkami, hezkým a praktickým balením a stabilně dobrou kvalitou. Přímo podporujeme trh účastí v letákových akcích, podporou tvorby promočních materiálů a online i TV reklamou. Zapůjčujeme mrazáky na zboží, pece na dopékání pečiva i teplé pulty a poskytujeme jejich servis. Navíc se zbožím přijedeme každý den i do té nejmenší vesničky. Všechny tyto aktivity z nás dělají partnera, jehož zboží se bude dobře prodávat, a proto se bude dařit i jeho finálnímu prodejci.

PODPORUJE VAŠE FIRMA NĚJAKÉ CHARITATIVNÍ PROJEKTY NEBO KULTURU ČI SPORT?

Ano, jsme dlouholetým sponzorem Národního divadla. Často sponzorujeme různá sportovní klání na lokální úrovni a v době jarní vlny koronaviru jsme darovali několik tun potravin potravinovým bankám.

CO VÁS OSOBNĚ DĚLÁ V ŽIVOTĚ ŠTĚSTNÝM?

Jsou to opravdu běžné věci, které jsou svou podstatou darem každodenního bytí. Jsem šťastný se svou rodinou. Jsem šťastný, když se mé nápady začnou uskutečňovat. Užívám si chvíle, kdy se zastavím a vnímám běh světa okolo sebe, kterého jsem součástí a do kterého přispívám svou prací. Když mě do toho ještě zahřeje slunce nebo ovane vítr, jsem v tu chvíli opravdu šťastný.

MÁTE ŽIVOTNÍ MOTTO, KTERÝM SE ŘÍDÍTE?

Na světě sám nejsi nic.

DĚKUJEME ZA ROZHOVOR.

SPOTŘEBITELSKÉ TRENDY

ETIKETY A INFORMACE NA OBALECH POTRAVIN ČTE KAŽDÝ DRUHÝ

Etikety na produktech obvykle obsahují velké množství informací o původu a složení potravin. Polovina respondentů Spotřebitelského panelu GfK Czech v období červen 2019–květen 2020 tvrdí, že před zakoupením výrobku čte složení na obalu.

„S ohledem na sociodemografické skupiny vyjádřily nadprůměrný souhlas domácnosti bez dětí, složené z jednotlivců a párů všech věkových kategorií,“ uvádí Julia To, konzultantka GfK Spotřebitelského panelu. Lidé, kteří čtou složení na obalu, si v porovnání s průměrem populace pečlivě hlídají, co jedí a pijí, protože berou ohled nejen na své zdraví, ale i na svoji postavu.

Při stravování se vyhýbají všemu, co je zdraví škodlivé. Stravují se podle principů vyvážené stravy. Vaření věnují spoustu času, jelikož nejraději jedí domácí, lehce stravitelnou stravu; rádi při vaření improvizují. Přísně dbají na minimální příjem tuků, cholesterol tak hraje významnou roli při výběru potravin, které nakupují.

Při nakupování dbají na výběr potravin, které neobsahují jakékoliv přidané látky, zároveň odmítají produkty, které obsahují konzervační látky. Obecně dbají na to, aby si kupovali zdravé produkty, za ty jsou pak ochotni si připlatit. Při nákupu potravin vě-

nují zvýšenou pozornost českým lokálním produktům. Rádi se rozmazlují dobrým jídlem. Jedí spíše častěji a menší jídla, která nejsou tak těžká.

Co se týká potravin, upřednostňují čerstvé produkty namísto např. konzerv nebo mražených výrobků. Pravidelně používají doplňky stravy obsahující vitaminy a minerální prvky, aby se udrželi fit.

TÉMĚŘ TŘETINA ČECHŮ CHCE JÍST MÉNĚ MASA A VÍCE ROSTLINNÝCH PRODUKTŮ

Nové bezmasé kuličky, které Ikea začala prodávat 1. srpna, jsou vyrobené z udržitelných rostlinných ingrediencí, jako jsou hrachový protein, oves, brambory, cibule nebo jablka. Chutí, vzhledem i strukturou připomínají maso, které má větší klimatickou stopu, ale Češi ho mají rádi. V mezinárodním srovnání dokonce patří k národům, které ho jedí nejvíce.

Podle aktuální studie Ipsos ale 28 % Čechů plánuje konzumaci masa omezit. Devět z deseti Čechů konzumuje maso pravidelně a nijak se neomezuje. Naopak například v Turecku se masu vyhýbá téměř polovina populace. Vegetariáni a vegani tvoří mezi Čechy pouze 4 %. „Statistik jsme si vědomi, a proto cílíme na různé skupiny našich zákazníků. Nejen na vegetariány, ale také na mladší gene-

raci, pro kterou je udržitelnost přirozenou součástí životního stylu, na flexitariány, kteří jedí maso z různých důvodů pouze občas, a zaujmout chceme i tradiční milovníky masa,“ vysvětluje Jakub Slavík z Ikea Food.

Omezování konzumace masa je celosvětovým trendem, který se postupně začíná prosazovat i u nás. Mezi flexitariány, kteří jedí maso pouze občas, se řadí 4 % Čechů. Lze očekávat, že jich bude přibývat. Zvýšení konzumace rostlinných produktů na úkor živočišných totiž plánuje 28 % dotázaných. Alternativy masa konzumuje 52 % Čechů, ale většina z nich pouze občas. Hlavní důvod, proč Češi nevolí rostlinné alternativy potravin častěji, je, že jim nechutnají. Uvedla to více než polovina dotázaných. Negativní dopad rozsáhlé živočišné produkce na životní prostředí si uvědomuje 40 % Čechů.

Ikea se snaží šířit osvětu a sama si dala za cíl být do roku 2030 klimaticky neutrální, což se odráží i v její nabídce jídla.

ČEŠI UPŘEDNOSTŇUJÍ PLZEŇSKÝ SPODNĚ KVAŠENÝ TYP PIVA

Ve výběru piva jsme stále konzervativní patrioti. I přes širokou nabídku speciálů, svrchně kvašených piv a různých druhů radlerů u nás vítězí česká piva plzeňského typu. Vyplývá to z průzkumu obchodů



Albert, který uskutečnily při příležitosti letošního Mezinárodního dne piva.

Piva netradičních chutí to u českého konzumenta nemají úplně snadné. Svrchně kvašená piva jako ALE, IPA nebo stout si u nás hledají své fanoušky jen pomalu. Sáhnu po nich jenom 4 % Čechů. Nealkoholická piva si zvolí 7 % lidí. Naopak vyššímu zájmu se těší radlery, vybrala by si je téměř jedna pětina Čechů. Největší oblibu si ale pořád drží česká piva plzeňského typu. Preferuje je šest z deseti lidí.

Čeští pivaři mají také rádi, když pivo chutná pořád stejně. Neměnnou chuť preferuje 60 % z nich. Tomu odpovídá i zjištění, že osm z deseti milovníků piva upřednostní produkty z tradičního velkého pivovaru před těmi z malých restaurací.

Kromě názorů respondentů průzkumu potvrzují konzervativnost českého pivního trhu i spotřebitelů také statistiky obchodů založené na reálných prodejkách. Ty ukazují, že rozšiřující se nabídka v prodejkách si najde své zákazníky. Pestrost pivní nabídky se přitom soustředí na českou a lokální produkci.

Nejčastěji si pivo dáme či na něj zajdeme v pátek nebo přes víkend. Dělá to tak více než polovina dotázaných. Jedenkrát od pátku do neděle na něj zamíří necelých 30 % a vícekrát pak 23 %. Naopak v prů-

běhu pracovního týdne se tímto nápojem osvěží jen 16 % Čechů a každý den jej pije jeden z deseti. Jako výjimečnou událost bere jeho konzumaci jedna pětina. Ideální příležitostí je posezení s přáteli. Během něj si jej vychutnají tři z deseti milovníků piva.

