Dejte si muffin či caffè latte. Pomůžete tím seniorům
Více se dozvíte na straně 2...

Nejezte ráno o samotě... Přijďte k nám na snídaňové menu!
Více se dozvíte na straně 7...

Svěží rebarbora si rozumí se sladkou jahodou
Více se dozvíte na straně 11...

COOL

COSTA COFFEE TIMES

COSTA COFFEE TIMES 02 | 2015 | BŘEZEN-DUBEN 2015 WWW.COSTA-COFFEE.CZ

# Povolání baristy je dřina i radost zároveň

Lehkost, se kterou baristé kaváren Costa Coffee připravují vaši oblíbenou kávu, svádí k dojmu, že na jejich práci dohromady nic není. Když se ale podíváme blíže, zjistíme, jak náročné povolání mají.

Protože káva u nás nevzniká pouhým stisknutím tlačítka, sice na ni čekáte o něco déle než u „plně automatizované“ konkurence, ale zato máte dost času, abyste se mohli zaměřit na to, jak si za barem počínají.

## Za lehkostí se skrývá tvrdá práce

Aby mohl barista dospět až do bodu, kdy z jeho rukou putuje káva k zákazníkovi, musí projít dlouhou teoretickou a především praktickou přípravou. Zájemce o práci baristy může přijít do Costa Coffee bez teoretických znalostí i praxe. Jediná podmínka, kterou musí splňovat, je nadšení pro kávu. Skvělým baristou se může stát jedině milovník kávy, který má chuť předávat lásku ke kávě ostatním. Budoucí barista prochází zhruba tříměsíčním intenzivním tréninkem, který má několik fází a během kterého připraví cvičně až na tisíc šálků kávy. Po úspěšném složení vědomostního i praktického testu je trénink zakončen akreditací na pozici „barista“. Další profesní pozicí, které může barista dosáhnout, je „barista maestro“.

## Stroj člověka nenahradí

V žádné kavárně Costa Coffee nenajdete plně automatizované přístroje. Zásadním rozdílem mezi šálkem kávy, která se „vyrobí“ zmáčknutím tlačítka kávovaru, a kávou z rukou baristy je právě „lidský faktor“, který v kavárnách Costa Coffee představují odborníci na slovo vzatí.

Baristé mistrně ovládají práci s našimi špičkovými stroji a mlýnky, ale musí rozumět kávě také z teoretického hlediska. Při přípravě nápoje berou v potaz i jemnost mletí, gramáž kávy, rychlost průtoku vody, tlak a teplotu vody. Baristé kontrolují a nastavují mlýnek na správnou hrubost a gramáž kávy během dne několikrát, aby se z umletých zrn co nejlépe uvolnilo aroma a plná chuť.

**VĚDĚLI JSTE?**

Každý šálek v Costa Coffee je připraven z čerstvě umletých kávových zrnek.

**SLEDUJTE LÍMEČKY BARISTŮ**

Na jaké pozici se barista nachází, pozná zákazník podle počtu odznaků, které jsou umístěny na levém cípu límečku. Jedno zrnko znamená, že vás obsluhuje školený barista, dvě zrnka získávají baristé maestro. S dalšími úrovněmi, na které lze v hierarchii postoupit, přibývají na límečcích baristů další odznaky odpovídající absolvovaným kurzům a výjimečnému pracovnímu nasazení.

## Na pár slov

Foto: Maruš Tóth

# Stáří beru jako přirozenou součást života

Někdejší Miss World Taťána Kucharová se kromě modelingu věnuje také charitativní činnosti v rámci vlastní nadace Krása pomoci. „Pořád mě zaráží, kolik starých lidí je absolutně samo a nemají nikoho, kdo by jim pomohl. Chci to změnit,“ říká v rozhovoru pro Costa Coffee Times.

**Q Jak často si vzpomenete na svůj triumf v soutěži Miss World?**

Miss World a působení v ní bylo tou nejlepší školou v začátcích mé kariéry. Ale určitě se tím titulem nenechávám unášet. Byl to start, který mě posunul dál a v mnoha ohledech mi pomohl. Jsem za to vděčná. A jsem také hrdá, že se mi povedlo uspět.

**Q V Miss World jste spolupracovala s řadou charitativních organizací. Byl to pro vás impuls založit si vlastní?**

Měla jsem možnost pomáhat potřebným po celém světě, ať už šlo o děti, lidi s handicapem nebo třeba seniory. Když jsem se vrátila do Česka, chtěla jsem v charitativní činnosti pokračovat. Od počátku jsem věděla, že se ve své nadaci chci věnovat pomoci seniorům.

**Q Proč?**

Vyrůstala jsem ve velké rodině s prarodiči a praprarodiči a byla jsem vychovávána k úctě ke starým lidem. Stáří beru jako přirozenou součást našeho života.

*Pokračování na straně 2*

# Dejte si muffin či caffè latte. Pomůžete tím seniorům

Pokud si zakoupíte během března a dubna malinovo-borůvkový muffin nebo ostružinové caffè latte s bílou čokoládou, přispějete na pomoc seniorům. Peníze totiž poputují Nadaci Taťány Kuchařové Krása pomoci, která již od roku 2008 podporuje naše nejstarší spoluobčany v plnohodnotném životě v důstojných podmínkách jejich přirozeného prostředí.

### Malinovo-borůvkový muffin drží štíhlou linii

Svůj muffin si v Costa Coffee najde každý. Ani nelze spočítat, kolika proměnami tato kyprá bábovička prošla. Čokoládový, citronový, perníkový, višňový s mandlemi, s náplní i bez náplně... Milovníci kávy často vedou nad šálkem oblíbeného Costa nápoje vášnivé debaty, který druh je lepší. Nyní přicházíme s variantou, která potěší především dámy chystající se na sezonu krátkých sukní a plavek. V malinovo-borůvkovém muffinu si maliny s borůvkami rozdělily roli spravedlivým dílem, tedy půl na půl, a ovládly nadýchaný zákusek natolik, že si právem zaslouží označení nízkotučný. Nový muffin plný lesního ovoce uspokojí nezkrotnou chuť na něco sladkého ke kávě, aniž by významně zatížil váš denní kalorický příjem.

### Čekání na léto s ostružinovým caffè latte

Caffè latte, z italského „caffèlatte“, káva a mléko, se připravuje z espressa a mléka našlehaného do mikropěny. Do sklenice se nejprve naleje našlehané mléko ochucené sirupem, následně se do sklenice přidá espresso. Z rukou baristy tak dostanete nápoj světle béžové barvy s vrstvou mléčné pěny na povrchu. V ostružinovém caffè latte doplňuje kávu a mléko vysoce kvalitní ostružinový sirup, který mu dodává na zajímavé chuti a vůni evokující horké letní dny.

Foto: Matuš Tóth

Ostružinové caffè latte s bílou čokoládou

NADÝCHANÝ MALINOVO-BORŮVKOVÝ MUFFIN JE PLNÝ OVOCE, TAKŽE SI HO MŮŽETE DOPŘÁT, I KDYŽ UŽ PLÁNUJETE JARNÍ REVIZI ŠATNÍKU.

## Stáří beru jako přirozenou součást života

*Pokračování ze strany 1*

Je pro mne samozřejmé, že se o sebe navzájem staráme a zajímáme. Všichni ale nemají takové štěstí. Pořád mě zaráží, kolik starých lidí je absolutně samo a nemají nikoho, kdo by jim pomohl, kdo by si s nimi třeba jen popovídal a dal jim tak najevo, že na světě nejsou zbyteční.

**Jak velká je nyní vaše nadace?**
Jsme malí, ale naše plány jsou velké. V současnosti se stejně jako na začátku starají o každodenní chod nadace dva lidé a vedle nich funguje správní rada, jejíž jsem předsedkyní. Ale na rozdíl od našich začátků jsme se rozrostli o několik dobrovolníků, kteří nám pomáhají. Jsme tým lidí, který spolu úzce spolupracuje a vzájemně se podporuje.

**Máte hodně nabitý diář, najde se v něm čas na dobrou kávu?**
To záleží na tom, co zrovna dělám. Někdy jsem od rána do večera při focení nebo natáčení v jednom kole, jindy mám jednu schůzku za druhou kvůli nadaci a jindy jsou dny volnější, takže mám čas si zacvičit nebo zajít na masáž. Naštěstí i během náročných dnů se čas na kávu najde, i když není vždy možné sednout si do kavárny a kávu si v klidu vychutnat.

**Když se přesto do kavárny dostanete, co z nabídky Costa Coffee máte nejraději?**
Ráda si dávám caffè latte se sójovým mlékem.

**Kromě modelingu a vedení nadace jste stihla i několik filmových rolí. Chystáte se vyměnit přehlídková mola za stříbrné plátno?**
Herectví nikdy nebylo mým cílem. Využila jsem několik příležitostí, které se mi naskytly, a byla to pro mě obohacující zkušenost. Uvidíme, jakým směrem se bude moje „herecká kariéra“ dále vyvíjet.

**Hodně pracujete, cestujete po světě. Jak při tom všem relaxujete?**
Někdy masáží, jindy s knihou, někdy procházkou a někdy cvičením. Největším relaxem pro mě však je, když mohu nerušeně trávit čas s blízkými.

### NADACE KRÁSA POMOCI

NADACE TAŤÁNY KUCHAŘOVÉ KRÁSA POMOCI

Nadace Krása pomoci podporuje prověřené projekty v oblasti osobní asistence a pečovatelských služeb, aktivizační programy, dobrovolnictví v sociálních zařízeních a přispívá také na vybavení a kompenzační pomůcky pro seniory. Více informací na www.krasapomoci.cz.

