

Minicheesecake třikrát jinak.
Borůvka, meruňka nebo čokoláda?
Více na straně 2...

Začněte den sladce s Cup
croissantem s malinovou náplní
Více se dozvíte na straně 10...

Seminář Costa Coffee otvírá
cestu do světa kávy
Více na straně 10...



COSTA COFFEE TIMES

COOL

COSTA COFFEE TIMES 03 | 2019 | KVĚTEN-ČERVEN

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Léto se blíží. Přivítejte Cold brew třikrát jinak!

#dostbyloplastu
Gold brew
chutná ze skla
lépe.

Tak se nám otepluje. Chtělo by to něco osvěžujícího, lahodného a přitom povzbuzujícího, abychom překonali dozvuky jarní únavy. Ledová káva je skvělá volba. A Cold brew možná ještě o jednu kostičku ledu lepší. Tak do toho!

Když se připravuje Cold brew, neprochází káva kávovarem ani se nezalévá horkou vodou. Cold brew je totiž káva máčená. Místo rozpouštění v horké vodě hraje hlavní roli dlouhá doba louhování. Jak probíhá příprava Cold brew v Costa Coffee? Středně namletou 100% kolumbijskou kávu v papírovém filtru vložíme do velké nádoby s vodou a necháváme louhovat celých dvacet hodin. Poté ji odfiltrujeme, silný koncentrát vychladíme a případně dochutíme. Myslíte si, že nepoznáte rozdíl v chuti oproti klasicky připravené kávě? Určitě poznáte. Cold brew má nižší aciditu a vyšší obsah kofeinu, což se projevuje na jemnější a sladší chuti.

KDE SE VZALA KÁVA BEZ VÁŘENÍ?

Káva Cold brew je zvláště v létě velmi populární, není to ale žádná novinka. Podle některých záznamů používali Holanďané již na přelomu 16. a 17. století takto připravenou kávu na cestách jako „konzervu“, kterou si ohřívali a popíjeli. Metodou holandských obchodníků se pak údajně inspirovali Japonci, kteří vyvinuli přípravu Cold brew v takzvaném stylu Kjóto. Používali při tom vysoké elegantní skleněné věže podobné laboratornímu zařízení. Horní nádobu naplnili ledem. Ten postupně odtával a po kapkách smáčel namletou kávu umístěnou ve středu soustavy. Do spodní nádoby pak odkapávala extrahovaná káva, ideálně v intervalu jedna kapka za vteřinu a půl. A tato metoda se dochovala dodnes, dokonce ji v poslední době převzali i Američané. Systémy pro přípravu Cold brew v duchu kjótské soustavy najdeme velmi často v kavárnách ve Spojených státech.



Je libo jahody, marakuju nebo „ryzí“ chuť kávy?

Pro milovníky čisté chuti podáváme Cold brew pouze s ledem, na přání jej můžeme samozřejmě doplnit mlékem. Pokud fandíte ochuceným kávovým nápojům, pak si jistě pochutnáte na jahodovém cold brew. Kávu smísíme

v shakeru s jahodovým pyré a ledem, přelijeme ji přes led a podáváme ozdobenou kousky sušených jahod. Chutově zajímavé je také Marakujové cold brew. Přípravujeme ho stejně jako jahodovou variantu. Nápoj smísíme v shakeru s marakujovým sirupem a servírujeme s plátkem citrону.

Potkali jsme v kavárně



Foto: archiv Lucie Siposové

Lucia Siposová: Být ambasadorkou Costa Coffee je pro mě milá povinnost

Živelná Slovenka Lucia Siposová jako by žila více než jeden život. Věnuje se hraní, zpěvu, moderování, vede vlastní kabaret v Bratislavě, píše knihy i scénáře a jednou do měsíce autorskou stranu deníku SME. Na začátku tohoto roku jí spolu s otevřením první kavárny Costa Coffee na Slovensku přibyla další důležitá role: Stala se naší ambasadorkou.

☑ Netajíte se tím, že nemáte ráda nudu, stereotyp, jste světoobčan. Kde se cítíte být doma právě teď?

Kdekoli spím, říkám tomu doma. Mám cikánskou duši. Ale jednoznačně doma jsem v Bratislavě, kde žiju a pracuju, mám tam nejbližší rodinu a přátele.

☑ Můžeme si tedy dál povídat slovensky?

Snažím se vám odpovídat v češtině, ale pojďme do slovenčiny. Samozřejmě.

Pokračování na straně 6



Smoothie: Nápoj, svačinka, a hlavně velká dobrota

V Costa Coffee si můžete vybrat ze tří druhů ovocných smoothies. Všechny chuťově dokonale vyladěné nápoje připravujeme z kvalitního hluboce zmrazeného ovoce a jablečného džusu. Varianta Jahodán kombinuje jahody a banán, Malingo maliny, mango, lesní borůvky a jablko, Kokonas ananas s kokosem a mlékem. V našich smoothies nenajdete žádné konzervanty, umělá barviva ani přidaný cukr. Příjemně sladkou chuť obstará jen dokonale dozrálé ovoce.



NEMÁTE PO RUCE OVOCE? DEJTE SI SMOOTHIE!

Proč si dopřát smoothie jako osvěžující svačinku? Protože vás zdravě zasytí. Na rozdíl od ovocných nebo zeleninových šťáv obsahuje celé neodšťavněné plody, takže je výborným zdrojem vitamínů, enzymů, minerálů a také vlákniny.



Ledové kávy Costa Coffee přináší plnou chuť

Proč chutnají naše ledové kávy tak skvěle? Protože je připravujeme ručně, nemixujeme. Ruční šejkrování je ke kávě šetrnější než mixování, a proto ledové kávy připravujeme krátkým protřepáním espressa s ledem. Tím se zachová plná chuť a krémová konzistence.

Iced Latte připravuje barista tak, že vyšekruje čerstvě připravené espresso s ledem a poté ho přelije přes mléko s ledem. Stejným způsobem probíhá příprava Iced Cappuccino, jen ho na závěr barista korunuje mléčnou pěnou. A jestli dáváte přednost čisté chuti kávy, objednejte si Iced Americano, ve kterém se snoubí jen espresso a led.

Ledová káva s příchutí

Pokud si přejete, barista doplní nápoj kvalitním sirupem Monin. Můžete vybírat z více než z deseti příchutí, od klasického karamelu nebo oříšku až po méně obvyklé, jako je slaný karamel nebo tiramisú.



Minicheesecake třikrát jinak. Borůvka, meruňka nebo čokoláda?

Honi vás mlsná, ale zrovna včera jste se rozhodli hubnout do plavek? Dejte si ke kávě něco malého, co se vlastně ani nepočítá. Ideální volba jsou naše minicheesecaky tří příchutí: borůvka, meruňka nebo čokoláda s višní. Základ všech tvoří sušenková drť a krém z tvarohového sýra a bílého jogurtu. Krém v meruňkovém a borůvkovém cheesecaku je doplněný o ovoce, čokoládový cheesecake o 51% hořkou čokoládu a kompotované višně. Vyzkoušejte během jara všechny tři!

Costa Coffee Times | Ročník: VIII. | Vydání 3/2019 | 6. 5. 2019 | Periodicita: 6x ročně
Vydavatel: Corporate Publishing, s. r. o., U Golfu 565, 109 00 Praha 10

www.copu.cz | Redakce: Alice Škochová, Alois Žatkuliak, Petra Škeřtková, Martin Kavka
Jazykové korektury: Andrea Tomešová, Renata Back | Client Service Manager: Petra Bohatá
Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614

Foto: archiv, Shutterstock | Tisk: TNM Print | MK ČR E 22527

I přes pečlivé zpracování nepřebíráme zodpovědnost za případné chyby.

Na Bajkal Transsibiřskou magistrálou



Vlaky i železnice, jejich historie i místa po celém světě, kudy se koleje s pražci vinou, fascinují už celé generace. I takový geniální vědec Sheldon Copper z proslulého seriálu Teorie velkého třesku „ujíždí“ na vláčkách.

Slavný Orient Expres pro změnu inspiroval Agathu Christie k napsání jedné z nejznámějších knih o případech soukromého detektiva Hercula Poirota. A co třeba zažít dobrodružství na vlastní kůži? Jaké? Vyrazit vlakem po Transsibiřské magistrále z Moskvy až do Vladivostoku a na cestě dlouhé přes devět tisíc kilometrů si udělat přestávku na Bajkalském jezeře.

Jedním „nej“ si můžete být jisti – čeká vás putování po nejdelší železniční trati světa. Zatímco v roce 1916, kdy byla magistrála otevřena, trvala cesta z Moskvy na východ přes dva týdny, dnes urazí elektrifikovaný vlak vzdálenost 9 288 km z ruské metropole do Vladivostoku za šest dní a pár hodin navíc. Při svém putování překonává osm časových pásem, dva světadíly, teploty od -40 do +40 stupňů podle ročního období, projíždí osmdesáti devíti městy a přejíždí šestnáct velkých řek.

Nicméně představa, že přijdete na nádraží, řeknete si o lístek, zaplatíte, uvelebíte se na svém místě a vyrazíte ke svému cíli, je trochu mimo. Stejně jako představa, že kdekoli můžete vystoupit a poté nastoupit do dalšího vlaku a pokračovat dál. Realita je poněkud složitější. Pár překážek je nutné překonat, ale žádná z nich není nepřekonatelná.

