

Flat White: Skvěle vyvážený poměr mléka a kávy

Více se dozvíte na straně 2...

Pojízdná kavárna Costa Van nedělá kompromisy!

Více se dozvíte na straně 5...

Semináře jedou dál!

Více se dozvíte na straně 6...



COOL

COSTA COFFEE

# TIMES

COSTA COFFEE TIMES 01 | 2017 | LEDEN-ÚNOR

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

## Lahodná káva chutná po čokoládě nebo po ovoci

Není káva jako káva. Určitě se vám stalo, že jste si v některé kavárně objednali espresso a po napití jste ucítili podivnou pachut. Čím to je, že někdy káva chutná jako pražené bukvice a jindy se vám v ústech rozlije tak lahodná chuť, že zatoužíte po dalším šálku?

### V Costa Coffee nám záleží na každém zrnku

Nejdůležitějším parametrem, který určuje chuť kávy, je především kvalita kávových zrn. V Costa Coffee nenecháváme nic náhodě. Předtím než poskytneme kávovou směs ke zpracování do pražírny, kontrolujeme v londýnské laboratoři čtyři klíčová hlediska: velikost kávových zrn, procento vadných zrn ve vzorku, vlhkost a samotnou chuť kávy, která nesmí vykazovat žádné nedostatky a zároveň musí obsahovat všechny hlavní a pozitivní chuťové atributy. Které to jsou? Do současné doby bylo identifikováno přibližně osm set až tisíc rozdílných kávových chutí. Mezi klíčové a zároveň žádoucí chutě patří tyto: Roasted coffee (pražená káva), Chocolate-like (chuť podobná čokoládě), Flowery (květnatá), Fruity & toasted bread (ovocná chuť a chuť opečeného chleba).

### V nekvalitní kávě ucítíte arašidy nebo spálený popel

Naopak nekvalitní kávová směs se pozná podle následujících charakteristik: Je slámová a kouřové chuti, cítit je po vinném korku, po arašidech nebo dokonce jako mokrá juta. Tyto vlastnosti jsou nežádoucí a způsobují, že kávová zrna mají nižší kyselost a nepříjemnou pachut. Někteří výrobci se snaží nízkou kvalitou kávo-



VĚDĚLI JSTE?

JEN JEDNO PROCENTO VŠEKERÉ SUROVÉ KÁVY SVĚTA JE DOSTATEČNĚ KVALITNÍ PRO SMĚS MOCHA ITALIA, ZE KTERÉ SE PŘIPRAVUJE KÁVA V KAVÁRNÁCH COSTA COFFEE.

### KDO JE GENNARO PELLICCIA?

Brit italského původu Gennaro Pelliccia působí v Costě od studentských let. Jeho schopnosti ho vynesly na pozici licencovaného ochutnávače kávy, který dnes dokáže rozlišovat mezi tisíci chutí kávy. O jeho výjimečnosti nejlépe svědčí fakt, že má jazyk pojištěný na 10 milionů liber (v přepočtu zhruba 300 milionů korun) u britské pojistovny Lloyd. Hlavním úkolem kávového mistra Costa Coffee Gennara Pelliccia je chránit a garantovat unikátní chuť směsi Mocha Italia.

ve směsi zakrýt tím, že praží kávu déle do tmavší barvy. Důsledkem je ovšem to, že po přepražení káva získá kouřové aroma, které připomíná spálený popel.

### Chuť kávy kontrolujeme každý den

V Costa Coffee pracujeme v zásadě stále se směsí kávových zrn, kterou

vyvinuli zakladatelé kavárenského řetězce bratři Bruno a Sergio Costovi. Tato směs nazvaná Mocha Italia se vyznačuje harmonickou chutí danou přesnými profily kyselosti, plnosti, sladkosti a hořkosti. Denně ji v pražírně Costa Coffee v Londýně pečlivě zkoumá profesionální licencovaný ochutnávač kávy, kávový mistr Gennaro Pelliccia a jeho tým.

### Potkali jsme v kavárně



Foto: Vojtěch Vík

### Chtěl bych si zahrát Bonda

„Je těžké přijít pokaždé s něčím novým a objevným,“ říká herec Radim Fiala o divadelní společnosti StageArtCz, kterou založil před více než dvěma lety spolu s Petrem Halberstadtem s cílem přinášet zajímavé tituly v české premiéře. Už na studiích v 90. letech si slibili, že si jednou zahrají v látce podle svých představ. A svůj slib vrchovatě splnili. Ve StageArtCz se zaměřují na anglosaské divadelní hry, které jsou jim blízké svým humorem, poetikou i tématy.

### Prvním představením StageArtCz byla hra K-PAX, Svět podle Prota. Proč jste si vybrali zrovna příběh, který lidé znají z hollywoodského bijáku s Kevinem Spaceym a Jeffem Bridgesem?

Láhalo nás, že se o to v Česku nikdo nikdy nepokusil. K-PAX je přitom rarita. Setkáváme se s tím, že 70 % diváků vůbec neví, na co vlastně jde. A když pak přicházejí esemesky, že pod vlivem představení lidé více přemýšlejí o svém životě, o tom, zda mají správně nastavené priority žití, co si můžeme přát víc! Je to hra, která otevírá srdce i mozek diváka.

### Bylo náročné získat na ni práva?

Ani ne. Napsali jsme jejím autorovi Genu Brewerovi a za pár týdnů už jsme měli nejen původní text, ale i podepsanou smlouvu. Největší radost máme z jeho e-mailu, v němž nám děkuje po zhlédnutí záznamu z představení.

Pokračování na straně 5

# Flat White: Skvěle vyvážený poměr kávy a mléka

Není to jen malé Caffè Latte, jak by se mohlo zdát. Flat White znamená více kávy, méně mléka, to vše dohromady silnou a bohatou, ale přitom jemnou chuť. Tento nápoj, který se rozšířil do ostatního světa z Austrálie a Nového Zélandu, se připravuje do cappuccinového šálku ze tří shotů kvalitního espressa, tedy 21 g čerstvě namleté kávové směsi Mocha Italia, extrahované patnáct sekund a dolité teplým mlékem s jemnou pěnou, která vytvoří na povrchu sametově hladkou vrstvu bez bublinek.

Na postupu přípravy nápoje, kterým se řídí Costa baristé, se největší měrou podílí kávový mistr Ital Gennaro Pelliccia, profesionální licencovaný ochutnávač kávy Costa Coffee. Gennaro dospěl k dokonalé rovnováze mléka a kávy, která je pro Flat White charakteristická. Díky jejich vyváženému poměru není Flat White tak „mléčný“ jako káva latte, ale není ani příliš hořký, ačkoliv je připraven ze tří shotů silného espressa.



## Karamelová a kokosová Mocha přináší skvělé spojení chutí

S kávou Mocha už se nemusíte rozhodovat, zda si dát kávu nebo čokoládu. Perfektní spojení kávy, čokolády a mléka uspokojí chuť na povzbudivé espresso, sladkou čokoládu i jemné mléko. Milovníci bohatých chutí si mohou nyní objednat kávu Mocha v primo velikosti obohacenou o kokosový nebo karamelový sirup.



## Pohádkově dobrý hruškový koláč

Hruška je zdánlivě obyčejné ovoce. Ve správné kombinaci s dalšími ingrediencemi se však stává gurmánským zážitkem. Do našich zeměpisných šířek se pěstování hrušní dostalo mezi prvními až pátým stoletím našeho letopočtu, patrně spolu s příchodem Slovanů nebo díky římským legiím. Ve středověku dosáhla jejich obliba svého vrcholu ve Francii, kde bylo v dobách panování Ludvíků XIII. a XIV. známo na devět set odrůd hrušek.

Pokud byste zalistovali arabskými pohádkami Tisíc a jedna noc, narazíte mezi mnoha jinými druhy ovoce i na hrušky, které se zde podávaly jako opravdová lahůdka. Skutečnou lahůdkou je i náš nový koláč připravovaný podle vylepšené receptury, která milovníky hrušek určitě potěší. Hrušky totiž tvoří celou třetinu toto lehkého ovocného dezertu! Jogurtový krém a celé čtvrtky hrušek na piškotovém základu, to vše dohromady chutná jako z rukou krásné a moudré Sahrazád.



### LATTE ART

Flat White je potěšením nejen pro chuťové buňky, ale i pro oko. Jeho povrch zdobí rozeta, malé umělecké dílo, ornament, který vytvářejí zkušení baristé náročnou technikou latte art spočívající v liti našlehaného mléka z konvičky do nápoje a na jeho povrch.

# Poklady v postsovětských satelitech: stopy starověku i hrdé štíty

Přebíráte své cestovatelské plány a hledáte nové cíle? Obraťte svou pozornost na východ! Přehršel nevšedních zážitků nabízejí země z bývalého Sovětského svazu. Konkrétně v Gruzii najdete snad od všeho kousek a historie památek tam sahá až do období starověku.

**P**erla Kavkazu  
Cestovatelův ráj? Určitě země, kde můžeme poznat od všeho trochu. Hodně blízko téhle charakteristice je Gruzie. Stát rozlohou menší než Česká republika ležící ve stínu Kavkazu a na západě omývaný Černým mořem, na jehož území najdeme hned celou řadu historických skvostů i dechberoucí přírodní scenérie.

Cesta do Gruzie sice už není tak jednoduchá jako před pár lety, kdy do hlavního města Tbilisi létala přímá linka z Prahy, přesto ale stále není nijak složité se do státečku pod kavkazskými velikány dostat. Co by vám nemělo uniknout, pokud se do země proslavené výtečným koňakem, chuťově plným čajem a skvělou kuchyní, která je údajně čtvrtá nejlepší na světě, vypravíte?

## Duch Gruzie dýchá v Mchetě

Jako první se vaše noha s největší pravděpodobností dotkne gruzínské půdy v hlavním městě Tbilisi, jehož historie sahá až do pátého století a stále je křížovatkou kultur a náboženství – kromě gruzínských a arménských kostelů tu na malém prostoru najdete i mešity a synagogy. Město je rozprostřeno na kopcích kolem řeky Mtkvari a bývá označováno za perlu Kavkazu.