Costa Coffee Times 2/2015 | Vydavatel: Corporate Publishing, s. r. o., Hornoměcholupská 565, 109 00 Praha 10 | www.copu.cz
Redakce: Petra Škeříková, Alice Škochová, Martin Kavka | Jazykové korektury: Andrea Tomešová
Client Service Manager: Petra Bohatá | Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614
Foto: archiv, Ondřej Hošt, Jan Branč, Shutterstock | Tisk: TNM Print

# Užijte si jaro tam, kde už je pěkně

Stačí trochu jarních slunečních paprsků, aby lidé po zimě pookřáli a začali přemýšlet, kam vyrazit. Patříte mezi ty, kteří už nad mapou bádají, kde by mohlo být fajn? Pak by se vám mohlo hodit pár tipů, které jsme pro vás připravili.

### Kanárské ostrovy

Vyrazit na Kanáry se dá kdykoliv v průběhu roku, ale během jarních měsíců vás opravdu okouzlí. Slunce vám rychle dobije baterky a moře je příjemně teplé. A když vás to na rozlehlých plážích přestane bavit, můžete vyrazit za poznáváním – zajímavých míst je dost a dost, vyhaslými sopkami počínaje a památkami konče.

Kanáry tvoří sedm velkých ostrovů, přičemž nejrušněji je na Gran Canarii, Tenerife, Lanzarote a Fuerteventuře. Tenerife je největší a kromě velkých i menších letovisek tu najdete nejvyšší horu Španělska – Pico de Teide, jejíž vrchol leží v 3 718 metrech. Gran Canaria má také primát – největší město ostrovů Las Palmas. Lanzarote je krajinou sopečných políček a sopečnou činnost tu koneckonců můžete také prozkoumat na vlastní oči. Fuerteventura má zase nádherné pláže a budete si tu připadat jako v ráji.

I když už jste na Kanárských ostrovech byli vícekrát a myslíte si, že vás nemůže nic překvapit a že už nic nového neobjevíte, pletete se. Zkuste pro tentokrát vyrazit na ostrov Graciosa asi půlhodinu plavby od Lanzarote. Najednou se ocitnete na místě, na které masový turismus zapomněl. Díkybohu. Je tu pár notně ospalých vesnic, možná že právě tady se definitivně zastavil čas. Nemají tu žádné asfaltky, zato ale mají nádherné pláže a úžasná místa pro potápění, které budete mít skoro sami pro sebe.

### Sicílie

Členitá a hornatá krajina, vedle toho spousta památek, některé chatrné, jiné krásně opravené. Svérázní lidé, moře a krásná příroda. Místo, které má blíž k Africe než Evropě. Sicílie. Půvabné sicilské pobřeží vás na jaře nadchne. Už na konci února pokryjí zemi na mnoha místech jako koberec rozkvetlé květy, teplota osciluje

Kanárské ostrovy - příjemné pláže, služby i počasí. K tomu zajímavá příroda a přijatelné ceny

The Dip Dye Sequin Pocket Tee®

極度乾燥(しなさい)

Superdry.

#Superdry

Centrum Chodov, Roztylská 19, Praha 4

okolo dvacítky, slunce vás ohřeje každý den a do toho pofukuje příjemný větřík.

Jakmile přijedete, jeden bod vás bude stále fascinovat a přitahovat. Etna. Slavná sopka dohlíží na zdejší kraj jako dráb a výlet co nejblíže k hrdlu aktivního vulkánu se zdá být povinností. Vrchol sopky tvoří tři krátery, až k nim se nesmí, nebo jen na vlastní nebezpečí. Raději to ale nepokoušejte, sopka je opravdu stále aktivní a během chviličky se dokáže pořádně rozvášnit. Zhruba jednou za pět až deset dní Etna vztekle zabublá.

Kromě Etny stojí za návštěvu i historická města Palermo, Catania či Siracusa, fotogenická místa jako Taormina, Ragusa, Modica nebo Agrigento s pozůstatky antických chrámů a opravdu pohádkovou atmosférou. A rozhodně nezapomeňte na jídlo – sicilská kuchyně je i v italském měřítku výjimečná.

### Kalábrie

V Itálii patří tento region spolu se Sicílií k otloukánkům, ale rozhodně má co nabídnout. Bez ohledu na zdejší bídnou ekonomickou situaci se Kalábrie pyšní „měnou“, kterou nepohrdne žádný turista – velkým přírodním bohatstvím. Leží ve špičce italské boty a panuje tu pravý jihoitalský „ruch“: nikdo nikam nespěchá, vše příjemně a poklidně plyne.

Mořská voda je průzračná, pláže poloprázdné a vše okolo tak lákavé. Okouzlující je Capo Vaticano s opravdu magickou atmosférou. Stačí se postavit na některý z útesů, zahledět se na moře a ztratit se v čase. Pod vámi se otevřou nádherné pláže, možná ty nejkrásnější. Ostatně kalábrijské pláže už posbíraly pár mezinárodních ocenění a mnozí je řadí mezi nejlepší na světě.

Kalábrie je opravdový pozemský ráj, obzvlášť když si ve zdejší cukrárně pochutnáte na zmrzlinové lahůdce tartufo. Co se týká výletů, za návštěvu stojí krásná města a městečka Catanzaro, Badolato či Tropeo. Zdejší západy slunce vás okouzlí, stejně jako milí lidé a vynikající jídlo. Na Kalábrii budete vzpomínat a – budete se chtít vrátit.

### Madeira

Když je řeč o Portugalsku, nejčastěji se mluví o Algarve, Lisabonu či Faru, ale bylo by škoda nezmínit Madeiru. Okolo sedmi hodin slunečního svitu, teploty okolo dvacítky a jen minimum deštivých dnů, takové tu bývá jaro. Koneckonců to tu bývá celoročně, protože Madeiře se přezdívá „ostrov věčného jara“. Ostatně leží jen pár set kilometrů od Afriky.

Po příletu se můžete chvíli zdržet v metropoli Funchalu a užít si trochu vzruchu, pak ale určitě zvedněte kotvy a zkuste objevit další místa a nasát z Madeiry co nejvíce. Ovšem než to uděláte, nasedněte do proutěných saní zvaných babosas a pusťte se v nich z kopce dolů. Je to velká show – dvojice chlápků se slamákem na hlavě saně roztáhne, pak do nich naskočí a zdatně vás protáhnout při cestě asfaltovým „korytem“. Saně docela slušně svišťí, o adrenalin není nouze...

Jakmile se nabažíte Funchalu, můžete si užít pláže a pohodovou atmosféru v Ponta do Sol, Porto Moniz nebo Ponta do Pargo. Do nitra ostrova se můžete vydat po stezkách podél levád, zdejších kanálů odvádějících vodu z deštivého severu na suchý jih. Vyšlápněte si i do hor – jen se o něco tepleji oblečte. Parádní je túra na Pico Ruivo (1 862 metrů) nebo kratší výlet na Monte, odkud je nádherný výhled na Funchal.

## TŘI TIPY NA JARNÍ EUROVÍKENDY

**1 Málaga, Španělsko**
Proběhněte zdejší katedrálu, která se stavěla dlouhých 254 let a je dokonalou směsicí stylů, opevnění Alcazaba, stadion na koridu, hrad Castillo de Gibralfaro, ale vyrazte i do okolí objevit některou z pueblos blancos, tedy „bílých vesnic“. Nemusíte vše objevovat po svých – vyšlápněte si v sedle kola z Torre del Mar přes Torrox-Costa až do Nerje. Cesta vede podél moře a jízda je to úžasná.

**2 Marseille, Francie**
Město sice evropské, ovšem s velkým nádechem severní Afriky. Usaďte se na molu Starého přístavu (Vieux Port) a sledujte „cvrkot“. Prokličkujte město, prohlédněte si baziliku St. Victor, chrám Notre Dame de la Garde, podívejte se do moderního Muzea civilizací Evropy a třeba si zaskočte i na ostrov hraběte Monte Crista – If (na prohlídku pevnosti vám dají i text v češtině).

**3 Porto, Portugalsko**
Všichni milují Lisabon, ale také Porto stojí za to. Jeho historické centrum patří na seznam UNESCO, ale i bez tohoto označení je prostě kouzelné – pohled na mix středověkých kostelů, nádherných náměstíček, strmých schodů, úžasných budov a dlážděných uliček se vám vryje pod kůži. Porto je romantické, moc hezké a prodloužený víkend si v něm určitě užijete (i s foťákem na krku a nutností stále „cvakat“).

Region Santana, Madeira. Hlavním lákadlem jsou typické pastevecké domečky – už jsou většinou prázdné

## NA SKOK V ZAHRADÁCH EVROPY

Nizozemsko je známé především tulipány, ovšem květin se tu rodí samozřejmě mnohem více. Přesvědčit se o tom můžete v obdivuhodném květinovém parku Keukenhof, kde na třiceti dvou hektarech každoročně vykvete až sedm milionů květin. I proto přezdívka: „zahrady Evropy“.

Park leží u městečka Lisse na půli cesty mezi Haagem a Amsterdamem. Není to záležitost na hodinku, v Keukenhofu je zhruba patnáct kilometrů chodníků a na každém kroku je to pastva pro oči. Ale i nos – vůně z květů je opravdu intenzivní. Nemusíte být vášniví zahrádkáři, abyste si to užili. Veřejnost sem může od dubna, nejkrásnější pohled se naskytne v květnu.

