

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

VENUJTE 2%
NADÁCII COOP
JEDNOTA

TUKOV
SA BAŤ NEMUSÍME

PREČO SA NA DEDINÁCH
VYBERALA SLAMA?

ŠIŠKY
FAŠIANGOVÁ TRADÍCIA

KOLESOMÁNIA: MINI COOPRE
MAJÚ SVOJICH MAJITEĽOV

MICHAELA DAVIDOVIČOVÁ – SRBKA, KTORÁ MILUJE CHLAD

6. ročník

ZÍSKAJTE GRANT

Programu podpory lokálních komunit

Nadácia COOP Jednota v spolupráci s partnermi projektu vyhlasuje výzvu na podávanie žiadostí o grant vo výške

6 000 €

Žiadosti môžu podávať orgány miestnej samosprávy, vzdelávacie inštitúcie, mimovládne a neziskové organizácie **od 1. 2. do 31. 3. 2022** online na stránke www.lokalnekomunity.sk, kde sú uvedené bližšie informácie.



NADÁCIA
coop
JEDNOTA



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



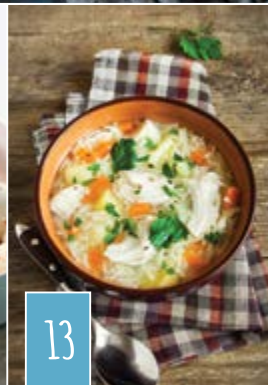
24



18



22



13



NAMIESTO PREDJEDLA,



Opäť tu máme fašiangové obdobie, čas veselíc, bálav a zábavy. Hoci aj tento rok má tradičná zábava menej tradičnú príchuť pandemických opatrení, myslím si, že veseliť sa treba. Aj keď sa človeku zdá, že na to nie je dôvod. Dôvod je vždy a väčšinou ten istý – privolať si dobrú náladu! Iba tak. Aby sme sa lepšie cítili, odľahčili od bežných aj fatálnejších starostí a získali nadhľad nad životom.

V čase, keď píšem tieto riadky, všetko nasvedčuje tomu, že si zrejme namiesto plesovej róby dáme „spichnúť“ nejaký ten jednorazový skafander a rozprúdime fašiangovú zábavu v predpísanom počte osôb v domácom prostredí.

Napokon – masky k fašiangom vždy patrili. Verím, že sa podobný spôsob zábavy nestane novou tradíciou a že si každý deň dokážeme nájsť nejakú zámienku aspoň na dvíhnutie kútikov úst do úsmevu.

Denisa Pogačová

OBSAH

- 4. **Trendy:** Tukov sa netreba báť, ale naučiť sa, ako na ne.
- 6. **Sezóna:** Mrazená zelenina vždy poruke
- 8. **Zdravie:** Aby sme mali dobré zažívanie
- 10. **V COOP Jednote:** Kolesománia a príjemné prekvapenie
- 12. Nový partner nákupnej karty
- 13. **Vlastná značka:** Mamičkine cestoviny do polievky
- 14. **Rozhovor:** Michaela Davidovičová a užitočný chlad
- 16. **Obezita:** Liečba má byť komplexná
- 18. **Blog:** Chlieb v každom čase aktuálny
- 20. **Recepty:** Trochu netradičné
- 22. **Gastroikona:** Šišky či donuty?
- 24. **Krása:** Čipka do koča aj do voza
- 26. **Životný štýl:** Vytvorme priestor sami sebe
- 28. **Slovensko:** Praženica na fašiangy?
- 30. **Krížovka**

TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58 233 485, Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Marek Kováčik, Tlač a distribúcia OPTIMA, a. s., Železničarska 8, 949 73 Nitra | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock

ZVYKLI SME SI TUKY V STRAVE VNÍMAŤ V NEGATÍVNYM ZMYSLE, PRETOŽE SA Z NICH VRAT PRIBERÁ A MÔŽU SPÔSOBOVAŤ KARDIOVASKULÁRNE OCHORENIA. LENŽE TAKÉ JEDNOZNAČNÉ TO ZAS NIE JE.



NEUTEKAJME PRED TUKMI!

Netreba sa obávať priberania len preto, že budeme jesť tuky. Nič v strave netreba obviňovať za to, že priberáme. Môžeme za to len my svojím výberom – prístupom k jedeniu a svojmu celkovému životnému štýlu. Ak je celková konzumácia tukov a sacharidov vyššia ako to, čo reálne spotrebujeme, tak priberáme. A, naopak, schudnúť sa dá aj vtedy, keď budeme jesť stravu s vysokým obsahom tukov alebo aj jedlo s vysokým podielom sacharidov. Problém pre telo totiž predstavuje hlavne strava s vysokým obsahom rafinovaných tukov a cukru. Táto kombinácia predstavuje pre telo energetický stres vedúci k metabolickej nerovnováhe a množstvu zdravotných problémov.

ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ TUKY

Zopakujeme si zásadné fakty. Tuky môžeme zjednodušene rozdeliť na zdravé a nezdravé. Medzi zdravé patria mononenasýtené a polynenasýtené tuky. Mononenasýtené tuky sú rastlinného pôvodu a nachádzajú sa v rôznych olejoch (slniečnicový, olivový, sezamový), ale napríklad aj v avokáde a orechoch. Pomáhajú regulovať „zlý“ LDL cholesterol a udržiavať optimálne hodnoty „dobrého“ HDL cholesterolu. Polynenasýtené tuky sú najmä rastlinného pôvodu, výnimku tvorí rybí tuk. Sem zaradujeme omega-3 a omega-6 mastné kyseliny. Pomáhajú udržiavať optimálnu hladinu krvného tlaku a ak

sa konzumujú v primeranej miere, prospievajú zdraviu srdca. Medzi nezdravé tuky patria transtuky a nasýtené tuky. Transtuky nájdeme v niektorých živočíšnych produktoch, prevažujú v umelej hydrogenovanej podobe, najmä v stužených tukoch. Negatívne vplyvajú na pomer „zlého“ LDL a „dobrého“ HDL cholesterolu v prospech „zlého“. Nasýtené tuky dominujú v živočíšnych produktoch, môžu byť príčinou vzniku kardiovaskulárnych chorôb či cukrovky 2. typu.

AKÉ JE OPTIMÁLNE MNOŽSTVO

Je známy fakt, že pri tukoch treba uprednostniť zdravé tuky a nezdravé konzumovať len v minimálnej miere. Množstvo tukov, ktoré môžeme bez ujmy na zdraví aj hmotnosti zjesť, závisí od množstva faktorov, dôležité je pohlavie, vek, profesia aj pravidelná fyzická aktivita. Pri bežnom stravovaní sa odporúča prijať denne 20 – 35 % tukov z celkového kalorického príjmu. Čiže približne tretinu stravy by mali tvoriť tuky. Ak chcete schudnúť, treba ich skonzumovať menej, ak chcete priať, tak viac. A odporúčanie na použitie tukov? Na studenú kuchyňu a rýchle vyprážanie je vhodný akýkoľvek olej. Pri vyprážaní a pečení sú oleje s vysokým obsahom mononenasýtených tukov (ako je olivový a repkový olej) alebo nasýtený tuk (živočíšny tuk alebo kokosový olej) lepší ako kukuričný alebo slnečnicový olej.

VIAC NEŽ MNOŽSTVO ROZHODUJE DRUH

Viac ako na množstvo prijatých tukov by sme sa mali sústrediť na ich druh. Príkladom nám môžu byť národy žijúce v okolí Stredozemného mora, ktorých strava je bohatá na tuky a napriek tomu sa môžu pochváliť pevným zdravím a dlhovekosťou. Vo všeobecnosti platí, že by sme sa mali pokúsiť zvýšiť omega-3 a znížiť príjem omega-6. Obviňovať však jeden faktor (mastné kyseliny), za zdravotné problémy však nie je vhodné, pretože sme súčasne ovplyvňovaní mnohými ďalšími faktormi. V konečnom dôsledku všetko závisí od metabolickej adaptácie tela, individuálnej tolerancie mastných kyselín a ďalších faktorov, ktoré majú vplyv na naše zdravie.

OVENČENÁ BRAVČOVÁ MASŤ

Pre niekoho dokonalá lahôdka. Chlieb s masťou a cibuľou patrí k príjemným spomienkam na detstvo. Bravčová masť, mnohými zatracovaná, však v posledných rokoch vystupuje na výslnie. Dokonca sa dostala do rebríčka najzdravších potravín na svete. Rebríček je výsledkom práce kórejských vedcov, ktorí skúmali, systematicky hodnotili a zanalyzovali údaje vyše tisíc potravín, ako je obsah potrebných živín alebo ich kombinácia. A čo zistili o bravčovej masť? Obsahuje mononenasýtenú kyselinu olejovú, ktorá je zastúpená až do 45 percent, má optimálny obsah dvoch esenciálnych mastných kyselín –



omega-3 alfa-linolénovú a omega-6 kyselinu linolovú, z ktorých následne v tele vznikajú ďalšie dve veľmi významné omega-3 mastné kyseliny (ikozapentaénová a dokozahexaénová) a tiež omega-6 gama-linolénová a následne kyselina arachidónová. Naopak, neobsahuje transformy mastných kyselín, ktoré sú 10x rizikovejšie ako nasýtené tuky a sú hlavným rizikom pri rozvoji tzv. civilizračných ochorení. Je skvelou voľbou aj na vyprážanie. Ale pozor – stále platí, že vyprážanie by pri zdravom stravovaní malo byť len ojedinelou formou úpravy potravín. K ďalším superlatívam bravčovej masti patrí, že je stabilná a počas skladovania oxiduje pomalšie ako napríklad stolové oleje. Má vysoký bod zadymenia – prepalovania, takže ani pri vyprážaní nevznikajú škodlivé a zdravie ohrozujúce zložky. Aj tu však treba podotknúť, že všetko s mierou! Bravčová masť nie je vhodná pre všetky vekové skupiny a zdravotné diagnózy. Záležať by nám malo aj na jej zdroji – ideálne by mala pochádzať z ekologicky chovaného prasiatka či mangalice.