Snad každý cestovatel ale potvrdí, že pravého ducha Gruzie pocítíte spíš v bývalém hlavním městě Mchetě. Osídlení na soutoku řek Aragvi a Mtkvari se datuje k roku 1000 př. n. l. a už v roce 327

zde bylo přijato křesťanství jako státní náboženství. Mezi nejvýznamnější památky duchovního centra země proto patří chrám Džvari a katedrála Sveticchoveli, obě zapsané na seznamu kulturního dědictví UNESCO.

Bohatou historií se může chlubit rovněž druhé největší město Gru-

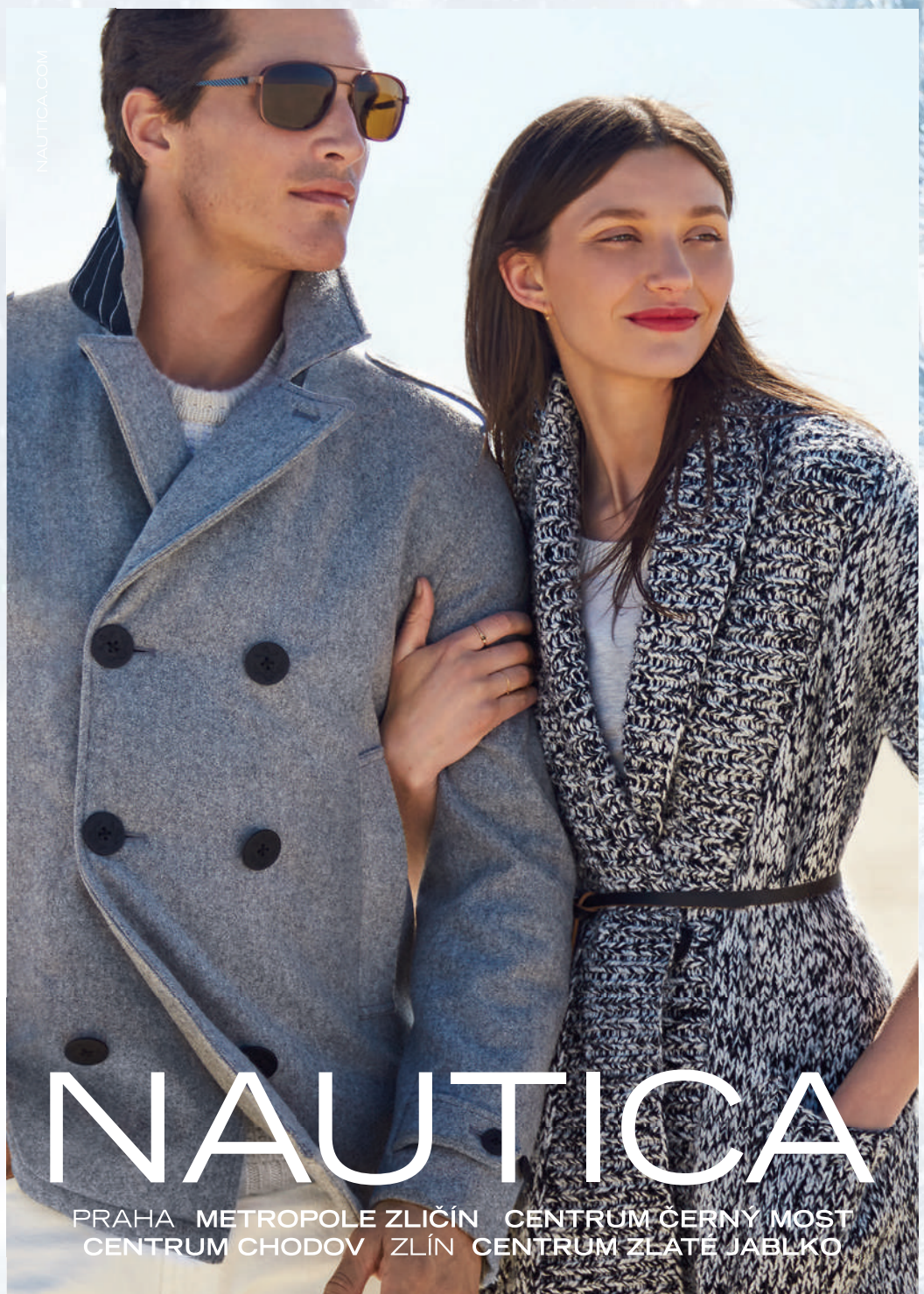
zie Kutaisi. Minulost bývalého centra dávnověké Kolchidy sahá až do roku 2000 př. n. l. a narazit na něj můžete i v řeckých bájích. Právě sem totiž pod vedením lásóna mířila skupina Argonautů pro zlaté rouno. Ve městě určitě neunikne vaši pozornosti katedrála Bagrati, klášter

Gelati či bývalá Akademie, kde se shromažďovali významní středověcí učenci.

V itineráři cesty po Gruzii nemůže chybět ani skalní klášter Vardzia. Neuvěřitelný komplex byl vytesaný do útesu nad řekou Mtkvari ve 12. století a kromě místa pobytu



V horské oblasti Svantetie leží i nejvýše položená vesnice Evropy. Romantická víska Ušguli se nachází v nadmořské výšce 2 100 metrů.



# NAUTICA

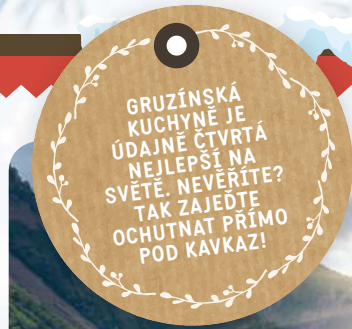
PRAHA METROPOLE ZLIČÍN CENTRUM ČERNÝ MOST  
CENTRUM CHODOV ZLÍN CENTRUM ZLATÉ JABLKO

mnichů fungoval rovněž jako ochranná pevnost před výbojnými Mongoly. V době největší slávy labyrint tvořilo na tisíc místností ve třinácti patrech. Dnes je klášter především turistickou atrakcí, stále ale plní svůj původní účel a obývá jej malá skupina mnichů.

### Za vrcholy do Svanetie a Kazbegi

Milovníci hor nesmějí vynechat Svanetii. Vysoko položená oblast na severozápadě Gruzie obývají Svanové, kteří s hrdostí sobě vlastní pěstují kulturní odlišnosti od zbytku země. Region je obklopený majestátními horami, právě zde najdete nejvyšší kopec Gruzie Scharu (5 193 m). Symbolem oblasti je ovšem velkolepý vrchol Ušba (4 710 m) se dvěma ostrými vrcholy přezdívaný jako Matterhorn Kavkazu a považovaný za horolezecky nejobtížnější v celém pohoří. Krásný výhled na horu ležící v Rusku se otevírá např. od horských jezer Koruldi.

Turisticky dostupná je nejvyšší hora východní Gruzie a sedmý nejvyšší vrchol Kavkazu Kazbek (5 033 m). Výstup na vrchol, na němž byl podle legend přikován Prométheus poté, co ukradl bohům na Olympu oheň, je možné absolvovat ve dvou dnech. Na své si ale přijde i ten, kdo netouží po závratných výškách. Okolí městečka Kazbegi (Stepansminda) přímo vybízí k túrám po horských loukách a téměř nutností je výstup ke kostelu Svaté trojice na Gergeti, který se vypíná ve výšce 2 170 m



a patří k významným poutním místům a symbolům Gruzie.

Kdo raději poklidnější ráz dovolené, dá možná přednost příjemnému přímořskému letovisku Batumi, které nabízí relaxaci v tamních lázních.

A také můžete jet... Ne, výčet gruzínských lákadel zdaleka nekončí. I proto se velká část cestovatelů do Gruzie po první návštěvě opakovaně vrací. Perla Kavkazu stojí rozhodně za to!



**Kostel Svaté trojice na Gergeti je obklopený úchvatnou kavkazskou scénérií a patří k symbolům Gruzie. Komplex pochází ze 14. století a leží ve výšce 2 170 metrů.**

## Království hor a kumysu



**N**a výpravu s puncem pořádného dobrodružství se připravte, pokud se rozhodnete na svých cestách navštívit Kyrgyzstán. Malá země ve Střední Asii sice cestovatele neláká množstvím významných památek, na své si přijdou hlavně milovníci drsné panenské přírody, vysokých hor a nekonečných plání. Pro spoustu cestovatelů navíc může být odrazovým můstkem k velkým exotickým poutím do zbytku Asie.

Kyrgyzstán sice skutečně nenabízí městské kratochvíle, při cestě sem ale jen těžko minete hlavní město Biškek – buď sem přiletíte, nebo přijedete ze sousedního Kazachstánu. V metropoli bez problémů dokoupíte veškeré vybavení do hor včetně plynových kartuší, které se letadlem nesmí přepravovat, a město samo stojí za krátkou zastávku. Ideálně tu můžete poprvé nasát atmosféru Střední Asie, zvyknout si na kulturní odlišnosti zdejšího islámu a řízlého dědictvím ruské hegemonie a ochutnat místní kuchyni, již vládne tamní verze šašliků a nudlové polévky zvané lagman.

### Burana a rychle dál

Dlouho se ale v hlavním městě nezdržíte – opravdu tu není co dělat, pokud neholdáte strávit dovolenou ve společnosti ultralaciné vodky. Jestliže trváte na historických památkách, pak můžete asi osmdesát kilometrů od Biškeku navštívit u města Tokmok věž Burana. Torzo minaretu z 10. století sice už dávno neční do původní výše bezmála

pedesáti metrů, přesto je ale pořád působivé. V okolí navíc najdete mystické náhrobní kameny ve tvaru lidských postav zvané bal-bal.