# Tření zápěstí po nanesení parfému je nesprávný zlozvyk

Vybrat si parfém, který voní nám i našemu partnerovi a jehož vůně je nám příjemná po celý den (nerozbolí se nám po něm hlava), není snadné, ale pro ženy je to většinou úkol zábavný. Ne všechny však vědí, jak zakoupený flakon správně používat, tedy jak a kam parfém nanášet.

Jedná-li se skutečně o parfémovanou vodu, nikoli pouze o toaletku, stačí jen pár stříknutí, obvykle dvě až čtyři. Parfém aplikujte na místa na těle, kde proudí krev, tedy na pulsní body. Nejlépe na krk (pozor na uši s náušnicemi, na ně by parfém neměl dopadat) a na zápěstí. Zápěstí ale o sebe netřete, jak je řada žen zvyklá. Mohly by se tak zničit složky, které se mají uvolňovat postupně. Nechte proto parfém jen zaschnout, neroztírejte jej. Parfém nepatří ani do vlasů (alkohol je vysušuje), ani na oblečení (mohl by na něm dělat skvrnky). Pokud chcete krásně vonět celé, stříkněte parfém do prostoru před sebou v úrovni očí a parfémovou mlhou jen projděte.

## MÓDNÍ ÚLET

Trh s lidskými vlasy opravdu nezná mezí. Z přírodních vlasů se vyrábějí nejen paruky, ale také sochy, šperky a nově i šaty. Právě na šaty z vlasů se zaměřil švýcarský kadeřník Pablo Kümin. Jedny šaty prý tvoří kolem sto padesáti hodin a spotřebuje na ně vlasy od více než sta lidí. Nejcennější jsou vlasy přirozeně blond, šaty z nich stojí desetitisíce korun. Drahá zábava, že? Na jeho výtvory se můžete podívat na www.pablo-kuemin.com.

## VÝBĚR

Při výběru parfému se neunáhlete. Nechte si jej stříknout na zápěstí, a pokud se vám jeho vůně líbí i po pár hodinách, teprve pak si ho kupte. Jednotlivé složky parfému se postupně rozvoní.

www.napapijri.com

Napapijri Stores
OC Palladium, Nám. Republiky 1, Praha 1
Centrum Chodov, Roztylská 2321/19, Praha 4
Centrum Nový Smíchov, Plzeňská 8, Praha 5

NAPAPIJRI

# Zapomeňte na přísné diety, hubnout do plavek se dá i rozumněji

Také už vám spojení „hubnutí do plavek“ leze na nervy? Není divu. Kosmetické firmy, fitness studia, výživoví poradci... Ti všichni vás s příchodem jara přesvědčují, že jste přes zimu nabraly tukové polštáře a je třeba se jich zbavit, než vypukne plavková sezona. Mediální masáž ze všech stran. Nemusíte jí však podléhat.

Spousta žen se snaží zhubnout, ale jde na to špatnou cestou. Opravdu nepomůže jen brát tabletky na hubnutí, když nezměníte stravování. Opravdu nestačí jen změnit jídelníček, když nemáte dostatek pohybu. Opravdu nestačí chodit na lymfatické masáže a další hubnoucí procedury, pokud k tomu celkově nezměníte svůj životní styl. Jestliže chcete být do léta ve formě a shodit nějaké to kilo (nečekejte velké zázraky, navíc rychlé hubnutí ani není zdravé), dodržujte základní pravidla:

POKUD NEZVLÁDÁTE UKOČÍROVAT SVÉ CHUTĚ, ZAPISUJTE SI, CO NEZDRAVÉHO JSTE ZA DEN SNĚDLA. JEDEN HŘÍCH DENNĚ BUDE VÁŠ LIMIT.

### Hýbejte se

Nestačí jen jíst méně a zdravěji, energetický příjem musíte vyrovnat výdejem. Když si dáte k obědu hranolky nebo knedlíky, jděte si odpoledne zaběhat, zaplavat, zacvičit. Pokud příjem a výdej nevyrovnáte, nikdy se vám zhubnout nepodaří.

### Pijte vodu

Čistá voda bez bublinek je opravdu zásadní. Pijte ji často po malých douscích. Klidně si dejte tři šálky kávy denně, ale doplňujte je vodou. Nepijte sladké limonády, obsahují opravdu velké množství cukru!

### Nejezte na noc

Poslední jídlo byste měly sníst nejpozději dvě hodiny před spánkem, aby tělo mělo dostatek času na jeho zpracování. Jíst naposledy v pět odpoledne, pokud chodíte spát v jedenáct, je ale také hloupost. Hladověly byste. Dejte si ještě mezi osmou a devátou něco lehkého.

### Hřešte, ale omezeně

Hubnoucí snahy většiny žen ztroskotají na jejich morálce, zkrátka nevydrží přísné diety. Řeknou si, že jim to sebetrýznění za to nestojí. Abyste měly do hubnutí chuť, nedržte tyto přísné diety. Jen si občas zahřešte, ale s mírou. Stačí jeden tučný či jinak nezdravý pokrm denně, stačí jen kousek čokolády, ne celá tabulka. Když víte, že o víkendu budete jíst nezdravě, přes týden se snažte stravovat střídměji a do jídelníčku zařadit více zeleniny.

### PRODLOUŽENÁ RUKA PRO POŘÍZENÍ SELFIE

Patříte mezi vášnivé lovkyně „selfíček“? Pokud si rády zvěčňujete samy sebe před nejrůznějšími objekty nebo s přáteli, možná oceníte praktickou pomůcku, která vládne světu autoportrétů. Takzvané selfie tyčky (selfie držáky) jsou prodlouženou rukou fotografů. Jedná se o teleskopickou tyč, na jejíž konec připevníte fotoaparát nebo mobilní telefon. Svou ruku si tak prodloužíte až o jeden metr, aby se vám toho na snímek vešlo co nejvíce. Focení větší skupinky tak bude snadnější.

Stát se vám však může to, že navštívíte-li se selfie tyčkou nějaké muzeum, možná vám ji u vstupu zabaví nebo s ní budete vykázáni. Mnohá muzea ve světě už totiž jejich používání začala zakazovat. Proč? Návštěvníci prý svým neopatrným a nemotorným zacházením začali ohrožovat exponáty.

Etiketa v praxi

## Lžička se neolizuje

Netvrdím, že se vždy musíme chovat přesně podle pravidel etikety. Možná se tak nechová ani sám Ladislav Špaček, když ho zrovna nesledují kamery. Ale znát pravidla společenského chování se skutečně vyplácí. Nejenže tím pánové zabodují u něžného pohlaví, celkově se na slušně chovajícího člověka dívá příjemněji.

Máte schůzku v kavárně? Muž by měl na místo dorazit jako první, rozhodně by ženu neměl nechat čekat. Přicházejí-li společně, muž počká, než si žena odloží kabát (může jí z něj pomoci, cítí-li se být skutečným gentlemanem) a než si sedne. Muž by si nikdy neměl sedat první. Naprosto hloupé je, když už muž sedí a vybírá si z menu, zatímco žena pobíhá po kavárně a hledá věšák, na který by si pověsila svůj kabát. Svou objednávku jako první vyslovuje žena. Pokud si výběrem není jistá, muž by jí měl poradit, zvlášť pokud už nabídku dané kavárny zná.

U mladých lidí na rande se dají drobné prohřešky vůči etiketě tolerovat, avšak při pracovním setkání nad šálkem kávy by si měly dávat pozor obě strany. Víte například, že se lžička nikdy neolizuje? Správné dámě by vždy na podšálku měla od lžičky zůstat kapka kávy. Opravdu nepřípustné je olizování dlouhé lžičky od latte. Jasně, ta mléčná pěna nám všem chutná, ale je to podobné jako s olizováním nože...

Vadí vám, když někdo u jídla mlaská? Když srká polévku? Když kouká do mobilu, zatímco mu něco vyprávíte? Jsou tu i další věci, které se u stolu prostě nedělají. Tak myslete třeba na tu lžičku!

*Hodně zdvořilosti kolem sebe přeje Petra*

# Nejezte ráno o samotě… Přijďte k nám na snídaňové menu!

**S nídani sluší společnost**
Výzkumy to sice nezmiňují, ale my víme, že ve společnosti chutná snídaně lépe než o samotě. Proto vám přinášíme speciální snídaňovou nabídku za zvýhodněnou cenu platnou až do 11 hodin. K jakékoliv kávě si můžete dát křupavý máslový croissant z plundrového těsta s jahodovým či meruňkovým džemem prvotřídní kvality. Džemy podáváme v originálním 30gramovém balení od francouzského výrobce.

**CHUTNAJÍ VÁM SNÍDAŇOVÉ DŽEMY?**

Není se čemu divit. Jsou vyrobené z pečlivě vybraného ovoce bez použití umělých barviv, konzervantů a dochucovadel. Na 100 g džemu je použito 50 % ovoce, takže se může i podle legislativy pyšnit přízviskem „extra výběrový". Jahodový nebo meruňkový džem v praktických malých skleničkách si můžete zakoupit i samostatně.

# Baristé Costa Coffee poměřili síly v technice latte art

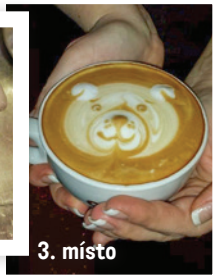
VÍTĚZKA SOUTĚŽE LINDA STORRER Z PRAŽSKÉ SMÍCHOVSKÉ KAVÁRNY COSTA COFFEE

Foto: Ondřej Hošt

Baristé Costa Coffee jsou nejen zruční a zkušení, ale mají i bohatou fantazii. Interní soutěž v technice latte art, jejíž slavnostní vyhlášení proběhlo na povánočním večírku zaměstnanců Costa Coffee, ukázala, že mlékem se dají na povrchu kávy vykouzlit učiněné zázraky. Třeba roztomilý medvídek, rozzlobený drak nebo slavnostně vyzdobená hlava slona indického. Svou mléčnou kresbou porotu nejvíce zaujala Linda Storrer z pražské smíchovské kavárny, která obdržela šek na 2 000 korun. Na druhém místě se umístila Bára Petráčková z kavárny v Provaznické ulici v centru Prahy a třetí místo obsadila Tereza Rollová, rovněž ze Smíchova.