Na tuhle cestu a případné zastávky se zkrátka vyplatí dobře se připravit, naplánovat ji a lístky koupit předem. Dají se zajistit přes internet přímo na stránkách ruského dopravce. Výhodu má ten, kdo zvládá ruštinu. Prodej začíná už 45 dní před plánovaným

odjezdem a pozor si dejte na to, že není sedadlo jako sedadlo. Z Moskvy vyjíždějí vlaky z Jaroslavlského nádraží.

V nabídce jsou tři možnosti – od nejluxusnější a samozřejmě i nejdražší až po nejméně komfortní a tím pádem i nejlevnější. V nabídce je tzv. spalný vagon, luxusní dvoulůžkové kupé se sklopnou postelí, klimatizací, elektrickými zásuvkami, nebo druhá třída „ku-

pejný“ vagon, což jsou čtyřmístná kupé se dvěma lehátky na každé straně nad sebou. Třetí, tak nějak lidovou kategorií, je tzv. plackartný vagon s otevřenými kupé se čtyřmi postelkami a dalšími dvěma lehátky při straně chodbičky. Kapacita je celkem 54 pasažérů.

Ještě před tím, než vyrazíte na cestu, budete potřebovat ruská víza. Pokud byste se ale rozhodli z hlavní trasy odbočit a vydat se

některou z větví Transsibiřské magistrály, třeba do Mongolska nebo až do Pekingu, budete potřebovat i mongolská a čínská víza.

Každý vagon má svého průvodčího a k dispozici je neustále teplá voda ze samovaru. Mít s sebou instantní jídlo či polévky je tak dobrou volbou. Stejně jako mít s sebou nějaký ešus nebo misku. Hrnky dostanete na požádání od průvodčího. Jídlo a pitná voda se

Užívejte si hudbu neomezeně

Dárek
Music Pass
+ audio rozdvojka



Stavte se u nás pro Music Pass a poslouchejte oblíbené hudební aplikace 3 měsíce bez čerpání dat z vašeho tarifu. Více info na prodejnách nebo na vodafone.cz

Budoucnost je úžasná.

Ready?

vodafone



Zátoka Kurkut je jedním z mnoha magických míst Bajkalského jezera.



Zatímco do Bajkalu přitéká přes tři stovky různých toků, vytéká jediný – řeka Angara.

DEJTE SI POZOR...

Nákup lístku je vázán na konkrétní osobu. Při nákupu uvedete i číslo pasu a při nástupu do vlaku vše zkontroluje průvodčí.

V Rusku platí tzv. ohlašovací povinnost. Musíte ji splnit nejpozději do tří pracovních dnů od příjezdu do Ruska.

PÁR TIPŮ, JAK A KAM NAKUPOVAT LÍSTKY

- Nakupujte co nejdřív a snažte se vyhnout místům u záchodů a do uličky.
- Oblíbenější jsou spodní lůžka, dá se na nich i sedět, ale hrozí, že ho využije i pasažér z horního lůžka.
- Na horní lůžko se sice hůře leze, ale zase váš nikdo neruší a můžete prospat velký kus cesty.
- V plackartném vagoně je zásuvka jen u samovaru.
- Pozor na čas. Časy odjezdů jsou udávány v moskevském čase.

ale dá koupit i během zastávek vlaku přímo na peronech nádraží. I ve vlaku je jídelní vůz, ale výběr není nijak zvlášť pestrý a ceny poněkud vyšší. Příjemným zjištěním je to, že čistota včetně toalet je na velmi dobré úrovni. Sprchy jsou pouze ve vagonech první třídy, ale lehce se dá opláchnout i u umyvadla. Ručníky dostanete od průvodčího.

Během cesty si můžete naplánovat hned několik zastávek. A původně necelý týden trvajících cestu si natáhnout klidně i na dva týdny. Nebo i víc. Pak je ale třeba mít lístky nakoupené na jednotlivé úseky předem. A nenechat si ujet ten správný vlak.

Naším cílem je ale jezero Bajkal, a tak je důležitou zastávkou Irkutsk, ležící na řece Angaře asi 70 km od Bajkalu. Ve městě pobýval i český spisovatel Jaroslav Hašek, a tak nepřekvapí, že ve městě najdete i pivnici U Švejka. Irkutsk je ale především nástupním místem pro výlety na Bajkal a do jeho okolí. Třeba do vesničky Listvjanka, odkud se dá vyrazit na zajímavý trek do další vesnice Bolšoje Golustnoje.

Jezero Bajkal je jedním z nejstarších jezer na planetě – jeho „věk“ se odhaduje na 30 milionů let. Je nej-

Cestování vlakem po březích Bajkalu nabízí nevsední zážitky.



Dál už to nejde. Maják na „konci světa“ na mysu Egersheld ve Vladivostoku.

hlubším jezerem na zeměkouli, jeho hloubka dosahuje až 1 637 metrů, na délku Bajkal měří 636 km a na šířku téměř 80 km. Do jezera přitéká 336 vodních toků různé velikosti a vydatnosti, ale vytéká jeden jediný – řeka Angara. A jen pro zajímavost – Bajkal tvoří 90 % zásob pitné vody Ruska a 20 % v celosvětovém měřítku...

Ale především leží Bajkal uprostřed úchvatné a nedotčené přírody

sibiřské tajgy. Vyrazit sem můžete i v zimních měsících, ale připravte se na opravdu extrémní a náročné klimatické podmínky. Pro pěší turistiku a případné koupání jsou nevhodnější červenec, srpen a začátek září. Ale s koupáním ve vodách Bajkalu to tak „žhavé“ nebude nikdy – spíš to bude o tom, vběhnout do vody a zase rychle vyběhnout. Noční a denní teploty se tady výrazně liší – klidně i o dvacet stupňů.

Vyrazit – tedy pokud nemáte jízdy vlakem ještě dost – můžete i na okružní cestu kolem jezera historickou železnici Krugobajkalka nebo navštívit venkovní muzeum s původní sibiřskou architekturou a projit si historii drsné Sibíře či vyrazit na ostrov Olchon a poznávat jeho šamanskou historii. A po pár dnech se vrátit do Irkutsku a pokračovat až do cílové stanice Transsib, tedy do Vladivostoku.



Přes dva světadily, šest dní a pár hodin naverch trvá putování vlakem po Transsibiřské magistrále.



Etiketa v praxi

Účet, prosím!

Pracovní oběd či romantická večeře se chýlí ke konci a přichází čas zúčtování. „Přejete si platit dohromady, nebo zvlášť?“ ptá se číšník a nastává trapná vteřina ticha a ještě trapnější okamžik, pokud každý z vás odpoví jinak. Kdo by měl v restauraci či kavárně zaplatit?

To, že má útratu vždy platit muž, není pravidlo ani povinnost, ale spíše tradice či zvyklost. Bývá obvyklé (a příznivejší, že to ženy očekávají), že muž zaplatí, pokud obědval či večerel ve dvou se ženou. Ať už se jedná o pár, přátele nebo kolegy z kanceláře, není nezbytné, aby muž zval ženu pokaždé. Není proti etiketě, když další oběd zaplatí žena, ale vždy na tom musí trvat ona sama. Pokud žena mlčí a do placení se nehrne, muž by měl pohotově zaplatit za oba – jednoduché gentlemanské gesto. Společenské faux pas přichází v okamžiku, kdy muž zaplatí útratu pouze za sebe a nechá ženu dorovnat svoji část.

Jiná je situace, kdy u stolu sedí více lidí. V našich zeměpisných šířkách je běžné, že každý zaplatí za sebe. Číšník útratu rozpočítá buď přímo u stolu, nebo se chodí platit jednotlivě „na bar“. S touto naší zvyklostí však můžete v zahraničí narazit. V řadě jiných zemí nepřípadá placení „zvlášť“ v úvalu a obsluha by se na vás dívala s údivem. Účet vždy vyrovnává jeden z hostů, ostatní mu eventuálně poté (po odchodu obsluhy) přispějí.

Nepsaným pravidlem však je, že útratu platí vždy ten, kdo zval! Pokud pracovní oběd iniciovala žena, může také za muže zaplatit, aniž by jim to bylo znanátní. Všem zúčastněným by mělo být předem zřejmé, zda se jedná o pozvání, či o přátelské setkání, kdy platí každý za sebe. Pokud platí jeden za všechny, je vhodnější učinit tak

**Platí ten, kdo zve.
Může to být i žena.**

diskrétněji mimo stůl, aby ostatní neslyšeli hovor s číšníkem. Stejně tak v případě, pokud k vyrovnání účtu používáme nějakou slevovou kartu či stravenky.

Sprobitné je dnes už víceméně samozřejmostí. Nezarovnat částku směrem nahoru a nechat si vrátit pár drobných je považováno za projev buranství. V solidních restauracích by sprobitné mělo činit kolem 10 %. V naší zemi je sprobitné zcela dobrovolné, v zahraničí můžete být zaskočení tím, že se někdy automaticky připočítává k vaší útratě, nebo se ho číšník dokonce dožaduje. A v některých zemích (například v Americe) sahá až ke 20 %! Při platbě v hotovosti není zaokrouhlení částky problém, při

platbě kartou každý číšník ocení, když mu sprobitné dáte zvlášť v hotovosti.

Pokud číšník v lepší restauraci přinese účet v deskách, můžete do nich vložit jakkoli velkou bankovku bez obav, že by si celý zbytek ponechal. V takovém případě číšníkovi nesdělujte nic o sprobitném, obsluha desky s bankovkami jednoduše odnese a přinese zpět s plně vrácenou částkou. Vy si peníze vezmete, necháte v deskách pouze zvolené sprobitné a můžete se zvednout od stolu.