AKO KUPOVAŤ TUKY?

- Skontrolujte, či je tuk/olej nerafinovaný, lisovaný za studena, rafinovaný alebo hydrogenizovaný. Tuhý margarín má oveľa vyšší obsah transtuku ako roztierateľný margarín.
- Dávajte si pozor na potraviny, ktoré používajú rafinované a hydrogenované oleje v produktoch (napr. zemiakové lupienky, sušienky, čokoláda...).
- Mali by ste mať vopred premyslené, ako tuk/olej použijete.
- Olej by mal byť v tmavej fľaši, aby sa predišlo oxidácii. Olej v priehľadnej fľaši držte na tmavom mieste.

POTRAVINY SO ZDRAVÝMI TUKMI

Zmeniť zloženie jedálneho lístka tak, aby bol z pohľadu zdravej stravy v poriadku, najmä ak ste sa doteraz stravovali inak, je nesmierne ťažké. Odporúča sa ísť na to postupne. Z kroka na krok začnite do svojich pokrmov zaraďovať potraviny, ktoré sú plné živín a prospešných látok pre organizmus. Prinášame vám zopár osôzných tipov na potraviny s bohatým zastúpením zdravých tukov.

1. Avokádo – ovocie s najvyšším obsahom bielkovín a zdraviu prospešných tukov. Má nízky obsah cukrov a nízky glykemický index. Obsahuje množstvo vitamínu E a C, B₆ a tiež draslík, železo a horčík. Odporúča sa aj ľuďom s kardiovaskulárnymi ochoreniami a chorobami nervového systému. Má protizápalové účinky a svojou kombináciou fytoosterolov a tukov zlepšuje vstrebávanie iných živín, ktoré sú rozpustné v tukoch. Výskumy dokazujú aj jeho preventívny protirakovinový účinok.

2. Ghee – tzv. prepustené maslo. Ide o čistý mliečny tuk, ktorý je vhodný aj pre ľudí s alergiou na laktózu alebo mliečne proteíny. Zaraduje sa k najstabilnejším zdrojom dobrého tuku. Obsahuje vitamín A, C, D, E, K a tiež sodík, fosfor, železo, draslík a horčík.

UROBTE SI VLASTNÉ GHEE:

Môžete ho použiť všade, kde používate bežné maslo, dokonca aj natierať na chlieb. Klasické maslo dáme do hrnca a pomaly, na miernom plameni ho zahrievame. Priebežne odparujeme vodu a odoberáme bielu penu a zrazeniny, ktoré sa objavia na povrchu. Štvrtkilogramová kocka masla by sa mala variť asi 15 minút, s množstvom masla sa čas prípravy predlžuje. Dajte si záležať, aby ste tuk nepripálili, správne prepustené maslo má zlatistú, nie hnedastú farbu. Obsah hrnca necháme trochu vychladnúť a potom ho prelejeme cez sitko alebo plátno do pripraveného pohára.

3. Kokos – považuje sa za superpotravinu, pretože má veľkú nutričnú hodnotu. Výhodou kokosového oleja je, že neoxiduje, je tepelne stály aj pri vysokých teplotách – do 200 stupňov, neprepaluje sa, neprská, a preto je vhodný na varenie, pečenie aj vyprážanie.

4. Orechy a semená – sú cenným zdrojom omega-6 nenasýtených mastných kyselín, esenciálnych olejov a minerálnych látok. Podotýkame, že ich treba konzumovať nepražené, nesolené a v surovom stave. Môžete ich jesť samostatne, ale aj ako súčasť raňajkových kaší či použiť na posypanie do zeleninových a ovocných šalátov.

5. Arašidové maslo – obsahuje živiny, ktoré prospievajú srdcu a zlepšujú hladinu cukru. Je dobrým zdrojom bielkovín a vitamínu B₆, obsahuje aj horčík, zinok a draslík. Vyberajte si také, ktoré neobsahuje už žiadne dodatočné prísady, ako je cukor, soľ alebo ďalšie pridané oleje.

6. Plnotučné mlieko – podľa výskumov ľudia, ktorí jedávajú plnotučné mliečne výrobky, čelia nižšiemu riziku srdcovo-cievnych ochorení a cukrovky 2. typu než tí, ktorí uprednostňujú nízko-tučné verzie. Obsahuje aminokyseliny, vitamín K, vápnik a horčík.

7. Grécky jogurt – z jeho zloženia sa odstraňuje tekutá srvátka, laktóza a cukor, vďaka čomu obsahuje až 2x väčšie množstvo proteínov, ktoré prispievajú k budovaniu svalovej hmoty. Obsahuje živé kultúry s probiotikami, ktoré podporujú trávenie, posilňujú imunitu a dokonca zabráňujú kvasinkovým infekciám.

8. Mastné ryby – napríklad losos, pstruh, makrela, sled, sardinky, ale aj náš kapor. Sú bohaté na omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, ktoré pomáhajú chrániť srdce a dopomáhajú k lepšej kondícii v starobe – zmierňujú symptómy reumatickej artritídy, majú priaznivý vplyv na opuchy a citlivosť kĺbov či pevnosť a pohyblivosť.

9. Rastlinné oleje – sú nenahraditeľným zdrojom nenasýtených mastných kyselín. Začnite používať také, ktoré sú za studena lisované, napríklad tekvicový, olivový, ľanový, sezamový, makový a podobne. Môžete ich používať na ochutenie šalátov, ale aj ako prísadu do jogurtov či kaší.

TIP NA OLEJOVÚ OCHUTNÁVKU

Ak chcete ochutnať zdravé rastlinné oleje, vyberte sa do Súdooviec, do lisovne Olej Hont, kde vám pripraví ochutnávku toho najlepšieho. Malý regionálny výrobca používa pri výrobe starostlivý a šetrný priebeh lisovania, pri ktorom sa uchováva kvalita a zaručená špičková úroveň olejov. Platí to pre chuť, farbu, arómu a obsah cenných látok prírodných olejov. Po vylisovaní sa oleje nefiltrujú, nechávajú sa sedimentovať, čím si zachovávajú silu prírody, skrývajúcu sa v olejoch lisovaných za studena. Následne po sedimentácii sa oleje ručne plnia do fliaš. V ponuke je napríklad repkový, slnečnicový, makový či horčicový olej.

VYTIAHNUTÉ Z MRAZNIČKY

V ŽIADNEJ DOMÁCEJ MRAZNIČKE ISTE NECHÝBA MRAZENÁ ZELENINA. JE PREDSA SKVELÉ MAŤ STÁLE PORUKE NEOCENTEL'NÝ ZDROJ VITAMÍNOV, MINERÁLNYCH LÁTKOV A VLÁKNINY.

Nevraviač už o tom, že mrazená zelenina nám šetrí čas a je dostupná v zime, v lete, na jar, ráno, večer – prakticky kedykoľvek. To sú výhody domáceho zmrazovania zeleniny. Ak však nemáte záhradu a možnosť domáceho zmrazovania úrody vždy, je možnosť kúpiť si ju v obchode. Priemyselné zmrazovanie zeleniny prináša rad výhod, ktoré my spotrebiteľia nedokážeme v domácich podmienkach zabezpečiť.

► PRIEMYSELNÉ ZMRAZOVANIE ZELENINY

Proces priemyselného zmrazovania zeleniny prebieha tak, že po zbere plodov sa zelenina fyzikálne upravuje a čistí v tečúcej vode obyčajne v niekoľkých stupňoch. Tento proces ju zbaví napríklad zvyškov listov a nečistôt. Nasleduje blanšírovanie, teda krátke povarenie upravenej a čistej zeleniny. Vďaka tomu sa zastavia enzymatické procesy a zníži sa počet mikróbov, ktoré by mohli spôsobiť starnutie zeleniny. Potom sa zelenina zbaví prebytočnej vody, obyčajne mechanicky, natriasaním na pásových dopravníkoch. Nasleduje samotný proces zmrazovania – zelenina sa presunie dopravníkmi do špeciálnych zmrazovacích boxov, kde sa privádza silný prúd vzduchu, ktorý má teplotu najmenej -35 stupňov Celzia. Permanentne nadnáša zmrazovanú upravenú zeleninu, každý zmrazovaný kúsok, a preto sa rýchlo a šetrne zmrazí. Dôležité je, že sa nezlepuje a nevytvárajú sa zhluky. Zmrazená zelenina je sypká. Dokonale zmrazená zelenina sa prepraví a balí obyčajne do väčších obalov, napríklad do 20 kg polyetylénových vriec, uskladní sa a finalizuje do predajného balenia napríklad 300 g. Sú aj iné spôsoby rýchleho zmrazovania, keď sa zmrazovaná zelenina uloží v špeciálnych dopravníkoch v prostredí s teplotou minimálne -35 stupňov.



► KTORÉ VÝHODY PREVAŽUJÚ?

Pri priemyselnom rýchlom zmrazovaní sa zelenina zakonzervuje, pričom sa predĺži nielen trvanlivosť, ale sa súčasne, oproti iným spôsobom konzervácie zeleniny, zachovávajú chuťové vlastnosti s minimálnou odchýlkou od čerstvej zeleniny. Rýchle zmrazenie umožní zachovať výživovú hodnotu zeleniny. V domácnosti používame na vlastné zmrazovanie zvyčajne mraziaci box určený pre domácnosť s dosiahnuteľnou teplotou povedzme -18 stupňov Celzia. Táto teplota zmrazuje plody pomalšie. Vnútri buniek zmrazovanej zeleniny sa tak vytvárajú veľké kryštály, ktoré mechanicky porušujú bunky, čo má po rozmrazení za následok zníženie výživových a chuťových vlastností zeleniny. Pri rýchlom zmrazení, naopak, sa vytvára veľký počet malých kryštálikov, ktoré nepoškodzujú bunku, a tým neznižujú výživové a chuťové vlastnosti zeleniny.