1. místo

2. místo


3. místo

UVOLŇUJE
KONCENTRUJE
BAVÍ

Smarty premium drink
-
nápoj nové generace

Smarty není žádná energetická nakopávka. Je založen na látkách přírodního původu a látkách, které tělo produkuje přirozeně. Díky jejich unikátní kombinaci má nápoj jak relaxační, tak i stimulující účinky.

Smarty

Zúčastni se naší soutěže na www.smartydrink.cz

# SPECIÁLNÍ REDAKČNÍ PROJEKT

InStyle

MÓDA • PŮVAB • CELEBRITY • ŽIVOTNÍ STYL

„Šaty byly na přehlídce s kalhotami a kimonovým kabátkem. Zuzana Kubíčková outfit rozjasnila výrazným náhrdelníkem a přidala boty bez podpatku. Celek tak působil vyváženě a ležérně."

*Další módní vychytávky a rady stylistů najdete v každém vydání časopisu InStyle. Ranní krize typu „nemám co na sebe" už vás trápit nebude.*

## TIP ŠÉFREDAKTORKY KAROLÍNY OTEVŘELOVÉ ANEB CO SI POŘÍDIT NA LETOŠNÍ JARO

„Zuzana Kubíčková vytváří věci, které jsou velmi nositelné, ale zároveň vždy sofistikované a se zajímavými detaily. Elektricky modrým košilovým šatům jsem nemohla odolat. A navíc se dají nosit na milion způsobů!"

LEŽÉRNĚ
„Košilové šaty vám ve vašem šatníku nesmí chybět! Na party si je vezměte s lodičkami a do města s kalhotami a kotníčkovými botami pro větší pohodlí."

Kabelka, kůže, Karen Millen, 3960 Kč, www.karenmillen.com

DOPLŇKY
„Tyto kotníčkové boty jsem si zamilovala pro jejich zajímavou texturu a zlatý zip, který je skvělým detailem. Nebojte se ani kombinace dvou výrazných barev, jako je třeba červená na psaníčku vlevo."

FOTO: BENEDIKT RENČ

**NAJDETE NÁS NA ADRESÁCH:** www.InStyleOnline.cz
www.facebook.com/InStyleCzechRepublic & instagram.com/InStyleCzechRepublic

# Úryvek z knihy

**LIANE MORIARTY**
**NA CO ALICE ZAPOMNĚLA**

Když se Alice probere na zemi v posilovně, má na hlavě pořádnou bouli a myslí si, že je jí dvacet devět a čeká první dítě se svým superúžasným manželem Nickem. Jenomže pak se dozví, že se jí z paměti právě vymazalo deset let života a že je ve skutečnosti devětatřicetiletá neurotička, která nejraději tráví svůj volný čas v posilovně nebo na poradách školního výboru se ženami, jež kdysi nesnášela. Jak se to stalo, že se její život tak radikálně změnil? Proč ji její manžel nenávidí? Co tak hrozného provedla, že s ní její milovaná sestra skoro nemluví? A do toho si vůbec není schopná vzpomenout na svoje tři děti... Alice se najednou vidí jinýma očima a ta nová žena, o které jí vyprávějí, se jí vůbec nezamlouvá. Najde způsob, aby se znovu stala tím člověkem, kterým bývala?

Když se Nick ocitl vevnitř, zdálo se, že neví, co si se sebou počít. Strčil si ruce do kapes šortek, přecházel po obývacím pokoji, zastavoval se a prohlížel si předměty kolem, jako by byl v nějakém cizím domě.

„Poradila sis s tím bazénem?“ zeptal se a vystrčil bradu směrem k zahradě.

Alice stála v kuchyni a nalévala jim oběma do sklenic víno. Neměla tušení, o čem to mluví. Jak si má člověk poradit s bazénem?

„Bazén je velice klidný,“ odpověděla. „Velmi vyrovnaný. Zřejmě ho řídím pevnou rukou.“

Nick odvrátil pohled od okna a zkoumavě se na ni podíval.

„Tak to je dobře.“

Alice vyšla z kuchyně a podala mu sklenku s vínem. Všimla si, jak opatrně ji od ní přebírá, aby se náhodou nedotkl jejích prstů. „Děkuju,“ řekl. Alice zůstala stát těsně před ním a on ucouvl, jako kdyby byla nakažlivá.

Tom chodil po kuchyni a otvíral různá dvířka. Nakonec se zastavil před ledničkou a otáčel dveřmi v pantech.

„Co si můžu dát, mami?“

Alice se mimoděk rozhlédla po své matce.

„Mami,“ opakoval Tom.

Alice sebou trhla. Ona je ta matka.

„No,“ začala a snažila se, aby to znělo vesele a láskyplně, „na co bys měl chuť? Třeba sendvič?“

„Můžeš počkat na večeři, Tome,“ prohlásil Nick.

Aha, tak tohle je správná odpověď.

„Ano,“ řekla. Nasadila podobný tón hlasu jako Nick. „Tvůj otec má pravdu.“ Pak se zahihňala. Nemohla si pomoct. Uličnicky se podívala na Nicka. Copak jemu to nepřipadá legrační? Že se z nich dvou stali táta a máma?

Nick se ale tvářil jenom nervózně. Pohled mu bezděčně sklouzl k její sklence s vínem. Snad si nemyslí, že je opilá?

Chlapeček zabouchl dveře, až to zarachotilo, a prohlásil: „Obávám se, že jestli se brzo nenajím, budu podvyživený. Podívejte. Mám nafouklé břicho jako hladovějící lidi. Vidíte?!“ Vystrčil bříško.

Alice se rozesmála. „Přestaň dělat hlouposti,“ řekl mu přísně Nick. „A jdi se převléknout z toho mokrého oblečení.“ No ovšem, nejspíš není zrovna vhodné podporovat děti, aby zesměšňovaly utrpení hladovějících.

Objevil se nejmenší potomek. Olivia. Na rtech měla rozmazanou zářivě červenou rtěnku. Dostala se jí i na zuby. Je tohle dovoleno? Alice hledala u Nicka nějaké vodítko, jenže ten stál u zadních dveří s pohledem upřeným na bazén. „Ta barva je nějak moc zelená,“ řekl. „Kdys tu naposledy měla toho chlápka?“

„Tak, mami, jsem připravená dělat ti sestřičku. Posaď se a já ti změřím teplotu.“ Olivia ji popadla za ruku. Alice, okouzlená dotekem její maličké, hřejivé ručky, se nechala odvést k pohovce.

„Hezky se polož,“ pokračovala Olivia.

Alice se natáhla na pohovku a Olivia jí strčila do úst napodobeninu teploměru. Odhrnula jí vlasy z čela a oznámila: „Teď si, paciente, poslechneme tvoje srdíčko.“ Zastrčila si stetoskop do uší a druhý konec přitiskla Alici na hrudník. Soustředěně se zamračila. Alice se snažila nesmát. To dítě bylo naprosto rozkošné.

„V pořádku, paciente, srdce ti tluče,“ prohlásila Olivia.

„Uf, to se mi ulevilo,“ řekla Alice.

Olivia jí vyndala teploměr a podívala se na něj. Spadla jí čelist. „Paciente, ty máš příšernou horečku! Úplně hoříš!“

„Ach ne! Co mám dělat?“

„Podívat se, jak dělám hvězdu. To tě vyléčí.“

Olivia předvedla dokonalý přemet. Alice jí zatleskala a Olivia se uklonila. Chystala se na další.

„V domě ne, Olivie!“ vyštěkl Nick. „To přece víš!“

Olivia našpulila spodní ret. „Prosím, tatínku, prosím. Jen jednou.“

„Měla by mít tu rtěnku?“ zeptal se Nick Alice.

„No,“ vzdychla Alice, „já vlastně nevím.“

„Nech matku, ať může začít dělat večeři.“ Nick měl úplně stejný, vyčerpaný a poraženecký výraz jako večer předtím Elisabeth. V roce 2008 jsou všichni tak unavení a podráždění.

„Promiň, můj nejmilejší tatínku.“ Olivia objala Nicka kolem kolen.

„Jdi si svléknout ty plavky,“ řekl jí Nick.

Olivia odtančila, až kolem ní vlála červená pláštěnka.

Osaměli.

„Mimochodem, neudělal jsem s Olivií všechny domácí úkoly,“ oznámil Nick. Znělo to, jako by se chtěl bránit, jako by se k něčemu přiznával.

„Ty snad děláš za Olivii její domácí úkoly?“ zeptala se Alice.

„Ovšemže ne! Ježiši. Copak si vážně myslíš, že jsem naprosto neschopný?“

Alice se posadila. „Ne, to si nemyslím.“

„Zbývá jí už jenom osm otázek. Je to samozřejmě daleko těžší, když jsme všichni pohromadě v malém bytě. Taky jsme nezvládli všechno Tomovo čtení. A dneska jsme strávili tři hodiny Madisoniným přírodovědným experimentem. Tom ho chtěl udělat za ni.“

„Nicku.“

Přestal mluvit, napil se vína a podíval se na ni.

