

Pochutnáte si víc na kávové směsi nebo 100% arabice?

Více na straně 7...

Slovenský špeciál: Hledáme nových baristov

Viac se dozvíte na strane 8...

Získejte kávu na rok zdarma!

Více na straně 10...

# COSTA COFFEE TIMES

COOL

COSTA COFFEE TIMES 02 | 2020 | BŘEZEN-DUBEN

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

## Ochutnejte vítězný nápoj ze soutěže našich baristů: Arašídové cappuccino

Arašídy a cappuccino. Kombinace tak dobrá, že vyhrála v naší interní soutěži baristů Signature Drink a my ji zařazujeme do jarní nabídky. Ochutnejte!

Soutěž probíhala mezi baristy Costa Coffee z celé České republiky. Jejich úkolem bylo připravit nejzajímavější teplý kávový nápoj. Čtyřlenná porota nakonec rozhodla o vítězství Arašídového cappuccina.

Arašídové cappuccino uspělo v soutěži baristů zcela logicky. Cappuccino si u nás dáváte hned po caffè latte nejraději a Češi sní v průměru skoro půl kila arašídů za rok. To je prostě recept na vítězství.

Arašídové cappuccino je pro milovníky ochucené kávy i klasiky.

### Vymazlená příprava

Chuťová vyváženost tohoto nápoje je dovedena k dokonalosti. Do nahřátého šálku dáme kapku sirupu s příchutí arašídové sušenky. Pak přijde na řadu pečlivě extrahované espresso. Šálek obkroužíme, aby se vytvořil kávový prsteneček, a pomalu do něj naléváme našlehané sametové mléko. Díky správně



ně ušlehanému mléku té správné teploty výsledný nápoj lehce zesládně. Tuto chuť podtrhuje ještě zcela netradiční posyp z vanilkového cukru, který tvoří zajímavý kontrast k jemné struktuře mléčné pěny.

### Bez alergenů

Arašídové cappuccino jistě zachutná i milovníkům klasické kávy, kteří se odváží k malé změně. Přípravuje se totiž velmi podobně jako klasické cappuccino. Jeho ozvláštňení v podobě arašídového sirupu a posypu z vanilkového cukru mu dodává neopakovatelnou jiskru. Arašídů jsou sice silný alergen, ale i pokud touto alergií trpíte, nemusíte mít u Araši-

dového cappuccina z Costa Coffee obavy. Unikátní chuťovou kombinaci si můžete dopřát i vy.

### Z rukou mistra

Dali jste si loni Espresso cherry cola nebo Malinový flat white s růžovým pepřem? Arašídové cappuccino nese stopy stejného rukopisu. Vytvořila ho opět Naďa Krejčíčková, mladá baristka s talentem pro přípravu kávy, držitelka několika ocenění, pro kterou je káva nejen profesí, ale také koníčkem.

Sama Naďa ke svému nápoji říká: „Při vymyšlení jsem zohlednila hlavně naše zákazníky a to, co oni samotní u nás preferují... Celkové spolu vše chuťově souzní.“

## Na pár slov



Foto: Sport Invest Group

## Cíl a přání jsou stejné: medaile z Tokia

Ondřej Synek startoval už na čtyřech olympijských hrách a ze třech posledních se vrátil pokaždě s medailí. V červenci vyrazí sedmatřicetiletý skifař do Tokia na své páté olympijské hry. A jak jinak, opět chce útočit na některý z cenných kovů a rozšířit svou olympijskou sbírku dvou stříbrných a jedné bronzové medaile.

👉 V létě vás čekají už páté olympijské hry. Pořád je to pro vás sportovní svátek číslo jedna, nebo už trochu zevšedněl?

Pořád je to pro mě ta největší sportovní akce. Olympijské hry jsou naprosto výjimečným podnikem. Tím, že se konají jednou za čtyři roky, tím, že se na nich utkávají nejlepší sportovci světa a také svou atmosférou. To se nemomrzí.

👉 Na předchozích třech hrách jste pokaždě získal medaili – dvě stříbra a jeden bronz. Tak trochu se nabízí myšlenka, že by to chtělo medailovou kolekci v Tokiu zkompletovat...

To by určitě chtělo, ale tak jednoduché to není. Už to, že mám tři medaile z předchozích třech olympiád, považují za velký úspěch. A nijak to nesnižuje to, že mezi nimi není ani jedna zlatá. Není snadné se tak dlouho udržet na vrcholu.

Pokračování na straně 4

### BARISTKA MAESTRO NADĚA KREJČÍČKOVÁ

- Pracuje v ostravské Costa Coffee OC Forum Nová Karolina.
- Vítězka soutěže Costa Barista roku 2018.
- Vítězka soutěže Lagardere Foodservice Championship 2019.
- Vítězka soutěže Signature Drink 2020.

## Pistáciový dort s malinami

Pistáciové oříšky, maliny a bílá čokoláda. To je chuťová kombinace, na kterou přísahá mnoho renomovaných cukrářů a šéfkuchařů: od Jamieho Olivera, přes australského šéfkuchaře s francouzskými kořeny Guillaumea Brahimiho až po londýnského mistra kuchyně s izraelskými kořeny Yotama Ottolenghiho.

**M**y jsme ji použili pro náš unikátní exkluzivní dort, který si nedáte nikde jinde než v Costa Coffee.

### Barvy, ze kterých se sbíhají sliny

Červený základ tvoří „red velvet“ korpus, který podobně jako rudý sametový koberec chystá scénu pro velké chuťové představení. To se pak odehrává v dalších čtyřech vrstvách nad ním. Začíná to červenou vrstvičkou mražených malin, pokračuje smetanovou vrstvou z pěny z bílé čokolády s pistáciovou pastou, malinovým pyré a celý příběh završuje tenká poleva z malinového pyré a zdobení z pistáciové mouky, sekaných pistácií a lyofilizovaných malin.

### Ideálně kombinované chutě

Náš pistáciový dort s malinami ladí nejen barevně. Jednotlivé vrstvy jsou na sebe kladeny promyšleně tak, aby svěžest a jemná nakyslost malin doplňovala lahodnou hladkost pěny z bílé čokolády, smetany a charakteristickou nasládlou pistáciových jader.

Přejeme příjemný estetický a hlavně kulinářský zážitek!



Náš dort vás zaujme už na první pohled svou barevností.



## Banánové cortto classic

Představte si krémovou kávu zjemněnou delikátním banánovým sirupem. To je Banánové cortto classic. Pokud jste ještě Corto neochutnali, právě touto chuťovou kombinací můžete začít.

Corto je jemná, a přesto silná krémová káva s mléčnou mikropěnou zdobenou technikou latte art. Jsou pro ni charakteristické dva shoty naší kávové směsi Mocha Italia, které se extrahují po dobu pouhých pěti vteřin, a tím pádem zvýrazňují chuť kávy a podtrhují její přirozenou sladkost. Banánové cortto classic si můžete nechat nyní připravit i ze 100% arabiky z Hondurasu. Ochutnejte!



## Důvod, proč mít hned po ránu dobrou náladu: cookie s čokoládou a oříšky

Co je to vlastně cookie? Koláček? Sušenka? V Costa Coffee je to teď hlavně snídaně. A veganská k tomu. Ale vegan nebo ne – lahodná čokoládová cookie s lískovými oříšky potěší po ránu prostě každého.

Náš recept na dobrou náladu: Zakousněte se do křupavé cookie, kterou jsme pocákali čokoládou a posypali nasekanými karamelizovanými lískovými oříšky, a nechte se příjemně překvapit vláčnou karamelovou náplní uvnitř. Zapijte svou oblíbenou kávou. Nechte působit.

Tuhle lahodu si můžete dávat každý den do 11 hodin za zvýhodněnou cenu.

## Etiketa v praxi: Stolování po asijsku

Vietnamská kuchyně se u nás těší stále větší oblibě a nové vietnamské restaurace vyrůstají jak houby po dešti. Zdá se, že Češi přišli na chuť lehčí formě stravování a nejen k obědu dávají přednost lépe stravitelným rýžovým nudlím před těžkým vepřem-knedlem se šesti. Ať už vyrazíte do vietnamské, japonské či třeba thajské restaurace, přijde vám vhod znát alespoň základní pravidla stolování těchto asijských kultur.

Většina asijských pokrmů se konzumuje hůlkami. V tuzemských restauracích sice dostaneme i příbor, nicméně není nad to vychutnat si tyto speciality stylově. Vezmete-li si na rýži vidličku, nikdo nad vámi obočí zdvihat nebude. Avšak například jíst tradiční japonské sushi příborem je nemyšlitelné! Pokud neumíte pracovat s hůlkami, rolky zvané maki můžete jíst rukama – to není prohrášek proti etiketě, někteří Japonci to tak dělají běžně. Pouze kousky syrových ryb na bocháčcích rýže zvané sashimi se jedí zásadně hůlkami, ty do rukou neberte.