Většina cestovatelů ale míří dál. Na východ od Biškeku je častým cílem druhé největší horské jezero na světě Issyk-kul. Zde se můžete toulat jak po okolních stepích, kde často narazíte na jurty pastevců a jejich stáda, nebo se z města Karakol posunout dál

a vyrazit na trek do Ťan-šanu – jak na sever k hranici s Kazachstánem, tak na jihovýchod k čínské hranici, kde leží největší horské dominanty Kyrgyzstánu – majestátní pyramida Chan Tengri (6 995 m, podle některých zdrojů 7 010 m) a nejvyšší hora země Pik Pobědy (7 439 m).

Při setkání s pastevci stoprocentně neujdete (odmítnutí je bráno jako urážka) ochutnávejte tradiční místní

speciality, fermentovaného kobylišho mléka zvaného kumys. První vzorek štíplavého nápoje možná ve svých útrokách dlouho neudržíte, časem mu ale přijdete na chuť. Zvlášť, když vás během treku dojde v parném dni jezdec na koni a nabídne vám – pak se kumys mění v osvěžující balzám na vyprahlé hrdlo. Časté je i pozvání do jurty a ochutnávka místního čaje, domácího chleba ve formě placke a másla.

### Do Pamíro-Alaje opatrně

Na jihu země je pro cestovatele lákavé pohoří Pamíro-Alaj, které od Ťan-šanu odděluje na kyrgyzsko-uzbecko-tádžickém pomezí úrodná Ferganská kotlina. Východiskem do oblasti je střediskové město Oš, jehož multietnické složení přispěje k tomu, že člověka naplno pohltí divoká atmosféra centrální Asie. V horách pak trekaře láká výhled (a horolezecký výstup) na dechberoucí žulové stěny i o výšce půldruhého kilometru, díky nimž se oblast přezdívá Asijská Patagonie.

Tato část Kyrgyzstánu nicméně nebývá označována za příliš bezpečnou, může zde dojít k ozbrojeným střetům. Proto, pokud budete cestu do Kyrgyzstánu plánovat, snažte si vždy zajistit od ostatních cestovatelů dostatek informací o aktuální situaci a mějte na zřeteli i doporučení a varování Ministerstva zahraničních věcí. Na severu země proti tomu podobné problémy nehrozí a situace je po krvavém ořezu v roce 2010 stabilizovaná.



## Chtěl bych si zahrát Bonda

*Pokračování ze strany 1*

**❶ Vaší nejnovější hrou je *The Naked Truth* (Odhalená pravda). Můžete ji představit?**

Je to hra pro šest žen, které se rozhodnou zapsat na kurzy tance u tyče. Každá pro to má jiný důvod. Na začátku si říkáte, co tohle vlastně je?! A na konci pláčete a nevíte, jestli smíchem, nebo dojetím. Je to hra se silným sociálně tragikomickým podtextem. Je o ženách, ženské souměřitelnosti, síle, přátelství a naději. Dám ruku do ohně, že se při jejím sledování každá divačka v něčem pozná.

**❷ V jakých dalších představeních hrajete?**

V Divadle Bolka Polívky, které je zároveň mateřskou scénou StageArtCz, jsme nedávno znovu oprášili hru Podivuhodné odpoledne Dr. Zvonka Burkeho, kterou jsme kdysi jako studenti s Bolečkem hrávali. A díky Bolkově nevídané lásce k divadlu a nám s Halbim, smím-li to tak říci, můžeme uvádět na jeho scéně náš repertoár! Moc si toho vážíme. Kež by bylo více takových osvětlených persón...

**❸ Na role se pečlivě připravujete. Co všechno jste se už díky tomu naučil?**

Herec je všuměl. Musí umět vše. Nebo alespoň vše zahrát tak, aby



Foto: Vojtěch Vík

nikdo ani na chvilku nepochyboval, že tomu tak není. Jednou se mě režisér Peter Scherhauser zákeřně zeptal: „Co jsi schopný udělat pro roli?“

Když jsem se jemně zamyslel, bryskně odpověděl za mě: „Všechno přece, ne?!“ A toho se držím dodnes. I když vrhání nožů v inscenaci Cirkus Evy

### PODPORUJEME

Costa Coffee je partnerem divadelní společnosti StageArtCz, v jejímž repertoáru jsou zatím tři originální inscenace – K-PAX, Svět podle Prota (hra Gena Brewera podle jeho knižní trilogie, ve filmovém zpracování hráli hlavní role Kevin Spacey a Jeff Bridges), Like Shakespeare (původní hra o Shakespearově životě a vzniku jeho slavných děl) a The Naked Truth (komedie britského dramatika Davea Simpsona).

Tálské asi nebude patřit mezi divadelní zážitky, které se dědí po pokoleních...

**❹ Hrajete v divadle, televizním seriálu i filmech. Zbývá vám ještě nějaký volný čas?**

Volný čas?! Posledních několik let je jak jízda na divokém tygru! Někdy se jen lehce usmívám výtkám okolí, že bych měl zpomalit. Ten čas přijde.

**❺ Máte vysněnou roli, kterou byste si chtěl zahrát?**

Kež by byla angličtina mou rodnou řečí. Otravoval bych svého agenta, at mi zařídí kamerové zkoušky na Jamese Bonda.

## Pojízdná kavárna Costa Van nedělá kompromisy!

Pochutnáte si stejně jako v kamenné kavárně Costa Coffee

**Možná už jste někde zahlédli červený vůz, který se umí během chvilky proměnit v kavárnu se vším všudy. Zruční baristé z něj nabízejí stejně kvalitní kávu a stejně skvělé nápoje a občerstvení jako v jakémkoliv kamenné kavárně Costa Coffee.**

Stylová kavárna na čtyřech kolech vyráží pravidelně na akce všeho druhu, kde se vždy těší velkému zájmu návštěvníků. Nejprve tomu bylo v polovině listopadu roku 2016 v Karlových Varech, kde Costa Coffee nabízela občerstvení účastníkům lékařské konference.

Mobilní kavárna Costa Van je promyšleně vybavená a zcela soběstačná. Pokud nemá přístup k elektřině, může z vlastních zdrojů pohánět veškeré vybavení až po dobu dvaceti hodin. Na vysoce výkonném kávovaru připraví akreditovaní Costa Coffee baristé až padesát nápojů za hodinu. Poctivé ingredience a plná výbava včetně kávovaru na stejné úrovni jako v kamenných kavárnách zaručují skvělou kvalitu nápojů i jídel.

A na čem dalším si můžete z pojízdny kavárny pochutnat? Díky dvěma výkonným mixérům nabízí i ledové kávy a ovocné mixované nápoje, ve voze nechybí ani chladicí vitrína na zákusky a trouba na čerstvé pečivo.



**OBJEDNEJTE SI NÁS!**  
CHYSTÁTE AKCI A HLEDÁTE  
OBČERSTVENÍ PRO NÁVŠTĚVNÍKY?  
PAK JE PRO VÁS COSTA VAN TO PRAVÉ  
ŘEŠENÍ. PŘIJEDEME ZA VÁMI A PŘIVE-  
ZEME SKVĚLOU KÁVU, NÁPOJE A OB-  
ČERSTVENÍ. ZÁKAZNÍCI OCENÍ I ZABU-  
DOVANÉ OZVUČENÍ, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ  
ŠÁLEK KÁVY POD ŠÍRÝM NEBEM.  
PRO BLIŽŠÍ INFORMACE NÁS  
KONTAKTUJTE NA E-MAILU  
INFO@COSTA-COFFEE.CZ.

# Semináře jedou dál!

## Vydejte se po cestě kávy

Seminář pod názvem Vydejte se na cestu kávy s Costou běží už nějaký ten rok a zájem o něj stále neopadá. Je určený pro ty, kteří se chtějí nechat zasvětit do všeho, co souvisí s kvalitní kávou, od jejího pěstování, pražení až po samotnou přípravu šálku lahodného nápoje. Po teoretické části se návštěvníci vrhají do praxe a na vlastních chuťových buňkách testují rozdíly mezi Arabikou a Robustou, vlastnoručně si připravují šálek espressa na našem profesionálním kávovaru a učí se, jak si dopřát skvělou kávu i v domácích podmínkách.



## Staňte se odborníkem na techniku latte art

Mnozí z těch, kteří prošli naším základním seminářem, měli zájem pokračovat na cestě kávy do dalších, klikatějších úseků. Rozhodli jsme se proto, že v novém kurzu odhalíme tajemství techniky latte art, kterou vytvářejí naši baristé na povrchu kávy rozety a další ornamenty. A to už je „vyšší dívčí“! Malování obrázků mléčnou pěnou je složitá technika, která vyžaduje speciální zaškolení. Věděli jste například, že úspěch „kávéového malíře“ závisí mimo jiné i na kvalitě a teplotě mléka nebo na tvaru šálků? Přihlaste se a staňte se mistry v malování mléčných obrázků!



## KTERÝ SEMINÁŘ SI VYBERETE?

Každý měsíc máte možnost zúčastnit se jednoho ze seminářů. Seminář **Vydejte se na cestu kávy s Costou** se bude pravidelně střídát se seminářem **Staňte se odborníkem na techniku latte art**. Zájem je veliký, proto sledujte naše webové stránky: [www.costa-coffee.cz/seminare/](http://www.costa-coffee.cz/seminare/).



## Snídaňové donuty: „děravé“ koblížky ve třech variantách

Napadlo vás někdy, proč mají americké koblížky uprostřed díru? Není to úsporné opatření. Zpočátku se připravovalo toto pečivo jako koule, která se smažila na oleji. Tvarem připomínalo ořech, který také zaznívá v původním názvu „doughnut“, tedy „ořech z těsta“. Díra, která přišla jako zlepšovák v polovině 19. století, vychytala mouchy prvních koblíh, nepropečený střed. Jméno už ale koblížkům zůstalo.

Ráno v Costa Coffee si můžete osladit třemi druhy mini donutu s polevou a bohatou barevnou posypkou na povrchu. Snídaňová nabídka za zvýhodněnou cenu je platná až do 11 hodin a vztahuje se na jeden kus donutu a jakoukoliv kávu dle vašeho výběru.