Na závěr jedna dobrá rada: Dohodování se ohledně zaplacení útraty může pokazit jinak zdařilý rande či obchodní jednání. Předcházejte tomu! **Ať máte vždy důvod platit s úsměvem, přeje Petra**

OBJEV LAHODNÉ SPOJENÍ CHUTÍ

fuzetea

Green Ice Tea
Mango & Chamomile... plus you

fuzetea

Ochutnej kombinaci chutí exotického manga, voňavého heřmánku a osvěžujícího zeleného čaje.

Nesyťený nealkoholický nápoj s extraktem ze zeleného čaje a mangovo-heřmánkovou příchutí.

FUZETEÁ je registrovaná ochranná známka společnosti DP Beverage.



**Sprobitné placené kartou
většinou číšník nedostane.
dejte mu hotovost.**

Coffee
ALWAYS
goes
IDEA



Tip!
Spríjemnite
sa návštevu
Auparku šálkou
kávy v Costa
Coffee.

Lucia Siposová: Byť ambasádorkou Costa Coffee je pre mňa milá povinnosť

Pokračovanie z titulnej strany

❖ V roku 2016 ste v Bratislave otvorili svoj vlastný podnik Red Cat Cabaret. Prečo ste sa rozhodli pre formát kabaretu? Čo všetko vo vašom podniku čaká na diváka? A aká je vaša úloha v kabarete?

V skutočnosti kabaret nemá nejakú danú formu, môže to byť hocičo. A možno ma to lákalo práve preto, lebo je to spontánny, slobodný, živý, organický žáner, ktorý spája viaceré druhy umenia. Určite ma inšpiroval aj New York, kde som žila štyri roky. Kabaret je taký, aký si ho urobíte. Obsah nášho Red Cat Cabaretu máme na starosti dvaja – ja a náš umelecký šéf a režisér Vašo Púčík. Vytvorili sme už 15 šou na rôzne témy, ktoré sú plné hudby, spevu, tanca a humoru. Zapájame do deja často aj divákov, takže zažívame neopakovateľné momenty. Ja som takou mamou – kabaretná múza NeferNefer. Väčšinou som kabaretierka, sprevádzam hostí celým večerom a prepájam jednotlivé časti šou alebo mám viacrolu. Red Cat Cabaret je taký malý kozmopolitný ostrov v Bratislave.

❖ V súčasnosti vás môžu televízni diváci sledovať v seriáli TV Prima Čierne vdovy. Stvárnujete v ňom jednu z hlavných hrdieňok, ktoré sa rozhodnú zbaviť sa manžela. Ako sa vám hrala taká „mrcha“? A ako by ste riešili danú situáciu – z manžela sa vykľuje gay – v „civile“?

Ja som svoju postavu Veroniky nebrala ako mrchu. Myslím, že keď stvárnujete akúkoľvek postavu, musíte byť na jej strane a rozumieť jej. Nikto nie je len zlý a len dobrý. Hlavne ma bavil ten čierny humor a nadsadenie. Užila som si to. Neviem, ako by som riešila situáciu, keby sa mi z manžela vykľul gay,

ale viem, že mne sa to stať nemôže. Mám vyslovene rada mužné typy so všetkým, čo k tomu patrí.

❖ Kým alebo čím sa cítite byť najviac? Speváčkou, herečkou, spisovateľkou?

Práve náš kabaret ma dosť definoval. Cítiť tam jasný rukopis. A zároveň tam mám možnosť prepájať všetko, čo viem. Odmalička som sa najviac cítila ako speváčka, ale všestrannosť je pre mňa typická. Aj kabaret dáva možnosť, aby som vystupovala sama za seba, s čím má mnoho hercov problém. Baví ma ľudí inšpirovať a zabávať.

❖ V januári tohto roku otvorilo Costa Coffee prvú pobočku na Slovensku. Boli ste zvyknutá chodiť do Costy v iných krajinách alebo je to pre vás novinka? Ťešili ste sa?

Bola som v Costa Coffee už predtým v iných krajinách. V Španielsku a v Anglicku, myslím. Takže novinka to nebola. Bolo príjemné zbadat ich pobočku aj u nás.

❖ Stali ste sa ambasádorkou Costa Coffee. Čo myslíte, prečo padla voľba na vás a čo sa spája s touto funkciou?

Bola to nečakaná a veľmi sympatická ponuka. Nevieť, prečo si zvolili mňa, asi na mňa dostali tip, ale myslím, že až pri otvorení si uvedomili, že vybrali dobre. :) Mám len milú povinnosť zísť si občas na ich dobrú kávičku alebo na koláčik.

❖ Akú kávu máte najradšej? A akú si najradšej dávate v Coste?

V tom som celkom nudná, najradšej mám obyčajné espresso alebo espresso lungo bez mlieka. Len s troškou cukru. To pijem aj v Coste.



UŽ STE NAVŠTÍVILI PRVÉ SLOVENSKÉ COSTA COFFEE?

Prvá kaviareň Costa Coffee na Slovensku, ktorá vyrástla na prvom poschodí bratislavského Aupark Shopping Centra, ponúka množstvo výnimočných zážitkov. Lahodnú kávu, skvelé dezerty a príjemné prostredie ako stvorené na oddych po nákupoch, na posedenie s priateľmi aj na pracovné stretnutie. Priestraná záhradka poskytuje dostatok miesta aj mamičkám s kočkami. Kaviareň sa nachádza hneď vedľa vchodu do multikina Cinema City, takže ešte pred premietaním si môžete dopriať rýchlo kofeínovú vzpruhu, aby ste boli na premietaní čerství.

Buďte s nami

Kaviareň má pre vás otvorenú od pondelka do piatka od 8.00 do 21.00 hod. a cez víkend od 9.00 do 21.00 hod. Chystáme pre vás mnoho zaujímavých akcií. Aby vám nič neuniklo, sledujte nás na webe www.costa-coffee.sk, čítajte s nami na sociálnych sieťach. Sme na Facebooku (www.facebook.com/CostaCoffeeSK) a na Instagrame (www.instagram.com/costacoffee_sk).



STAŇTE SA ČLENMI CLUBU COSTA COFFEE A UŽÍVAJTE SI VÝHODY!

Chcete sa cítiť ako VIP? V Clube Costa Coffee vám to radi splníme. Keď vstúpite do nášho vernostného klubu, môžete sa tešiť na akcie, zľavy, ochutnávky zadarmo a na ďalšie výhody.

Ako sa stať členmi Clubu?

Je to jednoduché. Požiadajte baristu o vernostnú kartičku Costa Coffee a potom na stránke www.costa-coffee.sk/club zadajte v políčku „Registrácia“ číslo kartičky. Po vyplnení registračných údajov dostanete na váš e-mail aktivačný odkaz, ktorý potvrdíte. A potom si už môžete užívať výhody, ktoré členstvo v klube prináša!

Čo na vás čaká v Clube Costa Coffee?

Ako držiteľia vernostnej kartičky získavate 10 % z hodnoty každého nákupu (bez DPH) vo forme coffee eur, ktoré môžete využiť na nákup ľubovoľných nápojov a dobrôt z ponuky Costa Coffee. Budeme vám posilať pozvánky na zaujímavé akcie, pravidelne vás budeme informovať o špeciálnych ponukách a o diani v našich kaviarňach. A, samozrejme, na vás čakajú akciové zľavy a ochutnávky zadarmo!



Foto: archív Lucie Siposovej

Připravte si domácí přírodní kosmetiku. Vaše pleť vám poděkuje

Už vás nebaví studovat etikety kosmetických přípravků z drogerie? Připravte si domácí krém nebo obličejovou masku ze stoprocentně přírodních ingrediencí. Vyjde vás to levněji a bude to zábava!

Prohrajte si s bylinkami

Základem domácího krému může být kvalitní vepřové sádlo, které ke zkrášlování používaly už naše prababičky. Pokud dáváte přednost rostlinným produktům, zvolte rostlinná másla, oleje nebo vosky. Vyzkoušejte třeba bambucké maslo, včelí vosk nebo některé druhy kvalitních olejů, jako je olivový, lněný, jojobový, konopný, kokosový nebo mandlový. Vůni a příznivé účinky propůjčí krému čerstvé nebo sušené bylinky. Na smíšenou pleť se hodí heřmánek nebo jitrocel, na nečistou pleť působí blahodárně máta peprná nebo mateřídouška. Mastné pleti prospěje tymián, šalvěj, rozmarýn nebo bazalka.

TIP: Ještě nevíte, jak vaše pleť reaguje na jednotlivé bylinky? Vyzkoušejte jako první měsíček lékařský, který působí zjemňujícím, zvláčňujícím a posilujícím účinkem.



RYCHLÉ BAMBUCKÉ TĚLOVÉ MÁSLLO

Odvažte si 80 g bambuckého másla a 20 g rostlinného oleje, dejte vše do ohnivzdorné misky a ve vodní lázni nechte mírně změkhnout. Směs se nesmí úplně rozpustit. Misku vyndejte z vodní lázně, přidejte několik kapek vitamínu E a čerstvé nebo sušené bylinky a šlehejte ručním šlehačem, dokud maslo nezdvynásobí svůj objem. Pak pomocí kovové lžičky naplňte směsí kelímek nebo skleničku, nechte krém úplně vychladnout a teprve potom skleničku uzavřete víčkem. Hotový výrobek skladujte v prostorách, kde se teploty pohybují mezi 10 až 14 °C. Do nádoby s krémem nesahejte rukama, používejte vždy čistou lžičku nebo skleněnou tyčinku.