„Co je?“

„Proč se rozvádíme?“

„Co to je za otázku?“

„Jen to chci vědět.“

Touha vstát a dotknout se ho byla tak silná, že si musela tisknout ruce na stehna, aby nevyskočila a nezabořila mu hlavu pod bradu.

„To je přece jedno, proč se rozvádíme,“ prohlásil Nick. „O tomhle se nehodlám bavit. Jaký to má smysl? Nemám chuť dnes večer hrát nějaké hry, Alice. Jsem utahaný. Pokud se mě snažíš přimět říct něco, co bys mohla proti mně použít, tak to se ti nepodaří.“

„Aha,“ řekla Alice.

Skončí vůbec někdy tahle řada nepříjemných překvapení? Uvědomila si, že od té doby, co Elisabeth v nemocnici poprvé vyřkla slovo „rozvod“, Alice doufala, že jakmile uvidí Nicka, on ho dokáže vzít zpátky, postarat se o to, aby s nimi nemělo nic společného.

MONIN
DEPUIS 1912

TIP

TIGER SPICE

S TYGREM NA SKOK DO ORIENTU

Máte rádi chutě a vůně Orientu? Přeneste se do exotických dálek s šálkem Tiger Spice značky David Rio, která stojí za orientálními kávami v Costa Coffee. Směs drceného černého čaje, mléka, skořice, kardamomu a hřebíčku si zachovává vlastnosti čerstvě připraveného nápoje a díky vysoce kvalitním přírodním surovinám nabízí přirozenou a vyváženou chuť.

Více na
www.sirupy-koktejly.cz

## Střípky ze světa VIP

### Láska k muži mu přinesla čtyři Grammy

Novým objevem hudebního světa se stal mladý britský zpěvák Sam Smith (22). Ten na nedávném předávání hudebních cen Grammy v americkém Los Angeles posbíral celkem čtyři gramofonky, čímž proměnil čtyři ze šesti nominací. Stal se objevem roku, získal cenu za nejlepší nahrávku i popovou píseň roku (za skladbu Stay With Me) a také za popové vokální album roku (In The Lonely Hour). Ve své děkovné řeči se znovu netajil svou homosexuální orientací, když uvedl: „Chci poděkovat muži, o němž tato nahrávka je a do něhož jsem se loni zamiloval. Moc ti děkuji, žes mi zlomil srdce, protože jsi mi přinesl čtyři Grammy!“

### Jamie Dornan není na svou postavu pyšný

Herec a bývalý model Jamie Dornan si v těchto dnech užívá velké slávy. Září v dlouho očekávaném filmu Padesát odstínů šedi, který válcuje kina po celém světě, a začíná se těšit velké přízni žen. Dle britského magazínu Glamour je dokonce nejvíce sexy mužem současnosti. Přes to všechno není se svým vzhledem úplně spokojený, nelíbí se mu jeho postava, která je prý příliš hubená. Fanynky filmového Christiana Greye si však myslí něco jiného...

### Johnny Depp se podruhé oženil

První manželství z roku 1983 s herečkou Kori Anne Allison mu vydrželo jen dva roky, nevyšly mu ani vztahy s hereckými kolegyněmi Jennifer Grey, Winonou Ryder, Vanessou Paradis či s modelkou Kate Moss. Snad bude mít jeho druhé manželství s herečkou Amber Heard, která je o třiadvacet let mladší, delšího trvání. Pár se seznámil při natáčení snímku Rumový deník v roce 2011. Známému bouřlivákovi zřejmě nevadí ani to, že se jeho manželka Amber hrdě hlásí k bisexualitě.

# Koncept Costa Coffee
## je přitažlivý svou firemní kulturou

**HR manažerka Renata Šebková má na starosti veškerou personální agendu v Costa Coffee, což pro ni podle jejích slov znamená především naslouchat zaměstnancům a usilovat o jejich důvěru a přirozený respekt.**

**Jak došlo k vašemu rozhodnutí přijmout post u Costa Coffee?**
Pracovala jsem na obdobné pozici několik let a jednoho dne jsem dostala nabídku na práci v CC, která pro mě znamenala možnost profesního posunu a změny. Také se mi líbil koncept Costa Coffee a všechny činnosti spjaté s kávou obecně. Rozhodování proto nebylo těžké. Pracuji zde již čtvrtým rokem a musím říci, že nelituji.

**Je o práci u Costa Coffee velký zájem?**
Musím říci, že co se týká náboru nových zaměstnanců, máme to trochu jednodušší, protože hodně lidí se na nás obrací samo. Myslím si, že je to proto, že kavárenství je v současné době atraktivní obor a že koncept Costa Coffee je přitažlivý svojí firemní kulturou, stabilitou a zázemím silné mezinárodní společnosti.

**Začala jste se s nástupem do CC zajímat o samotnou kávu, její kvalitu?**
Dříve jsem byla běžný konzument kávy, neřešila jsem příliš druh a kvalitu.

Foto: Ondřej Hošt

**JSME SI VĚDOMI, ŽE PRÁCE BARISTŮ JE VELMI NÁROČNÁ, FYZICKY I PSYCHICKY, A ŽE OD NÍ SE VŠE ODVÍJÍ. JSME PYŠNÍ, KDYŽ SE JIM DAŘÍ A ZÍSKÁVAJÍ OCENĚNÍ, A TO I NA MEZINÁRODNÍM POLI.**

Postupem času jsem se začala o kávu zajímat víc do hloubky, rozlišovat druhy kávy a i v domácím prostředí připravovat kávu tak, jak se má. Miluji naši orientální kávu. Dávám si ji vždy, když mám chuť na sladké a zároveň potřebuji povzbuzení. Je to pro mne takový dortík a káva v jednom.

### SOUSEDÉ SE OPĚT SEŠLI V KAVÁRNĚ VE VODIČKOVĚ ULICI

V útulné kavárně v novém Evolution designu ve Vodičkově ulici v centru Prahy se v posledním lednovém týdnu pro velký úspěch opakovala VIP snídaně zdarma pro sousedy ze širokého okolí. Na pozvané hosty čekaly až do 10 hodin různé druhy muffinů, croissant a k tomu jakákoliv káva dle přání v primo velikosti. Protože podobné akce se již v kavárnách Costa Coffee staly milou tradicí, je jisté, že se u prvotřídní kávy a zákusku nesešli sousedé naposledy.

### Cara jako císařovna Sisi

Kdybyste ji potkali na ulici, nejspíš by vás nijak nezaujala, snad jen svým výrazným obočím. V civilu totiž nejžádanější modelka současnosti Cara Delevingne nevypadá jako pr-voplánová kráska. Stačí však trocha make-upu a celý módní svět jí padá k nohám. Zaujala i známého módního návrháře Karla Lagerfelda, který si ji společně s producentem Pharellem Williamsem vybral do nové reklamy pro Chanel. Cara v reklamním spotu nazvaném Reinkarnace vystupuje jako císařovna Sisi a milovník klobouků Pharell jako František Josef I., tančí spolu na Pharellovu skladbu CC The World a supermodelka se zde poprvé představuje i jako zpěvačka.

# Svěží rebarbora si rozumí se sladkou jahodou

Na zákusku si můžete pochutnat v Costa Coffee i v případě, že musíte nebo chcete vyřadit ze svého jídelníčku lepek. A protože opatrnosti není nikdy dost, vyhradili jsme na bezlepkové produkty speciální nádobí i náčiní, které při manipulaci s ostatními, lepkovými produkty nikdy nepoužíváme. Veškeré bezlepkové zákusky jsou opatřeny certifikáty dodavatele, které garantují, že při jejich výrobě se postupovalo podle přísných hygienických norem.

Jinak tomu není ani u jahodovo-rebarborového cheesecaku, jehož základ je připraven z bezlepkové mouky a bezlepkových ovesných vloček. Lehký krém ze smetany a nízkotučného tvarohu s ovocem na tenoučkém celozrnném základu je korunovaný jahodovým želé.

VE VLÁČNÉM BEZLEPKOVÉM DORTU SE DOKONALE DOPLŇUJE LEHKÝ TVAROHOVÝ KRÉM S JAHODOU A REBARBOROU.

## REBARBORA JE PŘEKVAPIVĚ ZELENINA

Ačkoliv ji zpracováváme spíše jako ovoce, patří botanicky rebarbora neboli reveň mezi zeleninu. Tato rostlina, která pochází z Asie, dorazila k nám do Evropy v 18. století a dnes je jejím největším pěstitelem Anglie. Rebarbora je významným zdrojem vitaminů skupiny B. Je v ní mnoho niacinu důležitého pro krevní oběh a zdraví buněk a kyseliny pantotenové, díky níž máme zdravou pleť a vlasy. Obsahuje rovněž kyselinu listovou, která má význam pro krvetvorbu a posílení nervové soustavy, dále vápník, draslík a množství vlákniny. Stinnou stránkou rebarbory je vysoký obsah kyseliny šťavelové, která zamezuje vstřebávání vápníku a železa v organizmu, a může přispět k tvorbě ledvinových kamenů či kamenů v močových cestách. Protože kyselina šťavelová se nachází především v listech, využívají se v kuchyni pouze červenohnědé řapíky příjemně nakyslé svěží chuti.

## Vydejte se s námi na cestu kávy a staňte se kávovými odborníky

Díváte se rádi našim baristům pod ruce? Říkáte si, co asi obnáší připravit dokonalý šálek kávy? Navštivte seminář, který vás pod vedením na slovo vzatých školených expertů nechá nahlédnout do tajů baristické práce a ze kterého budete odcházet s ještě větším nadšením pro naši kávu a s certifikátem potvrzujícím, že jste nejen milovníky kávy, ale i skutečnými kávovými odborníky.