VYCHUTNEJTE SI SE SVÝM VALEN-  
TÝM JAHODOVÝ  
CHEESECAKE  
A CAFFÈ LATTE.

## Valentýn s příchutí jahod a mléka

Přemýšlíte, jak potěšit svou drahou polovičku ve svátek všech zamilovaných? V Costa Coffee můžete svého vyvoleného držet za ruku nad speciální nabídkou, kterou jsme pro vás připravili od 10. do 17. února: Caffè Latte v prmo velikosti a jahodový cheesecake za zvýhodněnou cenu. Nadýchaný dort s bohatou vrstvou smetanového sýra s jahodami a skvělé Caffè Latte připravené z espressa s pořádnou porcí našlehaného mléka obměkčí i srdce těch, kteří si jinak na Valentýna moc nepotrpí.



## Etiketa v praxi

## Jak vybruslit z faux-pas

Tak, a teď můžu jít domů kanálem, proběhne vám hlavou, když s rudými tvářemi a kapkami potu mezi lopatkami přemýšlíte, jak vybruslit z trapasu, který se vám právě vyvedl. V první řadě – klid. Nikdo není neomylný, trapasy se sem tam stávají každému z nás a každý rozumný člověk má pro společenský prohřešek druhých pochopení. Tak, už jste to vydýchali, a teď si řekneme, jak se zachovat.

Nejlepší samozřejmě je pokusit se trapasům předcházet. Nejde to vždy, ale často je na vině naše nepozornost a nesoustředěnost. Máte potíže se zapamatováním jmen? Učte se je pamatovat. Soustřeďte se na ten okamžik, kdy druhá osoba vyřkne svoje jméno, a snažte si ho uložit do dlouhodobé paměti. Většina lidí se totiž více soustředí na vyslovení svého jména a nedává pozor, když se druhý představuje. Pokud jste jméno nepochytili napoprvé, raději se ihned zeptejte. Je lepší říct „Promiňte, přeslechl jsem vaše jméno“ a učinit ukládací pokus číslo dvě, než se pak další hodiny (dny, měsíce) snažit vyhybat oslovení dané osoby, anebo ji rovnou oslovit špatným jménem. Dobře poslouží také mnemotechnické pomůcky. A čím hloupější, tím fungují lépe. Třeba: Žena se vám představí jako Karla. Její účes vám připomíná kokršpanělí. A hele – souseď má kokršpaněla jménem Karel. Až příště Karlu potkáte, myšlenkový pochod je nasnadě... Stejná rada se nabízí i tehdy, pokud se dostáváte do potíží se zapamatováním obličejů. Přiražujte si k obličejům i další souvislosti – kde jste se potkali, o čem jste mluvili apod.

A co když už se ten trapas stane? Ano, někdy prostě Karlu oslovíme Zuzano, úplně cizímu člověku řekneme „Ahoj Petře“, kolegyni z práce pozdravíme „Dobrý den, paní Soukupová“, i když už si dobré dva roky tykáme. Nejjednodušší lék na takové faux-pas je omluva. Myslete na přirozené chování, přiznejte svou chybu a nehleďte zbytečné výmluvy – prostě jste se spletli a toto pochybení je vám líto. Na tahu je

druhá strana, zda vaši omluvu přijme. Pokud jste řekli či udělali něco nemístného na adresu dámy či blízké osoby, u níž vás to extra mrzí, připojte k omluvě třeba i květinu či láhev vína.

Stanou se však i „horší“ věci. Dlouhé dny se připravujete na svůj proslov a pak místo „organismus“ řeknete „orgasmus“. Nebo si před hodně důležitou chvílí polijete košili červeným vínem. Ne, domů neutíkejte. Obráťte svoje znemožnění ve vtip. Z trapného momentu se stane zábavná historka, kterou budete po dalších roky bavit své okolí. Ukažte, že jste legrací na svůj účet nad trapasem vyžráli. I mistr v obo-

# Zatočte s lahví pro čistější svět



Až 30% lahve vyrobeno z rostlinného materiálu. Je 100% recyklovatelná.



Až o 50% méně objemu odpadu.

Za čistější život



Logo Bon-aqua a tvar láhve Bon-aqua jsou registrované ochranné známky společnosti The Coca-Cola Company.



**Když nevíte kudy kam, obraťte svůj trapas ve vtip.**

ru Ladislav Špaček přiznává, že mnohdy je lepší porušit pravidla etikety ve prospěch pobavení společnosti.

A ještě jedna rada na závěr: určité znáte přísloví, že něco rozmazaného smrdí nejvíc. To platí i v našem případě. Pokud se vám ve společnosti přihodilo nějaké faux-pas, kterého si zjevně všimli ostatní, nerozmazávejte ho. Přejděte jej s nadhledem, nevysvětľujte, nerozebírejte, danou věc už neřešte. Není to katastrofa a často navíc platí, že své vlastní trapasy řešíme víc my než naše okolí.

*Ať vám to bruslí bez pádů, přeje Petra*

## Prožijte letošní zimu v námořnickém stylu



Život na moři je plný vzrušujících zážitků. Díky nové kolekci Holiday značky Nautica již můžete začít snít o své příští dovolené na pobřeží oceánu.

Pánské oblečení reprezentuje série Directional Coast, jejímž výrazným detailem je stylóvé námořnické prošívání. Tkané košile této řady ladí se svetry s plátěnou texturou a dohromady tvoří dokonalý vycházkový outfit pro letošní zimu. Série Metropolis pak představuje sportovně střížené technické oděvy, barevně laděné do bledě žluté a francouzsky modré.

Dámská kolekce sází na rovnováhu mezi elegantní a casual linií a nabízí barevnou paletu opraného vzhledu chambray modré s akcenty melounové růžové, slonovinové a sněhobílé. Potisky inspirované indigo batikou vás přenesou na bělostné pláže Indonésie. Styling je uvolněný a nenucený, jako stvořený do tepajících městských metropolí, použité detaily přitom nenápadně odkazují k námořnické historii.

**Americká klasika**  
Značka Nautica patří mezi americkou klasiku. Designér David Chu ji před 30 lety založil s jasnou vizí – vnést do běžného dne a rušných městských ulic dobrodružného ducha lidí uhranutých mořem.



Když se počasí opravdu zkazí, je tu parka, která odolá všem přírodním živlům.

## Trpíte v lodičkách? Zachrání vás boty do kapsy

Dělají nám hezké nohy, tvarují lýtka, prodlužují postavu, jsou sexy. Podpatky. Milované i nenáviděné. To druhé především proto, že z nich nesnesitelně bolí nohy. Obuvnické firmy se předhánějí v tom, kdo vyrobí pohodlnější stélku boty, ale my ženy při každém delším postávaní stejně odpočítáváme minuty, kdy už se budeme moct přezout. Jenže – nést si na ples tašku s druhými botami na cestu domů? Kdo by se s ní tahal!



Foto: Redfoot

Máme pro vás tip na jiné řešení – skládací balerínky, které se vejdou do každé malé kabelky. Jsou lehoučké a skutečně skladné, schovat si je můžete třeba i do kapsy od kabátu. Pořízovací cena je už něco kolem tří stovek. Využijete je všude tam, kde potřebujete ulevit bolavým nohám. Mimochodem, jedna anglická firma vyrábí skládací balerínky po vzoru oblíbeného Sexu ve městě. Botky značky Redfoot se prodávají ve čtyřech modelech – Carrie, Samantha, Miranda a Charlotte. Každé mají jiné barevné i stylóvé provedení. Za ty byste si ovšem musely trochu připlatit.



Foto: Tanya Heath

Na trhu se objevila ještě jedna novinka, kterou její autorka, původem kanadská módní návrhářka Tanya Heath, nazývá revolucí v módě – dámské boty s vyměnitelným podpatkem. Koupíte si jedny boty a k nim několik různě vysokých, silných a barevných podpatků, které si libovolně zmáčknutím „knoflíku“ měníte dle potřeby a nálady. „Můžete si odbyť dvouhodinovou schůzku a pak jednoduše odejmout vysoké podpatky a projít se městem v nízkých,“ uvádí návrhářka výhody bot, které se dají pořídit už i u nás. Chcete-li se pokochat jejími luxusními modely, mrkněte na [www.tanyaheath.com](http://www.tanyaheath.com).

# Úryvek z knihy

**Vodu nezačnete postrádat, dokud vám nevyschne studna.**  
**Bob Marley**

Navzdory lehce zavádějícímu jménu není Výbor pro zpravodajské služby USA (National Intelligence Council; NIC) organizátorem žádných tajných operací. Jde o obzvláště a poměrně opatrný vládní poradní orgán, mnohem spíše připomínající univerzitní klub či sbor poradců než špionážní agencuru, jak bychom si podle názvu mohli představovat. NIC vydává souhrnné zprávy (některé z nich s označením „přísně důvěrné“), jež vycházejí z informací ostatních amerických zpravodajských složek a mají vládním představitelům a tvůrcům politických strategií pomoci nahlížet na nadcházející problémy z dlouhodobé perspektivy. Nebylo tedy zrovna obvyklé, když tato konzervativní organizace vypracovala zprávu podléhající vysokému stupni utajení, kterou posléze do jisté míry odtajnila a zveřejnila. Zpráva docházela k provokativnímu závěru: svět vstupuje do dlouhé a vleklé „vodní krize“.

První projevy krize již začínáme pociťovat. Už se nepodivujeme, když slyšíme o extrémním suchu v jedné oblasti, o vyčerpaných zásobách podzemní vody někde jinde nebo o sociálních nepokojích v zemi, o které obvykle není nic slyšet. Pokud má ovšem výše zmíněná zpráva pravdu, problém

se brzy začne prohlubovat. U této krize je spíše namístě otázka „kdy“, nikoli „zda“ nastane. Zpráva předpokládá, že během necelesti deseti let hrozí „selhání státu“ v zemích, které jsou důležité jak z hlediska Spojených států, tak z pohledu globální bezpečnosti. Bez odpovědi ponechává zpráva jen dvě otázky: jak závažné budou projevy krize a jak rychle je pociťtíme.