Tímto nápojem také doplňujeme jídlo, dělá to téměř jedna pětina konzumentů. 17 % si jej zase nejčastěji dá při oslavách a 14 % při sportu nebo po práci.

Konzumaci piva ovlivňuje také roční období. „Zákazníci jej s oblibou kupují v průběhu celého roku, ale vrcholů dosahuje během léta a pak přes Vánoce a Velikonoce. V letní sezoně nejvíce roste zájem o nealkoholická ochucená piva.

Z balení jsou to pak plechovky, které se snadno přenášejí a lépe se s nimi manipuluje,“ doplňuje Jiří Mareček, ředitel komunikace obchodů Albert. Při výběru piva nejčastěji rozhoduje jeho chuť, dále pak značka a cena. Příležitost a nálada hraje při nákupu jenom menší roli. U piva stejně jako u vína Češi zatím moc neřeší jeho párování s jídlem.

KARTOU V E-SHOPECH PLATÍ TĚMĚŘ POLOVINA ČECHŮ

Při nákupu zboží v e-shopech volí platbu kartou online již téměř každý druhý Čech (44 %). Nejčastěji kartou na internetu

platí mladí lidé ve věku 18 až 26 let (58 %), obliba však rok od roku roste také u starší generace (z 27 % v roce 2019 na letošních 29 %).

Dobírku naopak využívá dvakrát méně lidí než před pěti lety, kdy tento způsob platby preferovalo 34 % lidí. Údaje vyplývají z letošního průzkumu společnosti GLS realizovaného agenturou Ipsos na vzorku 1 050 respondentů. Kartou v e-shopech platí již 44 % Čechů. Podle každoročních průzkumů balíkového přepravce GLS toto číslo od roku 2016 stoupl o 19 % bodů.

Každý týden přitom platí kartou na internetu pětina lidí (20 %), zároveň však 8 % respondentů uvádí, že tuto formu placení zásadně nevyužívá. Mezi nimi převažují starší lidé ve věku 54 až 65 let a lidé s nižším vzděláním. Z průzkumu vyplývá, že zájem o dobírku v hotovosti i kartou v České republice dlouhodobě klesá. Aktuálně využívá tuto formu placení 18 %, ještě v loňském roce to bylo 22 %, předloni ještě o 7 % více.

Platbu na dobírku v hotovosti dnes využívá přibližně jeden z deseti Čechů (11 %), platbu kartou při přebírání balíku pouze 7 % lidí. Jedná se zejména o seniory a lidi žijící v menších obcích do 5 000 obyvatel.

Zdroj: Retail News

SVÁTKY KLIDU A MÍRU

Mílovými kroky se blížíme k vánočním svátkům a můžeme si jen vroucně přát, abychom je prožili ve zdraví, radosti a při zachování alespoň části tradic. Vánocům se někdy říká svátky klidu a míru a jejich pravým smyslem by mělo být projevování si lásky navzájem. Naše rychlá doba často zapomíná na jejich pravou podstatu a kořeny jejich slavení. Pojďme si připomenout základní skutečnosti, tradice a zvyky týkající se Vánoc.

Vánoce jsou křesťanské svátky narození Ježíše Krista. Hlavní svátek, Narození Páně čili Boží hod vánoční, připadá na 25. prosinec. Předchází mu doba adventní, která je přípravou na vlastní svátek a která letos začala 29. listopadu a skončí Štědrým dnem. Od 25. prosince na ni navazuje doba vánoční, trvající v římskokatolické církvi do neděle po 6. lednu, což je slavnost Zjevení Páně. Před druhým vatikánským koncilem (konal se v letech 1962–1965) trvalo vánoční období až do Hromnic, které jsou 2. února. Datum Vánoc není pro všechny křesťanské církve stejné, protože ve většině pravoslavných církví se svátky stanovují podle juliánského kalendáře, takže datum 25. prosince v současnosti připadá na gregoriánský, tedy náš, 7. leden.

První zmínky o křesťanském slavení Vánoc pocházejí z 2. století, pevné datum 25. prosince je doloženo ze 4. století z Říma.

Štědrý den, který připadá na 24. prosinec, vrcholí Štědrým večerem, který je jakožto předvečer slavnosti Narození Páně (25. prosince) již považován za součást Vánoc. Se Štědrým dnem a zejména Štědrým večerem je spojeno množství vánočních zvyků, například štedrovečerní večeře, rozsvěcování vánočního stromečku a rozbalování dárků nebo pověra, že kdo se během dne postí, uvidí večer zlaté prasátko.

ŠTĚDRÝ DEN

Není církevním svátkem a připadne-li na neděli, je to čtvrtá neděle adventní. V Česku a na Slovensku je od roku 1990 dnem pracovního klidu. Štědrý večer se liturgicky počítá k slavnosti následujícího dne, tedy k Vánocům, a je pro něj předepsána zvláštní mše, tzv. půlnoční, jejíž návštěva je i pro mnoho nevěřících tradičním vánočním zvykem.

NAROZENÍ JEŽÍŠE KRISTA

Příběh je podrobněji popsán především v Lukášově evangeliu v jeho druhé kapitole. Píše se v ní, že podle příkazu římského císaře Augusta došlo ke sčítání lidu v celé Římské říši, a proto se Josef s Marií vydali z galilejského města Nazareta do Judska, do města Davidova jménem Betlém, kde se Josef měl dát zapsat. V Betlémě ale nenašli nocleh, a proto byli nuceni se uchýlit do chléva, kde mohli

v teple a suchu přenocovat. A právě tam Marie porodila syna Ježíše. Zavinula jej do plenek a položila do jeslí. Pastýřům, kteří v okolí pásli pod širým nebem dobytek a v noci se střídali v hlídkách u svého stáda, se zjevil anděl Páně a řekl jim: „Dnes se vám narodil Spasitel, Kristus Pán, v městě Davidově. Toto vám bude znamením: Naleznete děťátko v plenkách, položené do jeslí.“ Pastýři spěchali do Betléma a našli Marii a Josefa i dítě položené do jeslí. Když je spatřili, pověděli, co jim bylo o tomto dítěti řečeno. Všichni, kdo to uslyšeli, užasli nad tím, co jim pastýři vyprávěli.

Podle Matoušova evangelia byla znamením Ježíšova narození hvězda, kterou někteří pokládali za kometu a později Johannes Kepler za opakovanou konjunkturu planet. Hvězdu spatřili mudrci (řecky *magoi*, tj. učenci) z východu a přišli do Jeruzaléma, kde se vyptávali po novorozeném králi Židů, Mesiáši, aby se mu poklonili. Když se to doslechl král Herodes, jenž se obával vzpoury, vyptal se židovských znalců, kde se má Mesiáš narodit. Ti mu měli odpovědět: „V judském Betlémě, neboť tak je psáno u proroka.“ Herodes tedy poslal mudrce do Betléma, aby dítě našli a při návratu mu podali zprávu, prý aby se mohl také poklonit. Hvězda, kterou předtím spatřili na východě,



dě, se mudrcům opět zjevila a šla před nimi až nad místo, kde bylo dítě s Marií a Josefem. Poklonili se Ježíšovi a předali mu královské dary: zlato, kadidlo a myrhu. Protože byli ve snu napomenuti, aby se nevraceli k Herodovi, vrátili se domů jinou cestou.

Také Josefa anděl varoval před Herodem, takže s Marií a s malým Ježíšem uprchli do Egypta. Když Herodes zjistil, že se mudrcové k němu se zprávou o novém židovském králi nevrátili, dal preventivně povraždit všechny chlapce mladší dvou let v Betlémě a okolí. Josef s Marií a Ježíšem se do Izraele vrátili až po Herodově smrti.