Během pěti hodin si projdete cestu kávy, od virtuální návštěvy plantáží ve státech třetího světa, odkud se káva do Costa Coffee dováží, až po praktickou zkoušku ruční přípravy espressa na profesionálním kávovaru či našlehání mléka do krémové konzistence. Dokonce budete mít příležitost vyzkoušet si náročnou techniku latte art, kterou naši baristé kouzlí na povrchu šálků nejrůznější ornamenty. Poradíme vám, jak si připravit co nejlepší kávu v domácích podmínkách, a ukážeme vám, jak zacházet s moka makerem, handpressem nebo french pressem. Pro odlehčení mohou účastníci v rámci semináře poměřit síly v soutěži v rozpoznávání jednotlivých typů kávy nebo kofeinového a bezkofeinového kávového nápoje.

Na každého čeká kromě občerstvení zdarma také malá pozornost. Kapacita tohoto výjimečného semináře s názvem Vydejte se na cestu kávy s Costou je omezená, proto se nezapomeňte včas přihlásit a sledujte webové stránky www.costa-coffee.cz.

Džemy Bonne Maman®

*Tajemství džemů Bonne Maman je prosté: záleží na ingrediencích. Nezapomenutelnou chuť získávají džemy Bonne Maman díky pečlivé přípravě podle tradičních receptur a díky použití prvotřídního ovoce a kvalitního přírodního cukru. Zamilujte si lahodné chvíle.*

Bonne Maman®

# Singltrek pod Smrkem: parádní zábava

Foto: Petr Slavík

COOL

Ve Velké Británii jsou bikerská centra populární, i dílčí fascinující atmosféře. Ostrovní inspirací tuzemský Singltrek nezapře.

Už jste vyzkoušeli síť bikových stezek pod horou Smrk na severních svazích Jizerek? Jestliže ne, napravte to. Milovníci horských kol o zdejších parádních stezkách dobře vědí. Velšský designér Dafydd Davis, který je pod nimi podepsán, patří mezi světovou elitu v tomto oboru – a je to znát. Je tu přes 80 kilometrů tras čtyř různých stupňů obtížnosti – zablbnou si tu rodiny s malými dětmi, stejně jako bikoví nadšenci, kteří už mají v terénu odkrouceno hodně.

Zdejší tratě spolehlivě rozzáří každou tvář. Tak především – vstup na stezky je zdarma. A pak – stezky se vlní mezi stromy, nejsou to žádné rovné dálnice, navíc se jezdí z kopce a do kopce.

Nástupní zelená trasa vás správně rozehřeje, pak už se můžete vydat na některou z jedenácti dalších tras. Tak třeba na modrou s názvem Hřebenáč, ta je vhodná pro rodiče s dětmi a bikery, kteří si zatím příliš nevěří, na červený okruh Obora, jenž nabízí příjemný terén s povedeným sjezdem, nebo vyzkoušet tzv. Asfaltový traverz, který zase prověří vaši kondici i schopnosti při náročném stoupání a divokých sjezdech.

Pro každého je tu přichystána pořádná porce zábavy. Singltrek pod Smrkem je totiž špička nejen z českého, ale i světového pohledu. Koneckonců byl zařazen i do seznamu nejlepších destinací pro terénní cyklistiku, který vyhlašuje mezinárodní organizace IMBA. Je tak vůbec první evropskou bikovou destinací, která se něčím takovým může pochlubit.

## Jiří Ježek: Začínám se rozjíždět

Při těžkém pádu na MS v Americe šlo loni v srpnu Jiřímu Ježkovi o život. On se ale rychle oklepal, znovu trénuje a pomýšlí na závody. „Není snadné přijmout, že se nikdy nedostanu na stejnou úroveň jako dřív. Ale je to pro mě nová výzva," říká nejúspěšnější paralympijský cyklista.

**Q Jak s odstupem času vzpomínáte na svůj pád?**
Na kole hrozí toto riziko téměř každý den, každý trénink a každý závod. Můj pád v Americe byl hodně vážný, ale stejně tak to mohlo skončit jen odřeninami. Zkrátka smůla.

**Q Vybavíte si ještě první myšlenky po probuzení v nemocnici?**
Přes obrovskou bolest a vidinu dlouhého léčení jsem byl rád, že žiju. Mí nejbližší na tom byli daleko hůř. Zejména první hodiny byly hodně nejisté.

**Q Jak náročná byla rehabilitace?**
Člověk musí být trpělivý a poctivě na sobě makat. Řada odborníků mi nabídla pomoc, mohl jsem využívat nejmodernější přístroje a postupy. Důležitá byla i psychika, protože ne všechno šlo tak rychle, jak bych si přál.

Foto: Jan Brychta

**Q Omezují vás nyní v přípravě následky úrazu?**
Zvykám si na změny. Není snadné akceptovat, že se už nikdy nedostanu na takovou výkonnostní úroveň jako dřív. Ale věřím, že i tento handicap dokážu časem minimalizovat.

"Rehabilitace po tak vážném zranění je jako trénink. Člověk musí být trpělivý a poctivě na sobě makat."

**Q V jaké jste nyní kondici?**
Začínám se rozjíždět. Před Vánoci jsem absolvoval první soustředění v kopcích na Gran Canarii a byla to tragédie. Na přelomu roku jsem byl v Austrálii a tam se kondice začala vracet. Myslím, že se během jara dostanu do takové formy, abych mohl začít přemýšlet o závodech. Na konci dubna se rozhodnu, co dál.

**Q Jaký je po tom všem váš postoj k hromadným závodům?**
Zatím nevím. Na tréninku žádný blok necítím, ale pravdu ukáže až závod.

# S bicyklem do letadla

Chcete vyrazit na cyklistickou výpravu do zahraničí? Pokud jste zvyklí na svůj bicykl a nechcete si kolo půjčovat na místě, jde to. Třeba i letadlem. Ne vždy to ale bývá bez problémů, mnohé letecké společnosti s tím často dělají ofuky. Účtují si přemrštěné sumy, házejí s koly za desítky tisíc jako s odpadem, ztrácejí je na přestupech...

Navíc pracovníci leteckých společností dokážou na přepážce vykouzlit kyselé obličeje, remcají, kroutí hlavami a snaží se všemožně vám odlet s koly znepříjemnit. Pokud přijdete s nezabaleným kolem, říkáte si o problémy rovnou. I když je ale zabalíte, stejně si občas můžete nějaké průpovídky vyslechnout.

A jak kolo správně zabalit? Odmontujte přední i zadní kolo, uvolněte a otočte řídítka, sundejte sedlo, pedály i nosiče. Můžete také vypustit pneumatiky. Citlivá místa, jako je přehazovačka či páčky na řídítkách, obalte bublinkovou fólií nebo hadrem. To vše dejte do velkého igelitového pytle nebo vhodné a pevné papírové krabice (šťastní lidé, kteří mají cyklovak), nakonec vše ještě pro sichr důkladně obalte potravinovou fólií a zalepte izolepou. I tak se ale na přepážce obrňte trpělivostí.

Ovšem existují i letecké společnosti, na jejichž palubě jste vítáni. I s kolem. Které to jsou? Tohle je – podle nás – pětice nejlepších (jejich složení a pořadí se ovšem může v čase měnit):

**1. Qatar Airways.** Skvělá volba, pokud míříte z Evropy do Asie – kola si s sebou můžete vzít zdarma.
**2. Singapore Airlines.** Jedny z nejlepších světových aerolinek. Za kola nic neúčtují, ale počítají je k celkovému limitu pro bagáž.
**3. LAN Airlines.** Společnost z chilského Santiaga je výborná při cestách do Jižní Ameriky. Pokud se vejdete do povolené váhy a rozměrů, za kola neplatíte.
**4. Thai Airways.** Kola přepraví bezplatně a berou je jako jedno ze zavazadel. Samozřejmě se ale musíte vejít do limitu.
**5. Virgin Atlantic**. Žádný poplatek za kolo, jen nesmí vážit přes limit.

## FRAJER V NOVÉM VYDÁNÍ

Jiří Ježek je frajer. Dokázal to svými triumfy na paralympiádách i světových šampionátech a naposledy i tím, jak rychle se dal dohromady po děsivém pádu na srpnovém MS v Americe. A právě Frajer se jmenuje i kniha, která přibližuje jeho cestu za vítězstvími. První vydání bylo beznadějně vyprodáno, na jaře ale vyjde druhé, doplněné vydání. Nenechte si ho ujít!

Nebudu zbytečně riskovat, ale to jsem neděl nikdy.

**Platí, že hlavním cílem zůstává paralympiáda v Riu?**
Samozřejmě! Bylo by to nejkrásnější poděkování těm, kteří mi drželi palce! Mám rok a půl...

**Jste velkým milovníkem kávy. Co pro vás znamená?**
Pohodové ráno nebo příjemné posezení s přáteli. Mám rád flat white, připravuji si ji doma a vyhledávám ji i v kavárnách.

## Potěší vaši knihovnu

NEO LUXOR KNIHKUPECTVÍ **Knihy doporučuje knihkupectví Neoluxor**

**Arnaldur Indridason**
**Severní blata**
(nakl. MOBA)

Na počátku to vypadalo jako úplně obyčejná vražda. Ve svém bytě na předměstí Reykjavíku byl nalezen mrtvý starý muž a nikdo se nenamáhal zakrývat stopy či předstírat, že zemřel vlastní rukou. Ale proč zanechal vrah u oběti vzkaz, kterému nikdo nerozumí? A jak s tím souvisí fotografie dětského náhrobku? Případem je pověřen komisař Erlendur Sveinsson zrovna ve chvíli, kdy má osobních problémů víc než dost... Nejznámější dílo slavného islandského autora bylo ověnčeno mnoha prestižními cenami a dočkalo se též vynikajícího filmového zpracování.