### Jak se drží hůlky

Není to nic složitějšího, po pár zkouškách doma na špagetách to zvládnete a při příští návštěvě vietnamské restaurace už nebudete hledat vidličku. Jednu hůlku si položte do jamky mezi palec a ukazováčkem zhruba v její horní třetině a zapřete si ji koncem prsténku. Druhá hůlka se drží stejně jako tužka, tedy bříškem palce a ukazováčkem, podepírá ji prostředníček. Spodní hůlkou při jídle nehýbejte, hýbe se pouze ta horní. Je dovoleno zvedat si mističky a talíře ze stolu blíž k ústům, aby vám pokrmy nepadaly na stůl. Hůlkami se do jídla nepíchá (maki si nikdy nenapichujte!), po dojezení se dávají k sobě stejně jako příbor, špičky směřují doleva.

### Jak správně jíst sushi

Všechny pokrmy souhrnně nazývané sushi se podávají se sójovou omáčkou, křenovou pastou wasabi (pozor na jeho sílu!) a čerstvým rýžovým závorem. Většina z nás je zvyklá přidávat si wasabi do mističky se sójovkou. Není to zásadní chyba, ovšem japonská šéfkuchaři doporučují pro co největší užitek ze sushi nanést trochu wasabi hůlkami přímo na rolku a její druhý konec lehce namočit do omáčky. Maki by se nemělo v omáčce „vykoupat“ celé, sójovka by přebila chuť čerstvé ryby. Sashimi namáčíme tou stranou, kde je ryba, nikoli rýže, která by se mohla rozpádnout a zůstat v misce. Závzor slouží k osvěžení chuti mezi jednotlivými sousty a neměl by se

tourist  
CENTRUM

Směnárna  
/Exchange

0%  
poplatek



## Smluvní kurzy při větších výměnách, VIP karty, devizové obchody

Největší síť  
směnáren  
Více než  
100 poboček

Nejširší  
nabídka měn  
Více než  
40 měn

Prodej  
dálničních známek  
ČR, SR, Maďarsko,  
Rakousko, Slovinsko,  
Švýcarsko

Parkovací karty  
na letištích  
Parkování přímo  
u letiště v Praze  
a Vídní

WESTERN  
UNION

zasílání peněz do více než 200 zemí světa

Informace  
o aktuálních kurzech

800 100 792

www.tourist-centrum.cz



Jíst společně se sushi, nýbrž vždy samostatně.

V některých asijských kulturách, například v té čínské, se setkáváte s tím, že si lidé v restauraci nedávají každý svoje jídlo, ale pokrmy si takzvaně sharují (sdílejí). I u nás už se tento zvyk objevuje – objedná se více jídel na střed stolu a každý si podle chuti překládá do své mističky. Objednat si pak vlastní jídlo může vyznít nezdvořile. Budete-li stolovat s rodilým Číňanem, nezapomeňte, že jako první začíná jíst hostitel, případně nejstarší u stolu. Dámám se v tomto směru přednost nedává.

Dobrou asijskou chuť přeje Petra

## Po zlaté olympiádě se nic nezměnilo

Pokračování z titulní strany

### ❶ Jak moc se během let změnila konkurence?

Jsem ve vrcholovém veslování dvacet let, takže spousta veslařů už skončila, spousta jich přišla nových. Tím, že já nemládnu, je stále těžší a těžší udržet se mezi nejlepšími, protože mladí veslaři jsou draví a chtějí.

### ❷ Změnil se během vaší kariéry také samotný skif? A co technika veslování?

Loď se za posledních dvacet let nezměnila. V podstatě se jen změnilo uchycení vesel, ale samotný tvar lodí už je myslím vymyšlen dokonale a není moc co zlepšovat. Větším převratem bylo, když se před třiceti lety přecházelo z dřevěných lodí na uhlíko-kevlarové. Mladí kluci, co přišli, to neskutečně mydlí, jezdí jinak technicky, hodně frekvenčně. Tak na to musím najít odpověď.

Foto: Sport Invest Group



### ❸ Máte vedle olympijských i pět zlatých medailí z mistrovství světa.

#### IMPOZANTNÍ SÉRIE SKIFÁŘE SYNKA

Od okamžiku, kdy v roce 2005 začal Ondřej Synek jezdit na skifu, se dnes sedmatřicetiletý český veslař a vyučený zlatník nikdy nevracel ze světových šampionátů nebo olympijských her s prázdnou. Jeho impozantní a výjimečná série skončila až na loňském mistrovství světa v Rakousku, kde obsadil šesté místo, byť od bronzu ho dělily pouhé tři vteřiny.

Moc to nemění na tom, že se Ondřej Synek řadí mezi největší světové veslařské osobnosti. Na posledních třech olympijských hrách získal dvě stříbrné a jednu bronzovou medaili, z MS vlastní vedle pěti zlatých medailí ještě tři stříbra a čtyři bronz. Kraloval i na mistrovství Evropy – ve skifu získal tři zlaté medaile, další přidal jako člen zlaté osmy.

Plus sedm dalších cenných kovů. Vlastně od roku 2005, kdy jste startoval na MS na skifu poprvé, jste se nikdy nevracel s prázdnou. Až loni z Rakouska, kde jste skončil šestý. Co se stalo?

Ano, je to tak. I tak si myslím, že i loni jsem měl dobře natrénováno. Podařilo se mi vyhrát semifinále, ale samotný finálový závod mi nějak nesedl. Nezachytil jsem dobře začátek závodu. Soupeři mi sice nijak výrazně neujížděli, ale ani já je bohužel nedojížděl. Bylo to hodně vyrovnané. Zklamání to bylo, ale ne životní tragédie.

### ❹ Hned po šampionátu jste říkal, že něco asi budete muset v přípravě změnit. Změnil jste něco?

Nakonec ne. Profesor Pavel Kolář, který mi pomáhá starat se o mé tělo, mě varoval před jakoukoliv změnou. Přeci jen už nejsem nejmladší a změna by mohla být kontraproduktivní.

### ❺ Máte představu, co vás v létě v Tokiu čeká?

Byl jsem se v dějišti her podívat na podzim. Vše je skvěle připravené,

kanál vypadá perfektně. Trochu se podobá tomu v Pekingu. Je moderní, všechno je nové. Jen se trochu obávám vysokých teplot. Navíc všechno je z betonu, takže vše bude rozpálené. Ale už jsem závodil v Japonsku na MS v roce 2005, takže místní klima dobře znám.

### ❻ Před Tokiem jste také testoval a představil kolekci olympijského oblečení českých sportovců. Jaká to pro vás byla zkušenost?

Určitě velká a zajímavá. Na konečné podobě kolekce jsem se i sám podílel. Pomáhal jsem s výběrem materiálů, úpravou střihů a skladbou oblečení. Moc mě to bavilo a věřím, že se kolekce bude líbit i všem našim sportovcům na hrách. Oblečení jsem sám testoval, nosil jsem ho nejen při tréninku a v posilovně, ale třeba i do sauny. Vybírali jsme z pěti materiálů a snad jsme vybrali ty nejlepší.

### ❼ O cílech se mluví nerado. Tak nemluvíme o cílech, ale o přání. Jaké to vaše pro Tokio?

Cíl i přání jsou stejné. Medaile z Tokia. A nejlépe zlatá, ale beru jakoukoliv.



## Costa Coffee získala cenu Czech Superbrands 2020

Kdo umí, ten umí. A tak jsme patřičně hrdí na to, že stejně jako loni získala společnost Costa Coffee i letos prestižní ocenění Czech Superbrands 2020.

Cena Superbrands je respektované speciální ocenění, každoročně udělované v téměř stovce zemí na pěti kontinentech. Jeho získání je potvrzením speciálního postavení a uznání kvality značky na lokálním trhu. Pečeť Superbrands získávají pouze značky, které v sobě spojují kvalitní služby, špičkové produkty a skvělou pověst.

Stáhněte si voucher na lískooříškový koláč s malinami s 50% slevou při koupi jakéhokoliv kávového nápoje.



## Dejte si sladkou odměnu za věrnost

Pokud jste členem Costa Coffee Clubu, máme pro vás v březnu to pravé lískooříškové! Nezapomeňte se mrknout na svůj věrnostní účet a stáhnout si voucher na **Lískooříškový koláč s malinami**. Když si dáte jakoukoliv kávu, je koláč váš za půlku ceny. Ukažte voucher našim baristům (vytiskněte nebo v mobilu) a sen se stane skutečností. V Česku uplatňujte českou verzi, na Slovensku slovenskou verzi voucheru.

Vláčný lískooříškový koláč s krémem s chutí vanilky a karamelu, s pořádnou porcí malin a ovocným želé je opravdu lehoučká. Bez laktózy, vajec a jiných surovin živočišného původu.

A jestli jste to ještě neudělali, přihlaste se k odběru našeho newsletteru. O všem se dozvíte jako první a včas. Více se dočtete na [www.costa-coffee.cz/club](http://www.costa-coffee.cz/club) nebo [www.costa-coffee.sk/club](http://www.costa-coffee.sk/club).

## Čeští sběratelé zlata na olympijských hrách

Historie novodobých olympijských her se píše od roku 1896. Účast českých sportovců ale měla jen čtyřleté zpoždění, byť od roku 1900 startovali Češi v rámci Rakousko-Uherska. Až v roce 1920 se představilo poprvé samostatné Československo, od roku 1994 už jen Česko. Jeho sportovní slávu šířily během let vyjimečné osobnosti.