Dopady této globální krize postupně pociťtí téměř každý. Prvními oběťmi bude dvacet procent celosvětové populace, zhruba 1,5 miliardy lidí. Šesti stům milionům z nich se začíná vody nedostávat už dnes. V konečném důsledku problémy postihnou a změní šedesát procent zemského povrchu. Stále omezenější zásoby vody představují v prvé řadě riziko pro globální potravinové trhy, což povede k celosvětovému růstu cen potravin.

Dalším odvětvím náročným na vodu je energetika. Zpráva předpokládá, že „problémy s vodou začnou brzdit výrobu energie“. Brazílie, ekonomický motor Jižní Ameriky, se už s nedostatkem vody potýká. Zpráva dále uvádí: „Míra, v jaké budou rozhodující země schopny vyrábět potraviny a energii změní současnou podobu světa“, což představuje „hrozbu pro globální potravinové trhy a brzdu ekonomického růstu“. Méně energie bude znamenat zpomalení ekonomického rozvoje.

Rostoucí ceny potravin v kombinaci se zpomalením ekonomického růstu představují osvědčený spouštěč sociálních nepokojů.



**SETH M. SIEGEL**  
**BUDIŽ VODA**

Americká vláda předpovídá, že až 60 procent zemského povrchu bude brzy čelit alarmujícímu nedostatku vody. Kniha s názvem Budiž voda – Izraelská inspirace pro svět ohrožený nedostatkem vody, přináší možnosti řešení zmírnění této krize podle izraelského modelu.

Vychází v nakladatelství Aligier.



**Jaká hudba dokáže nejlépe zpříjemnit pití kávy?**

Poslech příjemné hudby dokáže podtrhnout zážitek z pití lahodné kávy. Jaká hudba je pro kávový relax nejvhodnější? Někdo u kávy rád poslouchá francouzské šansony, jiný dává přednost pohodovému jazzu nebo svižnějšímu swingu. Každý milovník kávy má své hudební preference.

V české hudební aplikaci Youradio se rozhodli vytvořit tu nejvytvořenější kávovou náladu! O složení playlistu nechali hlasovat své posluchače. Jak hlasování dopadlo? Podívejte se sami!

Pusťte si jedinečný mix nejoblíbenějších kávových skladeb na [www.youradio.cz/](http://www.youradio.cz/) kava. A pokud vám hudební výběr bude připadat přece jen trochu mimo vaše gusta, není nic jednoduššího, než si v Youradiu namíchat svou vlastní „kávovou hudbu“.

## Potěší vaši knihovnu



**J. R. R. Tolkien**  
**Pán prstenů**  
Edice Neoluxor

Kdo by neznal hobita Bilba Pytlíka? Trilogie Pán prstenů (Společenstvo prstenu, Dvě věže a Návrat krále) vypráví o nebezpečné cestě Bilbova příbuzného Froda, který musí opustit ospalou vesničku Hobitín v Kraji a vydat se na nebezpečnou cestu přes celou Středozem k Puklinám osudu, aby zničil magický Prsten, a zmařil tak plány Temného pána Saurona. Souborné vydání trilogie Pán prstenů s původní obálkou s kresbami J. R. R. Tolkiena je k dostání exkluzivně pouze v knihkupectvích Neoluxor!



**Robert Bryndza**  
**Dívka v ledu**  
Nakladatelství Cosmopolis

Poté, co je v parku v jižním Londýně pod vrstvou ledu nalezeno tělo mladé ženy, přijíždí na místo detektiv šéfsínter Erika Fosterová. Oběť, krásná dívka z mocné a bohaté rodiny, měla podle všeho dokonalý život. Když Erika začne pátrat hlouběji, vynoří se souvislosti mezi její vraždou a smrtí tří prostitutek, které někdo uskrtil, svázal jim ruce a hodil do londýnských vod. Jaká je spojitost mezi dcerou vlivného lobbisty, který si myslí, že může ovlivňovat i vyšetřování, a mrtvými imigrantkami? Čím více se Erika přibližuje k odhalení pravdy, tím více se vrah blíží k Erice.



**Jessica Khoury**  
**Zakázané přání**  
Marmar Media

Výlet do světa džinů, ifritů a zlých vezírů je osvěžující jednohubkou s Aladinem v hlavní roli. Magická stvoření, exotické prostředí, palácové intriky a politika, dobrodružný příběh, velká láska a hlavně: Postavte! Pokud si nezamilujete hrdiny Zakázaného přání, tak už nikoho. Vychutnejte si plnými doušky orientální pouštní příběh.



Knihy doporučuje knihkupectví Neoluxor



# Pomozte dětem. Přispějte Kuřeti v kavárnách Costa Coffee!



Kdo by neznal žluté kuře se záchranným kruhem, které pomáhá dětem? Díky spolupráci Nadace rozvoje občanské společnosti (NROS) a řetězce Costa Coffee mohou během ledna a února přispět Kuřeti do kasičky i zákazníci Costy. Na podrobnosti jsme se zeptali Jany Vozechové, manažerky fundraisingu NROS a programové manažerky nejúspěšnějšího projektu NROS Pomozte dětem známého jako Kuře.

## ❶ Jak vznikla spolupráce mezi NROS a kavárenským řetězcem Costa Coffee? Mohou se do pomoci dětem zapojit i zákazníci kaváren?

Nadace rozvoje občanské společnosti a řetězec Costa Coffee začaly spolupracovat v loňském roce. Musím ocenit, že jde o spolupráci v tom nejlepší slova smyslu. Projekty, které s partnery realizujeme, také od začátku společně vymýšlíme. A tak tomu bylo i v tomto případě. Chceme, aby nás to všechny bavilo, včetně zákazníků Costa Coffee.

Těm například připravovala kávu známá herečka Marie Doležalová, která je tvář projektu Pomozte dětem.

## ❷ Mohou se do pomoci dětem zapojit i zákazníci kaváren?

Milovníci kávy mohou nejen přispět na konto Pomozte dětem drobnými penězi do kasiček, které jsou umístěny v kavárnách Costa Coffee, ale třeba také odeslat DMS, dát „like“ našemu Facebooku nebo nám věnovat hodinu práce. Způsobů, jak nás

podpořit, je spousta. Všechny najdete na webu [www.pomoztedetem.cz](http://www.pomoztedetem.cz). Získanými prostředky přispějeme na činnost neziskových organizací pomáhajících dětem. Projekty podléhají schválení hodnotících komisí, ve kterých zasedá i management Costa Coffee.

## ❸ Sbírkou Pomozte dětem je jedním z nejúspěšnějších projektů organizace NROS. Jak se tento sbírkový projekt zrodil a proč je jeho maskotem postavička kuřete?

Naše kuře je tak trochu import z Velké Británie (projekt BBC Children in Need), odkud přišla inspirace. Získali jsme know-how, spojení s veřejnoprávní televizí a projekt byl na světě. Symbolem britské sbírky je žlutý medvěd s náplastí přes oko, my máme žluté kuře se záchranným kruhem. Projekt Pomozte dětem, nebo chcete-li Kuře, je velice úspěšným i nejvíce viditelným nadačním projektem NROS. Nadace ale neroz-



děluje peníze jen prostřednictvím Kuřete, ale i dalších projektů. Minulý rok jsme předali celkem 100 milionů korun.

## NADACE ROZVOJE OBČANSKÉ SPOLEČNOSTI

Nadace rozvoje občanské společnosti (NROS) je jedna z neaktivnějších nadací založených po roce 1989 v České republice. Jejím dlouhodobým posláním je poskytování pomoci tam, kde je jí potřeba. Cílem je pomáhat efektivně, cíleně a transparentně. Nadačními příspěvky z grantových programů podporuje NROS projekty, které pomáhají ohroženým a znevýhodněným skupinám; jednou z hlavních cílových skupin nadace jsou děti a mladí lidé. NROS rozvíjí také vlastní charitativní a společensky odpovědné projekty.

# Nové kavárny zvou i v novém roce!

Hradec Králové přivítal na konci minulého roku kavárnu Costa Coffee ve zbrusu novém obchodním centru Aupark. Lehce industriální vzdušný interiér kavárny ve stylu Atlas koresponduje s konceptem celého Auparku, který je charakterizován moderním prosvětleným interiérovým designem a nadstandardními službami.

Prvky nového designu Atlas nejsou i nové pražské kavárny na rohu

ulic Ječné a Lípové a ve Fashion Areně Prague Outlet ve Štěrboholech. Styl Atlas evokuje vybavením, konstrukčními prvky, grafikou a barevným laděním tradiční kavárny Londýna, domovského města kavárenského řetězce Costa Coffee. Útlonost prostoru, ve kterém se nešetřilo s poctivým dřevem, umocňuje kombinace červené, modré a oranžové barvy.



Costa Coffee ve Fashion Areně Prague Outlet ve pražských Štěrboholech láká k odpočinku mezi nákupy



Costa Coffee v nově otevřeném Aupark Shopping Centru v Hradci Králové

Costa Coffee na rohu ulic Ječné a Lípové v Praze jen pár kroků od stanice tramvaje Štěpánská

# Nakupování v zahraničních e-shopech. Bez obav, ale s opatrností

Jste-li zblběhlé v nakupování přes internet, nemusíte se omezovat pouze na tuzemské e-shopy. Nebojte se zabrouzdat i do těch zahraničních, není to složité, funguje to dobře, ovšem buďte přitom obezřetné, ať se při koupi zajíce v pytlí nenapálíte.

Co je na nakupování ze zahraničí nejlákavější, jsou nižší ceny. Pozor však na to, aby zboží bylo originální. Obzvlášť dámská móda a doplňky z Číny budou takzvaný „fejk“, tedy napodobenina. Kupovat si kabelku Michael Kors z čínského e-shopu není dobrý nápad. A zde je varování číslo jedna: při nakupování v zahraničním e-shopu si předně ověřte, zda se jedná o etablovaný obchod, jaké jsou na něj reference, kde je jeho sídlo, zda jsou uvedeny identifikační údaje obchodníka a přehledný nákupní řád a obchodní a reklamční podmínky. Jakmile narazíte na nějaké pochybnosti (například velmi špatná angličtina), dejte se na útěk (rozuměj: opusť stránku).