K Vánocům se pojí množství lidových zvyků jako koleda, vánoční stromek, jesličky (betlém), vánoční cukroví nebo vánoční dárky, které podle české tradice nosí Ježíšek.

VÁNOČNÍ KOLEDY

Název písní s vánoční tematikou je odvozen od obřadních pochůzek o různých svátcích včetně Vánoc, případně od písní o nich zpívaných, též nazývaných koleda. Historie křesťanských vánočních koled sahá do 13. století, podle legendy byl autorem první koledy svatý František z Assisi (1182–1226). Jednou ze zajímavostí je, že v 15. století bylo v Polsku zpíváno hodně koled přeložených z češtiny, šlo

o koledy protestantské Jednoty bratrské. Vánoční koledy se zpívaly původně pouze během doby vánoční, v posledním půlstoletí se však oproti původní tradici zpěvu adventních písní začaly zpívat již během adventu.

Koledou se též nazývá v některých zemích, zvláště v Polsku, každoroční sbírka, se kterou katoličtí kněží obcházejí farnost, aby si vykoledovali na živobytí.

Vlastní slovo „koleda“ je všeslovansky rozšířeno, praslovánština je přejala z latinského *calendae* (první den v měsíci) a pohanští Slované slovem koleda označovali slavnosti spojené se zimním slunovratem.

VÁNOČNÍ STROMEK

Ozdobený strom, obvykle stálezelený jehličnan jako například smrk pichlavý, smrk ztepilý, borovice černá nebo jedle kavkazská, je jedním ze symbolů Vánoc. Tradice zdobení stromku pochází z území Baltu a Německa a původně byl ozdoben jablky, ořechy a jinými potravinami. V 18. století se přidala tradice zdobení svíčkami.

V Česku poprvé postavil vánoční stromek pro své přátele v roce 1812 ředitel pražského Stavovského divadla Jan Karel Liebig na svém libeňském zámečku

Šilboch. Nový zvyk se však prosazoval jen pozvolna od 40. let 19. století v bohatých pražských měšťanských rodinách. Na vánočních trzích se sice začaly prodávat z Německa dovezené umělé stromečky vyřezané z kartonu nebo tenkých prkének, ale kupující o ně příliš nejevili zájem. Více se ujaly živé stromečky ozdobené sladkým pečivem, perníkem a především ovocem – jablky nebo hruškami, mandlemi či rozinkami. Zřejmě roku 1860 se na stromečku v Čechách poprvé rozsvítily lojové svíčky. Do venkovských stavení pronikaly ozdobené vánoční stromečky ještě pomaleji. Až do první světové války bývala v mnoha domácnostech pouze ozdobená smrková nebo jedlová větev.

Na náměstích se často umísťují velké vánoční stromy. Poprvé byl „strom republiky“ postaven na brněnském Náměstí svobody v roce 1924 spisovatelem Rudolfem Těsnohlídkem. Pohnula ho k tomu událost, kdy s přáteli našli v zimě roku 1919 v bílovickém lese prochladlé děvčátko. Tento prožitek ho zasáhl natolik, že se o Vánocích rozhodl vztyčit na náměstí strom a pod ním uspořádat sbírku na pomoc všem opuštěným dětem. Jedním z nejslavnějších českých vánočních stromů byl 24 metrů vysoký smrk z Beskyd, který ozdobil o Vánocích 1999 vatikánské Svatopetrské náměstí.

BETLÉM

Též nazývaný jesličky je plastické zobrazení scény narození Ježíše Krista. Ústředním tématem je Svatá rodina, tj. Panna Maria a svatý Josef v nuzném chlévě pečující o právě narozeného Ježíška, který leží na seně v jesličkách. Pastýři a orientální Tři králové přinášejí dary, scéna bývá doplněna zvířaty (vůl, oslík, ovce i jiná) a případně andělem provolávajícím „Sláva na výsostech Bohu a na zemi pokoj lidem dobré vůle“. Betlémy byly a jsou vytvářeny z nejrůznějších materiálů: známe dřevěné, keramické, papírové, perníkové i jiné. V některých místech je tradice živých betlémů, kde postavy představují živí lidé v podobě buď statického výjevu, nebo hrané scény.

Pro vznik tradice jesliček – betlému – měla význam událost, která se stala v roce 1223. Tehdy pozval italský šlechtic Giovanni di Velita Františka z Assisi, aby strávil Vánoce na jeho panství. Budoucí světec si prý přál vidět, jak právě narozený Ježíšek leží v nuzném chlévě na seně v jesličkách, a rozhodl se, že tento výjev zobrazí. Vybral si pro něj jeskyni na vrcholu skalnatého kopce u vesničky Greccio, kterou upravil jako kapli a uspořádal v ní výjev narození Páně. Sem pozval v noci 24. prosince vesničany z širého okolí. Když nastala půlnoc, rozezněly se všude zvony a kopec se míhal mnoha světly, jak si přichozí svítili na cestu pochodněmi. Když vystoupali k jeskyni, uviděli jesličky, oslíka a telátko. Při nich sloužil kněz mši a František četl úryvky z Lukášova evangelia. Podle tradice byla tato událost nejen prvním „betlémem“, ale byla tu prý poprvé sloužena i půlnoční mše.

VÁNOČNÍHO CUKROVÍ

Historie cukroví by měla sahat přibližně do 16. století, kdy prý nemělo dnešní podobu, ale jednalo se o figurky z ovoce, které děti poté, co si s nimi pohrály, snědly. Cukroví v historii mělo i ochrannou funkci, mělo totiž chránit rodinu a celé hospodářství před temnými silami. Ty-

pickým příkladem je cukroví v podobě vykrajovaných zvířat, jež mělo chránit živá zvířata v hospodářství. Cukroví ve tvaru kruhu bylo symbolem slunce a věšelo se na domy či ovocné stromy. Cukroví se mělo dle tradice péct pouze z mouky z vlastní úrody, aby se v příštím roce opět urodilo. Těsto se z rukou mělo otírat o stromy a zbylá voda z těsta se lila do krmení hovězího dobytka, aby nadále dobře dojil.

Vánoční cukroví v současné podobě se objevilo během 19. století, patřilo však pouze do bohatých domů. Součástí tehdejšího cukroví byla vzácná koření. Chudší lidé následně pekli z toho, co bylo k dispozici, třeba i z pepře či česneku. Uvádí se také, že nejoblíbenějším cukrovím v 19. století byly karamely, které byly součástí štedrovečerního stolu nebo vánočního stromečku. Cukroví se také peklo z vánočkového těsta, u nás přibližně do druhé světové války, později se tato tradice objevuje v Polsku. Jednou z častých přísad do cukroví 19. století byl med, ve městech se objevovaly tzv. medáky ze směsi medu, cukru, vajec, másla, mléka a hladké mouky. Často se tato směs upravila do podoby placek a následně se upekla a natírala se čokoládovou polevou. Historicky se objevovalo i škvarkové cukroví, nejprve na vesnicích a až kolem poloviny 19. století ve městech. Od druhé poloviny 19. století se pekly i tzv. zázvorky z polohrubé mouky, strouhaného zázvoru, cukru a vajec.

Po druhé světové válce se cukroví začalo připravovat i z dalších a dražších surovin, následně se dalo zakoupit i v cukrárnách. Nejoblíbenějšími druhy v Česku jsou vanilkové rohlíčky, linecké koláčky, kokosové kuličky či plněné košíčky.