► ČO ZMRAZOVAŤ

Pri rôznorodosti druhov zeleniny vhodných na zmrazovanie nejestvuje žiadne všeobecné kritérium, ale vo všeobecnosti platí – zmrazená zelenina by mala vzhľadom pripomínať čerstvú zeleninu, mala by byť bez cudzích pachov a po rozmrazení nemá byť mäkká a „blatová“. Chuťou a vôňou by mala pripomínať čerstvú zeleninu. Zamrazovať sa dá v podstate všetka zelenina. Pre nezáujem trhu sa nezmrázujú rôzne druhy šalátov. Obal musí predstavovať z hľadiska zdravotnej bezpečnosti vyhovujúci materiál. V praxi sa používa najmä polyetylénová fólia – na strane dotyku s mrazenou zeleninou bez potlačie. Veľmi zriedkavo sa mrazená zelenina balí do papierových škatuliek.



► KVALITA MRAZENÉJ ZELENINY

Ak si kúpite priemyselne zmrazenú zeleninu, môžete mať istotu vysokej kvality aj záruku, že spĺňa všetky predpoklady zdravej výživy a bezpečnosti potravín. Na rozdiel od zeleniny spracovanej inými konzervačnými procesmi neobsahuje okrem zeleniny žiadne iné zložky a prídavné látky, pričom si zachováva výživové a chuťové vlastnosti blízke úrovni východiskovej suroviny. Pre spotrebiteľa má ešte jednu výhodu – v rovnakej kvalite ju dostane počas celého roka a nemusí si pritom robiť zášoby, ktoré zaberajú miesto, starnú a znehodnocujú sa.

► VIETE SPRÁVNE PRIPRAVOVAŤ MRAZENÚ ZELENINU?

Mrazená zelenina je vynikajúci polotovár, ktorý môžeme použiť pri príprave jedál domácej aj medzinárodnej kuchyne.

Výborne poslúži pri príprave zeleninových polievok, rôznych druhov prívarkov, prípadne (dôkladne rozmrazená) aj na výrobu šalátov. Kým otvoríte vrecúško, preštudujte si, v akej forme sa tam zelenina nachádza (v celku, pokrájaná na kocky atď.), či bola dusená, predvarená, či v surovom stave, alebo dochutená napr. olejom. Niektorí výrobcovia uvádzajú na obale aj recept na prípravu produktu a nezaškodí využiť ho, pretože zvyčajne predstavuje najvhodnejší spôsob úpravy pre konkrétny druh kúpenej mrazenej zeleniny. Priemyselne zmrazovanie zeleniny prebieha na vysokej odbornej úrovni, a preto väčšina výrobkov dostupných na našom trhu sa vyznačuje štandardnou kvalitou, ktorú v domácich podmienkach nie sme schopní dosiahnuť.

Všeobecne pre úpravu všetkých druhov zeleniny platí, že čím kratší a rýchlejší čas úpravy zvolíme, tým viac vitamínov a minerálnych látok si zelenina zachová. Najšetrnejší spôsob úpravy zeleniny aj pre naše trávenie je príprava na pare. Ďalšími vcelku vhodnými spôsobmi sú varenie a dusenie zeleniny. Menej vhodné, ale zo zdravotného hľadiska prijateľné je rýchle opraženie zeleniny na kvalitnom olivovom oleji. Na grilovanie odborníci jednoznačne odporúčajú skôr čerstvú zeleninu.

Pri príprave polievky alebo omáčok nemusí byť zelenina dôkladne rozmrazená, tam vyšší obsah vody nepredstavuje žiaden problém. Úplne rozmrazená by mala byť, ak pripravujeme jedlá čínskej kuchyne na báze oleja a sójovej omáčky. Ak by bola zelenina ešte čiastočne zmrazená, prskala by na panvici a nebola by schopná dôkladne prijať chute ďalších ingrediencií ako koreniny a sójová omáčka.

ČO BY STE MALI VEDIEŤ

- 1 Hoci väčšina mrazenej zeleniny neobsahuje prísady a konzervačné látky, niektoré druhy môžu obsahovať soľ, cukor či dochucovadlá. Informácie na obale daného výrobku by mali kontrolovať hlavne ľudia, ktorí trpia na vysoký krvný tlak.
- 2 Živiny, najmä tie, ktoré sú rozpustné v tukoch (napr. vitamíny A a E), sa zachovávajú v zelenine aj po jej zmrazení. Dokonca sa po tomto spracovaní stanú ešte lepšie využiteľnými. Preto sa za najvhodnejšiu zeleninu určenú na mrazenie považuje mrkva či brokolica. Na druhej strane, potraviny s vysokým obsahom vitamínov B a C sa odporúča konzumovať vždy čerstvé. Tieto vitamíny sú totiž rozpustné vo vode a počas ďalšieho spracovania zeleniny sa z nej vytrácajú. Ide najmä o hlúbovú zeleninu ako kapusta, kel a karfiol, ktoré sú pre zdravie prospešnejšie čerstvé.
- 3 Zmrazenie môže mať vplyv na výživovú hodnotu určitého druhu zeleniny a konkrétnych živín odlišne. Ukázalo sa napríklad, že mrazená brokolica má vyšší obsah riboflavínu v porovnaní s čerstvou brokolicou, zatiaľ čo mrazený hrášok obsahuje menej tohto vitamínu!
- 4 Viaceré štúdie poukázali na to, že po troch dňoch skladovania bol vo všeobecnosti obsah vitamínov a iných dôležitých látok pri mrazenej zelenine značne vyšší než v čerstvej zelenine. Ak chceme zachovať kvalitu výrobkov mrazenej zeleniny, je potrebné skladovať ju pri konštantnej teplote, ideálne mínus 18 °C.



NÁKUPTE 3x OVESKU A VYHRAJTE

1x ELEKTROBICYKEL
SCOTT



ELEKTROKOLobežKA
X-SCOOTERS

3x

50x



POUKAŽKA NA NÁKUP
V COOP JEDNOTE
V HODNOTE 50 €



Súťaž prebieha od 3. 2. do 3. 3. 2022

Viac na www.kunin-sutaz.sk

www.mlekarna-kunin.sk

ZAŽÍVANIE V KONDÍCII

ZÁPCHA NIE JE PRÍJEMNÝ SPOLOČNÍK. DRŽÍ VÁS NA TOALETE HODINY, SPÔSOBUJE BOLEŠŤ A NEPRÍJEMNOSTI, NO ZÁROVEŇ SIGNALIZUJE, ŽE JE ČAS NA ZMENU STRAVY ALEBO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU.

Najčastejšou príčinou zápchy je sedavý spôsob života a zlé stravovacie návyky. Jej výskyt však môže podnietiť aj užívanie niektorých liekov alebo dokonca potlačanie nutkania navštíviť toaletu. Ak zápchu neriešime a nesnažíme sa odstrániť príčiny jej vzniku, hrozí nám dlhodobý kontakt škodlivín s črevnou stenou, ktoré ju dráždia a poškodzujú. V prípade, že ide o ťažké, predĺžené a nepravidelné vyprázdňovanie tvrdej stolice, spôsobuje zápcha bolesti spojené s krvácaním.

ČO SPÔSOBUJE ZÁPCHU

Úlohou hrubého čreva je absorbovať vodu zo zvyškových potravín, ktoré prechádzajú tráviacim traktom, vytvára z toho stolicu a následne ju svalmi vytlačí z konečníka von. Ak sa stane, že stolica zostane v hrubom čreve príliš dlho, môže byť preň ťažké dostať ju von.

Nesprávna strava, chýbajúci obsah vlákniny a nedostatočný príjem vody spôsobujú, že je stolica tvrdá a zastavuje sa v čreve. Problémy so stolicou môže spôsobovať aj stres spojený s úzkosťou či prudké životné zmeny alebo cestovanie. Práve toto spomaľuje svalové kontrakcie hrubého čreva alebo oneskoruje nutkanie ísť na toaletu vedúce k zápche. K ďalším bežným príčinám zápchy patrí aj diéta s nízkym obsahom vlákniny (napr. diéty s vysokým obsahom mäsa či mliečnych výrobkov), dehydratácia, málo pohybu, užívanie niektorých liekov a tehotenstvo.

Zápchu spôsobujú aj niektoré choroby ako cukrovka, Parkinsonova choroba alebo prob-



lémy s hrubým črevom, konečníkom alebo hormonálne problémy. Vek, pohlavie a duševné zdravie takisto hrajú svoju rolu. Problémami s vyprázdňovaním trpí veľká časť seniorov, no často sa vyskytuje aj u detí.

AKO TRÁVIŤ DOBRE

DOSTATOK TEKUTÍN JE ZÁKLAD

Všetci vieme, že pitný režim je dôležitý, no nie vždy sa nám ho darí dodržiavať. Naše telo potrebuje dostatok čistej vody, aby do-

kázalo správne fungovať. Jej nedostatok sa prejavuje nielen suchou pokožkou, únavou, bolesťami hlavy, ale aj nepravidelným vyprázdňovaním. Ak ste zaznamenali problém s vyprázdňovaním, dajte si obzvlášť pozor na príjem tekutín. Skúste vypíť 6 až 8 pohárov čistej vody, ideálne pred jedlom alebo minimálne 30 minút po ňom.

Pitný režim môžete oživiť aj minerálnymi vodami a bylinkovými čajmi. Niektoré bylinky majú laxatívne účinky a považujú sa za prírodné preháňadlá, sú nimi napr. púpava, agátový kvet, repík lekárske, mäta, šťava z Aloe vera alebo listy senny. Na uvoľnenie stolice sú výborné aj semienka skorocelu a senovky gréckej. Harmanček, rebríček obyčajný a bazalka zas odstraňujú kŕče čriev.