Ale nebudeme vás přehnaně strašit. Ve spoustě evropských i amerických

e-shopů se dá nakupovat levně, kvalitně a bez obav (z těch asijských je nejdůvěryhodnější Hong Kong). Obchody, které sídlí v některé zemi Evropské unie, představují výhodu v tom, že za zášilkou nemusíte platit clo a nákup zde je nejjednodušší, i co se týče případné reklamace či vrácení zboží. Pokud si něco necháte poslat z USA nebo již zmíněné Číny a vaše zásilka bude mít hodnotu více než 22 eur, český celní úřad vám ji „zaba-

ví“ a vydá až tehdy, když zaplatíte DPH a clo (pozor, osvobození od cla neplatí na parfémy). Není to proces nereálný, ale prodraží se a natáhne i časově.

Narazit můžete i na ten problém, že většina amerických e-shopů zboží do ČR neposílá. I to se dá „obejít“ – řešením je tzv. asistovaný nákup, který zprostředkovávají služby jako Shipito či Shopguru. I když je tímto způsobem poštovné o něco vyšší,

i tak se většinou nákup vyplatí (co si budeme povídat, některé módní značky jsou u nás zkrátka předražené). S čím je třeba také počítat, je platba kartou. Ze zahraničí se nic neposílá „na dobírku“, musíte zaplatit předem platební kartou s povolenými elektronickými transakcemi (nebo přes účet PayPal). Kartu si můžete ve své bance nechat pojistit proti internetovým krádežím.



## KDE NAKUPOVAT BEZ OBAV?

### [www.dress-for-less.com](http://www.dress-for-less.com)

Německý e-shop nabízí módu, boty, doplňky, spodní prádlo, dětské oblečení, designové kousky a další, slevy až 70 %, poštovné je 300 Kč a doručení do 7 dní.

### [cz.strawberrynet.com](http://cz.strawberrynet.com)

Tento obchod s kosmetikou a parfémami sídlí v Hong Kongu, ale nabízí originální zboží, navíc má českou verzi stránek. Na první objednávku máte poštovné zdarma, poté 5 dolarů (objednávka nad 30 dolarů = poštovné zdarma), doručuje do 6 dní.

### [www.sammydress.com](http://www.sammydress.com)

Levné a chic oblečení a doplňky, hodinky, šperky a další nabízí e-shop sídlící v USA, který zasílá zboží i do ČR. Poštovné je 5 dolarů při doručení do 25 dní, 10 dolarů při rychlejším doručení do 8 dní.

### [www.happysocks.com/eu](http://www.happysocks.com/eu)

Určitě znáte oblíbené, moderní barevné ponožky Happy Socks. E-shop sídlí ve Švédsku, nabízí akce několikrát ročně, kdy jedny ponožky vyjdou na třetinovou cenu, poštovné dle akce zdarma nebo 3 eura při doručení do 6 dní.



**NOVÁ KOLEKCE 2017  
NA WWW.AUTHOR.EU**

**AUTHOR**  
BICYCLES

**SU-MO**

**FATBIKE**

Více informací o nových modelech na [www.author.eu](http://www.author.eu).  
Sledujte nás také na facebooku Author a Author AG Lab.

# Crossfit je zábavný a připraví vás na běžný život

Crossfit objevila náhodou, ale okamžitě jí učaroval. „Baví mě jeho variabilita, protože každý trénink je jiný,“ říká Petra Žampová s tím, že v crossfitu se prolíná řada různých sportů od gymnastiky až po vzpírání. „Jeho hlavní myšlenkou je připravit lidi na normální život,“ dodává v rozhovoru pro Costa Coffee Times.



MŮŽETE  
CVIČIT  
KDEKOLIV.

## 🕒 Crossfit jste objevila během svého pobytu v Austrálii. Jak jste se k němu dostala?

Vždycky jsem hodně sportovala. Hrála jsem závodně fotbal, bavila mě gymnastika, skákala jsem přes švihadlo... Hledala jsem tehdy klub, kam bych mohla chodit na gymnastiku, a shodou okolností jsem objevila crossfit. Do té doby jsem vůbec neměla páru, což je. Jakmile jsem zjistila, že jeho součástí je právě gymnastika, nadchl mě. Před prvním tréninkem jsem ani nemohla dospat.

## 🕒 A nejspíš vás nezklamal.

Ani v nejmenším (smích). Instruktoři zkoušeli, jaká omezení pohybu máme a jakou máme sílu, například jak provádíme dřepy, jestli uděláme shyby a podobně. Na konci jsem byla úplně vyřízená. Ale přesně to mi vyhovuje. Cítila jsem obrovskou motivaci, abych na sobě dál pracovala a zlepšovala se. Zprvu jsem cvičila dvakrát v týdnu, ale to mi nestačilo a brzy už jsem chodila šestkrát týdně.

## 🕒 Co vás na crossfitu nejvíc baví?

Jeho variabilita. Každý trénink je jiný, velmi pestrý, člověk častokrát překonává sám sebe. Proto je crossfit zábavnější než cvičení v klasické posilovně. Navíc je to funkční a komplexní trénink, který připravuje lidi na život.

## 🕒 Jak to myslíte?

Primární myšlenka crossfitu je taková, aby díky němu lidé bez problémů zvládali všechny běžné věci, třeba sundat těžkou krabici z police, odnést domů velký nákup, zvednout dítě,

ohnout se pro něco nebo doběhnout tramvaj, aniž by si něco natáhli nebo se zranili. Crossfit je zkrátka sport pro všechny.

## 🕒 Pokud chce někdo s crossfitem začít, co by měl udělat?

Doporučila bych obrátit se na zkušeného instruktora. Zvládnout správnou techniku není tak snadné, jak to vypadá. A rozhodně je lepší se ji naučit rovnou, než se pak prát s různými chybami a riskovat zranění.

**Crossfit je zábavnější než cvičení v klasické posilovně. Každý trénink je jiný.**



## CROSSFIT ZBLÍZKA

Crossfit vymyslel bývalý gymnasta Greg Glassman v 70. letech minulého století. Zkopíroval přitom pohybové vzory pralidi, kteří tvrdě dřeli, aby přežili, a usely intenzivní fyzické aktivity prokládali odpočinkem. Díky tomu měli vytečnou kondici. Právě na těchto základech vybudoval Glassman sérii opravdových funkčních cviků – a crossfit byl na světě.

Crossfitové lekce trvají většinou hodinu, někdy i více. Začínají rozvíčkou, uzavírají je strečink. Během samotného cvičení se střídá pestrá paleta různých prvků – gymnastické cviky na hrazdě či kruzích, kliky ve stoje, chůze po rukou, dřepy na jedné noze, posilování s vlastní vahou, shyby apod. Cílem je vyhnout se rutině, aby si tělo nepřivyklo na stále stejnou zátěž. Hlavní částí tréninku je přitom tzv. workout of the day (trénink dne), který se cvičí vždy s co největší intenzitou.

Výhodou crossfitu je, že můžete cvičit prakticky kdekoliv. Navíc se okolo něj vytvořila poměrně silná komunita, zvláště ve větších městech, do níž se můžete zapojit. Stačí si tedy jen zabalit sportovní oblečení a vyrazit do nejbližší tělocvičny. Jen jedna rada: na začátku je ideální obrátit se na zkušeného instruktora či instruktorku, kteří vám pomohou se správnou technikou.



Foto: archiv Petry Žampové

## PETRA ŽAMPOVÁ

Je instruktorkou crossfitu v tělocvičně Alpha Gym v pražském Karlíně. Sama o sobě říká, že je blázen do všech sportů. Kromě crossfitu se věnovala orientačnímu běhu, hrála závodně fotbal a v současnosti skáče přes švihadlo (její skokanský rekord je 77 dvojšvihů za 30 vteřin).

# Retro auta, která stojí za hřích

Znáte to: Kluci jsou kluci. Když zrovna neprohánějí míčudu, holky nebo nepopíjejí v baru (či kavárně), mluví o autech. Jenže to je problém. Legendárních aut je na světě strašně moc a vybrat z nich pár takových, které by stálo za to mít v garáži, je takřka nespílnitelný úkol. Přesto jsme se o to pokusili a sáhli po třech vozech v různých cenových kategoriích. Náš výběr není konečný – ani nikdy nemůže být. Je především inspirací k dalším neumdlévajícím debatám nad šálkem dobré kávy o skvělých autech dávné i nedávné minulosti.

**Klasické vozy mohou být nejen splněným snem, ale také dobrou investicí. Zájem o ně stále roste.**



### Okolo 100 tisíc: Mazda MX-5

Jiná odpověď ani neexistuje. Vždyť je to legenda. A navíc legenda dostupná za pár babek. I první generace je pořád neuvěřitelně sexy, o těch dalších ani nemluvě. Pro pravověrné vyznavače „Miaty“ nic jiného než původní model neexistuje, ovšem podle nás je také druhá vývojová verze parádním kusem hardwaru. Mazda MX-5 je jednoduchý, lehký roadster, kterému možná chybí luxus, ale rozhodně mu nechybí styl a pořádná porce zábavy. Jakmile do něj jednoduše sednete, budou vám muset usměv z tváře odoperovat. Jinak se ho nezbavíte...



### Okolo 250 tisíc: Citroën 2CV

Zapomeňte na sportáky, kabriolety nebo kupátka. Tohle je auťák, jehož nejsilnější motor měl 29 koní. Přesto se vyráběl přes 40 let, a to prakticky v původní podobě. Kachna. Praktická, romantická a jednoduchá. Když v ní sedíte, všichni se na vás smějí, a když z ní vylezete, všichni si chtějí povídat. O ní. Ačkoliv je kachen po světě miliony, za kvalitnější kousek si připlatíte. Do 100 tisíc seženete spíš vrak, auto v dobrém stavu se pohybuje okolo 250 tisíc a špičkové, kompletně zrenovované Citroëny 2CV jsou k máni za více než 400 tisíc.