Rychlá pomoc ze spíže

Potřebuje vaše pleť rychlou vzpruhu? Sáhnete do zásob ovoce a zeleniny, které máte doma, a připravte si výživnou nebo zklidňující masku. Nejprve si ujasněte, jaký typ pleti máte. U suché pleti přidejte k ovocnému nebo zeleninovému základu rostlinné oleje a másla, tvaroh nebo jogurt. Pórovitá a mastná pleť prospěje maska z rozdrčených cuketových semen, nečistě pleti zase mrkvo-vá maska bohatá na vitamín A. Maska z jahod pomůže vybělit pigmentové skvrny a pihy, maliny sníží tvorbu kožního mazu. Pro pleť suchou se hodí kiwi, které silně hydratuje a rozjasňuje.

PREFA BRNO
...jsem tam, kde vy stavíte



PREFA DEKOR
Objevte novou tvář
betonu

www.prefa.cz
www.prefadekor.cz



But first,
Coffee

Skrytý cukr. Číhá tam, kde byste ho nečekali

Méně cukru ve stravě znamená lepší spánek, více energie, štíhlejší postavu a mnoho dalších výhod. Zkrátka zdravější a spokojenější život. Kdyby stačilo jen snížit počet kostek, kterými si sladíte ranní kávu, bylo by to snadné. Cukr se ale skrývá i v potravinách, ve kterých byste ho nikdy nehledali. Pokud chcete ubrat cukr, nezbyvá než pečlivě vybírat, co jíte.

Cukr potřebujeme. Ale jaký?

Omezování cukru je v kurzu a dává smysl. Bez energie ze sacharidů (cukrů) se však zcela neobejdeme. Který je tedy ten „správný“? Není žádnou novinkou, že by v našem jídelníčku měly převažovat složité cukry nad jednoduchými. Cukr obsažený v cukrové řepě, ovocný cukr, hroznový cukr a další jednoduché cukry jsou zdrojem okamžité energie, kterou vzápětí vystřídá hlad a únava. Rychlou, ale prázdnou energetickou nábojnicí je hlavně rafinovaný cukr v nejrůznějších pamlskách, sušenkách, limonádách a dalších sladkostech.

Složité jsou zdravější

Chceme-li předejít častému kolísání hladiny cukru v krvi, musíme se zaměřit na složitější cukry (polysacharidy), které nám dávají energii postupně. Najdeme je hlavně v obilovinách a výrobcích z nich, luštěninách a bramborách. Ty mají nižší glykemický index, což znamená, že nezvedají hladinu cukru v krvi tolik jako potraviny s jednoduchými cukry a po jejich konzumaci přetrvává déle pocit nasycení.

Kobliha nebo müsli?

Vybavení teorií o jednoduchých a složitých cukrech dáte určitě přednost misce zapékaného müsli s jogurtem před pěkně pocukrovanou koblihou. Zvlášť pokud se chystáte ztrestat kila navíc. Jenže! Věděli jste, že co do obsahu cukru se kobliha od některých snídaňových cereálií příliš neliší? Cukr se totiž skrývá i tam, kde byste ho nečekali. Přeborníky na skrytý cukr jsou průmyslově zpracovaná jídla. Když si hlídáte jídelníček, pravděpodobně se jim vyhnete. A zvolíte k obědu raději zeleninový salát se zálivkou. A jsme opět u skrytého cukru. Půllitrová lahvička balzamikového octa totiž obsahuje téměř 24 kostek cukru. A tak bychom mohli pokračovat dál. Skrytý cukr najdete také ve sterilovaných potravinách, müsli tyčinkách, snídaňových cereáliích, omáčkách, ochucovadlech, kečupech, sušeném mase, ochucených jogurtech, instantních kávových nápojích nebo v ovocných kapsičkách.

Pozor na figle!

- Zdravě se tvářící fitness, vícezrnné nebo tmavé pečivo nemusí být celozrnné. Může být vyrobeno z pšeničné bílé mouky s příměsí karamelu nebo sladu pro tmavší barvu. A to znamená opět skrytý cukr.
- Některé potraviny obsahují tolik přirozeného cukru, že není třeba přidávat další sladidla. Výrobci se často chlubí tím, že potraviny „neobsahují přidaný cukr“. Obsahují však cukr přirozený, který se také počítá.
- Cukr hledejte nejen za názvy alternativních sladidel, jako je například sirup agáve, melasa, třtinový nebo kukuřičný sirup, ale i za pojmy jako sacharóza, glukóza, dextróza, laktóza, maltóza nebo fruktóza.

TIP: Na obalech výrobků věnujte pozornost tabulce s výživovými hodnotami. Čím nižší bude číslo u položky cukr, tím lépe. Sledujte také složení výrobku, u kterého jsou jednotlivé složky seřazeny sestupně podle obsahu. Čím dříve tedy narazíte na cukr, tím více ho ve výrobku bude.

Šest seznamek, ze kterých vám půjde hlava kolem

Svět se zbláznil. I když každý pro to má jiná měřítka. Krotčí liberálové tak soudí podle současné politiky, zanícení ropáci podle rozmachu elektromobilů a jiní třeba podle stále většícího počtu lidí přesvědčených o tom, že Země je placatá. Pro nás je ale hlavním měřítkem bláznovství ve světě rostoucí počet nejobskurnějších seznamovacích aplikací. Věděli jste, že existují appky, které hledají jen vousaté chlápky, fanoušky Star Treku nebo parťáky do trojky? Ne? Tak vítejte v klubu.

Bristlr

Máte knír, bradku nebo plnovous? Nebo hledáte vousáče a ne-slevíte z toho ani chlup? Tak právě pro vás je Bristlr (www.bristlr.com). Vousatý John Kershaw svůj web původně založil jako vtípek, jenže ten se brzy proměnil ve slušný byznys – aplikace má okolo 100 tisíc registrovaných uživatelů a dál utěšeně roste.

3nder

Bývaly doby, kdy se o švédské (dva muži a jedna žena) nebo ruské (dvě ženy a jeden muž) trojce ani nemluvilo. A dnes je i na tohle aplikace. Pokud vám jeden partner nestačí, je tu řešení v podobě 3nderu (www.3nderapp.com). Není to přitom jen předmět debat v anarchistických kroužcích, tuhle aplikaci si už stáhlo přes milion lidí.

Trek Passions

Jsou lidé, kteří se vážně dokážou zdravit jako kapitán Spock. Nebo vyprávět historky v klingonštině. A jsou místa, kde se nad tím nikdo neušklíbne ani nezavolá Chocholouška. Jedním z nich je web Trek Passions (www.trekpassions.com), kde mohou hlavně fanoušci Star Treku najít místo svérací kazajky svůj vysněný protějšek.

Tall Friends

I vysocí chtějí randit. Jen nechtějí randit s prcky. Proto vznikl web Tall Friends (www.tallfriends.com), který se chlubí tím, že vám najde někoho vážně velkého. A to ve všech koutech světa od USA přes Austrálii až po Evropu. Pokud vrážíte hlavou do futer a na potenciální partnery někde u kolen ani nedohlédnete, je to příležitost.

Refrigerdating

V této appce od Samsungu nejde ani tak o tváře jiných singlů, ale o obsah ledničky. Mrknete, co nakupují a čím se stravují. A třeba vám to přijde sexy. Mimochodem – nepotřebujete k tomu chytrou ledničku, která sama od sebe posílá fotky vnitřku, stačí ho vyfotit mobilem. Ale pokud jste fakt leniví, můžete oželet pár desítek tisíc a jednu si pořídit.

Hater

Nic nespojí lidi tak dobře jako to, co nesnášejí. A proto je tu Hater (www.haterdater.com), díky kterému najdete někoho, kdo nesnáší přesně to samé, co vy. Komik Brendan Alper si appku vymyslel jako vtípek do svého stand-upu, ale když se poptal kamarádů, napadlo ho, že by to mohlo vážně fungovat. A taky že jo.



Některé aplikace už zanikly. Treba Bizzl hledající správně duše s láskou ke slanině.

Soutěž Costa Express & Shell: Máme výherce!

Na začátku roku jsme vyhlásili soutěž o nejlepší výtvar na téma Costa Express za dvě stě let. Vybrali jsme vás, abyste jakýmkoliv způsobem ztvárnili vaši představu čerpací stanice Shell s kávomaty Costa Express v daleké budoucnosti. Do konce února nám dorazila pěkná řádka vašich uměleckých děl, ze kterých jsme nakonec vybrali tyto výherce: Eliška Havlová na prvním místě získává nabitou kartu do kaváren Costa Coffee v hodnotě 5 000 Kč, Marie Schwedová na druhém místě si užije SMART kartu nabitou na 15 000 bodů a Anaffy na třetím místě dorazí dárkový balíček Costa Coffee + Shell v celkové hodnotě 3 000 Kč. Výhercům gratulujeme a už se těšíme, jak se chopíte dalšího zadání oblíbené soutěže. Sledujte nás na facebooku, aby vám nic neuniklo!



2. místo, Marie Schwedová
Takto by mohl vypadat design „Shellek“ v budoucnosti



1. místo, Eliška Havlová
Budeme za 200 let jezdit k čerpacím stanicím Shell především pro kávu Costa Coffee?

3. místo, Anaffy
Budoucnost patří oblým tvarům!