### Lokomotiva Emil Zátopek

K běhání se rodák z Koprivnice, který se narodil jako sedmé dítě z osmi, dostal vlastně z donucení. Jeho běh byl specifický a jen

### VÍTE, ŽE...

... první českou zlatou olympijskou medaili získal Bedřich Šupčík ve šplhu v roce 1924 v Paříži. V disciplíně, která už z programu her dávno zmizela, vytvořil tehdy světový rekord.

... prvním Čechem, který stanul na stupních vítězů na OH, byl v roce 1900 František Janda Suk. V hodu diskem obsadil druhé místo.

... nejmladší a také nejmenší českou olympijskou vítězka se stala Milena Duchková v Mexiku 1968 ve skoku z věže. Bylo jí 16 let a měřila jen 157 cm.

... sportovci Československa nasbírali na letních hrách celkem 143 medailí (49-49-45). Sportovci Česka poté přidali dalších 56 (15-17-24).

**fuzetea**

**OBJEV NEČEKANOU INSPIRACI**

Ochutnej kombinaci chutí šřavnatých jahod, aloe vera a osvěžujícího zeleného čaje.

Ochutnej kombinaci chutí šřavnatých broskví, něžného ibišku a sílu černého čaje.

těžko napodobitelný. Upracovaný, křečovitý a navíc doprovázený kýváním hlavy a bolestnou grimasou v tváři. Jenže jeho soupeři to příliš často neviděli, většinou mu hleděli jen na záda.

„Když nemůžeš, přidej“ se stalo Zátopkovým křédem. Na svých prvních olympijských hrách v Londýně v roce 1948 vyhrál běh na 10 km a na 5 km skončil druhý. Jeho největší chvíle přišly o čtyři roky později na hrách v Helsinkách, kde triumfoval během pouhých osmi dní v bězích na 5 km, na 10 km a přemožitele nenašel ani v maratonu, přestože ho běžel úplně poprvé. Tři zlaté z těchto tratí dosud nikdy nikdo nedokázal získat. A nejspíš ani nedokáže...

### Zlatý hatrick Jana Železného

Na svých prvních olympijských hrách v Soulu 1988 získal český oštěpař stříbro, na dalších třech ale už nenašel přemožitele. Rodák z Mladé Boleslavi zvítězil postupně na hrách v Barceloně 1992, v Atlantě 1996 a zlatý hatrick uzavřel v Sydney 2000. Navíc je trojnásobný mistr světa stále aktuálním držitelem světového rekordu, který má hodnotu 98,48 m.

### Hrdá a usměvavá Věra Čáslavská

Právě v Tokiu, kde se konají letošní letní olympijské hry, v roce 1964 založila Věra Čáslavská svou zlatou sbírku olympijských medailí. A Japonsko doslova oslnila. Nejen

svým zářivým úsměvem, ale především gymnastickým uměním. Ke zlatu z víceboje přidala ještě další dva nejčestnější kovy za přeskok a na kladině. Sahala i po čtvrté, ale o to ji připravil pád na bradlech při obtížném obratu. I tak svou sestavu docvičila, i s tím náročným obratem. Sklidila za to aplaus, uznání a za odvahu na památku samurajský meč. A v roce 2010 i japonský Řád vycházejícího slunce.

O čtyři roky později v Mexiku přidala další čtyři zlaté medaile včetně té z víceboje. A na stupních vítězů jasně dala najevo, jak soucítí s lidmi doma v zemi okupované vojensky Varšavské smlouvy.

## Cestujte časem do pravěku. Na Galapágy

Ani nemusíte vlastnit stroj času, abyste se posunuli do minulosti. A to hodně hluboko. Až do pravěku. Jak na to? Stačí zakoupit letenku do Ekvádoru, buď do hlavního města Quita nebo největšího města této jihoamerické země Guayaquilu. Pak ještě přidat další dvě až dvě a půl hodiny letu na ostrov Baltra, který je jedním z devatenácti ostrovů místa nabízejícího scenérie i živočichy jako vystříženě z filmu Jurský park. A jste na místě. Vítejte na Galapágách, i dnes stále tak trochu tajuplných a osamělých ostrovech v Pacifiku.

**P**ravda, Galapágy už sice ztratily punc naprosto izolovanosti. Pro turisty se stávají rok od roku žádanějším cílem, ale svou nedotknutelnost si tohle souostroví v Tichém oceánu zhruba tisícovku kilometrů od pevninského Ekvádoru, jemuž ostrovy patří, stále udržuje.

### Nevšední příroda a živočichové

Nejen, že je vzhledem k izolované poloze ostrovů doprava na místo poměrně finančně náročná, ale navíc je celých 97 procent plochy ostrovů národním parkem, a tak jsou počty turistů, kteří na Galapágy zamíří, striktně regulovány. Ostatně, počítejte i s tím, že hned po přeletu zaplatíte 100 dolarů jako „vstupné do téhle pravěké destinace“.

Jenže, co naplat. Všem překážkám navzdory, vidět Galapágy a vše, co k nim patří, je zážitkem naprosto nevšedním a výjimečným. Divoká příroda, černá lávová pole, pláže s bílým pískem. A nikde na světě, jen tady uvidíte tvory, kteří jako by nereflektovali na to, že už jsme se posunuli do 21. století. Příroda tady v rozmanitosti nabízí druhů, leckdy naprosto unikátních a jediných na celé planetě, nešetřila.

Na souši se můžete procházet mezi tisícovkami hnízdících ptáků, kteří, stejně jako ostatní živočichové žijící na Galapágách, v sobě nemají vzhledem k dlouhé odloučenosti geneticky zakódovaný strach z člověka, takže před vámi nikam neunikají. Některé musíte doslova překračovat. Stačí pak jen mačkat spoušť fotoaparátu jako o život. Platí to i pro další místní raritu – želvu sloni, která může vážit až 250 kg a její krunýř měří i přes metr. Ostatně, želvy daly ostrovům jméno – galapago znamená želva. Takže vlastně želví ostrovy.

### Rarity na souši i v moři

Dalšími nepřehlédnutelnými tvory jsou leguáni, kteří se na ostrovech vyskytují v suchozemské i mořské variantě. Právě pohled na tohoto

### UVIDÍTE JEN NA GALAPÁGÁCH...

- tučňáka galapázkého, který je jediným svého druhu trvale žijícím v rovníkové oblasti na severní polokouli
- racka galapázkého, který je jediným druhem racka lovicím v noci
- žraloky vyhřívající se v teplých lávových lagunách pod vodou kráter sopky Sierra Negra o průměru 10 km ve výšce 1 100 m, který je považován za druhý největší kráter na světě



Některé zvířecí druhy najdete opravdu jen na Galapágách.

**Procházejte se na souši mezi živočichy, kteří nemají geneticky zakódovaný strach z člověka. Nebo si v oceánu zaplavte ve společnosti obrovských mant, tuleňů, tučňáků či žraloků.**

ještěra, který nikde jinde na světě nežije, může vyvolat i mrazení v zádech. Tak nějak, ale v mnohem větším „provedení“ nejspíš vypadali ti největší prehistoričtí predátoři. Na Galapágách ale můžete zůstat v klidu. Nebezpečí vám nehrozí.

A vlastně to platí i pro další způsob poznávání ostrovů, které v sobě

nijak neskrývají svůj sopečný původ. Zaplavat si, potápět se nebo jen šnorchlovat ve společnosti až šestimetrových mant, tuleňů, tučňáků či žraloků, kteří se vyhřívají v lávových lagunách. Pod vodou je na galapázkých ostrovech opravdu živo. Ale pozor, rozhodně si oblečte raději neopren, protože voda je tady

### VÍTE, ŽE...

Galapágy objevil až v březnu 1535 Tomáš z Berlanga při plavbě z Panamy do Peru. Později se staly základnou pro piráty a také vyhnanstvím pro trestance. Ale také tady strávil pět týdnů britský přírodovědec Charles Darwin a na základě svého pozorování formuloval později svou proslulou teorii o původu druhů.

ochlazená studeným Humboldtovým proudem.

Galapágy tvoří devatenáct sopečných ostrovů, ale obydlené jsou pouze čtyři: Isabela, Santa Cruz (na němž je i největší město a přístav na ostrovech Puerto Ayora), San Cristobal a Floriana. Právě na těchto ostrovech se dá ubytovat a odtud vyrazet na další ostrovy.

Poznávat Galapágy a pobývat na nich lze v zásadě dvěma způsoby. První možností je ubytovat se na některém z ostrovů a pak si sami organizovat výlety a cesty na další ostrovy a místa na nich. To znamená zapůjčit si plavidlo, většinou i s průvodcem, nebo si vybrat z nabídky celodenních výletů. Druhá varianta je plavba na jachtě, na které se i nocuje. Většinou jsou takové lodě komfortně vybavené a umožní se dostat i do hůře přístupných a vzdálenějších míst. Na druhou stranu, program je už předem jasně daný.

## Pochutnáte si víc na kávové směsi nebo 100% arabice?

Možná vás tohle dilema už taky dostihlo. Kávová směs nebo sázka na jistotu se 100% arabikou? Odpověď je přítom jednoduchá. Nejlepší je pit to, co vám nejvíce chutná.