Ve 20. a 21. století se Vánoce v mnoha zemích chápou především jako svátky pokoje, rodiny a lásky a lidé je slaví v rodinách bez ohledu na náboženské vyznání. Zvyku dávat si o Vánocích dárky hojně využívá obchod a reklama. ■

Zdroje: Bible, wikipedie, redakce

KOMPLETNÍ VÝSLEDKY DEGUSTAČNÍ SOUTĚŽE ČESKÉ PIVO 2020

Jsme hrdý národ pivovarníků a konzumentů piva. S trochu nadsázky lze říct, že se v každé české rodině najde nějaký milovník chlazeného hořkého moku.

Podívejme se, jak dopadla soutěž České pivo roku 2020. Soutěžní klání má tradici již od roku 2001, ve srovnání s jinými roky se ale vzorky le-
tos nevyzvedávaly v pivovarech, ale zasílaly se na adresu Českého svazu pivovarů a sladoven.

SVĚTLÝ LEŽÁK

1. HOLBA Premium; Pivovar HOLBA, a.s.
2. Staropramen ležák; Pivovary Staropramen, s.r.o.
3. ZUBR Gradus; Pivovar ZUBR, a.s.

11% SVĚTLÝ LEŽÁK

1. ZUBR Grand; Pivovar ZUBR, a.s.
2. Primátor 11 ležák; Primátor, a.s.
3. Bernard světlý ležák 11; Rodinný pivovar BERNARD, a.s.
3. HOLBA Šerák; Pivovar HOLBA, a.s.

SVĚTLÉ VÝČEPNÍ PIVO

1. ZUBR Gold; Pivovar ZUBR, a.s.
2. Litovel MORAVAN; Pivovar LITOVEL, a.s.
2. ZUBR Classic; Pivovar ZUBR, a.s.
3. Gambrinus originál 10; Pivovar Gambrinus; Plzeňský Prazdroj, a.s.

TMAVÉ PIVO

1. Litovel PREMIUM DARK; Pivovar LITOVEL, a.s.
2. Bernard Černý ležák 12; Rodinný pivovar BERNARD, a.s.
3. BRANÍK ČERNÝ; Pivovar Ostravar; Pivovary Staropramen, s.r.o.

NEALKOHOLICKÉ PIVO NEOCHUCENÉ

1. Budvar Nealko; Budějovický Budvar, n.p.
2. ZLATOPRAMEN Nealko; Pivovar Starobrnno; HEINEKEN Česká republika, a.s.
3. Litovel FREE; Pivovar LITOVEL, a.s.

NEALKOHOLICKÉ PIVO OCHUCENÉ

1. Cool LEMON; Pivovary Staropramen, s.r.o.
2. Litovel POMELO; Pivovar LITOVEL, a.s.
3. HOLBA Horské byliny; Pivovar HOLBA, a.s.



ZELENÝ ČAJ S INSEKCIDEM PERMETHRIN

SZPI v rámci průběžných preventivních kontrol přítomnosti pesticidů v potravinách zjistila nevyhovující šarži čaje pravého, zeleného THAI NGUYEN TEA SPECIAL (č.340), s označením data minimální trvanlivosti: 06-2022, výrobce: HANG - KHANG TEA COMPANY, THAI NGUYEN, Vietnam, země původu: Vietnam.

Širokospektrální laboratorní rozbor v potravine potvrdil přítomnost insekticidu permethrin v množství 0,58 miligramů na kilogram (mg/kg), přestože pro tuto látku právní předpisy stanovují maximální přípustné množství na 0,1 mg/kg. Limit byl překročen více než pětinašobně. Provozovatel tak porušil požadavky Nařízení (ES) č. 396/2005 o maximálních limitech reziduí pesticidů v potravinách.

Inspektoři SZPI odebrali vzorek předmětné potraviny ve skladu společnosti AMANA s.r.o. v Praze. Inspektoři kontrolované osobě nařídili, aby nevyhovující šarži čaje neprodleně stáhl z tržní sítě a informoval své odběratele. Dle předložené dokumentace a sdělení kontrolované osoby velikost závadné šarže představovala 300 kg. S kontrolovanou osobou SZPI zahájí správné řízení o uložení pokuty.

VEPŘOVÉ PÁRKY SE ZAVÁDĚJÍCÍMI ÚDAJI

SZPI zjistila v tržní síti nevyhovující potravinu Morliny VEPŘOVÉ PÁRKY v balení 200 g, s označením data použitelnosti do 22. 10. 2020, výrobce: Animex Foods sp. z o.o., ul. T. Chałubińskiego 8, 00-613 Warszawa, Oddział w Morlinach, Morliny 15, 14-100 Ostróda, Polsko.

Výrobce na obalu potraviny ve složení mj. uvedl: „může obsahovat sóju“. Maximální uznatelná hodnota pro označení „může obsahovat sóju“ – tedy stopové množství sóji, je 25 mg na kilogram (mg/kg). Laboratorní rozbor v akreditované laboratoři SZPI ale ve výrobku prokázal přítomnost sójové bílkoviny v množství 939 mg/kg. Zjištěné množství sóji v potravine nelze považovat

za nezáměrnou křížovou kontaminaci. Spotřebitelé tak byly poskytnuty zavádějící údaje ohledně složení potraviny a její nabídkou prodejce porušil Evropské Nařízení (ES) 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům.

SZPI doporučuje všem spotřebitelům, kteří mohou mít předmětnou šarži potraviny doma ve zmrazeném stavu, aby ji nekonzumovali, pokud trpí alergií nebo intolerancí na sóju.

S kontrolovanou osobou zahájí SZPI správné řízení o uložení pokuty. Potravinářská inspekce informaci předá do evropského systému pro boj s falšovanými potravinami AACS, což umožní došetření případu v zemi původu potraviny.

POTRAVINY NA PRANÝŘÍ

VINNÝ LIS, MÜLLER THURGAU, VÍNO BÍLÉ SUCHÉ, ALK: 11,0 % OBJ

Nevyhovující parametr: vzhled, barva, vůně a chuť. Víno mělo zakalený vzhled a byly v něm plovoucí nečistoty. Chuť a vůně byly silně oxidativní. Oxidáza vína je vadou, kdy víno má většinou velmi vysokou až na hnědlou barvu a chuť a vůni po jablkách.

Šarže:	číslo šarže: 1113-3
Obal:	skleněná láhev, uzávěr
Množství výrobku v balení:	0,75 l
Výrobce:	Pro Soare sekt, a.s. U vily 480, 691 05 Zaječí plněno v: VINOP a.s. 687 37 Polešovice 446
Země původu:	Evropská unie
Datum odběru vzorku:	10. 8. 2020
Referenční číslo:	20-000408-SZPI-CZ

ALBERT TYKEV SEMENA

Nevyhovující parametr: quizalofop. V tykových semenech byl více než dvojnásobně překročen maximální limit reziduí pesticidu quizalofopu.

Datum minimální trvanlivosti:	01/04/2021
Obal:	PP sáček s potiskem
Množství výrobku v balení:	100 g
Výrobce:	ENCINGER SK s.r.o., Jadranská 13, 841 01, Bratislava
Země původu:	Slovensko
Datum odběru vzorku:	10. 8. 2020
Referenční číslo:	20-000361-SZPI-CZ

TESCO PAŠTIKA S HUSÍMI JÁTRY

Nevyhovující parametr: bílkovina kuřecích jater. Ve výrobku byla prokázána přítomnost kuřecích jater, přestože kuřecí játra nebyla uvedena ve složení. O tomto výrobku již SZPI informovala v tiskové zprávě ze dne 6. 10. 2020. Potravinářská inspekce nařídila stažení falšované paštiky z dovozu.