**METRONOME
FESTIVAL PRAGUE
21—22 6 2019**

**LIAM
GALLAGHER**

KRAFTWERK 3-D

MORCHEEBA PRIMAL SCREAM

PRAŽSKÝ VÝBĚR JUNGLE ANNA CALVI

KAMP! THEILLS LAURAN HIBBERD BLACKWAVE.

OHMSQUARE KHOIBA KATARZIA WWW

MANON MEURT FLOEX & TOM HODGE

& MANY MORE

VYBRALI JSME
200 000 Kč



Sladká pomoc: Nadaci NROS jsme přispěli částkou 200 tisíc korun

Costa Coffee spolupracuje již třetím rokem s nadací NROS a díky tomu můžeme společně podporovat dobrou věc! Jako každý rok i letos na jaře jste mohli v našich kavárnách kupovat čokoládíčky s obrázkem Kuřete v záchraném kruhu. Do konce dubna se vybralo neuvěřitelných 200 tisíc korun! Výtěžek poputuje na pomoc ohroženým a znevýhodněným dětem. Slavnostní vyhlášení výsledků sbírkového projektu Pomozte dětem proběhlo na konci letošního dubna v rámci zábavného pořadu České televize.

Pomozte dětem

Nadace rozvoje občanské společnosti organizuje ve spolupráci s Českou televizí již téměř dvacet let sbírkový projekt Pomozte dětem. Podrobné informace k projektu naleznete na stránkách projektu www.pomoztedetem.cz nebo na stránkách nadace www.nros.cz.

Tip!
Čup croissant +
jakákoliv káva podle
vašeho výběru =
výhodná snídaňová
nabídka až
do 11 hodin.



Seminář Costa Coffee otvírá cestu do světa kávy

Je pro vás káva víc než pravidelná dávka kofeinu? Chcete se o ní dozvědět víc? Pak máte jedinečnou možnost přihlásit se na kávový seminář pro milovníky Costa Coffee kávy. Seminář s názvem Vydejte se na cestu kávy s Costou vás zavede do všeho kolem pěstování, sklizně, pražení až po samotnou přípravu skvělého šálku kávy. Na semináři se naučíte rozpoznávat chuťové rozdíly mezi arabikou a robustou, sami si připravíte espresso na profesionálních kávovaru a seznámíte se s alternativní přípravou kávy v domácích podmínkách.

PŘIHLASTE SE!

Na kávový seminář se přihlašujte na našich stránkách www.costa-coffee.cz/seminare/.



Začněte den sladce s Cup croissantem s malinovou náplní

Muffiny, malé buchtíčky v košíčku. Jistě důvěrně znáte ze stálé nabídky Costa Coffee. Určitě jste již ochutnali také další „košíčkový“ zákusek, cup cake neboli dortík do hrnečku. Na rozdíl od muffinu je potažený polevou nebo bohatě zdobený krémem. My jsme se rozhodli vložit do papírového obalu křehké těsto, jehož základem je máslo, vejce a mléko, a vytvořit tak další kategorii dezertu do košíčku: cup croissant. Snídaňové Costa Coffee košíčky z croissantového těsta jsme vyšperkovali poctivou malinovou náplní a ozdobili třtinovým cukrem. Vy si je můžete vychutnat ve zvýhodněné snídaňové nabídce, která platí každý den až do 11.00 hod. Začněte den sladce a dejte si Cup croissant s malinovou náplní k jakékoliv kávě podle vašeho výběru!

Úryvek z knihy

Na babičku mám dvě vzpomínky. První je rozmazaná a nejasná. Jsem ještě úplně malá. Stojím v našem domě pod schodištěm, dlaždice mě studí do bosých nohou a shora se na mě snášejí barevné kousky oblečení. Plují vzduchem, zachytávají se o zábradlí a dopadají mi k nohám. Babička pobíhá okolo, sbírá svetry, punčochy, sukně, spodničky a obrovské kalhotky s nohavičkami a bez ladu a skladu je cpe do tašky. Rozběhnu se a začnu taky sbírat. Když babičce podávám bílé kombiné, podívám se na ni a vidím, že jí po tvářích tečou slzy.

Od té doby vím, že i dospělí pláčou. Druhá vzpomínka je úplně jasná a předcházelá jednomu z nejdůležitějších rozhodnutí, jaká jsem v životě udělala.

Na nemocniční posteli leží žena. Že je to babička, vím jenom proto, že mi to řekl otec. Oči má přivřené, ale nespí. Hrudník se jí zvedá sípavým dechem a papírová kůže na rukou je zbarvená rudofialovými skvrnami. Snažím se dýchat jen mělce, protože vzduch v pokoji je nasáklý pachem moči, potu a dezinfekce. Zadívám se do pobledlého obličejce, jestli poznám ženu ze své dětské vzpomínky. Babička otevře oči a zahledí se na mě.

„Blanko, Blaničko.“ Usměje se. Jmenuju se Bohdana. Zmateně se obrátím k otci.

„Blaničko,“ zopakuje babička, ale když zavrtím hlavou, otec mi sevře paži.

Podívám se na něj.

Uhne očima.

„Blanka byla její sestra,“ řekne netrpělivě. „Už umřela.“

Vím, že lže. Prozradil mi to uhýbavý pohled a záblesk předchozí vzpomínky.

Protože když tehdy babička sebrala poslední kousek prádla, narovnávala se, utířela si slzy a vykřikla nahoru do schodů: „Vyháníš mě. Všechny od sebe vyháníš. Blanka tady taky není kvůli tobě. Nakonec zůstaně sám.“

Babička žila ještě další dva měsíce, ale otec mě už na návštěvu do léčebny nevzal.

Bylo mi třináct, když jsem v páchnoucím pokoji se čtyřmi lůžky, na nichž v léčebně dlouhodobě nemocných podřimovali léky omámení pacienti, zahlédla i svůj konec a pochopila, že lidé okolo mě prožili dny, které ovlivnily to, jak žijí a jací jsou dnes. Že i moje rodina má svou historii. A že o ní nic nevím.

A tehdy jsem se začala ohlížet do minulosti a vrývat si do paměti současnost.



ALENA MORNŠTAJNOVÁ TICHÉ ROKY

Nový román Aleny Mornštajnové je jiný než ty předchozí. Nejedná se o velké historické téma, nýbrž o intimní rodinné drama, kde hlavní roli nehrají velké dějiny, ale náhody a lidské charaktery. Stejně jako u románu *Hana* však jde o silný, strhujícím způsobem vyprávěný příběh, který si čtenáře podmaní od první do poslední stránky.

Bohdana je uzavřená dívka žijící jen s mrzoutským otcem a dobrušednou, leč poddajnou Bělou. Trápí ji napětí v domě a tajemství, které jí nepřestává vrtat hlavou: Proč jí těžce nemocná babička při poslední návštěvě v léčebně oslovila „Blanko“? Vedle toho se odvíjí příběh Svatopluka Žáka, oddaného komunisty, který celý svůj život zasvětil budování socialismu, lásce ke své ženě a dceři, jejíž budoucnost měla být stejně zářivá jako hvězda na rudém prapuru.

Vydalo nakladatelství Host, 2019.

Pořídte si do knihovny

LUXOR

Knihy doporučuje knihkupectví Luxor



Stefan Ahnhem OSMNÁCT POD NULOU KALIBR

Třetí temný případ Fabiana Riska. Třetí mrazivý thriller z pera švédského bestselleristy Stefana Ahnhem. Automobilová honička u helsinborgského přístavu skončí pro jeden vůz tragicky – pádem do ledových vod. Na předním sedadle je nalezen jeden z nevlivnějších švédských podnikatelů v oblasti IT. Vše nasvědčuje tomu, že šlo o nehodu, ale důkladnější ohledání těla odhalí, že bylo zmrazeno. Ještě podivnější je doba umrtí: dva měsíce před událostí v docích.



Maarten 't Hart OSUD TAŽNÝCH PTÁKŮ PROSTOR

Román slavného nizozemského spisovatele a biologa připomíná svou podmanivou atmosférou obrazy starých holandských mistrů. V příběhu sledujeme Maartenovu láskyplnou péči o umírající matku, jeho badatelské výpravy a snahu o sblížení se ženami, které komplikují jeho vnitřní strachy. Knihy, která byla též zfilmována, se prodala již dva a půl milionu výtisků.



Božena Němcová DIVÁ BÁRA A JINÉ DÍVKY NA ÚTĚKU SLOVART

Nakladatelství Slovart vydává v edici Česká a světová klasika v nové podobě v minulosti již vydané tituly, doplněné tituly novými. Knihy budou vycházet v novém formátu, ilustrace na obálce vytvořili Tomští&Polanski. Prvním titulem je *Divá Bára a jiné dívky na útěku*, soubor povídek, ve kterém Božena Němcová vyslovila svou vlastní potřebu nezávislosti a seberealizace, revoltu moderní ženy proti společenským konvencím. Titul byl vybrán v souvislosti s připomenutím 100. výročí ženského volebního práva v Českých zemích.

COSTA COFFEE

Staň se žralokem v moři baristů!