**J**azyk našeho hlavního baristy Gennara Pellicci je navíc pojištěný na neuvěřitelných 10 milionů liber (což v přepočtu dělá asi 300 milionů korun). Na vás už je jen experimentovat a ochutnávat v naprostém bezpečí.

Kromě směsi Mocha Italia u nás máte na výběr vždy ještě 100% arabiku. Co vyzkoušíte dneska?

### Kávová směs Mocha Italia

Proč sáhnout po osvědčené klasice, za kterou si stojíme už skoro padesát let:

- Mocha Italia je kávová směs, která se v našich kavárnách podává už od roku 1971. Předcházelo jí 112 jiných směr, než jsme přišli na tu pravou. Delikátní arabika je tu v ideální rovnováze se silnou robustou.
- Naším požadavkům na kvalitu odpovídá jen jedno procento kávových zrn z celého světa.
- Každé zrno pražíme pečlivě a pomalu minimálně 18 minut,

aby si zachovalo svou plnou a nasládlou jemnou chuť a bohaté aroma.

### 100% arabiky

Kromě kávové směsi Mocha Italia si v Costa Coffee můžete v limitované nabídce vybrat vždy i 100% arabiku. Nechte si od našich baristů poradit.

### 100% arabika z Kolumbie

Bude to pro vás dobrá volba, pokud:

- Hodně vám záleží na vůni. Kolumbijská arabika má jemné, a přesto intenzivní aroma.
- Má krémovou plnou chuť. Její hořkost vyvažuje sladký karamelový a medový nádech, což je rovnováha, která lahodí snad všem chuťovým buňkám.

### 100% arabika z Hondurasu

100% honduraská arabika je hitem posledních let. Poptávka po ní už od roku 2015 neustále stoupá. Upoutá vás pokud:

• Máte rádi novinky, rádi objevujete kávu nezvyklejšího původu a zkoumáte její výjimečný chuťový profil.

• Máte na kávu rádi pikantní kyselost: honduraská arabika má květinové, pomerančové a čokoládové tóny.

### 100% arabika z Etiopie

Ochutnat etiopskou arabiku je unikátní zážitek, takže pokud je ta možnost, neváhejte:

- Má ušlechtilou jemnou chuť, na kterou jen tak nezapomenete: vysoká komplexní kyselost s citronovými tóny a květinovým a ovocným aroma s nádechem meruněk a medu.
- Kvalita: podle odborníků je plantážní káva z Etiopie jedna z nejlepších na světě.
- Originál: etiopský kávovník je původní (tedy neklonovaný) a běžně tu jeho keře rostou dokonce úplně divoce.

**Tip!**  
Arabiku si vyzkoušíte nejdříve černou, abyste zjistili její pravou chuť. Teprve pak začněte experimentovat s různými kávovými nápoji s mlékem.



## S Haas Fertigbau můžete bydlet do roka

Pokud uvažujete o stavbě nového rodinného domu, svěřte se do rukou společnosti Haas Fertigbau. Díky třem výrobním závodům v Německu, Rakousku a Česku jsme schopni garantovat dodací lhůty a zároveň nabízet produkty v té nejvyšší kvalitě zásluhou použití moderních technologií a vysokého stupně automatizace.



## Začnite pracovať ako barista v Costa Coffee. Zistite, aká šálka je vašou šálkou kávy

Zuzana Páleníková začala pracovať v Costa Coffee hneď po otvorení prvej kaviarne v bratislavskom Auparku. Za rok sa dokázala vypracovať na manažérku, na starosti má dve kaviarne a podieľa sa na príprave otvorenia ďalších dvoch. Ako sama hovorí, jej práca je veľké dobrodružstvo.

### Ako ste sa stali manažérkou kaviarne Costa Coffee?

Začala som pekne od začiatku: najprv ako baristka, potom som sa stala baristkou maestra – vedúcou zmeny, potom manažérkou, dnes mám na starosti dve kaviarne v Bratislave a budem otvárať ďalšiu na Kamennom námestí. Človek sa len musí snažiť a robiť všetko preto, aby sa neustále zlepšoval.

### Kam sa ešte môžete posunúť ďalej?

Je tu ešte jeden stupienok a to je regionálny manažér.

Okrem kariérneho postupu je tu však aj ten hlavný, keď ste za barom. Teda posúvať sa a zlepšovať sa ako barista. Dnes existuje veľa rôznych povolaní a aj v baristike sa nájdu svetové špičky. Sčasti to už hraničí s umením, hlavne v latte arte (kreslenie mliekom do kávy). Veľa sa toho dá naučiť aj u nás.

### Čo vás na vašej práci baví?

Ľudia. Pohyb. Úsmevy zákazníkov a mojich baristov. Ja som extrovert, takže správna práca pre mňa.

### Čo obnáša práca baristu?

Ľudia si myslia, že celý deň pripravovať kávu je skvelé. Práca s kávou však zahŕňa nielen to, ale aj dodržiavanie našich štandardov pri príprave kávy. Patrí do nej aj celková starostlivosť o kaviareň, o prostredie, do ktorého sa zákazník rád vracia, o čistotu a dobrú atmosféru.



Costa Coffee rozširuje svoje rady. Staňte sa majstrami kávy!

### Pre koho sa podľa vás hodí práca baristu?

Jednoznačne pre človeka, ktorý má rád prácu s ľuďmi a s kávou. Ktorý sa nezľakne dlhého radu zákazníkov a dokáže zachovať pokoj. Musí byť aspoň trochu extrovert, vedieť komunikovať s ľuďmi alebo mať aspoň tú snahu. Ak chce byť troška zapálený pre prácu a nielen odrobiť si 8 hodín a ísť domov. Ak chce zistiť, aká šálka je vašou šálkou kávy.

## Staň sa súčasťou Costa Coffee tímu!

Hľadáme nových baristov a baristky



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

## S newsletterom vždy získate niečo navyše: zľavy a špeciálne ponuky

### Čo všetko vám newsletter Costa Coffee priniesie

- Dozviete sa ako prví: v newsletteri predstavujeme naše novinky
- Nič vám neunikne: dozviete sa o všetkých výhodných ponukách a akciách
- Ušetríte: získate informácie o všetkých aktuálnych zľavách

### Ste členom klubu a nedostávate newsletter?

Prichádzate o kopu výhod a zaujímavostí. Prihláste sa do Costa Coffee Clubu a odber newslettera si aktivujete zaškrtnutím príslušného políčka. Alebo mrknite na domovskú stránku Costa Coffee a v pätičke sa prihláste k odoberaniu noviniek e-mailom.

### Nie ste členom klubu a máte záujem o newsletter?

Newsletter posielame iba členom klubu, ale stať sa členom je veľmi jednoduché. Požiadajte obsluhu v niektorých z našich kaviarní o vernostnú kartu a zaregistrujte sa na stránkach klubu. Všetky potrebné informácie získate tam.

Nezabudnite sa prihlásiť k odberu nášho newslettera. Nechcete si predsa nechať ujsť rôzne zľavy a výhody v kaviarňach Costa Coffee, ochutnávky zdarma, špeciálne ponuky, pozvánky na akcie a ani informácie o tom, čo sa deje vo vašej obľúbenej kaviarni.

Viac sa dočítate na [www.costa-coffee.sk/club](http://www.costa-coffee.sk/club).



## Cvičení pod širým nebem vylepší kondíciu a nabije energii

Pánové, zbystřete. Dny se prodlužují, sluneční paprsky nabývají na síle, zima se loučí a jaro je už na prahu. To všechno dohromady doslova vybízí vyrazit ven a zacvičit si pod širým nebem v přírodě. To proto, že přírodní posilovna sice nedisponuje dokonalým a špičkovým vybavením různých fitnessů, ale nabízí toho mnohem víc. Zkrátka a dobře, cvičení a pohyb venku má blahodárné účinky fyzické i mentální.

Pokud jste zvyklí pravidelně chodit do posilovny a polykat dávky na všemožných strojích, je to skvělé. Každý pohyb a cvičení se počítá. Zkuste ale vyměnit posilovnu pod střešou za tu pod širým nebem. Ač se to možná nezdá, získáte ještě něco navíc.

### Proč cvičit venku?

Cvičení venku, nebo chcete-li outdoorové cvičení, si získává stále větší oblibu. I díky tomu, že v řadě měst vznikají tzv. workoutová či parkourová hřiště nebo posilovny s přístroji pod širým nebem. Ale zoufat nemusíte, ani když nic takového ve vašem okolí není. Bohatě si vystačíte i s dětským hřištěm s prolézačkami, s lavičkami, využít lze i schody. Cvičit můžete na vlastní zahradě, ale určitě najdete příjemné místo i ve vašem okolí v parku, na louce, v lese...

Cvičení venku má na organismus blahodárný vliv. Tím základním je zlepšování fyzické kondice, případně udržování váhy. Pohyb venku ale navíc doslova nabíjí energii a přináší koncentrovanou radost z pohybu. Mnohem intenzivnější než při cvičení pod střešou. Ostatně, je to potvrzené i vědecky.