**Dominik Dán**
**Bestie**
(nakl. Slovart)

Brilantní detektivní román se odehrává po velkých společenských změnách, přesněji po sametové revoluci a následné amnestii v roce 1990, po níž se na svobodu dostává mnoho nenapravitelných zločinců. Někteří využijí pádu železné opony a opouští republiku. Za jedním z nich se přes polovinu Evropy táhne krvavá stopa, která se ale vrací domů. Recidivista po sobě zanechává zmasakrovaná a zneužitá těla žen, ale žádné otisky prstů. Kriminalistům přichází na pomoc nová metoda – analýza DNA... Na atraktivitě knize dodávají i změny perspektivy vyprávění, střídavě sledujeme vrahovy činy, hlas, který ho nutí vraždit, a snahu detektivů chytit bestii v lidském těle.

**Susan Jane Gilmanová**
**Zmrzlinová královna**
(nakl. Fortuna Libri)

V roce 1913 odjede pětiletá Malka Trejnovská s rodiči a sestrami z Ruska do USA a krátce nato skončí zmrzačená a opuštěná na ulici. Přežije díky italskému prodavači zmrzliny, který ji vezme k sobě a naučí ji zmrzlinu vyrábět. V době velké hospodářské krize se vdá za negramotného Alberta Dunkleho, jezdí s ním po Státech a prodejem zmrzliny si vydělávají na živobytí. Nakonec vybudují obrovskou firmu s mnoha franšízami, z Malky se pod jménem Lillian Dunkleová stane Zmrzlinová královna Ameriky a televizní celebrita...

## O rakovině vážně i nevážně. Divadlo Rokoko uvede tragikomedii Happy End

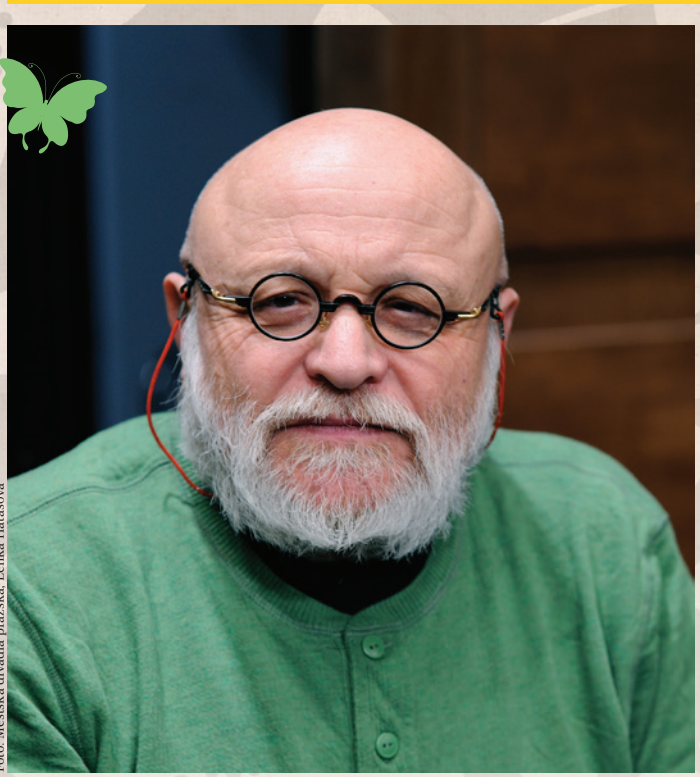


Foto: Městská divadla pražská, Lenka Hatašová

Českou premiéru současné izraelské tragikomedie Happy End, v níž se lehce a s nadhledem vypráví o velmi vážných věcech, uvede Divadlo Rokoko 28. března. V inscenaci uvidíte Danu Batulkovou, Radku Fidlerovou, Jitku Smutnou, Evellyn Pacolákovou, Hanu Doulovou, Jiřího Hánu a Zdeňka Velena.

Režie se ujal Arnošt Goldflam, který tak vůbec poprvé uvede na česká jeviště hru dramatičky Anat Gov, jež patřila k předním izraelským dramatikům posledních let. Hru Happy End začala psát poté, co u ní propukla rakovina, se kterou bojovala čtyři roky a nakonec jí podlehla.

**Rakovina je nevyzpytatelná, nikdo neví, zda nepotká právě jeho. Dává autorka ve své hře jakýsi „návod“, jak se s takovou situací vyrovnat?**

To bych si netroufal říct. Hra rozhodně není žádným návodem, ale spíše porovnáním různých názorů na takovou situaci. Ukazuje spektrum žen, z nichž každá pochopitelně reaguje rozdílně. Můžeme se nad tím zamyslet, vzít si z toho vlastní sílu k životu, odhodlání, jak nerezignovat a překonávat potíže. Happy End určitě nemá poskytovat nějaké recepty, ale spíše ukazovat různé osudy a okolnosti i jak se s nimi lidé vyrovnávají.

**Zpracovat takové téma na scéně je ovšem samo o sobě dost těžké. Zachováte si nějaký odstup?**

Odstup ani ne. Ale chceme vyprávět divadlem o velmi tragických věcech, takže bude hodně záležet na míře, aby inscenace nebyla patetická, násilná. Herci někdy mají ve zvyku pokládat se do toho. Když se hraje o utrpení a ještě se přitom na scéně trpí, je to pro diváka nesnesitelné. Druhá věc je, že hra je napsaná s nadhledem a humorem. Takže na nás je nepřehlédnout momenty, které humor a nadlehčení nabízejí. Protože ukázka, že i o těchto věcech se dá psát a mluvit s humorem, je vzácná. Říká se, že u vážných věcí herec nemá plakat, má plakat divák. Čili je třeba opravdu hodně vážit, aby to nebylo málo ani moc.

**Formu hry lze nazvat do jisté míry kabaretní. Střídají se v ní scénky s písničkami, reálné situace se snovými. Jak to vidíte vy?**

Řekl bych, že se tu prolínají dvě formy. Jedna je dialogická, kde se rozebírá osud, ty pochybnosti, ta choroba, ty úvahy. Ve druhé poloze se příběh posune maličko do nadsázky, snu, představy, a tam je to více kabaret.

**TIP REDAKCE**
**VÍM, ŽE VÍŠ, ŽE VÍM...**

Od 7. března můžete v Divadle ABC vidět Simonu Stašovou a Michala Dlouhého v hlavních rolích italské komedie o lásce s hořkou příchutí Vím, že víš, že vím... Režie se ujal Vladimír Strnisko. Na počátku je pouhý omyl. Soukromý detektiv si splete sledovanou osobu a místo manželky prominentního politika začne sledovat úplně obyčejnou rodinu. Co se skrývá pod pokličkou zdánlivě všedních dní všedního manželského páru středních let? Původně úspěšný film byl před nedávnem adaptován pro divadlo a vznikla lehká komedie závažného obsahu. Hra, ve které se snoubí všechno, co v dobré komedii nesmí chybět. Komedie plná překvapení, zvratů, krásných lží, bouřlivých scén i italského humoru.

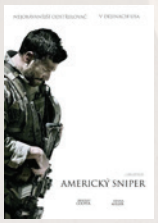
## Viděli jsme v kině

### Padesát odstínů šedi

Studentka literatury Anastasia (Dakota Johnson) je podle vlastních slov nezajímavá a nudná šedá myš s nízkým sebevědomím, pravý opak tajemného podnikatele Christiana Greye (Jamie Dornan), se kterým přišla dělat rozhovor. Přestože se ji Grey svým chladným a odměřeným chováním snaží odradit, má ho plnou hlavu a po dalších pracovních setkáních není schopná jeho přitažlivosti odolat. Ani Grey však není vůči této plaché dívce imunní a postupně jí začne otevírat dveře do své třináctého komnaty. Na posteli určené jen pro vyvolené zároveň pozná pravou Anastasii. Film plný touhy, vášně, živočišnosti... Až z toho jde strach.

Hodnotíme: ●●●○○

### Americký sniper




Odstřelovač jednotek SEAL amerického námořnictva Chris Kyle (Bradley Cooper) je vyslán do Iráku s jediným úkolem – chránit své bratry ve zbrani. Jeho neomylná přesnost zachrání velký počet životů a jeho odvážné husarské kousky mu vysloužil přezdívku „Legenda“. Jeho pověst se však donese až za nepřátelské linie, na jeho hlavu je vypsána odměna a stává se z něj hlavní terč povstalců. Navzdory nebezpečí i obětem ze strany rodiny se Chris zúčastní čtyř hrůzných misí v Iráku a stává se symbolem kréda jednotek SEAL „neopustit ani jednoho muže“. Po návratu domů ale zjišťuje, že na válku nedokáže zapomenout...

Hodnotíme: ●●●●○

### Vybíjená

Kdo má rád televizní Partičku, na nový český film podle Michala Viewegha ho zřejmě zlákají jména Suchánek, Genzer, Sokol. Trojici pak doplňuje Simona Krainová. Vybíjená je groteskou o přátelství, osudových láskách, kráse a ošklivosti, alkoholu a hledání lidského štěstí. V několika časových rovinách vypráví příběh spolužáků, kteří spolu prožívají různé životní etapy. V centru příběhu jsou tři kamarádi – Jeff, Skippy a Tom, které životní peripetie neustále vracejí do společného bydliště – staromládeneckého doupěte. Jejich protipólem jsou dvě ženské hrdinky – třídní kráska Eva a ošklivka Hujerová.