Hledáme nové baristy a baristky v Česku i na Slovensku.



www.costa-coffee.cz
www.facebook.com/CostaJobsCZ
 +420 222 515 044



www.costa-coffee.sk
www.facebook.com/CostaCoffeeSK
info@costa-coffee.sk



Singltreky si užije každý biker. Doma i za hranicemi

Pohodové, technické i náročné sjezdy se spoustou zatáček, kličkovaná mezi stromy na cestách tu rovnějších, jindy s kameny nebo kořeny, případně „zpestřené“ skoky, mostky přes potoky nebo dřevěnými chodníky přes podmáčený terén, zkrátka adrenalin dávkovaný tak nějak akorát a podle toho, na co se kdo cítí, to nabízejí milovníkům horských kol singltreky. Sezona odstartovala, a tak otázka zní, kam vyrazit. Výběr je poměrně bohatý. Doma i za hranicemi.



Vyzkoušejte singltrek. Skvělé trasy najdete doma v Česku i za hranicemi.

Pro ty, co už singltreky vyzkoušeli, není třeba přidávat další vysvětlivky. Pro ty, co ještě ne, ale pravidelně vyrážejí na horském kole do terénu více či méně náročného, stačí dodat, že v nabídce singltreků se vždy najdou kategorie obtížnosti takové, které uspokojí bikery všech úrovní – od začátečnických až po totální „adrenaliňáky“.

Na čem a v čem na singltrek?

Pokud chcete nejdříve vyzkoušet některý ze singltreků, vystačíte si i s klasickým horským kolem, byť nejlépe celoodpruženým. Ti, co singltreky propadli, už dobře vědí, že ideálem je speciál, tzv. trailbike, který má oproti horské klasice několik odlišností a vylepšení, např. širší řídítka a pneumatiky. Důležitá je ale i další výbava – rukavice a helma jsou nezbytností. Batoh s „páteřákem“ zase dodá ještě více jistoty. A navíc se hodí

i proto, že do něj „uklidíte“ něco k jídlu a pití, případně náhradní oblečení.

Kam vyrazit na singltrek?

Veskrze pozitivní zprávou je, že areálů nabízejících singltrekové tratě utěšeně přibývá. A ty, které fungují už nějaký čas, vylepšují své služby a nabídku. Ve většině takových areálů najdete půjčovnu kol, servis, možnost výuky a tréninku s odborníky a zkušeným jezdci, stejně jako možnost dát si něco na zub nebo se i ubytovat. Když ne na místě, tak v blízkém okolí. Platí to pro areály doma i za hranicemi.

Kam za singtremem v Česku?

Kde jinde začít, než u Singltreku pod Smrkem v Novém Městě pod Smrkem. To je česká klasika, nejstarší a největší areál nabízející přes 80 kilometrů tras se čtyřmi různými obtížnostmi, které navrhoval uznávaný velšský designér stezek Dafydd Davis. Navíc se lze plynule přemístit i do Polska na Single track Swieradów – Zdroj, který nabízí další desítky kilometrů stezek. Sem vyrazte určitě na více dní, za jeden totiž všechny trasy nezvládnete.

Téměř 90 kilometrů stezek všech úrovní najdete v Rychlebských stezkách v Černé Vodě v úžasné přírodě Jeseníků. Vyřadí se tu zkušení

jezdci, stejně jako ti, co se se singltreky teprve seznamují. Kolo si tady můžete klidně vypůjčit.

Nové Město na Moravě není jen baštou biatlonu, ale zrovna tak horských kol. V Cyklo Areně Vysočina najdete přes 30 kilometrů stezek o pěti obtížnostech. Děti se tu svezou na relativně rovných cestách, na ostrilené bikery tu sice nečekají žádné extra dlouhé a technické sjezdy, ale o to více různých překážek, které v mnohém připomínají nástrahy z tratí světového poháru horských kol, které se v Novém Městě konají. Ale pozor, kdo si netroufne,

může překážky prostě a jednoduše objet.

Za singltreky můžete vyrazit prakticky do všech koutů Česka – řada ski areálů se v létě mění na cyklistické. Takže zajezdit si lze v Mladých Bukách i ve Svatém Petru, v Rokytnici nad Jizerou, na Špičáku, na Lipně na Sumavě, v Beskydech nebo u Trutnova, v Moravském krasu i v Bílých Karpatech. Jen si vybrat...

Kam za singtremem za hranicemi?

Slovenské hory jsou ideálním místem pro putování na kolech. Skvělé stezky najdete v Malé i Velké Fatře, stejně jako v hraničních Bílých Karpatech. Ale zajímavé singltreky jsou i na dohled od Bratislavy v bikeparku Koliba. Další atraktivní síť stezek – Košické cyklotrailly – najdete hodně na východě Slovenska nebo u Rožňavy, tzv. Mine Trails.

Místem cyklotrailů zaslíbeným jsou samozřejmě Alpy. Vyhlášenými středisky jsou Saalbach, Leogang, Hinterglemm a Saalfelden. Najdete tady nejen skvěle vybavený bikepark, ale také stovky kilometrů cyklostezek různé obtížnosti. Stačí se nechat vyvézt lanovkou nahoru a poté si užívat jízdu na kole s jedinečnými výhledy. A navíc, ve vybraném ubytování dostanete tzv. Joker Card, se kterou máte lanovky zdarma.

Ještě víc na jih otevírá svou náruč bikerům Itálie. Vybíráme z ní proslulé lyžařské středisko Livigno, které nabízí báječný bikepark a jedinečné cyklostezky se spoustou singltreků pro všechny kategorie jezdců. Ještě o něco jižněji je Finale Ligure, které je doslova cyklistickým rájem. Nad plážemi Ligurské riviéry se táhne dlouhý horský hřebec nabízející bezpočet tras a stezek s výhledem na moře, kolem starých vojenských bunkrů a vesnic s kamennými domy, v nichž jakoby se zastavil čas.



CO JE SINGLTREK?

Stručně řečeno síť udržovaných úzkých lesních cyklostezek pro horská kola, na nichž se jezdí pouze v jednom směru. Trasy jsou různé délky i obtížnosti, pro děti, úplné začátečníky i zkušené bikery.

Hurá do sedla! A co třeba vsadit na elektrokolo?

Zima je minulostí, jaro je tady, tak žádné další prodlevy a honem do sedla. Do toho cyklistického. Někdo po zimním spánku jen „opráš“ svého osvědčeného miláčka na dvou kolech, jiní plánují změnu a nákup nového kola. Jaká je nabídka a jaké jsou novinky a trendy ve světě jízdních kol – silničních, horských i elektro pro rok 2019?

Stručně řečeno, kola jsou stále lehčí, pevnější, komfortnější, pohodlnější a nabitější technologiemi. Pomalu už úplně zapomeňte na dřívě klasickou výbavu kola – na lanka v bovdenech nebo na převodníky se dvěma či třemi tácy. „U kol těch nejvyšších sad je už téměř samozřejmostí elektronické řazení a nástup kotoučových brzd na silnici je takřka zdrcující,“ popsal jeden z trendů pro sezónu 2019 Martin Raufer z redakce časopisu Velo.

Vyznavači silničních kol, tedy především ti opravdoví fajnšmekři, mohou vybírat ze tří kategorií: aero, což jsou kola poněkud těžší, ale tuhá a aerodynamická vhodná pro roviny, vrchařská, která jsou co nejlehčí, a pohodlná, tedy kola, na nichž se dají zvládat i nerovné cesty, kostky. Ta jsou vhodná i pro sportovní hobby jezdce. Ale trendem je v podstatě „sblíživání“ všech tří kategorií – lehká kola jsou aerodynamičtější, tuhá ještě lehčí a všechna jsou pohodlnější než jejich předchůdci.

„Obecně řečeno, trend kol směřuje k jednopřevodníku. Víc pastorků na zadním kole, ale jen jeden převodník, takže žádný přesmykač, žádné zbytečné problémy navíc, žádné padání řetězů. A také méně ovládacích prvků a čistší kokpit,“ upozornil Martin Raufer.

Jestliže o kolech silničních a horských platí, že se vylepšují tak nějak krok za krokem, elektrokola procházejí vývojem doslova bouřlivým. Objevují se nové značky výrobců elektromotorů, zejména čínských. Pokračuje trend zmenšovat motory i baterie, integrovat je do rámu kola, takže leckdy je docela problém na první pohled poznat, zda kolo motor a baterii má, či nikoliv. Jediným limitem tak stále zůstává kapacita baterie versus její velikost a hmotnost.