Datum minimální trvanlivosti:	13. 05. 2022
Obal:	Al vanička + víčko
Množství výrobku v balení:	100 g
Výrobce:	Prodávající: Tesco Stores ČR, a.s., Vršovická 1527/68b, 100 00 Praha 10
Země původu:	Polsko
Datum odběru vzorku:	26. 8. 2020
Referenční číslo:	20-000367-SZPI-CZ

MAKRELA FILETY V ROSTLINNÉM OLEJI A RAJČATOVÉ OMÁČCE „SALAMINA“

Nevyhovující parametr: histamin. Ve výrobku bylo zjištěno překročení maximálního limitu pro obsah látky histamin. Histamin je biogenní amin (organická sloučenina odvozená od amoniaku), který může vyvolat zdravotní obtíže.

Šarže:	DMT: 07/2023
Datum minimální trvanlivosti:	07/2023
Obal:	konzerva
Množství výrobku v balení:	170 g
Výrobce:	prodávající: GASTON, s.r.o., Kvítková 4703, 760 01 Zlín
Země původu:	Polsko
Datum odběru vzorku:	8. 9. 2020
Referenční číslo:	20-000369-SZPI-CZ

PAŘÍŽSKÝ SALÁT

Nevyhovující parametr: Listeria monocytogenes. Ve výrobku byla zjištěna nadlimitní přítomnost patogenní bakterie *Listeria monocytogenes*. Tato bakterie způsobuje onemocnění zvané listerióza.

Datum použitelnosti:	20-09-20
Obal:	PP kelímek s víčkem
Množství výrobku v balení:	140 g
Výrobce:	Konzum o.d. v Ústí nad Orlicí – výroba lahůdek, Králové- hradecká, Ústí nad Orlicí
Země původu:	Česko
Datum odběru vzorku:	15. 9. 2020
Referenční číslo:	20-000359-SZPI-CZ

Zdroj: SZPI (upraveno, kráceno)



RYBA NEJEN KE ŠTĚDROVEČERNÍ VEČEŘI

Ryby jsou odedávna jednou ze základních a nepostradatelných součástí jídelníčku všech národů. Důvodem je nejen jejich hojnost, daná především skutečností, že voda pokrývá skoro tři čtvrtiny plochy zeměkoule, ale i mnohost jejich druhů, a tím i způsobů přípravy a chutí.

Přestože má v našich končinách dlouhou tradici rybníkářství a konzumace sladkovodních ryb, v posledních desetiletích jich jíme méně než naši předci. Nejen lékaři, ale také odborníci na stravování přitom dlouhodobě doporučují do jídelníčku zařazovat ryby častěji, ideálně asi třikrát týdně.

JAK POZNAT ČERSTVOU RYBU?

Čerstvá ryba se pozná podle několika znaků. Žábra čerstvé ryby jsou výrazně tmavě červená a čím déle je ryba mrtvá, tím jsou bledší. Pozor na bílé nebo jen lehce růžové žábry, ty jsou už krajně podezřelé. Oči musí být jasné, nezkalené. Tělo ryby by mělo být při zmáčknutí pružné, otisk se musí rychle vyrovnat. Je-li ryba starší, zůstane v těle důlek po delší dobu.

PROČ JÍST RYBY

Přinášíme Vám argumenty, proč obohatit svůj jídelníček o ryby, a to nejen o Vánocích!

RYBY OBSAHUJÍ DŮLEŽITÉ ŽIVINY

Ryby obsahují velké množství omega-3 mastných kyselin i vitaminy skupiny B, hořčík, selen, vitamin D a další potřebné látky. Taková koncentrace zdraví prospěšných látek je pro lidský organismus užitečná a prospívá jeho správnému fungování a vývoji. Vědci se shodují, že konzumace ryb, a to sladkovodních i mořských, snižuje vznik různých onemocnění, jako jsou například srdeční onemocnění, mrtvice, revmatoidní artritida, roztroušená skleróza, diabetes prvního typu a další.

RYBY JSOU ZDROJEM VITAMINU D

Sluneční záření je nejdůležitějším zdrojem vitaminu D, ale i pravidelnou konzumací ryb ho lze do organismu dostat významné množství; 150–200 g ryby denně by mělo postačovat. Dále se vitamin D vyskytuje v některých houbách nebo ve vaječném žloutku. Denní doporučený příjem pro dospělého člověka je cca 1000 IU jednotek. Vitamin D potřebujeme především pro správnou funkci imunitního systému a pro zdravé a silné kosti, dále slouží jako prevence rakoviny, diabetu, demence a jiných chorob.

RYBA JE ZDROJEM BÍLKOVIN

Maso sladkovodních ryb je tvořeno přibližně 15–20 % bílkovin neboli proteinů, které patří mezi základní stavební látky organismů. Významně se podílejí na obraně organismu. Proto bychom je měli přijímat v dostatečném množství. Konzumace bílkovin pomáhá při odbourávání tuků. Díky jejich delšímu trávení, trvajícimu až tři hodiny, je lze využít při hubnutí, protože je z nich delší dobu pocit nasycení.

KONZUMACE RYB A DEPRESE

Omega-3 mastné kyseliny obsažené v rybách fungují jako prevence proti depresi a zvyšují účinnost léků proti ní. Je skoro neuvěřitelné, že požívání ryb může prospívat nejen zdraví fyzickému, ale i duševnímu, a že zlepšuje psychickou kondici člověka.

RYBÍ MASO A ZRAK

Jiná studie uvádí, že u osob, které jedí ryby několikrát týdně, se snižuje riziko, že se u nich s pozdním věkem vyskytnou závažné poruchy zraku nebo slepota.

ASTMA A RYBY

Věřili byste, že konzumace ryb v dětském věku může pomoci zmenšit riziko vzniku

astmatu až o 25 procent? Astma, jež se popisuje jako chronický zánět dýchacích cest, patří mezi nejčastější dětská onemocnění.

GURMÁNSKÝ ZÁŽITEK

Ryba nemusí být jen smažený kapr nebo rybí prsty. Každý, kdo měl možnost ochutnat rybu připravenou s citem a láskou i trochou zručnosti, určitě potvrdí, že je to gurmánský zážitek, který polaská chuťové pohárky. Aby byla skutečnou lahůdkou, musí být splněno základní pravidlo, totiž že ryba musí být především čerstvá a kvalitní. U mořských ryb obvykle platí, že čím je větší, tím bude lepší a s méně kostmi, což většina konzumentů určitě ocení. U ryb sladkovodních pak platí, že čím je ryba větší, a tím i starší, tím je tučnější, což je dobré pro její chuť, ale už ne tak pro někoho, kdo si potřebuje hlídat štíhlou linii. Rozhodně však platí, že je lepší jíst občas ryby tučnější než vůbec žádné.

JÍDLA Z RYB PŘINÁŠEJÍ POCIT LEHKOSTI

Ryba patří k lehčím a stravitelnějším potravinám. To úplně neplatí, pokud si dáte rybu smaženou. Ač je rybí maso samo o sobě velmi zdravé a lehké na zažívání, právě klasický trojbal z něj udělá kalorickou bombu a také jeho trávení bude náročnější. Na druhou stranu, jednou za čas to většine z nás nijak neublíží, pokud ovšem nemáte od lékaře nařízenou dietu.

KONZUMACE RYB ZLEPŠUJE KVALITU SPÁNKU

Důvodem je mimo jiné výše uvedená snadná stravitelnost rybiho masa, která nezatěžuje organismus, a tím také pomáhá ke klidnějšímu spánku. A klidnější, kvalitnější spánek znamená více energie přes den – a to má opět souvislost s lepším náladou a menším stresem.