Hodnotíme: ●●●○○

# Kulturní tipy na březen a duben

**Koncert: Paul Simon a Sting**
Na jedné scéně se společně objeví dvě velké světové hvězdy v rámci turné On Stage Together. Věhlasní zpěváci a skladatelé Paul Simon a Sting se svými doprovodnými kapelami představí své nejznámější skladby, včetně oblíbených Desert Rose, Every Breath You Take a dalších, a to společně i odděleně. To vše se odehraje v sobotu 14. března v pražské O2 Areně. Jisté je, že spojení těchto dvou legendárních talentů přinese nezapomenutelný hudební večer.

Foto: www.evergreentour.cz

**Evergreen Tour: Nebe na zemi v novém kabátě**
Yvetta Simonová, Josef Zíma, Eva Pilarová, Karel Štědrý, Pavlína Filipovská, Viktor Sodoma, Karel Kahovec a George & Beatovens, Rangers Band a Patrola Šlapeto. To je sedm velkých českých zpěváků a tři hudební kapely, kteří spojili síly a společně vystoupí na deseti koncertech po celé České republice v rámci Evergreen Tour 2015. V pražské Lucerně se představí 29. dubna. U příležitosti 110. výročí narození Jana Wericha také společně nazpívali píseň Nebe na zemi, kterou napsali Jaroslav Ježek, Jiří Voskovec a Jan Werich v roce 1936. K té vznikl i videoklip s charitativním účelem – výtěžek z reklam na YouTube při jeho zhlédnutí půjde na konto Nadace Taťány Kuchařové.

# Výstava: Kokoschka a Praha

Foto: Národní galerie 2015

Od 20. února až do 28. června je v pražském Veletržním paláci k vidění výstava děl malíře Oskara Kokoschky, ikony rakouského výtvarného umění, která vytvořil především v letech 1934–1938 v Československu. Kokoschkovu tvorbu doplňuje expozice děl významných českých autorů, jako jsou Josef Čapek, Emil Filla, František Janoušek či Friedrich Feigl, reprezentujících Kokoschkův vliv na české výtvarné prostředí.

**Kokoschka měl značný vliv na české výtvarné prostředí.**

## Nová hudba

**Bob Dylan**
**Shadows in the Night**
V pořadí své 36. album vydal americký hudebník Bob Dylan. Deska překvapivě neobsahuje žádné autorské písně, nýbrž je tvořena z deseti předělávek skladeb Franka Sinatry. Z těch nejznámějších jsou to například Autumn Leaves, That Lucky Old Sun nebo Full Moon and Empty Arms. „Něco takového jsem chtěl udělat už dávno, ale nikdy jsem nesebral dost odvahy," uvedl k vydání specifického alba sám Dylan.

**Support Lesbiens**
**G2 Acoustic Stage**
Fanouškům české partičky Support Lesbiens jistě neunikl akustický koncert z podzimu loňského roku. Záznam z povedené show nyní kapela vydává na CD a DVD. Těšit se můžete i na cover skladby Easy od Lionela Richieho a také na dva hosty – na ukulele hraje Iva Pazderková, pěvecky kapelu doplňuje slovenská zpěvačka Katarína Landlová.

PH COMPACT
THE COFFEE MACHINES COMPANY

PH compact, s.r.o. je oficiálním distributorem profesionálních italských kávovarů značky Astoria pro Českou republiku.

Díky spojení našich kávovarů a kávy Costa Coffee Vám již 5 let přinášíme lepší šálek espressa.

www.phcompact.cz
www.astoria.cz

# Kavárny Costa Coffee

## PRAHA

**COSTA COFFEE - ITALSKÁ**
Italská 1, Praha 2
po–pá: 7.00–21.00 hod.
so–ne: 8.00–20.00 hod.

EVO **COSTA COFFEE - MORÁŇ**
Karlovo náměstí 8, Praha 2
po–pá: 6.30–21.00 hod.
so–ne: 8.00–19.00 hod.

**COSTA COFFEE MY NÁRODNÍ**
Národní 63/26, Praha 1
po–pá: 6.30–21.00 hod.
so: 7.00–21.00 hod.
ne: 8.00–21.00 hod.

EVO **COSTA COFFEE TYLOVO NÁMĚSTÍ**
Bělehradská 102, Praha 2
po–pá: 7.00–21.00 hod.
so–ne: 8.00–20.00 hod.

**COSTA COFFEE - PROVAZNICKÁ**
Provaznická 1, Praha 1 – Staré Město
po–pá: 8.00–22.00 hod.
so–ne: 9.00–22.00 hod.

**COSTA COFFEE - MŮSTEK**
stanice metra A Můstek,
Václavské nám., Praha 1
po–pá: 7.00–19.00 hod.
so–ne: 8.00–19.00 hod.

**COSTA COFFEE – HRADČANSKÁ**
stanice metra A Hradčanská,
Praha 6
po–pá: 7.00–19.00 hod.
so: 9.00–17.00 hod.
ne: zavřeno

**COSTA COFFEE - PALLADIUM**
náměstí Republiky 1, Praha 1
po–st: 8.00–21.00 hod.
čt–pá: 8.00–22.00 hod.
so: 9.00–22.00 hod.
ne: 9.00–21.00 hod.

**COSTA COFFEE - PASÁŽ ROKOKO**
Václavské náměstí 794/38,
Praha 1 – Nové Město
po–pá: 7.30–20.30 hod.
so–ne: 9.00–19.30 hod.

**COSTA COFFEE - ATRIUM FLORA**
Vinohradská 151, Praha 3
po–pá: 7.30–21.00 hod.
so–ne: 8.00–21.00 hod.

EVO **COSTA COFFEE - DBK**
Budějovická 1667/64, Praha 4 – Krč
po–pá: 6.30–20.00 hod.
so–ne: 9.00–19.00 hod.

**COSTA COFFEE - ROZTYLY**
Tomíčkova 2144/1, Praha 4 – Roztyly
po–pá: 7.30–18.00 hod.
so–ne: zavřeno

**COSTA COFFEE - OC CHODOV 2. PODLAŽÍ**
Roztylská 2321/19, Praha 4 – Chodov
po–pá: 8.30–21.00 hod.
so–ne: 9.30–21.00 hod.

**COSTA COFFEE - OC CHODOV 0. PODLAŽÍ**
Roztylská 2321/19, Praha 4 – Chodov
po–pá: 7.30–21.00 hod.
so–ne: 9.00–21.00 hod.

**COSTA COFFEE - BB CENTRUM**
Vyskočilova 4, Praha 4 – Pankrác
po–pá: 7.30–18.00 hod.
so–ne: zavřeno

**COSTA COFFEE OC NOVÝ SMÍCHOV**
Plzeňská 8, Praha 5
po–pá: 7.30–21.00 hod.
so: 8.30–21.00 hod.
ne: 9.00–21.00 hod.

**COSTA COFFEE - RUZYNĚ**
Terminál sever 2, Praha 6 – Ruzyně
po–pá: 7.30–22.00 hod.
so–ne: 8.00–21.00 hod.

**COSTA COFFEE - PASÁŽ OASIS**
Sokolovská 394/17, Praha 8 – Karlín
po–pá: 7.00–20.00 hod.
so: 9.30–17.00 hod.
ne: zavřeno

**COSTA COFFEE - OC LETŇANY**
Veselská 663, Praha 9 – Letňany
po–pá: 9.00–21.00 hod.
so–ne: 9.30–21.00 hod.

**COSTA COFFEE - OC SPEKTRUM**
Obchodní ulice 113,
Čestlice – Praha-východ
po–pá: 8.00–21.00 hod.
so–ne: 9.00–21.00 hod.

EVO **COSTA COFFEE - VODIČKOVA**
Vodičkova 33/709, Praha 1
po–pá: 7.00–22.00 hod.
so–ne: 8.30–21.00 hod.

## OSTRAVA

**COSTA COFFEE - OSTRAVA**
Costa Coffee – Ostrava
OC Forum Nová Karolina
po–pá: 8.00–21.00 hod.
so–ne: 9.00–21.00 hod.

## PLZEŇ

**COSTA COFFEE - OC PLAZA**
Radčická 2, Plzeň
po–pá: 9.00–21.00 hod.
so–ne: 9.00–21.00 hod.

## PARDUBICE

**COSTA COFFEE - AFI PALÁC**
Masarykovo nám. 2799,
Pardubice
po–so: 9.00–21.00 hod.
ne: 10.00–21.00 hod.

**COSTA COFFEE HLAVNÍ NÁDRAŽÍ PARDUBICE**
po–pá: 5.30–20.00 hod.
so–ne: 9.30–21.00 hod.

## LIBEREC

**COSTA COFFEE - OC NISA**
České mládeže 456, Liberec
po–pá: 9.00–21.00 hod.
so–ne: 9.00–21.00 hod.

**COSTA COFFEE - OC FORUM**
Soukenné náměstí 669/2a,
Liberec IV – Perštýn
po–ne: 9.00–20.00 hod.

## TEPLICE

**COSTA COFFEE - OC OLYMPIA**
Srbická 464, Teplice
po–pá: 8.00–21.00 hod.
so–ne: 8.00–21.00 hod.

Více informací naleznete na www.costa-coffee.cz
a www.facebook.com/CostaCoffeeCZ

EVO KAVÁRNY POSTAVENÉ V NOVÉM EVO DESIGNU