Rozhodně ale neplatí tak nějak zažité klišé, že elektrokola jsou vhodná jen pro důchodce. Naplno si je užijí i sportovně ladění cyklisté. Pro ně platí jednoduchá rovnice: čím snáze se dostanete nahoru na kopec, tím více projedete trailů, zvládnete víc extrémních pasáží a tím pádem si užijete více zábavy. „Elektrokola si ale užijete i na silnici. Současné „elektrosilničky“ jsou krásné, lehké a cho-

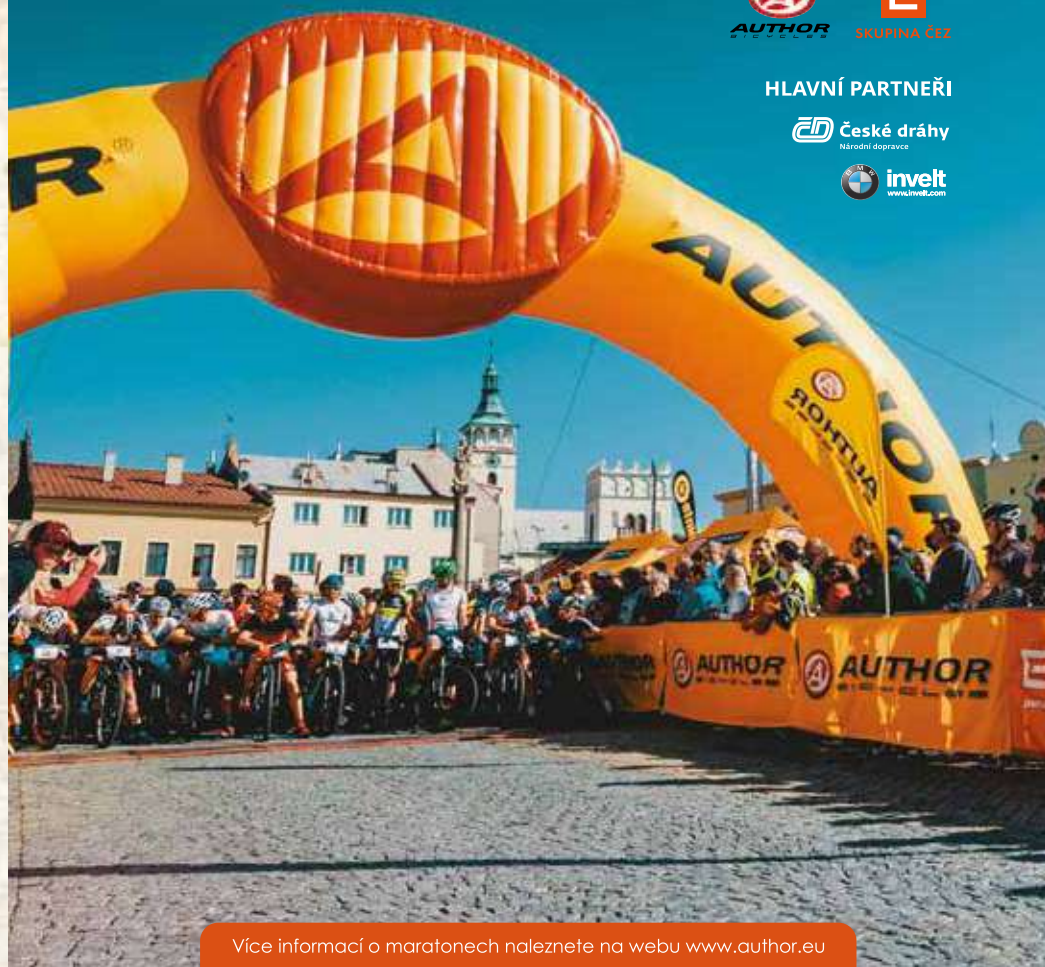
AUTHOR MARATON TOUR 2019



GENERÁLNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ PARTNEŘI



Více informací o maratonech naleznete na webu www.author.eu



Foto: Author

vají se jako silničky, zatímco ještě před pár roky se na elektrosilničce nedalo jezdit,“ poznamenal Martin Raufer.

SKUPINA KOL GRAVEL

O čem je řeč? Je to relativně nová a stále zajímavější skupina kol. V podstatě silniční kolo do terénu. Vypadá tak trochu jako kolo na cyklokros, ale má blíž k pevnému rámu MTB. Kolo je rychlé, pohodlné, dokáže nahradit silniční kolo, ale projede i skoro každý terén. Za vyzkoušení určitě stojí...

Po konci světa aneb Dva v protiatomovém krytu

Hlavní postavy
v nové premiéře
kulturní hry Po konci
světa ztvárňují Sarah
Haváčová a Karel
Heřmánek jr.

Divadlo Bez zábradlí uvede strhující thriller, který slaví mimořádné úspěchy na světových jevištích! Hra o mladých, ale nejen pro mladá.

Divadlo Bez zábradlí připravuje novou premiéru kulturní hry Dennise Kellyho Po konci světa o tom, jak těžké je milovat někoho, kdo o tom neví. A ještě těžší je milovat někoho, kdo o to nestojí. Mark je obyčejný kluk, který pracuje v televizi jako zvukař a bezmezně věří zprávám. Luisa je televizní hlasatelka, hvězda, která by se normálních okolností nedala s Markem do řeči. Co se ale stane, když Mark zachrání Luisu před jistou smrtí? Všude kolem zuří jaderná válka a Mark se s dívkou ukrývá v protiatomovém krytu. Alespoň tak to Mark Louise

tvrdí, ta o tom však začne brzy pochybovat. Jenže odporovat Markovi se nevyplácí. Z oblíbené a silné ženy se stává oběť a z introvertního muže násilník, který se před ničím nezastaví. Civilizační nánosy morálky a slušnosti v izolaci rychle mizí a mezi Markem a Luisou dochází doslova k bitvě o přežití.

Hra byla poprvé v České republice uvedena v anglickém jazyce s americkou herečkou Victorií Hogan a Karlem Heřmánkem jr. v Divadle Na Prádle v roce 2017 pod režijní taktovkou Derricka Devita. Představení i výkony obou



Foto: Tereza Křenová



Foto: Tereza Křenová

představitelů vzbudily velký ohlas. Nyní se k postavě Marca Karel Heřmánek jr. znovu vrací v českém překladu.

V hlavních rolích se na jevišti Divadla Bez zábradlí se představí Sarah Haváčová (Profesor T., Polda, Specialisté) a Karel Heřmánek jr. (Zločín v Polné, Případ dvou manželek). Svůj režijní debut na divadelních prknech představí filmový režisér a scenárista Tomáš Mašín (3 sezóny v pekle, Wilsonov, Profesor T.). Strhující thriller o tom, kam až může vést posedlost v lásce, mů-

žete prožít v Divadle Bez zábradlí 31. května nebo 17. června.

PRVNÍ UVEDENÍ

Hra byla poprvé v České republice uvedena v angličtině s americkou herečkou Victorií Hogan a Karlem Heřmánkem jr. v Divadle Na Prádle v roce 2017. Karel Heřmánek jr. nastudoval nyní postavu Marca v českém překladu.

Viděli jsme v kině

Láska na druhý pohled



Raphael je slavným spisovatelem, který si užívá obdiv čtenářů i podporu krásné a milující manželky. Vypadá to idylicky, na druhý pohled to však taková

idylka není. Zatímco Raphael píše úspěšné bestsellery, Olivía musela oželeť vlastní sólovou kariéru klavíristky. Co se stane, kdy se Raphael jednoho dne probudí do úplně jiného, alternativního světa, ve kterém si prohodí role? Do světa, ve kterém Olivii nikdy nepotká. Ve kterém je ona slavnou klavíristkou a on jen neznámým učitelem literatury? Raphael musí znovu bojovat o svou životní lásku.

Hodnotíme: ●●●●○

Rocketman



Snímek Rocketman sleduje životní příběh Eltona Johna od jeho hudebních začátků až na samotný vrchol a je protkaný zpěvákovými největšími hity.

Odehrává se především v 70. letech a je věrný historikám a příběhům od samotného Johna, který o své minulosti hovoří zcela bez zábrán. Hlavní role se ujal Taron Egerton, hrdina špionážní série Kingsman: Tajná služba či Orel Eddie. Po jeho boku si ve filmu zahrájí Richard Madden, známý fanouškům Hry o trůny, nebo Bryce Dallas Howard (Jurský svět).

Hodnotíme: ●●●●○

Nikdy neodvracej zrak



Příběh hrdinů snímku je inspirován skutečnými událostmi i osobami a překlenuté tři éry německé historie, během nichž hlavní hrdina, malíř Kurt Barnert, prožil své dětství v nacistickém Německu, dospěl v komunistickém východním Německu a svůj umělecký vývoj završil v západním Německu. Životní prožitky a traumata se Kurtovi stávají inspirací, díky nimž začíná tvořit osobité obrazy, které odrážejí nejen jeho vlastní osud, ale i pocity celé poválečné generace.

Hodnotíme: ●●●●○

Teroristka



Hlavní hrdinkou černé komedie Teroristka je Marie (Iva Janžurová), učitelka na penzi, které jednoho dne dojde trpělivost. Když jí proti arogantnímu strážci lokálního zla nepomůže ani starostka (Tatiana Vilhelmová), sežene si zbraň a rozhodne se udělat to, co většinu z nás občas jenom napadne. Brzy však zjistí, že spáchat vraždu je složitě morálně i prakticky. Černá komedie napsaná na míru Ivě Janžurové pochází z pera Radka Bajgara, který zaujal svým debutem Teorie tygra.

Hodnotíme: ●●●●○



Kulturní akce na květen a červen

Josef Šíma: Cesta k Vysoké hře

Výstava ve Valdštejnské jízdárně si klade za cíl představit Šimovu ranou tvorbu od brněnských počátků do jeho setkání s básníky legendární francouzské skupiny Vysoká hra (Le Grand Jeu), která měla blízko k surrealismu, a ukázat nakolik jeho účast na tomto dobrodružství byla jedním z klíčových impulzů pro jeho tvorbu. V krátkém období 1929–1931 se stal Šíma žijící od počátku dvacátých let dvacátého století trvale ve Francii hlavním výtvarníkem skupiny a ostatní členové – básníci – se zabývali interpretací jeho tvorby. V této souvislosti jsou vůbec poprvé na našem území prezentována umělecká díla i dalších výtvarníků skupiny a dokumenty pocházející zejména z francouzských muzeí, galerií a soukromých sbírek. Výstava potrvá do 28. 7. 2019.