VIAC VLÁKNINY V JEDÁLNOM LÍSTKU

Jedným z najúčinnějších spôsobov predchádzania zápche je úprava stravovacích návykov. Telo a najmä črevá potrebujú na správne fungovanie dostatok vlákniny. Vláknina je zmes nestráviteľných sacharidov tvorená celulózou, lignínom a pektínmi. Pomáha regulovať proces trávenia a podporuje pravidelné vyprázdňovanie.



Kde hľadať vlákninu? Vlákninu obsahujú celozrnné výrobky, obilniny, strukoviny a veľa ovocia a zeleniny. Do jedálneho lístka sa odporúča zaradiť aj semienka a otruby. K potravinám, ktoré spoľahlivo podporia dobré zažívanie, patria jablká a jablková šťava, hrušky (aj v podobe kompótu), marhule (aj sušené), avokádo, ovsené otruby, cícer, olivy, olivový olej, ľanové semiačka, cuketa, špargľa, tekvica, sušené slivky či vlašské orechy. A nezabudnite dôkladne prežúvať, s jedlom sa nikam neponáhľajte, aj tým uľahčíte črevám prácu a zabezpečíte si tak bezproblémové vyprázdňovanie.

REVÍZIA STRAVOVACÍCH NÁVYKOV

Kriticky sa pozrite na svoj jedálny lístok. Obsahuje dostatok živín, vlákniny a potraviny s prospešnými látkami alebo sa v ňom nachádza až priveľa bieleho pečiva či sladkostí? Jete pravidelne a dopriavate si dostatok času na všetky porcie alebo si neviete nájsť čas ani na tri hlavné jedlá denne? Nepravidelné, rýchle a nezdravé stravovanie často vyústi do zdravotných problémov, ako je zápcha.

ROZHÝBTE TELO AJ ČREVÁ

Nedostatok pohybu, sedavá práca alebo životný štýl sú častou príčinou nepríjemností s vyprázdňovaním. Dostatok fyzickej aktivity pozitívne ovplyvňuje látkovú premenu v tele a zlepšuje prekrvenie celého organizmu,

takisto podporuje správnu činnosť čriev. Pri pohybe tela sa do pohybu dostávajú aj črevá a potrava nimi prejde oveľa ľahšie a rýchlejšie. Ideálne je nájsť si denne aspoň 30 minút na pohyb. Doprajte telu dlhšiu prechádzku, bicyklovanie, plávanie, jogu alebo beh.

KTORÉ POTRAVINY VYLÚČIŤ?

Treba konzumovať potraviny, ktoré pomáhajú k správnej činnosti čriev a dôležité je obmedziť potraviny, ktoré zápchu spôsobujú. To sú napríklad: biele pečivo, slané jedlá ako údeniny, topené syry, polotovary, dopekané polotovary, čipsy, slané tyčinky, slané korbáčiky a príliš veľa mäsa.

JEDNODUCHÉ TIPY, AKO UVOĽNIŤ ZÁPCHU

AKUPRESÚRA

Podľa vedcov publikujúcich v Journal of General Internal Medicine (časopis venovaný internému lekárstvu) masáž perinea, teda hrádze alebo tenkej vrstvy kože, ktorá sa nachádza medzi našim pohlavným ústrojenstvom a konečníkom, dokáže uvoľniť zápchu. Práve v tomto mieste je tlakový bod, ktorý pomáha telu skončiť s problémami s vyprázdňovaním.

Ako na to? Prstami navlhčenými pár kvapkami oleja (ideálne sú rastlinné oleje, neodporúčajú sa minerálne alebo detské oleje, tie môžu toto tkanivo vysušovať) naneste olej na hrádzu tak, aby vám po nej prsty jemne kĺzali. Najprv začnite ukazovákom a neskôr pridajte prostredník. Prechádzajte jemne z jednej strany na druhú a v strede vždy pritlačte. Takto masírujte 3-4 minúty. Týmto spôsobom pomôžete uvoľneniu svalov.

MASÁŽ BRUCHA

Účinná pri zápche môže byť aj masáž brucha, pretože pomáha rozhybať črevá. Môžete si ju urobiť sami na sebe alebo vám s ňou pomôže niekto blízky. Ideálny čas je ráno po zbudnutí, ale možno si ju dopriať kedykoľvek.

Ako na masáž brucha? Začnite jemnými pohybmi vpravo a prejdite pod oblasť pod pečeňou, potom masírujte vľavo a až na podbrušie. Kopírujte masážnymi pohybmi prirodzený smer pohybov hrubého čreva, tým mu dávate impulzy na vyprázdnenie. Zápchu nemusíte uvoľniť hneď, ale pravidelnou masážou, podporíte správny vyprázdňovací reflex.

Daniela Petrovská, zdroj: lekar.sk, zdravie.plus.sk



SUPER RAŇAJKY

18% RASTLINNÉHO PROTEÍNU

20% OVOCIA → BEZ PRIDANÉHO CUKRU*

S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY ZNIŽUJE CHOLESTEROL**

Emco Super KAŠE PROTEIN & QUINOA S ČOKOLÁDOU 55 g

Emco Super KAŠE BEZ CUKRU S JABLKAMÍ A MERUŇKAMI 55 g

Emco Ovesná KAŠE S JABLKAMI A ŠKŔIČKAMI 55 g

Emco Ovesná KAŠE S JAHODAMI 55 g

VEGAN

* Obsahuje prírodné cukry
** Priznivý účinok sa dosiahne pri dennom prijíme 3 g ovseného beta-glukánu

KOLESOMÁNIA

A KRÁSNE GESTO V ATMOSFÉRE VIANOC

KOLESOMÁNIA PATRÍ K MIMORIADNE OBLÚBENÝM SPOTREBITEĽSKÝM SÚŤAŽIAM COOP JEDNOTY. BODAJ BY NIE, VEĎ JEJ NAJVÄČŠÍM ŤAHÁKOM JE MOŽNOSŤ VYHRAŤ NIEKTORÉ Z POPULÁRNYCH „PRIBLIŽOVADIEL“ NA KOLESÁCH. V POSLEDNEJ MINULOROČNEJ KOLESOMÁNII TO BOLI KOLOBEŽKY, ELEKTROBICYKLE, ALE PREDOVŠETKÝM AUTOMOBIL, KTORÝ ROZTÁPA HLAVNE SRDCIA DÁM – MINI COOPER. PRVÉ „MINIČKÁ“ ODOVZDAL NADŠENÝM VÝHERCOM MARKETINGOVÝ MANAŽÉR COOP JEDNOTY SLOVENSKO BRANISLAV BOĽANOVSKÝ KRÁTKO PRED VIANOCAMI.

ZOZNAM VÝHERCOV MINI COOPER

- Štefan Pavla, Lovčica-Trubín
- Anna Cipková, Turzovka
- Mária Klopáčková, Dolný Kubín
- Helena Galvánková, Oščadnica
- Milan Žovin, Prievidza



1. Výherkyňa **Mária Klopáčková** z Dolného Kubína si po auto nemohla prísť osobne, a tak vyslala do Bratislavy namiesto seba partiu zodpovedných a dobre naladených chlapov vedenú zaťom Michalom. Hoci sa pán Michal za silnej podpory jeho veselého sprievodu snažil dôkladne zahmlievať, aká budúcnosť čaká auto u novej majiteľky, napokon priznal dojemnú pravdu, ktorú nik nečakal: Pani majiteľka sa rozhodla venovať krásne nové vozidlo jednému z detských domovov. Krásne gesto umocnilo atmosféru blížiacich sa Vianoc a urobilo radosť tam, kde bude auto naozaj na úžitok.

2. **Štefan Pavla** z Lovčice-Trubína je čínorodý dôchodca, ktorý žije záhradou a prácami okolo domu. V živote mu nenašlo, že by do jeho novovybudovaného prístreška na auto malo pribudnúť nejaké nové vozidlo. Správa o úspechu v Kolesománii bola teda preňho šokujúcim prekvapením. Hoci Pavlovci už majú doma



staršie, ale zachované auto, toto nové a krásne sa v rodine nestratí. Pán Pavla si poň prišiel s dcérou a so synom a doma v Lovčici má ešte ďalšiu dcéru a dvoch synov. Podľa jeho slov – doma zasadne rodinná rada a nejaké rozhodnutie čoskoro padne.

3. Ďalšia kolesomanička **Helena Galvánková** žije s rodinou v Oščadnici a bez auta si praktický život nevie predstaviť. Pred nejakým časom dlho s manželom zvažovali, aké auto si kúpiť do rozmanitého terénu Kysúc. So svojou voľbou boli spokojní, až kým sa im vozidlo nepokazilo a nezačali s ním byť problémy – a práve v tom čase sa ozvali z COOP Jednoty, že vyhrali nové auto v Kolesománii. Podľa aktuálnych informácií zostal Mini Cooper v rodine, jazdí na ňom pani Galvánková. „Môžem povedať, že na žiadnom inom aute doteraz sa mi tak dobre nepreradovalo na manuáli ako na Mini Cooperi,“ pochvaluje si.



ZAMESTNANCI COOP JEDNOTY OCEŇUJÚ DOSTUPNOSŤ, STABILITU A PRACOVNÝ ČAS

TRETINA ZAMESTNANCOV COOP JEDNOTY PRACUJE V OBCHODNOM SYSTÉME VIAC AKO PÄTNÁŠŤ ROKOV. AŽ 84 % Z NICH VYHOVUJE PRÁCA NA ICH POZÍCIÍ A MEDZI KLÚČOVÉ DETERMINANTY SPOKOJNOSTI PATRÍ LOKALITA, KOLEKTÍV, DIALÓG A PRACOVNÝ ČAS. VYPLÝVA TO Z REPREZENTANTÍVNEJ VZORKY VIAC AKO 2 500 ZAMESTNANCOV ZAPOJENÝCH DO PRIESKUMU ANGAŽOVANOSTI.