### Do milionu: Jaguar XJ-C

Do milionu se u omšelejších kusů vejdete s rezervou, ceny dostatečně zachovalých šestiválcových kupé se pohybují okolo 25 tisíc eur, což je v přepočtu necelých 700 tisíc korun. Tento Jaguar je opravdový aristokrat – občas náladový, ale vždycky šarmantní. Možná je to ta nešarmantnější britská kočka vůbec (jistě, o existenci E-Typu víme). XJ-C má nádherný interiér, přesné řízení, solidní šestiválec a šmrnc, ať už si ho prohlížíte z jakékoliv strany. Má samozřejmě i pár neduhů, ale když ho milujete, není co řešit.

# Vodáci budou mít své vrcholy v Račicích

Dva významné české olympijské medailové sporty chystají na rok 2017 sportovní vrcholy na českém území. Do Račic míří na mistrovství světa kanoistů (23.–27. srpna) i na evropský svátek veslařů (26.–28. května). Řečeno olympijskými výsledky posledních let: na domácí půdě se představí medailisté z Ria Ondřej Synek, Josef Dostál, ale také třeba mistr světa a Evropy Martin Fuksa, či dřívější olympijská šampionka Mirka Topinková Knapková.

Oba šampionáty, které jsou mezi klíčovými sportovními událostmi roku na české půdě, se uskuteční v Labe aréně v Račicích sice až na přelomu jara a v druhé polovině léta, ale dobrou zprávou je, že vstupenky na obě velké sportovní akce jsou k dispozici v síti Ticketstream již nyní.

Žádný pořádný fanoušek tolik oblíbených vodáckých sportů by u toho neměl chybět.

V případě kanoistů je zcela zřejmé, že do Česka dorazí skutečná světová elita. „Po padesáti devíti letech v Česku! Chceme vás tu vidět všechny,“ zve ve videoklipu organizátorů Josef Dostál, který by měl být největším lákadlem téměř týdenních bojů.

Veslaři budou lákat především na Ondřeje Synka a Mirku Topinkovou Knapkovou. Synek si dal po olympiádě čas na doléčení problémů se zády, které ho trápí po většinu kariéry. Ale nyní už je v plné přípravě, aby mohl v Račicích potvrdit roli jednoho z favoritů. Jednoduché to mít nebude – přijet by měli ti nejlepší ze současné světové špičky, neboť vítěz z Ria Novozélandčan Mahé Drysdale letošní sezonu vynechává. Hned za ním v pořadí skončili čtyři Evropané.

V obou případech ale nepůjde pouze o sportovní svátek, pořadatelé chystají pro fanoušky bohatý doprovodný program. Veškeré informace a novinky naleznete na internetových stránkách [www.canoerace.com](http://www.canoerace.com) a na Facebooku.

Ondřej Synek

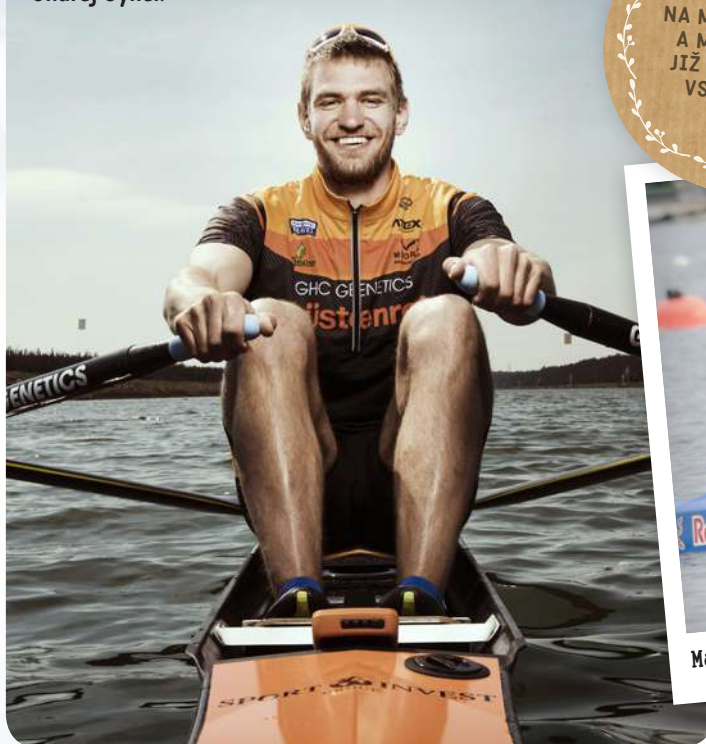


Foto: Sport Invest

NA MS KANOISTŮ  
A ME VESLAŘŮ  
JIŽ LZE KOUPI  
VSTUPENKY.



Martin Fuksa

# Aleš Bílík: Začínám žít Macbethem

Městská divadla pražská mají od září novou posilu v souboru, mladého, talentovaného herce Aleše Bílíka, který má za sebou už řadu zajímavých rolí i projektů. V divadlech ABC a Rokoko ho můžete vidět v Noci bláznů, v Evženě Oněginovi či jako cirkusového artistu v inscenaci August August, august. Zeptali jsme se, co nového právě chystá.

## ❶ Jak jste se dostal ke spolupráci s Městskými divadly pražskými?

V Ostravě jsem spolupracoval na inscenaci Doktor Faustus s režisérem Pavlem Khekem. Okouzlil mě režijně i lidsky. A protože jsem věděl, že půjdu zpátky do Prahy na volnou nohu, zkoušel jsem se zeptat, zda by pro mě neměl ještě nějakou práci. Po krátkých námluvách (a konkurzu u vedení Městských divadel pražských, které by vydalo na humornou povídku O stydlivém herci) si mě obsadil do role Douga v Noci bláznů a později do role Lenského v Oněginovi.

## ❷ Právě za sebou máte další premiéru v Divadle ABC v inscenaci August August, august, kde hraje te jednoho z cirkusových umělců. Můžete prozradit, co dalšího vás čeká?

Od ledna zkusím v Pavlově inscenaci Macbeth, konkrétně roli Malcolma a mám z toho obrovskou radost. Doufám, věřím v to, že to bude opět „velká“ inscenace, stejně jako Oněgin. V březnu se přijďte podívat. Vím, že budu v Městských divadlech pražských zkoušet i v posledním turnusu, ale co, to zatím netuším. Teď začínám pomalu žít Macbethem, protože tu hru miluju.

## ❸ A co film a televize, máte za sebou nebo před sebou nějaké zajímavé natáčení?

Za poslední rok mě potkalo, díky bohu, několik krásných zkušeností. Vloni na podzim jsme v jižní Itálii dotočili Křížáčka, film režiséra Václava Kadrnky v hlavní roli s Karlem Rodenem. Je to „středověká roadmovie“, předlohou je Vrchlického báseň. Premiéra by měla být na jaře. Bude to, pevně věříme, jedinečný film – jak výjimečným způsobem práce s materiálem, tak vynikajícím obrazovým materiálem samotným.

Letos jsem natáčel ještě třídílný kriminální seriál Spravedlnost, který má opravdu skvěle napsaný scénář, proto se na výsledek také těším. Půběží letos v televizi, stejně jako seriál Bohéma, v němž jsem měl také čest si zahrát.

## ❹ Pracovní program máte nabitý, zbývá vám čas i na nějaké koníčky?

Poslední dobou jsem je trochu zanedbával, ale teď bude zas o něco více času. Nevydržel bych bez hrani na kytaru. Mám čtyři různé kytary, hraju už strašně dlouho a je to pro mě největší forma odpočinku. Hudbu obecně miluju. Zahraju si pár tónů i na harmoniku, na klavír, nově jsem od přítelkyně dostal Kalimbu – africký hudební nástroj alias „prstový klavír“. Je to skladná věc, nosím ji s sebou v batohu, když je nejhůř. Krom hudby rád relaxuju sportem – fotbal, badminton, sem tam plavání... Na Křížáčka jsem měl zajištěné téměř rok tréninky na koni, koníček kůň mi teď po čase vždycky chybí a musím si jít zajezdit. Propadl jsem taky lezení na stěně. Ale času je opravdu málo. Mám i skromnější ambice – například mě dostane, když mi vyrostou kytičky. Čtu, věnuji se malému synovi, synovci... A hraní je taky mým koníčkem, jinak by to myslím ani nešlo.



Foto: Alena Hrbková

NA ALEŠE BÍLIKA V ROLI MALCOLMA V SHAKESPEAROVĚ HŘE MACBETH SE MŮŽETE PŘIJÍT PODÍVAT OD BŘEZNA DO DIVADLA ABC.

## Viděli jsme v kině

### Miluji tě modře



Nová komedie režiséra Miloslava Šmída majera Miluji tě modře podle scénáře Jaroslava Papouška, autora trilogie o Homolkových nebo filmu Lásky jedné plavovlásky, vypráví příběh malíře a skvělého kunsthistorika doktora Davida Bárty. Bárta se věkem blíží Kristovým létům, kdy by jeho život už měl mít pevné obrysy. Právě teď ale prožívá docela smolné období: Dostane výpověď z Národní galerie, žije stále pod jednou střešou s matkou posedlou jógu (Taťjana Medvecká) a nemá ani přítelkyni. Až jednou objeví ve výloze luxusního pražského klenotnictví krásnou aranzérku Terezu (Denisa Nesvačilová) a jeho staromládenecký život je naráz v troskách. Romantický, trochu praštěný, výtvarně nádherně pojatý příběh je zasazený do kouzelného prostředí Prahy.