Posilovna pod širým nebem má ještě spoustu dalších výhod – neomezují vás žádná otevírací doba ani nutnost rezervovat si hodiny. A co především, nijak nezasáhne do vašeho finančního rozpočtu. Jednoduše proto, že venku je to zadarmo.

### Jak cvičit venku?

Na první pohled by se mohlo zdát, že škála možností cvičení je venku omezená, ale opak je pravdou. Cvičit a posilovat můžete naprosto srovnatelně s bohatě vybavenou posilovnou. Použit můžete jen vlastní váhu nebo jednoduché a minimální vybavení. A využít to, co příroda a pobyt venku nabízí.

Na spoustu cviků se hodí obyčejná lavička; běh a různé skoky

### PŘEDNOSTI CVIČENÍ VENKU:

- Neplatíte žádné hodiny v posilovně ani permanentku. Je to zadarmo.
- Venku můžete cvičit kdykoliv, neomezují vás žádná otevírací doba.
- Cvičit můžete kdekoliv: na louce, v lese, na zahradě, v městském parku.
- Ke cvičení můžete přidat běh, kolo, inlinové brusle nebo nordic walking.
- Pohyb na čerstvém vzduchu zlepšuje kondici a nabíjí energii a radost.



do schodů jsou také skvělým prostředkem, jak vylepšit kondici. Stačí s sebou vzít švihadlo, případně odporovou gumu nebo závesný systém TRX. Pak už si stačí jen najít vhodné místo nebo větev k zavěšení a začít cvičit. Venku ovšem můžete nejen cvičit, ale také běhat, jezdit na kole či kolečkových bruslích nebo se jen procházet. Rozhodně si s sebou vezměte ven i podložku na cvičení.

### Co cvičit venku?

Možnosti cvičení venku jsou nadmíru pestré. Při cvičení využívajícím vlastní váhu těla si můžete vybrat z řady cviků – kliky, plank, různé zkracovačky, panák, dřepy, výpady, výskoky, krátké běhy...

Výběr je velký, důležitá je správná technika a provádění všech cviků.

Pokud si najdete vhodnou lavičku nebo schody, škála cviků se ještě bohatě násobí. Stejně jako když použijete švihadlo, gumu nebo TRX.

Každý cvik udělejte několikrát po sobě podle své kondice, vystříděte jich několik a poté všechny zopakujte ve dvou až třech sériích. Postupně si přidávejte, ale aby bylo cvičení účinné, musíte chodit cvičit aspoň dvakrát týdně. Důležité je cvičit nejen správně, ale také s velkou intenzitou.

Zrovna tak je zásadní pořádné rozcvičení ještě předtím, než začnete cvičit. Jak na to? Několik minut se vyklusat, zaskákat si přes švihadlo,

Cvičení a pohyb venku blahodárně účinkuje na fyziku i psychiku.

udělat pár dřepů a výskoků, lehký strečink. Pauzy mezi jednotlivými sériemi cvičení můžete klidně vyplnit lehkým během a vydýcháním. A po skončení cvičení se nezapomeňte důkladně protáhnout. Pokud začínáte, vystačte si s délkou tréninku 30 minut. A postupně si můžete přidávat.



Tělocvičnu pod širým nebem najdete opravdu všude.

**Zlepšete si náladu a pomáhejte s Kuřetem**

Jen do konce března si můžete v kavárnách Costa Coffee koupit čokoládu s obrázkem Kuřete v záchranném kruhu. Přispějete tak do známé sbírky Pomozte dětem. Jaká pomoc by mohla být sladší na těle i na duši?

Sbírka Pomozte dětem funguje už od roku 1998 a pořádá ji společně nadace NROS a Česká televize. Přímou a účinnou pomáhá ohroženým a znevýhodněným dětem v celé České republice.

Peníze z vaší čokolády tak půjdou například na hipoterapii čtyřletému předčasně narozenému Simonovi, který má opožděný psychomotorický vývoj a nejtěžší formu dětské epilepsie, na kochleární implantáty pro dvouletou neslyšící Klárku anebo pomůžou některému dalšímu konkrétnímu dítěti.

## Otevírají se venkovní zahrádky Costa Coffee!

Nezapomínejte, že i letos platí: „Březen – za kamna vlezem, duben – na zahrádku půdem.“ Pro milovníky teplého počasí nastává totiž nejlepší část roku.

Od 1. dubna Costa Coffee otevírá venkovní zahrádky a nezavře je až do 31. října. To znamená, že po celých sedm měsíců můžete spolu

s wi-fi připojením zdarma čerpat ze své kávy i extra dávku vitamínu D ze sluníčka.

Ano, v dubnu a květnu bude možná občas třeba teplejší svetr a hodí se trochu bedlivěji sledovat předpověď počasí, ale nasávat první jarní paprsky byste měli při každé příležitosti.



Zahrádky Costa Coffee se otevírají 1. dubna.

### LETNĚ U NÁS MŮŽETE POSEDĚT NA TĚCHTO ADRESÁCH

V Praze v BB Centru, v Centru Chodov (2. podlaží), ve Fashion Arena Prague Outlet, na Hradčanské II, v Italské, na Masarykově nábřeží, v OC Galerie Butovice, v Palmovka Open Park, v Roztylech, v Seifertově ulici a na Tylově náměstí. V Českých Budějovicích v Igy Centru a v Ústí nad Labem ve Foru. Upozorňujeme, že zahrádka pražské kavárny v NC Fenix bude vzhledem k rekonstrukci hotelu uzavřena.

## Získejte kávu na rok zdarma!

Zní to jako sen. Zajít si na svůj oblíbený šálek do Costa Coffee a... nic neplatit. Tenhle sen ale není úplně nespílitelný. Soutěžte a vyhraďte kávu na celý rok zdarma! Máte na to celý duben.

### Co musíte udělat

1. Zapněte svoje kreativní já a zpracujte jakýmkoliv způsobem symbol kaváren Costa Coffee jako například kelímek, logo, ubrousek apod. Loni vyhrály efektní šaty z kelímků. Zkuste to letos trumfnout!
2. Svůj výtvar vyfoťte.
3. Fotku umístíte na náš FB profil pod příspěvek o soutěži.

Sledujte další informace na [www.facebook.com/CostaCoffeeCZ](http://www.facebook.com/CostaCoffeeCZ). Porota vybere nejoriginálnější snímek a autora odmění předplatnou kartou Costa Coffee na čerpání jedné kávy denně po celý rok. A to už za to stojí!

### Tak do toho!



## Zuzana Osako: Móda je jako jazyk, kterým se vyjadřujete

Zuzana Osako je ilustrátorka a oděvní návrhářka, zakladatelka a majitelka zakázkové oděvní značky Tradice, která se inspirovat původními střihy českých a moravských oděvů. Kromě Česka žila v Miláně a také Japonsku, se kterým ji dosud pojí silné vazby. Je autorkou kolekce oblečení našich sportovců pro ceremoniály na nadcházejících olympijských hrách v Tokiu.

☉ **Při nástupových ceremoniálech uvidíme letos na olympiádě na našich sportovcích vaši kolekci. Co to pro vás znamená a co můžete čekat?**

Je to pro mě především čest a taky trochu splněný sen. Věnuji se módě, která má národní kulturní odkaz, nebo se o to alespoň od začátku snažím. Jsem šťastná, že se Český olympijský výbor rozhodl pro to, aby naši sportovci při nástupu reprezentovali naše tradice. Pro mě to znamenalo, že jsem se musela odvážit nějak vystihnout celonárodní oděv. U nás jsou kroje regionální a velmi pestré, takže jsem moc zvědavá na názory veřejnosti. Návrh jsem i proto konzultovala s odborníky na kroje a použité techniky.

☉ **Pro olympijskou kolekci jste zvolila modrotisk. Proč právě ten? Než jsem začala pracovat na návrhu, dostala jsem zadání. Jeho součástí bylo, aby kolekce dodržovala barevnost typickou pro Česko, připomněla Letní olympijské hry v Tokiu 1964, a jak je to už zvykem, uctila kulturu pořadající země. Můj návrh je odpovědí na toto zadání, přičemž modrotisk je tradicí pro obě kultury – tu naši i japonskou.**

☉ **Na česko-moravský folklor a tradice se zaměřujete hodně i ve své vlastní práci. Dá se podle vás například moravský кроj skloubit s oblečením na běžné nošení nebo do kanceláře?**

Ano, samozřejmě. Dá se použít původní кроj, lehce ho přetvořit do současné siluety a krejčovských detailů, jaké naše babičky kdysi neměly, jako jsou třeba zipy. Takový oděv si pak člověk snadno oblíbí i na každodenní nošení. Naše značka obléká ženy, muže i děti do každodenního života.

☉ **Jak se podle vašeho vnímání lidé oblékají u nás v porovnání s vaším oblíbeným Japonskem, případně Itálií?**

U nás se lidé oblékají méně elegantně, méně osobitě. Když uvážíte, jaké peníze se za módu ročně utratí, na ulici v Česku moc nechápete, kde je z toho ta hudba. (smích)

V Japonsku nebo právě v Itálii můžete hodiny sedět v kavárně



**AIRLINE arL**

Airline ASL – duralový rám s tříkrát zeslabovanými trubkami, kotoučové hydraulické brzdy Tektro, komponenty Shimano Deore (3x10), váha: 12,9kg/17".