Podľa prieskumu realizovaného v závere roka 2021 domáca značka, kvalita a dobrá dostupnosť významne kladne formujú imidž značky COOP Jednota.

Zapojení zamestnanci hodnotia veľmi priaznivo aj reklamu s Bačom a Honelníkom, ktorá podľa nich pozitívne prispieva kvôli vzťahu zamestnanec a značka. COOP Jednota je na základe získaných dát definitívne najlepšia a silná značka na trhu. Veľmi priaznivé výsledky dosiahli parametre ako obľúba svojej práce, úroveň odporúčania práce a znovurozhodnutie pracovať v COOP Jednote.

Za dôležitý ukazovateľ celkovej spokojnosti považujú zamestnanci COOP Jednoty aj aspekt vzťahu zákazníka a značka COOP Jednota.

Prieskum poukázal aj na oblasti, v ktorých existuje priestor na rast COOP Jednoty ako zamestnávateľa. Námety od zamestnancov smerovali najmä do oblasti odmeňovania, systému benefitov či budovania internej komunikácie.

Najväčšia slovenská maloobchodná sieť COOP Jednota prevádzkuje prostredníctvom 25 spotrebných družstiev takmer 2 100 predajní a zamestnáva viac ako 14 000 ľudí, čím sa zaraďuje medzi najväčších zamestnávateľov na Slovensku.

Darujte

2%

NADÁCIA
coop
JEDNOTA

Každý rok darujeme slovenským nemocniciam vybavenie, prispievame na rehabilitácie detí, pomáhame rodinám v núdzi a venujeme sa rozvoju slovenských regiónov.

**Darovaním
svojich 2%
pomôžete aj vy.**

Ďakujeme.

NÁKUPNÁ KARTA COOP JEDNOTA VÝHODY V ROKU 2022

AJ V ROKU 2022 PRINÁŠA NÁKUPNÁ KARTA MNOŽSTVO VÝHOD. OKREM ÚSPORY PEŇAZÍ PRI NÁKUPOCH V PREDAJNIACH COOP JEDNOTA MÔŽU ZÁKAZNÍCI POUŽIŤ COOP KARTU NA UPLATNENIE PRIAMEJ ZĽAVY U ZMLUVNÝCH PARTNEROV: SPOLOČNOSŤ ZAREN, TEMPO KONDELA, SLOVENSKE LIEČEBNÉ KÚPELE PIEŠŤANY, PRÍRODNÉ LIEČEBNÉ KÚPELE SMRDÁKY, KÚPELE NIMNICA, CESTOVNÁ KANCELÁRIE TATRATOUR SLOVAKIA, TIP TRAVEL, BUBO TRAVEL AGENCY, AQUACITY POPRAD.

„Od 1. februára 2022 môžeme našim zákazníkom, držiteľom nákupnej karty, ponúknuť ekonomické výhody od nového partnera – spoločnosti STUDIO MODERNA, ktorá sa venuje obchodnej činnosti v oblasti maloobchodného predaja značiek: Dormeo, Delimano, Walkmaxx, Wellneo, Rovus či Top Shop,“ hovorí manažérka vernostných vzťahov Katarína Matlonová.

STUDIO MODERNA prevádzkuje 20 vlastných maloobchodných (kamenných) predajní pod značkou Top Shop, Dormeo a Dormeo Home. Zoznam predajní nájdete na webovej stránke www.topshop.sk v časti Naše obchody.

KVALITNÝ SPÁNOK

V ponuke značky **Dormeo** si môžu zákazníci vybrať z veľkej ponuky matracov, vankúšov, paplónov, postelnej bielizne, postelí a roštov, ako aj spánkové produkty pre deti. V kategórii Doplnky nájdú množstvo praktických a elegantných produktov do spálne, obývačky a kúpeľne.



príklad

Delimano riad predstavuje spojenie štýlového dizajnu a najnovších technológií. Hrnce, panvice, pekáče aj woky sú odolné a energeticky úsporné, vďaka čomu pripravíte jedlo rýchlejšie a lacnejšie. Okrem klasického riadu ponúka značka Delimano tlakové hrnce a kuchynské spotrebiče – extraktory, smoothie mixéry, zmrzlinovače, odšťavovače, multifunkčné hrnce a mnoho ďalších praktických pomôcok do kuchyne.

PRE ĽAHKÝ KROK A ZDRAVÉ TELO

Z ponuky značky **Walkmaxx** si môžete vybrať z topánok, ktoré sú určené pre každého, kto chce svojmu telu poskytnúť prirodzený pohyb a pohodlie na každom kroku. Dizajn vychádza z priedušných a ľahkých topánok, ktoré sú extrémne prispôsobivé individuálnemu tvaru chodidla a vyzerajú odvážne a moderne.

Wellneo ponúka široký výber jednoduchého aj pokročilého fitness tréningového príslušenstva, beauty produktov a pomôcok na wellness, relaxáciu a chudnutie. V ponuke nájdete tiež produkty pre zdravie a celkovú pohodu ako napríklad solné inhalátory, masážne prístroje, pomôcky na úľavu od bolesti.

Rovus je relatívne nová značka širokého sortimentu výrobkov na upratovanie a starostlivosť o domácnosť (vysávače, mopy a metly, čistiace doplnky) starostlivosť o odevy (naparovače, žehličky) a doplnky do domácnosti (ohrievače a ochladzovače, zvlhčovače a difúzory).

„Produkty pod uvedenými značkami si môžete kúpiť s 3 % zľavou v kamenných predajniach alebo online na stránkach www.topshop.sk, www.dormeo.sk, www.delimano.sk, www.rovus.sk, www.wellneo.sk, www.walkmaxx.sk. 3 % zľava sa vzťahuje na aktuálne ceny všetkých produktov značiek, ako aj na akciový, výpredajový alebo iný zľavnený sortiment,“ upresňuje Katarína Matlonová. „Veríme, že portfólio spoločnosti STUDIO MODERNA našich verných zákazníkov osloví a produkty im budú dlho dobre slúžiť.“



AKO ZÍSKATE 3 % ZĽAVU?

V kamenných predajniach aj pri online nákupe uveďte do kolónky pre zľavový kupón v tvare COOP999xy, tzn. že uvediete COOP a priradíte prvých 5 čísel z vašej nákupnej karty (čísla pod čiarovým kódom zo zadnej strany nákupnej karty). Otázky môžete adresovať e-mailom na podnety@coop.sk alebo nás môžete kontaktovať telefonicky v pracovné dni na bezplatné číslo 0800 555 567.

PODROBNEJŠIE INFORMÁCIE O PARTNEROCH A POSKYTOVANÝCH ZĽAVÁCH NÁJDETE NA NAŠEJ STRÁNKE
WWW.COOP.SK V ČASTI NÁKUPNÁ KARTA – ZĽAVY U PARTNEROV.

MAMIČKINE CESTOVINY DO POLIEVKY

NAJLEPŠIE DOBROTY SÚ VŽDY OD MAMIČKY. KAŽDÁ MAMA S RADOŠŤOU PRIPRAVUJE SVOJIM RATOLESTIAM PRÁVE TO, ČO IM NAJVIAC CHUTÍ – DOMÁCE A TRADIČNÉ JEDLÁ. A TO JE TÁ NAJVÄČŠIA INŠPIRÁCIA PRE COOP JEDNOTU SLOVENSKO PRI VÝBERE PRODUKTOV PREDÁVANÝCH POD VLASTNOU ZNAČKOU S LOGOM MAMIČKINE DOBROTY.



V chladných mesiacoch azda človeku žiadne jedlo nepadne tak dobre ako teplý vývar. Nielenže zahreje, ale telu dodá potrebnú energiu. Samozrejme, tú správnu mamičkovskú chuť dodajú polievke okrem kvalitných ingrediencií tradičné cestoviny. Aké máte najradšej – níťovky, širšie či tenšie rezance alebo mrvenicu? Všetky tieto druhy pre vlastnú značku COOP Jednota Mamičkine dobroty vyrába spoločnosť NAMEX.

ZAČALO SA TO CHRUMKAMI

Spoločnosť vznikla ako rodinná firma, resp. združenie podnikateľov v roku 1989, keď sa traja bratia rozhodli začať s výrobou žiadaných klasických kukuričných chrumiek. Združenie sa postupne v roku 1993 pretransformovalo do spoločnosti NAMEX, s. r. o., ktorá svoju činnosť rozšírila aj o výrobu fritovaných snackov, pražených arašidov a cestovín.