Hodnotíme: ●●●●○

### V pasti



Dětská psycholožka Mary Portman (Naomi Watts) přišla při tragické automobilové nehodě o manžela. Její syn Stephen sice nehodu přežil, ale zůstal ve vegetativním stavu upoutaný na lůžko. Pro Mary se život změnil v nepřetržitou péči o paralyzované dítě. V jejím velkém domě uprostřed lesů v ní narůstá pocit samoty a izolace. Vše změní příchod nového pacienta. Malý chlapec Tom se po smrti matky uzavřel do sebe. Mary se rozhodne vzít Toma v rámci léčby k sobě domů. Uprostřed zuřící sněhové bouře však hoch z domu zmizí. Šance, že přežil venku mrazivou noc, je nulová. Mary si je přesto jistá, že Toma ve svém domě několikrát zahlédla. Z místnosti se ozývají zvláštní zvuky, v domě se začínají dít děsivé věci. Mary a Stephen už nejsou ve svém domově v bezpečí...

Hodnotíme: ●●●●○

### Všechno nebo nic



Linda a Vanda jsou pohledné třičtíky, nerozlučné kamarádky a taky spolujatelky malého knihkupectví v centru města. Linda je rozvedená, vzdělaná, praktická, má malou dceru a pocit zodpovědnosti. Ten naopak chybí Vandě, svobodné, veselé, nezávislé krásce, která sice může přitahovat jako magnet, ale její živelnost žádný nestací. V obchodě s nimi pracuje Edo, který taky touží po lásce na věky věků, ale jako plachý, citlivý a introvertní gay to má těžké. Životy těchto trojice nakonec zamotá několik mužů. Lindě charismatický developer Jakub, který není tím, kým se zdá být. Vandě bývalý profesor z vysoké školy Aladar, jehož je ochotná si vzít, „protože jí má rád“. A Edo se už zase přizpůsobuje dalšímu příteli, Leovi. Nakonec ale všechno dopadne úplně jinak, než všichni čekali.

Hodnotíme: ●●●●○

### Rogue One: Star Wars Story



Rogue One: Star Wars Story je první z nové série samostatných filmů Lucasfilmu. Film je zasazen do období před událostmi z epizody Star Wars: Epizoda IV – Nová naděje (1977) a vypráví příběh skupiny hrdinů, kteří se dají dohromady, aby splnili odvážný a zdánlivě nemožný úkol: Ukrást plány Hvězdy smrti. Snímek režíroval Gareth Edwards, který stojí třeba za filmem Godzilla z roku 2014. Zajímavostí je, že ke scénáristovi Chrisovi Weitzovi (Jak na věc, Zlatý kompas, Popelka) najalo studio v průběhu natáčení ještě dalšího scénáristu – Tonyho Gilroye, který má zkušenosti z jiného ranku příběhů. Mimo jiné pracoval na bouřnoské špiónské sérii.

Hodnotíme: ●●●●○

# Kulturní tipy na leden a únor

## Green Day v Tipsport areně

Americká kapela Green Day vystoupí 22. ledna v Tipsport areně na pražském Výstavišti. Punková kapela se do České republiky vrátí po sedmi letech. Vedle starších hitů nabídně tentokrát i skladby z nového, v pořadí dvanáctého studiového alba nazvaného Revolution Radio, které vyšlo 7. října loňského roku a podle slov frontmana Billieho Joe Armstronga je „rockovější, hlučnější a agresivnější“. Jako předkapela vystoupí během evropské části turné ska-punková kapela The Interupters.

## Festival Carnevale Praha

Od 18. do 28. února se na veřejných prostranstvích, v palácích, muzeích, galeriích, divadlech, školách a dílnách, ale také v restauracích a obchodech uskuteční Festival Carnevale Praha. Po několika úspěšných ročních festivalech se i letos Praha zařadí ke světovým metropolím ve kterých se odehrávají městské carnevalové slavnosti.

Program oslav zahrnuje široké spektrum kulturně společenských aktivit, od slavností, průvodů, tvůrčích dílen, pouličních divadelních představení na historických náměstích a veřejných prostranstvích, koncertů, plesů, scénických představení až po festival tradičních masopustních kulinařských specialit. Důležitou součástí pražského carnevalu je též festival barokní kultury, který je pořádán v autentických místech spojených s historií pražského carnevalu a který představuje veřejnosti projekty mapující vrcholná období carnevalového fenoménu.



Green Day

Foto: modern-vinyl.com

## Nová hudba



### Kate Bush Before the Dawn

Jsou to dva roky, co Kate Bush po pětatřiceti letech stanula na koncertním pódiu. V londýnském divadle Hammersmith Apollo uspořádala celkem dvaadvacet koncertů, které nazvala Before the Dawn. Lístky tehdy byly vyprodané během patnácti minut, a tak není divu, že záznam tohoto představení byl napjatě očekáván. Kopíruje prakticky přesně celé představení, včetně rozdělení na dějství. Na třech discích najdete celkem devětdvacet písníček, které anglická zpěvačka vybírala ze záznamů všech představení. Album vychází také na čtyřech vinylech.



### Prince 4Ever

Úmrtí Prince šokovalo celý svět. Ačkoli jeho sláva v posledních letech nedosahovala věhlasu z osmdesátých let, bylo jasné, že o jeho odkaz bude stále zájem. Prvním počinem z něj je výběr hitů 4Ever, který na dvou CD přináší čtyřicet písníček složených z jeho velkých hitů, doplněných jednou dosud nevydanou skladbou. Tou je Moonbeam Levels, která pochází z dob nahrávání desky 1999.



### Snowy White Released

Za pseudonymem Snowy White se neskrývá nikdo jiný, než Terence Charles, britský kytarista, který vystupoval například s Thin Lizzy nebo také jako doprovodný kytarista Pink Floyd. Na jeho nové desce Released na vás ve třinácti písních čeká jiskřivý blues rock. Více než kdy jindy najdete na nahrávce odkazy na Petera Greena, který kytaristu zásadně ovlivnil.

## Havel v Centru současného umění DOX

Až do 13. února představuje rozsáhlá výstava pořádaná u příležitosti nedožitých 80. narozenin Václava Havla fotografické dílo dvou předních českých fotografů Tomkího Němce a Bohdana Holomíčka. Ti řadu let zaznamenávali zásadní historické okamžiky i obyčejné chvíle v životě dramatika, politika, prezidenta a občana Václava Havla. Více než tři stovky fotografií doplňují umělecky zpracované, dosud nezveřejněné filmové dokumentární záznamy, jejichž autorem je dokumentarista Petr Jančárek.



Foto © Tomkí Němce

Praha  
Ječná



Brno  
Josefská



**ITALSKÁ**  
Italská 1  
Praha 2

**PARDUBICE  
PALÁC PARDUBICE**  
Masarykovo nám. 2799

**COSTA COFFEE  
HRADČANSKÁ**  
Stanice metra A,  
Hradčanská  
Praha 6

**COSTA COFFEE  
HRADČANSKÁ II**  
M. Horákové 119/201  
Praha 6

**VODIČKOVA**  
Vodičková 33/709  
Praha 1

**PARDUBICE  
HLAVNÍ NÁDRAŽÍ**

**MY NÁRODNÍ**  
Národní 63/26  
Praha 1

**COSTA COFFEE  
MŮSTEK**  
Stanice metra A, Můstek,  
Václavské nám.  
Praha 1

**DBK**  
Budějovická 1667/64  
Praha 4 - Krč

**BB CENTRUM**  
Vyskočilova 4  
Praha 4 - Pankrác

**SEIFERTOVA**  
Seifertova 570/55  
Praha 3

**LIBEREC  
OC NISA**  
České mládeže 456

**GALERIE HARFA**  
Českomoravská 24/20  
Praha 9

**LETIŠTĚ VÁCLAVA  
HAVLA PRAHA  
- TERMINÁL 1**  
Letiště Václava  
Havla, Aviatická  
Terminál 1  
Praha 6

**LETIŠTĚ VÁCLAVA  
HAVLA PRAHA  
- TERMINÁL 2**  
Letiště Václava  
Havla, Aviatická  
Terminál 2, prst C  
Praha 6

**OC NOVÝ SMÍCHOV**  
Plzeňská 8  
Praha 5

**JEČNA**  
Lipová 512/22  
Praha 2

**LIBEREC  
OC FORUM**  
Soukenné náměstí 669  
Liberec IV - Perštýn

**OC QUADRIO**  
Spálená 22  
Praha 1

**PALLADIUM**  
náměstí Republiky 1  
Praha 1

**ROZTYLY**  
Tomíčkova 2144/1  
Praha 4 - Roztyly

**PASÁŽ OASIS**  
Sokolovská 394/17  
Praha 8 - Karlín

**FASHION ARENA  
PRAGUE OUTLET**  
Zamenhofova 440  
Praha 10

**TEPLICE  
OC OLYMPIA**  
Srbická 464

**TYLOVO NÁMĚSTÍ**  
Bělehradská 102  
Praha 2

**PASÁŽ ROKOKO**  
Václavské nám. 794/38  
Praha 1 - Nové Město

**CENTRUM  
CHODOV 2, PODLAŽÍ**  
Roztylská 2321/19  
Praha 4 - Chodov

**OC LETNANY**  
Veselská 663  
Praha 9 - Letňany

**OSTRAVA  
OC FORUM  
NOVÁ KAROLINA**

**BRNO  
JOSEFSKÁ**  
Josefská 427/14

**MORÁN**  
Karlovo náměstí 8  
Praha 2

**ATRIUM FLORA**  
Vinohradská 151  
Praha 3




**CENTRUM  
CHODOV 0, PODLAŽÍ**  
Roztylská 2321/19  
Praha 4 - Chodov

**OC SPEKTRUM**  
Obchodní ulice 113  
Čestlice - Praha-východ

**PLZEŇ  
OC PLAZA**  
Radčická 2

**HRADEC KRÁLOVÉ  
AUPARK SHOPPING  
CENTER**  
Puškinova 1215/11

Najdete nás  
také na sociálních  
sítích

 [cz.pinterest.com/costacoffee.cz/](https://cz.pinterest.com/costacoffee.cz/)  
 [www.facebook.com/CostaCoffeeCZ](https://www.facebook.com/CostaCoffeeCZ)  
 [www.instagram.com/costacoffee.cz/](https://www.instagram.com/costacoffee.cz/)



Po přihlášení na wifi  
Costa Coffee máte přístup  
k rozcestníku, který vás provede  
světem kávy.