Foto: Josef Šíma, Café Farnasse, 1923, Národní galerie Praha

Metronome Festival Prague: Komfortní festival pro fajnšmekry

Festival Metronome Festival Prague přináší každý rok skvělá hudební jména, zajímavé hvězdy nebo originální hudební projekty, ojedinělé výroční koncerty či netradiční spojení. Pořadatelé sází nejen na kvalitní program, ale také na návštěvnícký komfort open air pódii i zastřešených scén, dostatek míst k sezení, velký výběr občerstvení, velkokapacitní wi-fi a od loňského ročníku také na bezhotovostní platební systém, který divákům nabízí bezpečné placení na festivalu, kratší fronty a rychlejší odbavení. Také letos čeká na návštěvníky festivalu celá řada zajímavých zahraničních interpretů, namátkou třeba britpopová hvězda legendárních Oasis Liam Gallagher, britská nadžánrová skupina Morcheeba nebo německí klasikové elektroniky Kraftwerk a Primal Scream. Dále Jungle, Blackkwe, Digitalism a Danny Howard. Z české scény pak jediný open air koncert Pražského výběru v tomto

roce nebo comeback skupiny Koiha. Letos si zarezervujte termín pátek 21. 6. až sobota 22. 6. 2019. Vstupenky si můžete zakoupit na www.metronome.cz a v prodejní síti Ticketportal.

Festival United Islands of Prague: Letos na britské vlně

Nenechte si ujít strhující vystoupení více než sta zajímavých interpretů na mnoha hudebních pódii, která již potěší vyrostou jako „ostrovy hudby“ v pražském Karlí-

ně. Festival United Islands of Prague opět přiveze to nejzajímavější od mladých nadějných hudebníků z tuzemska i ze zahraničí, letos se zaměřením především na interprety z Velké Británie. Návštěvníci se mohou těšit na severoirský jazzový objev Robocobra Quartet, Kapitána Demo, český Objev roku cen Anděl The Atavists, polské Trupa Trupa, ale i na oslavy třiceti let od Samotové revoluce nebo bohatý program ke Dnu dětí. Festival bude probíhat v pátek 31. května a v sobotu 1. června 2019. Vstup bude opět pro všechny zdarma.

Přijďte podpořit pouliční muzikanty a také Nadaci Slunce!

Busking je termín pro pouliční vystoupení umělců, kterému situace v ČR příliš nepřeje. Každý umělec, který by se chtěl veřejně prezentovat, musí projít složitým procesem papírování s úřady a vyjednat si tzv. „povolení k záboru“. Z popudu herečky Nikol Kouklové proto vznikla akce Busking pro Slunce, jejíž druhý ročník se uskuteční 10. června od 15 do 21 hodin na Jungmannově náměstí v Praze. Busking pro Slunce podpoří nejen pouliční umění, ale i nadaci Slunce pro všechny. Všechny peníze, které kolektivní hodí umělcům do klobouku, totiž poputují na její konto a najdou využití tam, kde bude třeba. Vystoupení na podporu pouličního umění se zúčastní řada známých osobností, například Milan Peroutka, Anna Slováčková, Jan Kříž, Aneta Krejčíková nebo Berenika Kohoutová.



Foto: Monika Hámová

Nová hudba

Michal Pavlíček Pošli to tam!



Po devíti letech přichází kytarista Michal Pavlíček s novou deskou. Jedná se o autorské album zčásti tvořené instrumentálními skladbami a částečně písněmi v podání několika hostů, mezi nimiž jsou například Vlasta Třešňák, Monika Načeva, Richard Müller nebo Svetlana Rymarenko. Pavlíček sestavil novinkové album v duchu svého vnímání hudby jako svobodného horizontu bez hranic a stylových omezení.

Mike + The Mechanics Out Of The Blue



Britští Mike + The Mechanics vyjeli po vydání posledního alba Let Me Fly na dlouhé světové turné, které zavítalo dokonce i k nám, a nyní vydávají další desku Out Of The Blue. Na rozdíl od předchůdců na ní ale fanoušci najdou pouze tři nové písně, zbylých čtrnáct jsou největší hity kapely, které kapela nahrála v aktuální sestavě, tedy s vokály Andrew Roachforda a Tima Howara a v nových aranžích. Téměř polovinu alba pak tvoří akustické verze.

Dido Still on My Mind



Na celkem dvanácti písničkách pátého studiového alba spolupracoval s umělkyní její bratr Rollo Armstrong, což bylo jedinou podmínkou pro jeho natočení a sama Dido to posleze popsala jako naprosto kouzelný zážitek. Při skládání se k nim přidali ještě Rick Nowles a Ryan Laubscher, ovšem veškeré nahrávky zpěvu pořídili doma na pohovce a také podstatná část ostatních partů vznikla v domácím studiu.



Costa Coffee na Palmovce láká na skvělou kávu a dezerty.

Nová Costa Coffee v areálu Palmovka Open Park. To chcete!

V pražské Libni to začíná žít a důkazem je i další nová kavárna Costa Coffee v této lokalitě. Naši skvělou kávu si můžete od dubna letošního roku vychutnat v jedinečném prostředí objektu Palmovka Open Park.

Nový unikátní komplex nedaleko stanice metra Palmovka získal prestižní ocenění českého realitního trhu „Nejlepší z reality – Best of Realty“ v kategorii Nové administrativní projekty. Příjemný areál, ve kterém se podařilo do moderní architektury citlivě

zakomponovat unikátní kulturní památku, revitalizovanou tovární halu původní strojírny Horák a Hlava, nabízí kromě komerčních prostor také řadu obchodů, restaurací a také odpočinkové zóny s pitky, fontánami či terasami. Své místo si zde našla i další kavárna Costa Coffee, která nabízí velkou venkovní terasu k příjemnému posezení a také školící centrum.



Nová kavárna nabízí odpočinek v areálu Palmovka Open Parku.



COSTA COFFEE V PALLADIU V NOVÉM

Budujeme nové, ale také rekonstruujeme stávající kavárny. Kavárna Costa Coffee v obchodním centru Palladium přivítala jaro v novém. Celková rekonstrukce „převlékla“ kavárnu do designu Atlas, který odkazuje na londýnské kořeny Costa Coffee.

COSTA COFFEE

Kavárny

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

PRAHA

Arkády Pankrác Na Pankráci 86, Praha 4
Atrium Flora Vinohradská 151, Praha 3
BB Centrum Vyskočilova 4, Praha 4
Centrum Černý Most Chlumecká 765/6, Praha 14
Centrum Chodov 0. podlaží Roztylská 2321/19, Praha 4
Centrum Chodov 2. podlaží Roztylská 2321/19, Praha 4
DBK Budějovická 1667/64, Praha 4
Fashion Arena Prague Outlet Zamenhofova 440, Praha 10
Florenc Sokolovská 394/17, Praha 8
Galerie Harfa Českomoravská 2420, Praha 9
Hlavní nádraží Wilsonova 8, Praha 2
Hradčanská stanice metra A, Hradčanská, Praha 6
Hradčanská II M, Horákové 119/201, Praha 6
Italská Italská 1, Praha 2
Ječná Ječná 512/18, Praha 2
Karlovo náměstí Karlovo náměstí 313/8, Praha 2
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 1
 Aviatická, odletová hala, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 1
 Aviatická, odletová hala, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2
 Aviatická, odletová hala, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2
 Aviatická, prst C, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2
 Aviatická, prst D, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2
 Aviatická, přiletová hala, Praha 6
Masarykovo nádraží Havlíčkova 1014/2, Praha 1
Můstek stanice metra A, Václavské nám., Praha 1
MY Národní Národní 63/26, Praha 1
NC Fénix Freyova 945/35, Praha 9
OC Galerie Butovice Radlická 117, Praha 5
OC Letňany Veselská 663, Praha 9
OC Nový Smíchov Plzeňská 8, Praha 5
OC Quadrio Spálená 22, Praha 1
Palladium náměstí Republiky 1, Praha 1
Palmovka Open Park Votčáková 2497/18, Praha 8
Pasáž Rokoko Václavské nám. 794/38, Praha 1
Roztyly Tomičkova 2144/1, Praha 4
Seifertova Seifertova 570/55, Praha 3
Tylovo náměstí Bělehradská 102, Praha 2
Vestibul metra Letňany Beladova, Praha 9
Vodičkova Vodičkova 33/709, Praha 1








BRATISLAVA

Aupark Einsteinova 18, Bratislava

OSTATNÍ MĚSTA

Brno
 Josefská 427/14, Brno
České Budějovice
 Igy Centrum, Pražská třída 1247/24, České Budějovice
Hradec Králové
 AUPARK, Puškinova 1215/11, Hradec Králové
Liberec
 OC Forum, Soukenné náměstí 669, Liberec
 OC Nisa, České mládeže 456, Liberec
Olomouc
 Národní dům, 8. května 464/21, Olomouc
Ostrava
 OC Forum Nová Karolína, Jantarová 4, Ostrava
 Outlet Arena Moravia, Hlučínská 1170, Ostrava
Pardubice
 Hlavní nádraží, náměstí Jana Pernera 217, Pardubice
 Palác Pardubice, Masarykovo nám. 2799, Pardubice
Plzeň
 OC Plaza, Radčická 2, Plzeň
Teplice
 OC Olympia, Srbská 464, Teplice
Ústí nad Labem
 Forum Ústí nad Labem, Bílinská 3490/6, Ústí nad Labem

NAJDETE NÁS TAKÉ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

  www.facebook.com/CostaCoffeeCZ
 www.instagram.com/costacoffee.cz/
 cz.pinterest.com/costacoffee.cz/
  www.facebook.com/CostaCoffeeSK
 www.instagram.com/costacoffee_sk



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