**Cena: 24.990 Kč**

AUTHOR.CZ

**AUTHOR**  
BICYCLES



a se zálibou pozorovat kolemjdoucí. Umí si svůj vzhled užít. Móda je jako jazyk, který do nějaké míry ovládáte. Pokud se jím nezabýváte, pak přesně to sděluje i váš vzhled. Právě tím, jak vypadáte, přitom vytváříte první dojem.

☉ **Máte vlastní módní značku a k tomu ještě tři děti. Co je podle vás důležité pro to, aby byla žena v životě úspěšná? A jak se vám daří spojovat pracovní život s péčí o rodinu?**

Člověk musí mít jasně stanovené priority a ovládat organizaci. A to vás právě děti dobře naučí. Hlavně ale musíte mít chuť do práce. Klíčové je, věřím, najít práci, která vás baví.

## Hlad i chuť na kávu? Dejte si sendvič v Costa Coffee!

Hrabě Sandwich si údajně dal svůj první proložený chlebiček před zhruba 260 lety, když ho při karbanu přepadl hlad a nechtěl hru přerušovat.

V euroatlantické části světa se sendviče ujal jako pohodový a lehký oběd, který lze snadno jíst jen tak rukama třeba v parku. I v Čechách s kulturou knedlíků a těžkých smetanových omáček to může být dobrý nápad pro toho, kdo musí po obědě pracovat „hlavou“. Sendviče dneska ale najdete i na jídelním lístku luxusních restaurací.

### Sendvič je rychlá a praktická svačinka i oběd

V Costa Coffee máme klasické trojúhelníkové sendviče. Můžete je jíst tak, jak jsou, nebo si je nechat zapéct.

Pokud se vám zdá sendvič k obědu až moc lehké jídlo, dejte si k němu třeba řecký salát a jako zákusek borůvkový nebo čokoládový jogurt či ovocný salát.



### BLT sendvič

Populární americký sendvič známý pod vžitým názvem BLT. To je zkratka pro bacon, lettuce and tomato, tj. slanina, salát a rajče. BLT sendvič je ze světlého toasty a nesmí v něm chybět pečená slaninka, rajče, salát a majonéza.



### Sendvič s kuřecím masem

Tmavý toastový chléb s grilovanými kuřecími prsy, paprikou a salátovou směsí funguje skvěle jako rychlý, výživný a zdravý oběd.



### Sendvič se dvěma druhy sýrů

Ocení vegetariáni i milovníci sýra. Tmavý toastový chléb v sobě ukrývá sýr emental a cheddar, červenou papriku a pažitku.

### KROMĚ SENDVIČŮ MŮŽETE VYZKOUŠET TAKÉ PANINI

**Panini s hovězím masem a sýrem cheddar** – panini chléb s hovězím masem, majonézou, cheddarem a červenou cibulí.  
**Panini šunka a sýr** – nejoblíbenější klasika. Světly panini chléb se sýrem emental a výběrovou šunkou.  
**Panini s mozzarellou a rajčetem** – vhodné i pro vegetariány. Tmavý panini chléb s bazalkovým pestem, sýrem mozzarella a rajčaty.

*Tip!  
Vyzkoušejte započený  
Sendvič se dvěma druhy  
sýrů – křupavý chléb  
s rozstříkaným se sýrem uvnitř.  
Je to pochoutka..*

## Proč byste měli chtít vědět o kávě víc

Petr pohrdá všemi, kdo si dávají „pikolo“, Lenka by v životě nepromluvila s někým, kdo si „lijí“ do espressa mléko, Marek z přesvědčení odmítá všechny vyznavače „kafučína“. Okolo kávy se zkrátka v posledních letech vytvořila celá kultura, někdy až zbytečně dogmatická. Vytrácí se přitom samotná podstata.

To nejdůležitější je totiž kvalita samotné kávy a požitek z opravdu dobře připraveného šálku.

Proto pro vás také už několik let připravujeme dva kávové semináře.

### Co vám dají semináře

Pokud si vyberete seminář **Vydejte se na cestu kávy s Costou**, dozvíte se spoustu kávového know-how. Jak a kde se káva pěstuje, praží, připravuje, jaký je rozdíl mezi arábikou a robustou atd. Základní techniku latte art si osvojíte na semináři **Staňte se odborníkem na techniku latte art**.

Termíny kávových seminářů sledujte na stránkách [www.costa-coffee.cz](http://www.costa-coffee.cz).



## Velikonoční nabídka za zvýhodněnou cenu

I letos máme pro vás přichystanou speciální nabídku za zvýhodněnou cenu, která vás čeká v kavárnách v období Velikonoc. Bude platit jen omezeně, tak si ji nenechte ujít. Abyste o ni nepřišli, sledujte naši facebookovou stránku.

## Úryvek z knihy

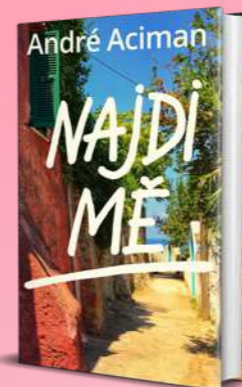
„Proč se tak mračíte?“ zeptal jsem se. Až pak mě napadlo, jak nemístně ta otázka musela znít naprosto cizímu člověku ve vlaku, nemluvě o někom, kdo mohl při sebemenší provokaci každou chvíli vyletět. Pohlédla na mě s bezradným, zlobným leskem v očích věstícím slova, kterými mě odkáže do patřičných mezí. Hledl si svýho, dědo.

Nebo:  
Co je vám vlastně do toho?  
Případně udělá grimasu a zpraží mě:  
Pitomče!

„Nemračím se, jen přemýšlím,“ řekla. Mírný, téměř posmutnělý tón její odpovědi mě natolik zarazil, až jsem oněměl ještě víc, než kdyby mě poslala do hajzlu. „Možná se mračím, protože přemýšlím.“ „A myslíte na něco veselého?“ „To ne,“ odvětila. Usmál jsem se, ale nic jsem neřekl; už jsem svého povrchního, blahosklonného škádlení litoval. „Ale možná se přeci jen mračím,“ připustila s potlačovaným smíchem. Omluvil jsem se za netaktčnost. „To nemusíte,“ řekla a za oknem už vyhlížela první náznaky venkova. Zeptal jsem se, jestli je z Ameriky. Prý ano. „Já taky,“ odpověděl jsem. „To jsem poznala podle přízvuku,“ dodala s úsměvem. Vysvětlil jsem, že v Itálii žiju skoro třicet let, ale přízvuku se nemohu ani zaboha zbavit. Na mou otázku odvětila, že ona se v Itálii usadila s rodiči, když jí bylo dvanáct. Oba jsme měli namířeno do Říma. „Kvůli práci?“ zeptal jsem se. „Ne, kvůli práci ne. Za tátou. Není na tom dobře.“ Pak se podívala na mě: „To nejspíš vysvětluje to mračení.“ „Je to vážné?“ „Podle mě ano.“ „To je mi líto,“ řekl jsem. „Takový je život,“ pokrčila rameny. Pak změnila tón: „A vy? Za práci, nebo za zábavou?“

Pousmál jsem se nad tou rádooby konvenční otázkou a vysvětlil, že mě pozvali, abych přednášel studentům na univerzitě. Uvidím se ale i se synem, který v Římě žije a vyzvedne mě na nádraží. „Urcitě je to milý hoch.“ Poznal jsem, že si ze mě dělá legraci. Lfbilo se mi však to její uvolněné, nenucené vystupování, kdy přecházela od mrzutosti k veselí a předpokládala, že to mám také tak. Její tón odpovídal ležernímu zevnějšku: ošoupané turistické boty, džíny, žádný make-up, napul rozepnutá, vybledlá červená flanelka a pod ní černé tričko. Vypadala sice pomáchaná, ale měla zelené oči a tmavé obočí. Ví to, napadlo mě, ví to. Nejspíš ví, proč jsem to její mračení tak hloupě komentoval. Cizí muži si určitě vždycky najdou zámlinku, aby s ní zapředli rozhovor. Což

pravděpodobně vysvětluje ten podrážděný, odrazující pohled, který vrhá všude, kam přijde. Po její ironické poznámce o mém synovi nebylo divu, že rozhovor vázl. Čas vzít do ruky naše knížky. Jenže pak se ke mně otočila a bez obalu se zeptala: „Těšíte se na syna?“ Znovu mě napadlo, že si mě asi dobírá, ale nevyznělo to neuctivě. Na tom, jak byla náhle osobní a hned překonala zábrany mezi cizinci ve vlaku, bylo něco okouzlujícího a zároveň odzbrojujícího. Zamlouvalo se mi to. Třeba ji zajímá, jak se muž skoro dvakrát tak starý jako ona před setkáním se synem cítí. Nebo se jí prostě nechce číst. Čekala, až odpovím: „Takže jste možná... rád? Možná... nervózní?“



### ANDRÉ ACIMAN NAJDI MĚ

Autor světového bestselleru Dej mi své jméno znovu oživuje své postavy. V novém románu zachycuje Eliova otce Samuela na cestě z Florencie do Říma, kam jede navštívit svého syna, nadaného koncertního klavíristu. Náhodné setkání s krásnou mladou ženou však Samiho plány obrátí vzhůru nohama a navždy změní jeho život. Elio se brzy přestěhuje do Paříže, kde i on naváže milostný vztah, zatímco Oliver, nyní ženatý vysokoškolský profesor v Nové Anglii, začne znenadání uvažovat o návratu do Evropy.