„Po nástupe fenoménu privátnych značiek sa naša spoločnosť rozhodla aktívne vstúpiť na tento trh a dnes dodávame široký sortiment výrobkov privátnych značiek pre rôzne obchodné reťazce,“ približuje Ladislav Németh, obchodný riaditeľ spoločnosti. „Najvýraznejší podiel tvorí práve výroba privátnych značiek pre COOP Jednotu Slovensko, s ktorou sme začali spolupracovať v roku 2007 práve dodávkami klasických kukuričných chrumiek. V súčasnosti už spolupracujeme na širokom sortimente privátnych značiek COOP Jednota. Objem predaja do COOP Jednoty tvorí významnú časť z celkového objemu tržieb našej spoločnosti, pričom privátne značky COOP Jednoty predstavujú značný podiel z celkového objemu predaja v COOP Jednote Slovensko.“

CESTOVINY AKO OD MAMIČKY

Možno aj vy patríte k spokojným zákazníkom polievkových cestovín Mamičkine dobroty a oceňujete, že chutia naozaj tak, ako si to pamätáte z detstva, akoby ich pripravovala vaša starká. Práve na tomto aspektoch si v Namexe zakladajú. „Naším zámerom pri výrobkoch tohto radu je hlavne zdôrazniť a vyzdvihnúť tradičné chute pochutín a potravín, ktoré už my spotrebiteľia nemáme čas pripravovať sami doma. Dlhé

roky ich nakupujeme a pochutnávame si na nich, a viac-menej sme ich mali v ponuke na pulkoch predajní potravín už pred mnohými rokmi,“ hovorí Ladislav Németh. „Cestoviny pod značkou COOP Jednota Mamičkine dobroty si môžu spotrebiteľia vychutnať ako 4-vaječné alebo 8-vaječné. Teší nás, že z reakcií konzumentov vyplýva spokojnosť s produktmi a za celé roky sme sa nestretli so závažnejšou reklamáciou. Všetky výrobky vyrábame pri dodržiavaní správnej výrobnéj a hygienickej praxe na základe systému HACCP. Takisto máme zavedený uznávaný medzinárodný štandard na kvalitu a bezpečnosť potravín IFS Food v7 v neohlásenom režime, ktorý každoročne udržiavame na vysokej úrovni.“

Aj to je záruka, že váš vývar bude chutiť skvele zakaždým, keď doň použijete niektoré z cestovín Mamičkine dobroty.



AKO SPRÁVNE POUŽIŤ CESTOVINY DO POLIEVKY?

- ▶ Vždy ich treba variť osobitne, nie v polievke, inak sa môže zakaľiť. Po uvarení ich scedte a prepláchnite pod studenou tečúcou vodou.
- ▶ Cestoviny varte vždy podľa návodu na obale. Polievkové cestoviny sa varia 1,5 až 3 minúty, podľa hrúbky.
- ▶ Tenšie rezance a níťovky sa hodia do kuracieho alebo hovädzieho vývaru. Hrubsie rezance sú skvelé do hustých zeleninových polievok, napríklad do fazuľovej. Mrveničku použite do vývaru alebo do paradajkovej polievky.

UŽITOČNÝ CHLAD

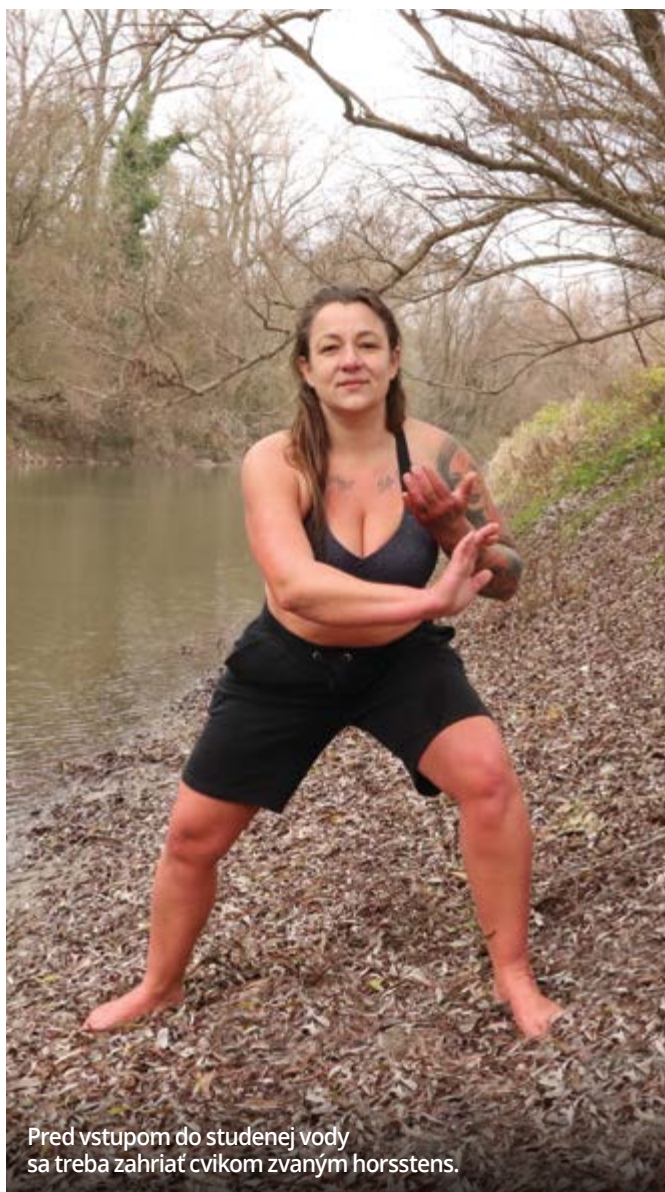
MICHAELA DAVIDOVIČOVÁ, INŠTRUKTORKA METÓDY WIMA HOFA, POCHÁDZA ZO SRBSKA. VOJNA JU SPOLU S RODIČMI ZAVIALA NA SLOVENSKO. NIKDY SI NEVEDELA PREDSTAVIŤ, ŽE SA Z NEJ STANE MILOVNÍČKA CHLADU, VEĎ AKO PRAVÁ SRBKA ODTAKŽIVA MILOVALA TEPLU.

Kedy ste objavili čaro chladu?

Jedného dňa som vyhrala kurz otužovania metódou Wima Hofa. Bola som však rozhodnutá, že ho niekomu podarujem. V tom období som mala svoj kozmetický salón a nejaké otužovanie bolo pre mňa úplná hlúposť. Vlastne som to vnímala ako životu nebezpečné. Všetko však zmenila moja dcéra Linda. Neoblomná tínedžerka, ktorá si presadzovala svoje a stoj čo stoj sa chcela na kurze zúčastniť. Tak som si povedala, že ju v tom nenechám samu. Na konci kurzu bolo treba vojsť do veľkej vane s nadrževými 200 kilogramami ľadu. Hlavou mi prebleslo – čo ak v tej veľkej kadi skolabujem? Samozrejme, odmietla som tam vliezť. Linda však použila psychologický nátlak – načo sme potom vlastne na kurz išli. Nakoniec sme sa dohodli, že do vane vojdeme aspoň ako posledné. Keď som videla, že sa v kadi vystriedalo všetkých dvadsať účastníkov a nikto nezomrel, išlo sa mi tam ľahšie. Po kurze som bola presvedčená, že sa tým naše otužovanie skončilo. Vďaka kurzu sme si však osvojili a začali praktizovať skvelé dychové cvičenia podľa Wima Hofa, ktoré sú sku-



Wim Hof ju stále inšpiruje



Pred vstupom do studenej vody sa treba zahriať cvikom zvaným horsstems.

točne účinné proti stresu. Asi mesiac po skončení kurzu prišiel na Slovensko Wim Hof osobne. Len tak zo zvedavosti som išla na jeho prednášku. A ten človek na mňa ohromne zapôsobil. Napriek celosvetovej popularite bol až prekvapujúco skromný, niekedy pôsobil až detský hravo. Neveriacky som sledovala, ako sa s každým v pokoji pohovárал. Z jeho prejavu bolo cítiť, že tým, o čom rozpráva, aj skutočne žije. Mal vtedy 60 rokov, ale bol v neuveriteľnej kondícii. Vyžaroval okolo seba množstvo pozitívnej energie, bola som z neho nadšená. Zrazu som zabudla na všetky svoje bežné starosti a cítila som sa úžasne. Uvedomila som si, že to, čo Wim robí a ako žije, musí mať nejaký hlbší zmysel. To bol kľúčový okamih, vďaka ktorému som začala prehodnocovať svoj život a postupne doň aplikovať otužovanie.

Ako Wima Hofa vnímate?

Chlapík z Holandska, ktorý dokáže ovládnuť svoju myseľ aj svoje telo. Už ako sedemročný experimentoval s chladom a zaspal pri tom v snehu. Vtedy len o vlások unikol pred smrťou vďaka tomu, že ho našli a zachránili. Keď bol starší, začal si uvedomovať, že takéto extrémne hry môžu byť životu nebezpečné, a preto sa chladom začal zaoberať odborne. Neskôr dokonca odbehol maratón v Namíbijskej púšti bez jedinej kvapky vody. Wim zdôrazňuje význam dýchania v našom živote a jeho priamy vplyv na našu psychiku. Dychové cvičenia sú preto pri otužovaní veľmi podstatné, ale nielen pri ňom. Správnym dýchaním sa vie človek schladit' v letných horúčavách. Wim Hof je fascinujúca osobnosť, nielen preto, že sa rád hrá s extrémami, ale preto, že svojím životným štýlom prispieva k poznaniu a prekonávaniu limitov ľudského tela i mysle.

Ako dlho sa zaoberáte chladom a jeho prospešnosťou pre človeka?

Už to bude päť rokov. Po stretnutí s Wimom sme sa aj my s dcérou vrhli do experimentov s otužovaním. Prvý rok sme skúšali asi ako všetci začiatčníci rôzne extrémny. Ponárali sme sa do Dunaja v tých najchladnejších obdobiach s rôznymi časovými dĺžkami. Začala som chodiť celoročne v krátkych nohaviciach a v sandáloch. Po roku som pochopila, že to nemôže byť všetko, chýbala mi k tomu akási nadstavba. Wim Hof vyberá raz ročne z celého sveta istý počet ľudí na inštruktorský kurz jeho metódy. Povedala som si, že to chcem skúsiť. A vybrali ma! Bolo nás 60 ľudí z Európy a 60 ľudí z Ameriky.

Môžete priblížiť, ako to prebiehalo a čo na vás zapôsobilo?