MNOHO ZPŮSOBŮ PŘÍPRAVY

Ryby lze připravovat na mnoho způsobů, a to jak v celku, tak i jejich jednotlivé části. Když nechcete, příprava nemusí být nijak náročná ani zdlouhavá. A naopak, když máte čas a náladu, můžete si s vařením vyhrát. Ryby koupíte nejen čerstvé, ale v našich zeměpisných podmínkách především chlazené či zmražené. U mořských

ryb je dobré se podívat, kde byla ulovena, a preferovat ty z volného lovu, protože lze očekávat, že budou kvalitnější než ty uměle vykrmené v rybích farmách.

Pokud nemáte rádi kapra nebo chcete změnu, zkuste třeba amura. Čím se liší od kapra? Amur má světlejší maso bez výraznější chuti, ale také bez typického pachu rybiny. Kapr má naopak svalovinu tmavší, s výraz-

nějším aroma, ale chuťově zajímavější. Pro různé ryby se také hodí odlišné způsoby přípravy. Například lín je ideální na smažení či grilování, pstruh je výborný především upečený nebo připravený na pánvi, siven je vynikající posírovaný, dušený nebo pečený a sumec upečený v troubě nebo na pánvi. Ale samozřejmě to není žádné dogma a záleží jen na Vaší fantazii a chuti.

Autor: redakce

NETRADIČNÍ RECEPTY NA ÚPRAVU RYB

MAKRELA PEČENÁ V TYROLSKÉM ŠPEKU

Suroviny: 1,2 kg makrely, tyrolský špek (lze použít i anglickou slaninu), oloupaný citron, sůl, pepř, 50 g másla, 400 g vařených oloupaných brambor.

Makrelu rozmrazíme, opláchneme, osušíme a nakrájíme na cca 6 cm špalíčky, osolíme, opepříme, dovnitř vložíme 1/8 oloupaného citronu, obalíme plátkem tyrolského špeku (nebo slaniny), vložíme do zapékací misky vymazané máslem s plátky krájených vařených brambor, které osolíme a opepříme. Pečeme v předehřáté troubě cca 25 minut.

FILÉ Z ALJAŠKY S CUKETOU

Suroviny: 300 g filé, šťáva z poloviny citronu, 350 g cukety, 2 lžíce másla, sůl, čerstvě mletý černý pepř, čerstvě nastrohaný muškátový oříšek, 100 ml suchého bílého vína, 2 lžíce margarínu.

Rozmrazenou a osušenou rybu pokapeme citronovou šťávou. Cuketu nakrájíme na tenké plátky, které smažíme na másle asi 5 minut. Osolíme, opepříme a okořeníme muškátovým oříškem. Podlijeme vínem a na střední teplotě povaříme asi 8 minut.

Ve velké pánvi rozejdeme margarín a rybu v něm zprudka smažíme z obou stran asi 2 minuty. Osolíme, opepříme a upravíme na talíře s cuketou.

LOSOS V LISTOVÉM TĚSTĚ

Suroviny: 500 g lososa bez kůže, 400 g listového těsta, 1 vejce, 100 g bylinkového másla, hrst nasekaného kopru, sůl, 1 lžíce citronové šťávy.

Filety z lososa osolíme, posypeme koprem a pokapeme citronovou šťávou. Špenát asi 3 minuty podusíme na lžici bylinkového másla, osolíme a necháme vychladnout. Listové těsto rozválíme na pomoučeném válu asi na sílu mince, nožem z něj vyřízneme obdélník, který bude asi o 4 cm větší, než je velikost filetu. Druhou část těsta rozválíme na plát ještě o trochu větší. Menší plát těsta položíme na plech potřený máslem a rozložíme na něj polovinu špenátu tak, aby odpovídal velikosti lososa.

Na špenát položíme jeden filet a potřeme máslem. Na něj vložíme filet druhý a pokryjeme zbytkem špenátu. Okraj spodního dílu těsta potřeme rozšlehaným vejcem a vše překryjeme druhým, větším, plátem těsta. Okraje spojíme, zarolujeme a dobře

přitlačíme k sobě. Ozdobíme proužky listového těsta a celý balíček dáme asi na 1 hodinu chladit do lednice. Elektrickou troubu předehřejeme na 220 °C, horkovzdušnou na 200 °C. Balíček s lososem potřeme rozšlehaným vejcem, vložíme do trouby a pečeme 20–25 minut dozlatova. Po upečení necháme balíček asi 5 minut odpočívat, teprve poté krájíme na jednotlivé porce.

PEČENÁ TRESKA NA ČESNEKU S TYMIÁNEM

Suroviny: 400 g tresky, 750 g amerických brambor, citron a citronová šťáva, česnek, olivový olej, tymián, sůl, pepř.

Tresku rozmrazíme při pokojové teplotě a osušíme papírovou utěrkou. Troubu předehřejeme na 200 °C. Tresku položíme do zapékací misky, osolíme a jemně opepříme. Poklademe měsíčky citronu a neoloupanými stroužky česneku a posypeme tymiánem.

Pečeme cca 25 minut. Před podáváním lehce pokapeme citronovou šťávou smíchanou s olivovým olejem. Jako přílohu doporučujeme např. americké brambory.

Zdroj: NOWACO (upraveno, kráceno)

VZHLEDEM K NASTALÉ SITUACI JSOU NÍŽE UVEDENÉ INFORMACE JEN ORIENTAČNÍ, AKTUÁLNÍ STAV SI OVĚŘTE U FÚ

PROSINEC

TERMÍN	POVINNOST	POŽADOVANÁ AKCE	ZA OBDOBÍ
10. 12. 2020	spotřební daň	splatnost daně (mimo spotřební daň z lihu)	10/20
15. 12. 2020	daň silniční	záloha na daň, popř. záloha ve výši nejméně 70 % roční daňové povinnosti, pokud je poplatníkem daně provozovatel vozidla se sníženou sazbou daně podle § 6 odst. 10 zákona o dani silniční	10+11/20
15. 12. 2020	daň z příjmů	čtvrtletní nebo pololetní záloha na daň	–
21. 12. 2020	daň z příjmů	měsíční odvod úhrnu sražených záloh na daň z příjmů fyzických osob ze závislé činnosti	–
28. 12. 2020	DPH	daňové přiznání a splatnost daně	11/20
28. 12. 2020	DPH	souhrnné hlášení	11/20
28. 12. 2020	DPH	kontrolní hlášení	11/20
28. 12. 2020	energetické daně	daňové přiznání a splatnost daně z plynu, pevných paliv a elektřiny	11/20
28. 12. 2020	spotřební daň	splatnost daně (pouze spotřební daň z lihu)	10/20
28. 12. 2020	spotřební daň	daňové přiznání	11/20
28. 12. 2020	spotřební daň	daňové přiznání k uplatnění nároku na vrácení spotřební daně například z topných olejů a ostatních technických benzinů (pokud vznikl nárok)	11/20
31. 12. 2020	daň z příjmů	odvod daně vybírané srážkou podle zvláštní sazby daně	11/20

LEDEN

TERMÍN	POVINNOST	POŽADOVANÁ AKCE	ZA OBDOBÍ
11. 01. 2021	spotřební daň	splatnost daně (mimo spotřební daň z lihu)	11/20
20. 01. 2021	DPH	daňové přiznání a splatnost daně k MOSS	—
20. 01. 2021	daň z příjmů	měsíční odvod úhrnu sražených záloh na daň z příjmů fyzických osob ze závislé činnosti	12/20
25. 01. 2021	spotřební daň	splatnost daně za listopad 2018 (pouze spotřební daň z lihu)	11/20
25. 01. 2021	daň z hazardních her	daňové přiznání a splatnost daně	4Q/20
25. 01. 2021	DPH	daňové přiznání a daň	4Q/20 +12/20
25. 01. 2021	DPH	souhrnné hlášení	4Q/20 +12/20
25. 01. 2021	DPH	kontrolní hlášení	4Q/20 +12/20
25. 01. 2021	energetické daně	daňové přiznání a splatnost daně z plynu, pevných paliv a elektřiny	12/20
25. 01. 2021	spotřební daň	daňové přiznání	12/20
25. 01. 2021	spotřební daň	daňové přiznání k uplatnění nároku na vrácení spotřební daně z topných olejů a ostatních (technických) benzinů (pokud vznikl nárok)	12/20