Vydalo nakladatelství #booklab v roce 2020.

### Pořídte si do knihovny

## LUXOR

Knihy doporučuje  
knihkupectví  
Luxor



### Mezi námi lháři Caroline Englandová Nakladatelství JOTA

Čtveřice přátel žije své životy v trysku moderní doby v britském Manchesteru. Je tu ale i kus „staré dobré“ Anglie s čajem a velkými svatbami pro celé příbuzenstvo. Stačí pár skleniček a na povrch vycházejí dosud utajené skutečnosti. Všichni lžou a všichni to vlastně myslí dobře. Nechtějí ranit své milované. Lež je ale dvousečná zbraň a po zbrani jednoho dne steče krev.



### Lesley Kara Fama Nakladatelství Ikar

Svobodná matka Joanna se z Londýna přestěhovala do malého městečka, kde chce začít klidnější život. Přihlásí se do čtenářského kroužku. A zde bez rozmyslu vypustí, co se náhodou doslechla: že pryč zde žije žena, která jako mladá zavraždila malého chlapce. Pro ospalé městečko je to nečekané velké sousto a jeho obyvatelé začnou okamžitě spekulovat, o koho se jedná. A také se navzájem obviňovat...



### C. L. Pattison Spolubydlíci Nakladatelství Kalibr

Nejlepší kamarádky Megan a Chloe konečně našly perfektní dům. A zdá se, že Samantha bude perfektní spolubydlíci. Po chvíli však začne být její chování zvláštní. A proč se tak zoufale snaží být nablízku Chloe? Když se v domě začnou dít podivné věci, Chloe a Megan jsou čím dál vyděšenější. Brzy si uvědomí, že pozvat domů i do svých životů úplnou cizinku byl nejspíš ten nejhorší nápad v jejich životě...

## COSTA COFFEE

# Staň se žralokem v moři baristů!

Hledáme nové baristy a baristky.



[www.costa-coffee.cz](http://www.costa-coffee.cz)

[www.facebook.com/CostaJobsCZ](https://www.facebook.com/CostaJobsCZ)

[jobs@costa-coffee.cz](mailto:jobs@costa-coffee.cz)



# Muzikál ohavné krásy Elefantazie v divadle ABC

Tomáš Klus  
znovu na  
divadelní  
scéně.

Neuč zřůdu lekat se tmy, tak zní podtitul nového autorského muzikálu Elefantazie, který od začátku února uvádí divadlo ABC. Příběh Josepha Merricka, známého také jako Sloní muž, se v minulosti dočkal několika zpracování. Poslední léta jeho života teď pro Městská divadla pražská zpracoval David Drábek spolu s textařem Tomášem Belkem a hudebním skladatelem Darkem Králem. V jedné z hlavních rolí září zpěvák Tomáš Klus.

Sloní muž byl kvůli vrození fyzické anomálii oblíbenou atrakcí londýnského obkládkáře konce 19. století. Právě v předminulém století dosáhly přehlídky lidských kuriozit svého vrcholu. No-

vinka z repertoáru Městských divadel pražských otevírá svět obyvatel tohoto panoptika. „Chceme se sméle popasovat s londýnskými muzikály. Ale to hlavní je filozofie Sloního muže Josepha Merricka – tedy ra-

donné a láskyplné přitakání životu navzdory utrpení.“ uvedl režisér David Drábek, jeden z nejvýraznějších dramatiků a režisérů současné doby. Kromě Sloního muže, jehož maska se vyráběla několik týdnů,

se v muzikálu objeví například siamské sestry Blažkovy, vousatá žena Samira, trojnohý muž Franko nebo haličský obr Moyzess. „Nebyl by to David Drábek, aby zůstal pouze u příběhu Sloního muže. Diváci s námi zažijí viktoriánskou Anglii poloviny osmdesátých let 19. století se vším všudy. Londýnem se tak toulá třeba i mladý student práv Móhandás Gándhí a temný přízrak Jack Rozparovač je blíž, než by se mohlo zdát. Přesto nám zůstává základní poselství, téma odvahy dokonalých duší v nedokonalých tělech.“ přiblížila atmosféru dramaturgyně muzikálu Jana Slouková.

Jako Joseph Merrick se představí Tomáš Havlínek, roli doktora Trevese se po několikaleté herecké pauze vrací na jeviště Tomáš Klus. „Měl jsem trému. Ale lidi kolem jsou ohromně inspirativní. Dýchají pro tento muzikál. Moc mě baví sledovat, jak na svých rolích pracují, jak je vybarvují a příběhy před námi ožívají. Jsem z nich zkrátka nadšený.“ prozradil Klus. Drábek dále do inscenace obsadil Danielu Kolářovou (v alternaci s Hanou Doulovou) jako Merrickovu matku, Zdeňka Piškulu coby nejvyššího muže světa nebo Petra Konaše v roli ředitele obkládkáře a mnohé další.



Foto: Patrik Borecký

## Viděli jsme v kině



1917

Oscarový režisér Sam Mendes natočil další film aspirující na získání prestižní sošky – válečné drama ze sklonku první světové války. Dva mladí britští vojáci Schofield (George MacKay) a Blake (Dean-Charles Chapman) dostali zdánlivě nesplnitelný úkol – musí zdolat nepřátelské území a doručit zprávu, která má zabránit smrtícímu útoku na stovky vojáků. Snímek zachycuje dvojici v reálném čase a celý dvouhodinový film vypadá, jako by se odvíjel v jediném nepřetržitém záběru kamery.

Hodnotíme: ●●●●●



V síti

Velice působivý, poučný a emotivní dokumentární film, který stojí za vidění. Tři herečky, tři pokoje, deset dní a 2 458 sexuálních předtěrů. Radikální experiment otevírá tabuizované téma zneužívání dětí na internetu. Tři dospělé herečky s dětskými rysy se vydávají na sociální síť, aby prožily zkušenost dvanáctiletých dívek on-line a následně se s internetovými pedofily i setkaly. Dokument je promítán ve dvou verzích – necenzurované (od 15 let) a edukativní pro děti od 12 let.

Hodnotíme: ●●●●●



Volání divočiny

Rodinný dobrodružný film vypráví příběh hyčkaného psa Bucka, kterého obchodníci se psy unesou ze slunné Kalifornie a prodají do mrazivé kanadské divočiny. Tady musí ve psím spřežení tahat hlubokým sněhem těžké sáně. Díky své nezlomné vůli však dokáže v těchto drsných podmínkách přežít, utéct a najít si nového přítele, samotářského dobrodruha Johna (Harrison Ford). Po jeho boku zjistí, že díky svým přirozeným psím instinktům je schopen v tomto svobodném životě najít i zalíbení.

Hodnotíme: ●●●●○



3Bobule

Do třetice všeho dobrého, řekli si tvůrci populární vlnařské komedie a natočili třetí díl. Hlavní role opět ztvárnili Tereza Ramba (Voříšková) a Kryštof Hádek. Klára a Honza se stali rodiči dvojčat a majiteli vinařství, vřední starosti je však odcizily a žijí odděleně. Kromě svého manželství řeší i krachující vinařství, krádeže na vinicích či předsudky okolí. Nastává vinobraní a Honza se po letech setkává s kumpánem Jirkou (Lukáš Langmajer), který chce pomoci se sklizní...