Kurz sa vtedy konal v Poľsku. Zaoberali sme sa rôznymi pohybovými aktivitami, fungovaním ľudského tela, psychológiou, to všetko s odborníkmi. Mali sme možnosť veľa sa zhovárať s Wimom, chodili sme s ním naboso po horách. Počas kurzu sme uskutočnili výstup na Sněžku v plavkách. Každý z nás však musel mať so sebou ruksak s teplým oblečením. Ak by sme to už nezvládali, mali sme sa obliecť. Nikto by za to nikomu nedával mínusové body. Mínusové body boli za to, keby sme niečo robili nasilu a neodhadli by sme pri tom svoje sily. Napríklad keby sme si výstupom na Sněžku chceli silou-mocou niečo dokázať aj za cenu podchladenia. Zaujímavou súčasťou vzdelávania bol rozvoj schopnosti počúvať samého seba. Pri otužovaní v chladnej vode je to veľmi dôležité. Keď som v nepohode, nie je hanba, že do tej vody nevojdem. V takýchto situáciách nejde o ego. Certifikát inštruktorky metódy Wima Hofa som získala po roku, no naše vzdelávanie sa tým nekončí. Nedávno sme mali napríklad školenie s rečovým pedagógom, kde sme ako inštruktori zlepšovali svoj verbálny prejav.

**Ako by ste metódu Wima Hofa priblížili tým, ktorí uvažujú o otužovaní? Na čo by ste špeciálne upozornili?**

Treba sa naň pripraviť na troch úrovniach. Nastaviť si myseľ, praktizovať dýchacie cvičenia a vystavovať sa chladu. Toto všetko je potrebné skĺbiť dohromady. Pomenujem to na príklade. Podľa Wima je pri otužovaní dôležité, aby bol človek uvoľnený. Preto kým sa ponoríme do chladnej vody, robíme dýchové cvičenia, aby sme do nej vošli relaxovaní. Takto, zatiaľ oblečení, si zároveň nastavíme aj svoju myseľ na to, čo ideme robiť. Až potom sa vyzlečieme a zacvičíme si cvik, ktorý sa volá „horsstems“, ktorým sa zohrejeme. Po ponorení do chladnej vody je dôležité prehĺbiť a spomaliť dych. Vo vode zostávame, kým sme uvoľnení, netreba tam byť nasilu a čakať, až sa začneme triasť a skončíme v krčci. Keď vyjdeme z vody, opäť si zacvičíme, aby sa telo postupne zohrialo. Až potom sa oblečieme. Zdôraznila by som hlavne zmysel a znalosť toho, ako sa po otužovaní zohriať. Na rôznych otužovacích akciách som si všimla, že sa tým účastníci vôbec nezaobierajú. Len čo vyjdú z chladnej vody, oblečú sa a šup rovno do vyhriateho auta. Tam, samozrejme, dostanú triašku. A tak si na to ešte dajú štamperlík na zahriatie. Mnohí končia v podnikoch pri poháriku pod teplými prikrývkami sediac pri rozhorenom kozube – a neustále sa trasú od zimy. To nekonečné trasenie však oberá telo o energiu, a tak bývajú po otužovaní poriadne unavení. Naopak, ja som po takomto kúpeli dobre naladená, plná energie a počas dňa zvládnem spraviť ešte veľa vecí.

**Ako dlho musím byť vo vode, ak chcem z otužovania profitovať?**

Pre telo sú dostačujúce dve minúty raz týždenne, aby človek dosiahol všetky benefity. Pochopiteľne, keď vás to baví tak ako mňa, robíte to aj častejšie. Wim Hof kladie dôraz na to, aby človek vnímal svoje pocity a nenútil sa do niečoho, čo mu nie je príjemné. Ja chcem, aby bolo otužovanie pre mňa príjemné. Nie aby som sa po ňom potrebovala týždeň regenerovať. Každý si potrebuje nájsť svoje hranice. Nejde predsa o to, kto je najväčší hrdina. Vopred sa s partiou dohodnúť, ako dlho budeme vo vode a premáhať sa, aby sme to vydržali – to je jedna zo zásadných chýb.

Aký najdôležitejší osov prinieslo otužovanie vám?

Poviem to okľukou. Ponorenie do chladnej vody alebo vane plnej ľadu je veľký stres. Aby sme ho zvládli, pomáhame si dýchovými cvičeniami. Tie spôsobia, že sa človek dokáže nastaviť na túto stresujúcu situáciu. Keď som začínala s otužovaním, prechádzala som vo svojom osobnom živote ťažkým obdobím. Predstavovalo pre mňa veľký stres, ktorý trval asi dva roky. Začala som sa cielene nastavovať na tieto ťažké situácie a učila som sa z princípov otužovania. Stres z nepríjemných stretnutí som začala vnímať ako ľad, do ktorého sa chcem ponoriť. Prepojila som si tie dve veci navzájom a postupom času som sa skutočne naučila zvládať veľmi dobre stres. S obdivom to začalo vnímať aj moje blízke okolie.

Môže správne nastavené otužovanie podľa metódy Wima Hofa pomôcť aj v tomto kovidovom období?

Na tejto metóde sa mi páči, že spája dva napohľad nekompatibilné prvky – vedu a alternatívu. Wim nadšene spolupracuje s vedcami a lekármi, pretože je preňho dôležité vedecky podložiť zmeny, ktoré dosahuje svojou metódou. Treba si však uvedomiť, že metóda nesľubuje zázraky na počkanie. Napríklad, že odhodíte lieky, ktoré beriete na svoje ochorenie. Odkedy však žijem podľa týchto zásad, cítim sa zdravšia. To, či ochoríme – a nemusí to byť hneď kovid – podľa mňa závisí aj od iných aspektov. Napríklad či si dokážeme navodiť pokoj a relax v našom bežnom živote. Ja osobne ochorím zakaždým, keď som príliš uponáhľaná. Vtedy ma telo stopne. Stále sa učím lepšie počúvať samu seba a vycítiť svoje potreby. Odkedy sa zaoberám Wimovou metódou, mám celkovo lepší pocit zo svojho života ako takého – na úrovni fyzického aj psychického zdravia. Usporiadal sa mi osobný život a mám z neho dobrý pocit. A to vnímam ako dôležité pre svoje celkové zdravie.

LIEČBA OBEZITY MÁ BYŤ KOMPLEXNÁ A UDRŽATELNÁ

VÄČŠINA ĽUDÍ S NADHMOTNOSŤOU A OBEZITOU NIENEN NA SLOVENSKU, ALE AJ VO SVETE SA SNAŽÍ VYROVNAŤ S NADHMOTNOSŤOU A OBEZITOU „SVOJPOMOCNE“. KEĎ SI VŠAK ZLOMÍME NOHU, TAK SI JU NELIEČIME SAMI, ALE VYHĽADÁME ODBORNÚ POMOC. V SPOLUPRÁCI S MUDR. PETROM MINÁRIKOM A VYDAVATEĽSTVOM RAABE PRINÁŠAME 2. ČASŤ CYKLU O TOMTO ZÁVAŽNOM OCHORENÍ.

Keď nás bolí zub, ideme k zubárovi. Prečo sa teda neobrátia väčšina ľudí s nadhmotnosťou a obezitou na odborníkov? Problémom môže byť celospoločenské vnímanie obezity, ktorú mnohí ešte nepovažujú za chronické ochorenie s ďalekosiahlymi následkami. Mnohí ľudia s nadhmotnosťou si myslia, že majú normálnu hmotnosť a obézni sa utešujú, že majú „iba“ nadhmotnosť. Problém je v objektívnom hodnotení svojej hmotnosti.

Na dlhodobý výsledok sme sami krátki

Ďalším problémom je, že ľudia s nadhmotnosťou a obezitou sa pokúšajú o „riešenie“ vo vlastnej réžii. Vo vidine „ľahkej“ redukcie hmotnosti podliehajú lákavým, ale klamlivým reklamám, ktoré ponúkajú „schudnutie do plaviek“. Je však už dokázané, že takéto recepty vedú veľmi často k známemu jojo efektu a negatívne skúsenosti z takéhoto chudnutia sa vlečú s obéznym človekom dlhé roky. Nesmieme sa potom čudovať, že sú znechutení, demotivovaní a nakoniec stratia záujem riešiť svoju obezitu. Pripomeňme si to, čo sme hovorili v článku v minulom čísle – obezita je chronické, dlhodobé (doživotné) ochorenie. Chronické ochorenie si vyžaduje dlhodobú, chronickú starostlivosť. Je potrebné vyhľadať správnych ľudí na správnom mieste, čiže odborníkov, ktorí sa obezite komplexne venujú, ale hlavne včas. Aj pri iných chronických ochoreniach (cukrovka, vysoký krvný tlak, poruchy metabolizmu tukov v krvi) je potrebné začať liečbu čím skôr, ešte pred rozvinutím komplikácií daných ochorení. Máme dôkazy o tzv. pamäťovom efekte – „legacy“ efekte vo vzťahu k uvedeným chronickým ochoreniam. Organizmus si totiž veľmi dobre zapamätá, ako dlho trvajú napríklad vysoké hodnoty glykémie, krvného tlaku a cholesterolu a veľmi ľahko nám to všetko zráta. S nadhmotnosťou/obezitou je to podobne. Ak má byť liečba obezity účinná a dosiahnutý pokles hmotnosti s priaznivými účinkami trvalý, musia byť splnené nasledujúce požiadavky.



Riešenie obezity musí mať komplexný a dlhodobý charakter

Cieľom je nielen redukcia hmotnosti, ale aj udržanie zredukovanej hmotnosti, ako aj prevencia, prípadne liečba ochorení súvisiacich s obezitou. Základom je tímová starostlivosť viacerých odborníkov. Opakovane spomínáme, že obezita je chronické ochorenie, podľa Medzinárodnej klasifikácie chorôb má číslo E 66.0. A keďže ide o ochorenie, tak logicky dôležitou súčasťou tímovej starostlivosti o obézneho pacienta sú aj lekári (lekár venujúci sa obezite, ale aj lekári rôznych ďalších odborností – dôležitý je multidisciplinárny prístup). Toto nadobúda obrovský význam najmä u pacientov s obezitou II. a III. stupňa.