ÚNOR

TERMÍN	POVINNOST	POŽADOVANÁ AKCE	ZA OBDOBÍ
01. 02. 2021	biopaliva	hlášení dle § 19 odst. 8 zákona č. 201/2012 Sb.	—
01. 02. 2021	daň silniční	daňové přiznání a daň	2020
01. 02.. 2021	daň z nemovitých věcí	daňové přiznání (úplné) nebo dílčí daňové přiznání	2021
01. 02. 2021	daň z příjmů	odvod daně vybírané srážkou podle zvláštní sazby daně	01/21
09. 02. 2021	spotřební daň	splatnost daně (mimo spotřební daň z lihu)	01/21
15. 02. 2021	daň z příjmů	podpis prohlášení poplatníka daně z příjmů fyzických osob ze závislé činnosti na zdaňovací období 2019 a podpis k provedení ročního zúčtování záloh na daň a daňové zvýhodnění za zdaňovací období 2018	2020
15. 02. 2021	daň z příjmů	podání žádosti o provedení ročního zúčtování správci daně	2020
22. 02. 2021	daň z příjmů	měsíční odvod úhrnu sražených záloh na daň z příjmů fyzických osob ze závislé činnosti	12/20
24. 02. 2021	spotřební daň	splatnost daně (pouze spotřební daň z lihu)	01/21
25. 02. 2021	DPH	daňové přiznání a splatnost daně	01/20
25. 02. 2021	DPH	souhrnné hlášení	01/21
25. 02. 2021	DPH	kontrolní hlášení	01/21
25. 02. 2021	energetické daně	daňové přiznání a splatnost daně z plynu, pevných paliv a elektřiny	01/21
25. 02. 2021	spotřební daň	daňové přiznání	01/21
25. 02. 2021	spotřební daň	daňové přiznání k uplatnění nároku na vrácení spotřební daně například z topných olejů, ostatních (technických) benzinů (pokud vznikl nárok)	01/21
28. 02. 2021	daň z příjmů	odvod daně vybírané srážkou podle zvláštní sazby daně	01/21

Zdroj: Finanční správa ČR | redakce neručí za správnost uvedených údajů | zkontrolujte si aktuální daňové povinnosti online na www.mfcr.cz a www.financnisprava.cz

20 LET OBCHODNÍ ALIANCE JAVOR

Jsme sdružení nezávislých maloobchodních prodejen s potravinami a smíšeným zbožím. Našimi členy jsou také specializované obchody např. s pečivem, uzeninami nebo tabákovým zbožím, gastronomické provozovny a čerpací stanice pohonných hmot, rozmístěné po celém území ČR.

Zakladatelem aliance je společnost ProVektor, spol. s r.o., která funguje jako servisní organizace. Na českém trhu působíme již od roku 2000 a v současné době je v naší alianci už přes 2000 provozoven, čímž se řadíme k největším uskupením nezávislých maloobchodních provozoven na tradičním trhu. Členství v alianci přináší především vyjednávací a marketingovou sílu velkého společenství obchodů, které hájí zájmy svých členů.

SVÝM ČLENŮM NABÍZÍME

- ✓ výrazné slevy a akce na zboží od smluvních dodavatelů z celého spektra potravin, drogerie a dalšího sortimentu
- ✓ zpětné bonusy u vybraných dodavatelů, vyplácené za čtvrtletní odběry
- ✓ marketingovou podporu v podobě pravidelných letákových akcí formou velkých letáků do výloh a na vyžádání i roznos letáků do poštovních schránek v okolí prodejen
- ✓ pravidelné informace o akcích a výprodejích smluvních dodavatelů
- ✓ poradenský servis realizovaný přes obchodní poradce Obchodní aliance JAVOR
- ✓ marketingovou podporu vybraných výrobků a dodavatelů formou doplňkových letákových akcí
- ✓ nabídku a podporu regionálních výrobců a dodavatelů
- ✓ pravidelné návštěvy našich obchodních poradců na prodejních a pomoc při řešení problémů
- ✓ vlastní mobilní „privátní síť“ JAVOR mobil s jedněmi z nejvýhodnějších tarifů pro volání a data
- ✓ zajištění platebních terminálů pro přijímání platebních karet a stravenkových karet za velmi příznivých podmínek
- ✓ výběr stravenek a poukázek a jejich proplácení za lepších podmínek než od samotných vydavatelů
- (Sodexo, Edenred, UP Česká republika, Gusto karta)
- ✓ e-shop na míru tradičním prodejnám potravin
- ✓ zajištění zřízení služby výdejního místa Zásilkovny za výhodnějších podmínek
- ✓ pomoc s EET a GDPR
- ✓ zavedení systému kritických bodů HACCP
- ✓ školení BOZP a požární ochrany
- ✓ kompletní marketingový servis pro podporu prodeje
- ✓ právní poradnu
- ✓ výhodné nabídky produktů od bank a pojišťoven

SORTIMENT NAŠICH SMLUVNÍCH DODAVATELŮ

- velkoobchodní zboží
- mléčné výrobky
- maso a uzeniny
- mražené zboží
- nápoje
- pečivo
- zdravá výživa
- pochutiny (slané pečivo, lahůdky, cukrovinky)
- ovoce a zelenina
- drogerie
- tabákové výrobky
- různý doplňkový sortiment

Pokud Vás cokoliv z výše uvedeného zaujalo, neváhejte a ozvěte se nám. Jsme zde pro Vás již dvacet let. Těšíme se na další úspěšnou spolupráci.

20 let s Vámi



OBCHODNÍ ALIANCE
JAVOR

Veškeré informace získáte telefonicky na čísle **605 208 885** nebo na e-mailu **provektor@provektor.cz**

A large, vibrant green bow with a wide ribbon, set against a white background. The bow is made of a glossy, satin-like material, with a central knot and four large, symmetrical loops. The ribbon is a solid, bright green color. The bow is positioned in the center of the frame, with its loops extending outwards and downwards. The background is a plain, light gray surface.



Ochutnej
**VÁNOČNÍ
PŘÍCHUŤ**
limitované
edice
skořice



ŠŤASTNÉ + a SKOŘICOVÉ

The Coca-Cola logo, featuring the brand name in its iconic white script font on a red background.



Šťastné a veselé
**Z ČESKÝCH
BUDĚJOVIC**

BUDĚJOVICKÝ
Budvar
NÁRODNÍ
PIVOVAR

Jak získat více zákazníků a rozvinout podnikání nejen v čase omezení?

- 1** KONKURENCESCHOPNĚJŠÍ
- 2** STABILNĚJŠÍ
- 3** BEZPEČNĚJŠÍ
- 4** VÍCE ZÁKAZNÍKŮ
- 5** ZDARMA

E-shop **POTRAVINY365.cz** spojuje výhody kamenného obchodu a moderních metod nakupování prostřednictvím internetu. Je vytvořen pro tradiční obchody s potravinami a i Vy přes něj můžete prodávat své zboží.

Pandemie naučila mnoho lidí nakupovat v e-shopech i potraviny. Tento trend pokračuje. Nikdo z nás neví, jaká rizika nás do budoucna čekají. Díky možnosti prodávat potraviny ze svého obchodu přes e-shop můžete chránit sebe i zákazníky v dobách ohrožení, neztratit staré a získávat nové zákazníky a předběhnout konkurenci.