Hodnotíme: ●●●●○

# Kulturní tipy na březen a duben

## Jiří David: Jsem tady

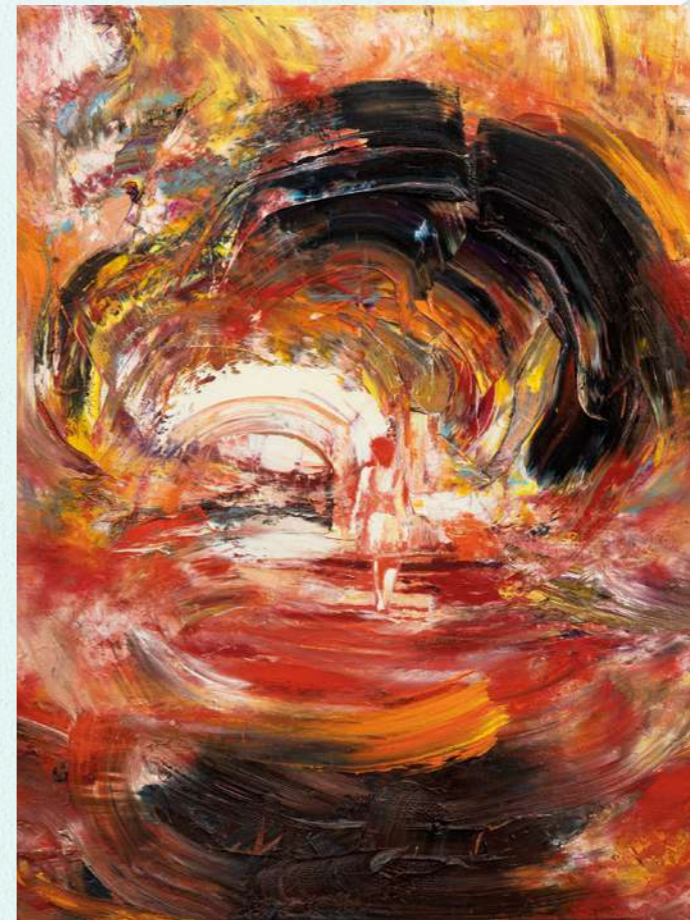
Jiří David je považován za jednoho z nejzajímavějších a nejvlivnějších českých umělců současnosti. Do povědomí širší veřejnosti se zapsal v roce 2002, kdy bylo na severní věži baziliky sv. Jiří na Pražském hradě umístěno jeho neonové srdce. Nyní v Centru současného umění DOX vystavuje své nejnovější díla – rozměrné i drobnější malby, přičemž výrazným prvkem je autoportrét zezadu. Mezi třiceti vystavenými díly je k nepřehlédnutí i neobvyklý motiv trávy. Výstava, která na každého návštěvníka dýchne jedinečnou atmosférou, je k vidění do 30. března.

## J.A.R. třikrát v Lucerně

V listopadu loňského roku legendární kapela J.A.R. oslavila 30 let na hudební scéně, jak jinak než vyprodaným koncertem ve Velkém sále pražské Lucerny. Letos se sem znovu vrací, a aby se dostalo na všechny fanoušky, odehrají v Lucerně hned tři koncerty – 14., 15. a 16. dubna. Už na své narozeninové oslavě tato parta kolem Dana Bárty a Romana Holého dokázala, že energie jim nechybí a do starého železa ještě rozhodně nepatří, a jarní koncerty rovněž slibují nespoutanou funkovou show. Chybět jistě nebudou ani dnes už dvacetiletí „Bulháři“.

## Terapie sdílením naživo

Začalo to knihou Terapie sdílením, která se stala bestsellerem. Pokračovalo to vydáním druhého dílu. Nyní se úspěšné autorky Ester Geislerové a Josefína Bakošová vydaly na live tour po českých městech. Jejich knihy jsou souborem „rozchodových hlášek“, které posbíraly v diskuzích na sociálních sítích, kam je lidé psali s dnes již kultovním hashtagem „terapie sdílením“. Na tour po několika městech je doprovází odborník a párový terapeut Jan Vojtek, s nímž společně vytvořily interaktivní přednášku o intimních vztazích a komunikaci v 21. století. Přednášku doplňují fotografie, animace, ukázky esemesek a další vizuální prvky. Edukativní a zároveň humornou formou se diváci nejen poučí a pobaví, ale také se dozvědí, že terapie sdílením vážně funguje. Představení můžete navštívit 14. dubna v Chomutově, 27. dubna v Praze či 17. června v Jihlavě.



Jiří David, Mraky nad polštářem už prosakují sešitě jen hrubými stehy..., DOX Prague

## Pražský Majáles 2020

Měsíc studentských oslav, který tradičně zahájí stavba Pražské májky, vyvrcholí v sobotu 25. dubna.

V 9.30 vyrazí z rohu Vodičkovy a Jungmannovy ulice majálesové průvody, ve 12 hodin startuje open air festival v Letňanech. Pražský Majáles je určen nejen pro studenty pražských vysokých škol, ale rovněž pro všechny, kdo mají rádi dobrou hudbu a taneční zábavu pod širým nebem. Letos zahrají a zazpívají Ben Cristovao, Marek Ztracený, Mirai, Kapitán Demo, Pokáč, Vysaná Fixa, UDG, Sto zvířat, Kali a další. Tradičně se také bude z řad vysokoškoláků volit král a královna Majálesu.

## Nová hudba

### Eminem Music To Be Murdered By



Eminem se rozhodl překvapit a své jedenácté studiové album vydal neohlášeně, nečekaně, bez jakékoli propagace. Najdete na něm hned dvacítku skladeb, inspirovaných hororovými Alfredem Hitchcockem. Zdálo se, že hvězdná kariéra tehdejšího krále rapu je po předchozích propadácích u konce, s novou deskou však vyrazí do boje o přízeň, a to nejen svými texty se spoustou pepřných narážek, ale také s několika hostujícími známými hlasy, mezi nimiž je například Ed Sheeran.

### James Harries Superstition



Anglický písničkář trvale žijící v České republice se proslavil mimo jiné tím, že natočil jedno ze svých alb na různých místech Evropy na svůj mobilní telefon. Jeho novinka Superstition vznikala pět let a zároveň ji sám zpěvák s charismatičtým hlasem pojmenovává jako „písničkářskou pop music s přídavkem gospelu, soulu a blues“. S vokály mu pomáhala Klára Vytisková a s duetem slovenská zpěvačka Blanch.

### Kesha High Road



Předchozí album populární americké zpěvačky nazvané Rainbow se neslo v duchu řešení starostí a dle jejích slov bylo plné „vážných věcí“ (léčila se s anorexií). Její novinka High Road je oproti tomu textově hravá, veselá, nabitá nespoutaným popem a má být důkazem, že nyní je zpěvačka šťastná. Deska obsahuje patnáct písní, objeví se i několik hostů. Všechny skladby si Kesha, jak jsme u ní zvyklí, složila sama.

Terapie sdílením  
s Josefínou Bakošovou,  
Ester Geislerovou  
a Janem Vojtkem.



COSTA COFFEE

Kavárny

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

V Costa Coffee najdete moderní a originální design interiéru.

## Nová místa, na kterých najdete Costa Coffee

Nová kavárna, to je spousta nové energie, která dokáže pořádně postrčit dopředu. V nejbližší době k tomu máte příležitost na třech místech. Na zbrusu nových strojích vám kávu připravíme v jedné kavárně Costa Coffee v Brně a ve dvou v Bratislavě.

Přijďte, nasajte vůni novoty a mezi prvními zjistíte, jak to tam vypadá.

### Nové kavárny v Bratislavě

Bratislavské duo kaváren Costa Coffee v Eurovea a Auparku doplňuje další pár. Budte mezi prvními, kdo si je užijte.

### Kamenné náměstí

Je vám k dispozici další kavárna Costa Coffee v centru Bratislavy.

### Vivo!

Nové nás na konci března najdete v obchodním centru Vivo! na Vajnorské.

### Nová kavárna v Brně






Nová kavárna v Galerii Vaňkovka je v pořadí druhá v Brně. Otevírá se na začátku března.

První brněnská kavárna Costa Coffee je od roku 2016 v Josefské ulici.

Ta ve Vaňkovce bude mít podobu kiosku, což znamená, že bude sloužit hlavně k objednání kávy s sebou. Přesně tak, abyste si mohli své nákupy užít s šálkem lahodné tekutiny v ruce. Počet míst k sezení bude omezený.

Věděli jste, že Galerie Vaňkovka stojí na místě původní strojírenské továrny Friedricha Wannicka z 19. století, kde později stávala zbrojovka i výroba lodních motorů a motorových skříní pro traktory Zetor?

### NAJDETE NÁS TAKÉ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

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



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

### 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  
**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 (Costa Pronto)** Wilsonova 8, Praha 2  
**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 Čestlice** Obchodní 111, Čestlice  
**OC Galerie Butovice** Radlická 117, Praha 5  
**OC Letňany** Veselská 663, Praha 9  
**OC Nový Smíchov** Plzeňská 8, Praha 5  
**OC Nový Smíchov II** Plzeňská 8, Praha 5  
**OC Quadrio** Spálená 22, Praha 1  
**Palladium** náměstí Republiky 1, Praha 1  
**Palmovka Open Park** Voctářova 2497/18, Praha 8  
**Pasáž Rokoko** Václavské nám. 794/38, Praha 1  
**Rožtyly** Tomičkova 2144/1, Praha 4  
**Seifertova** Seifertova 570/55, Praha 3  
**Tylovo náměstí** Bělehradská 102, Praha 2  
**Vestibul metra Letňany** Beladova, Praha 9  
**Vodičková** Vodičkova 33/709, Praha 1  
**Westfield Chodov 0. podlaží** Roztylská 2321/19, Praha 4  
**Westfield Chodov 2. podlaží** Roztylská 2321/19, Praha 4

### BRATISLAVA

**Aupark** Einsteinova 18, Bratislava  
**Eurovea** Pribinova 8, Bratislava  
**Kamenné náměstie** Bratislava  
**JÍŽ BRZY VIVO!** Bratislava Vajnorská 100, Bratislava

### OSTATNÍ MĚSTA

**Brno**  
 Josefská 427/14, Brno  
 Galerie Vaňkovka, Ve Vaňkovce 462/1, 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 Pláza, Radčická 2, Plzeň  
**Teplice**  
 OC Olympia, Srbská 464, Teplice  
**Ústí nad Labem**  
 Forum Ústí nad Labem, Bílinská 3490/6, Ústí nad Labem