Budte připraveni a přidejte se k nám! Ponecháte si svou nezávislost. Sortiment a ceny si určujete Vy. Za užívání e-shopu nic neplatíte.

Pro více informací se nám ozvěte
na e-mail info@potraviny365.cz
nebo na telefon **774 494 979**.



POTRAVINY365
nákup na kliknutí

Vyzkoušej nově vyladěného Kozla



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

NOWACO

Z moře přímo na váš stůl

 lovíme v čistých severských vodách

 mrazíme přímo na moři
pro maximální zachování kvality

 bez přidané vody



Ideální příloha – Lahůdková zelenina NOWACO.

Více receptů najdete na www.nowaco.cz

SOUTĚŽTE S NÁMI A VYHRAJTE...

POMŮCKA: KERTAK, KRIL, KTIŠ, STACEY	ZDUŘENINA	2. DÍL TAJENKY	NÍZKÉ NAPĚTÍ (ZKRATKA)	ŽLUTO- HNĚDÉ BARVIVO	KONKURENT		DRAHOKAM MLÉČNÉ BARVY	CHUCHVA- LEC	HEYER- DAHLOVO PLAVIDLO	LEHKÁ NÍZ- KÁ OBUV	SKROMNÉ POLEDNÍ JÍDLO	LEHKÝ ÚZKÝ SPORTOVNÍ ČLUN		ZKR. ORGA- NIZACE SPOJENÝCH NÁRODŮ	INICIÁLY HERCE RÖSNERA	ALKOHOLIC- KÝ NÁPOJ PŘED JÍDLEM	1. DÍL TAJENKY	ŘECKY „PROTI“
PENĚŽITÁ ČÁSTKA						SPRÁVNÍ OBVOD (SLOVEN- SKY)							TEN I ONEN (SLOVEN- SKY)					
SLABĚ (ZASTA- RALE)						FINANČNÍ ÚHRADA POTOMEK							LETNÍ MĚSÍC NÁZEV SOU- HLÁSKY					
POHÁDKO- VÁ ZEMĚ			ČESKÝ TANEC MUŽ KOSÍ- CI OBIIL						PODZIMNÍ MĚSÍC MOTOROVÉ KOLO						MPZ ESTONSKA ČÁSTICE V ATOMU			
BRNĚNSKÁ STROJÍRNA (ZKRATKA)				KVĚTNÍ PRÁŠEK KOLEGA PATA				VČELAŘ TVOR FILMU J. SVERÁKA						OVČÍ PĚŠINKY KLÁSEK (ŘÍDCE)				
	OPASEK DOMÁCÍ OBUV					MALÝ HROB (KNIŽNĚ) ČÁST SPORÁKU							SVĚTEL- KUJÍCÍ KORYŠI KOŠIČAN					NÁZEV TĚLOVÝ- CHOVNÝCH JEDNOT
VÝROBCE CHLEBA						SKÁKACÍ MÍČEK NEZÁVADNÝ						KLIT (NÁŘECNĚ) ANGL. ŽEN. JMÉNO						
STROM S OSTRÝMI TRNY					PAHOREK KVANTITA- TIVNÍ UKA- ZATELE						BAŽINATÉ MÍSTO CHODIDLA							
PROTOŽE (HOVO- ROVĚ)				STÁLE JMÉNO HEREČKY VLASÁKOVÉ						UKLÁDAT DO SLOUPCŮ NÁDOBKY NA SŮL								
Již			HOUBA RO- DU HYDNUM KLADENSKÉ OCELÁRNÝ						HROBKA V PRAZE PRUŠÁCKÁ							ROSÁKOVY INICIÁLY OPAK KATIONTU		
ČTVRTKŮV VODNÍK								PLOCHÝ KÁMEN TYKAJÍCÍ SE DLUHU							DOMÁCKY ADRIANA MOZOL			
	PROTI- POHYB ADIE							OŠKLIVÝ NEHTÍK ÚHRNY						UKAZOVACÍ ZÁJMENO SPOLUŽÁK MAZÁNKA				
KLUSÁCKÉ VOZÍKY						ŠTÍHLÉ RYBKY SVÍZELNÁ								OBEC U PRACHATIC ŠKOLNÍ POUZDRO				PŘESNĚ URČENÉ ROZVRHY
SOUČÁSTI TKALCOV- SKÝCH STAVŮ					DROBKY VYPITÍ ZBYVAJÍCÍ ČÁSTI							PLETENÁ SOUČÁST ODEVU PSÍ TLAMA						
ZRAKOVÉ ORGÁNY				KAMA- RÁDKY URÁTY							SMĚŠI POPLATEK ZA UŽÍVÁNÍ KARET							
INICIÁLY NORSKÉHO DRAMATIKA IBSENA			PRÁŠKO- VITÁ RUSKÉ ŽEN- SKÉ JMÉNO							KRÁTKONO- HÝ KONIK NYNÍ (OBEČNĚ)						ŽIDKOVY INICIÁLY ITAL. POPO- VÝ ZPĚVÁK		
ŽIJÍCÍ V ADDIS ABEBÉ								KAMION (HOVOR.) MALÉ DOUŠKY							ŘÍMSKY 506 ČESKÝ MO- DERÁTOR			
MÍSTO V MOŘI, KDE JE MÁ- LO VODY							NÁS BYVALÝ TENISTA TRATOVÁ							BRNĚNSKÝ KAPELNÍK FRANCOUZ. OSTROV				
	HNANÉ	CHYCENÁ ZPRACO- VÁVAT NA TRDLICI					ČLUN VALAŠSKÉ MEZIRUČÍ (HOVOR.)						ODLEHLÁ MÍSTO DIVOKÝ KŮŇ					
KLADENÍ OTÁZEK						POPÍNÁVÁ BYLINKA ŠVÝCARSKÉ MĚSTO						ZÍSKÁNÍ ZA PENÍZE PÁRY						NAKYSLÝ NÁPOJ Z KOBYLÍ- HO MLÉKA
VOLEBNÍ SCHRÁNKY					PENĚŽNÍ ÚSTAV OSAMO- CENY						NĚMECKÝ KRIMÍ SERIÁL PLÁČ							
JESTLI				MANŽELKY SEDLÁKŮ VĚNOVANÁ VĚC					TURECKÉ MĚSTO PŘEDLOŽKA							ZNAČKA EUROPIA OSOBNÍ ZÁJMENO		
NÁZEV ZNAČKY LITRU			ZBYTEČNĚ INICIÁLY HERCE EFFY					KYPŘÍTI PŮDU NÁZEV NOSOVKY							ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA PACINOVÝ JMÉNO			
3. DÍL TAJENKY												PAZNEHT- NÍKY						
TĚKAVÉ KAPALINY						ŠLECHTIC- KÉ SÍDLO						UŠATÁ SOVA						



Vyluštěnou tajenku nám pošlete e-mailem na adresu redakce@lampyris-publishing.cz nebo poštou na adresu Lampyris Publishing, Pobřežní 370/4, 186 00, Praha 8 do 31. 1. 2021. Deset nejrychlejších z Vás obdrží za správně vyluštěnou tajenku dárek. Do svého odpovědního e-mailu uveďte kromě celého jména i svoji adresu a kontaktní telefonní číslo a souhlas s uveřejněním svého jména v příštím čísle mezi výherci.

©2020 Design & DTP Hemispheres C&A Agency Ltd., org. sl. v ČR | www.hemispheres.cz || ©2020 Vydává Lampyris Project, s.r.o., divize Publishing | www.lampyris-publishing.cz || Technické specifikace inzerce naleznete na stránkách vydavatele.