Stanovenie reálnych a dosiahnuteľných cieľov

Obézni ľudia si často dávajú nereálne a nedosiahnuteľné a hlavne časovo neudržateľné ciele, čo často vidíme aj v našich ambulanciách, preto je potrebné našich pacientov usmerniť a navigovať na plnenie „malých“ cieľov. Je pritom potvrdeným

faktom, že 5 – 10 % pokles hmotnosti vedie k priaznivému vplyvu na zdravie a dokáže predĺžiť život a hlavne zlepšiť kvalitu života. Ak máme dlhodobo dodržiavať diétne opatrenia a pohybovú aktivitu, tak to musia byť činnosti, ktoré nám prinesú radosť a stanú sa dôležitou súčasťou nášho každodenného života.

Napriek nepriaznivej situácii s výskytom nadhmotnosti/obezity sa starostlivosť o obézných pacientov enormne odlišuje v jednotlivých krajinách Európy. Na Slovensku je táto cesta napriek mnohým odborným snahám stále komplikovaná a trnistá.

Ako by mala a mohla táto cesta vyzeráť?

Väčšina dospelých chodí na pravidelné preventívne prehliadky k svojim lekárom prvého kontaktu (lekári so špecializáciou na všeobecné lekárstvo). Práve v ambulancii praktického lekára, po akceptácii pacientom, by sa mal začať prvý rozhovor týkajúci sa zmeny životného štýlu (diétne a režimové opatrenia, prípadne psychologická intervencia). Pokiaľ ide o nadhmotnosť, prípadne obezitu bez ochorení



antiobezitikum, ktoré obsahuje dve účinné látky – naltrexón SR a bupropión SR. Ich kombinácia prináša dvojitý mechanizmus účinku, ktorý ovplyvňuje v centrálnom nervovom systéme dráhy súvisiace s pocitom hladu a sýtosti a pocitom uspokojenia. Synergia tejto kombinácie vedie k potlačeniu chuti na jedlo a súčasne k zvýšeniu výdaja energie. Ovplyvnenie centier odmeny vedie k zníženiu túžby „dať si niečo dobré“. Liečbu indikuje lekár, ale nie je hraená z verejného zdravotného poistenia, čiže ju plne hradí pacient.

Ďalším krokom v manažmente obézneho pacienta je bariatrická/metabolická liečba obezity. Bariatrická/metabolická (B/M) chirurgia sa stáva veľmi účinným spôsobom manipulácie fyziologických mechanizmov, výhodou je, že ju môžeme (a aj musíme) kombinovať s ďalšími možnosťami terapie obezity. U pacientov s vôľou zmeniť svoj životný štýl táto operácia dáva možnosť návratu do normálneho života s významným vplyvom na ich zdravotný stav. Chirurgická liečba obezity by sa mala indikovať v centrách pre diagnostiku a liečbu obezity (súčasťou tímu je lekár zaoberajúci sa obezitou, bariatrický chirurg, gastroenterológ, anesteziológ, zdravotná sestra, psychológ, prípadne aj psychiater, dietológ – špecialista na výživu, sociálny pracovník). Nevyhnutným predpokladom úspešnosti chirurgickej liečby je dodržiavanie diétného režimu pacientom a následne dlhodobé sledovanie bariatrickým/metabolickým chirurgom a lekárom zaoberajúcim sa obezitou. Výsledky na Slovensku realizovaných metabolických operácií sú v zhode s medzinárodnými štúdiami a poukazujú na významné zlepšenie až normalizáciu glykémie, dyslipidémie aj artériovej hypertenzie u väčšiny pacientov, ktorí absolvovali tento chirurgický výkon.

súvisiacich s obezitou, zmena životného štýlu môže byť manažovaná praktickým lekárom v spolupráci s nekomerčnými alebo komerčnými skupinami venujúcimi sa redukcii hmotnosti. Problémom je napriek deklarovaniu ochoty spolupracovať pri manažmente obéznych ľudí reálny počet praktických lekárov venujúcich sa pacientom s nadhmotnosťou/obezitou.

Pacienti s vyšším stupňom obezity (II. stupeň) si už vyžadujú starostlivosť špecialistu v spolupráci s multidisciplinárnym tímom (obezitológ, diabetológ, dietológ alebo výživový špecialista, odborník v oblasti pohybovej aktivity – fyziater, fyzioterapeut, telovýchovný lekár, kvalifikovaný tréner, psychológ). Ak už sú u pacienta rozvinuté ochorenia sprevádzajúce obezitu (cukrovka, artériová hypertenzia, poruchy metabolizmu tukov, spánkové apnoe, gastroezofágový reflux a pod.), je potrebné prizvať do multidisciplinárneho tímu príslušných špecialistov. V prípade pacientov s obezitou II. stupňa s rozvinutými ochoreniami sprevádzajúcimi obezitu alebo s obezitou III. stupňa by mal byť pacient odoslaný do obezitologických ambulancií, prípadne do centra pre manažment obezity (s prísnyimi kritériami stanovenými na personálne, ale aj materiálo-technické vybavenie).

Čo máme momentálne k dispozícii? Nie je toho zatiaľ veľmi veľa. Sieť lekárov so špe-

cializáciou na všeobecné lekárstvo, sieť ambulantných špecialistov (diabetológovia, endokrinológovia, internisti), zopár ambulancií, ktoré deklarujú starostlivosť o ľudí s obezitou, zopár pracovísk venujúcich sa bariatrickej/metabolickej chirurgii. Zoznamy ambulancií a pracovísk venujúcich sa bariatrickej/metabolickej chirurgii aktualizujeme pravidelne na www.obesitas.sk. Zlepšiť úroveň starostlivosti o ľudí s nadhmotnosťou/obezitou je naším dlhodobým cieľom.

Možnosti liečby chronickej obezity

Na chronickú liečbu obezity máme na Slovensku k dispozícii centrálnu pôsobiacu

NAKÚP SO ZĽAVOU

Milí čitatelia, publikáciu kolektívu autorov Redukčná diéta alebo ako neprísť o kvalitu svojho života si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE.

S HESLOM JEDNOTA, ZÍSKATE ZĽAVU 4 €.

Kontaktné údaje: Dr. Jozef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón: 02/32 66 18 50.

CHLIEB PO CELÝ ROK

AK VÁM VO FRANCÚZSKU NIEKTO TERAZ VO FEBRUÁRI PONÚKNE PEČIVO V TVARE ŽENSKÉHO PRSNÍKA, NEURAZTE SA. NIE JE ZA TÝM ŽIADEN VEDĽAJŠÍ ÚMYSEL. PRÁVE NAOPAK.



Dotyčný to s vami myslí dobre. Pečivo tohto tvaru je žemlička svätej Agáty a mala by vám priniesť zdravie a ochrániť vás najmä pred chorobami v hrudnej oblasti a ako bonus aj pred požiarom. Pýtate sa, prečo sa tieto vlastnosti spájajú práve so svätou Agátou? Odpoveď je, žiaľ, neveselá. Agáta odmietla vplyvného a bohatého ženicha a musela za to pykať. Natahovali ju na škripci, pálili žeravým železom a odrezali jej prsia. Na obrazoch či plastikách ju spoznáte podľa toho, že nosí prsia na podnose na znak svojich múk.

vým železom a odrezali jej prsia. Na obrazoch či plastikách ju spoznáte podľa toho, že nosí prsia na podnose na znak svojich múk.

ČO DNES ZJEŠ

Chlieb náš každodenný daj nám dnes – opakovali často naši predkovia v modlitbách. Ako je to v súčasnosti? Aké miesto má chlieb v našom jedálnom lístku? Zamýšľať sme sa nad tým začali viac práve nedávno, na začiatku pandémie, keď sme odrazu mali strach, že sa k chlebu nedostaneme. Aj ľudia, ktorí chlieb a výrobky z múky dlhodobo zo svojho stravovania vylúčili, si doma pestovali kvások, aby si v prípade núdze mohli upiecť svoj vlastný chlieb. Tí, ktorí si ho napokon naozaj upiekli, sa ním najskôr pochválili na sociálnych sieťach, no napokon a predovšetkým si na ňom pochutnali. Vôňa a chuť čerstvého chleba sú nenahraditeľné a nezameniteľné. Preniknú človeku až do najhlbšieho vnútra a vyvolajú nádherné spomienky na starých rodičov, na školskú exkurziu do pekárne, na dovolenku či na státie v rade na najlepší chlebič široko-ďaleko.

Chlieb bol v našich končinách celé stáročia vnímaný ako dar a zážrak. Príprava cesta, pečenie, ale aj rezanie a rozdeľovanie chleba patrilo k rituálom. Bežné bolo obradové pečivo napríklad v tvare zvierat. Hospodárske zvieratá malo ochrániť pred chorobami. Aj na pohreboch sa jedávali chlebové figúrky, ktoré mali odohnať zlých duchov. Dnes sa tento zvyk objavuje najmä na Veľkú noc, keď sa na sviatočný stôl kladie veľkonočný baránok. Nie je to už chlieb, ale koláč. Pôvodne sa však piekol z chlebového cesta.

CHLIEB SVÄTEJ AGÁTY

Rovnaký účinok ako žemlička má svätoagátske pečivo v tvare venčeka. Agatharingli sa pečú vo februári, okolo sviatku sv. Agáty 5. februára vo švajčiarskych Alpách z posvätej múky. Chlieb svätej Agáty treba mať vždy, celoročne, poruke. Ľudia v Alpách naprieč Rakúskom, Talianskom, Francúzskom, Švajčiarskom a Nemeckom verili, že kus svätoagátskeho chleba ich ochráni takmer pred všetkým. Pred chorobou, živelnou pohromou aj pred hladom. Dokonca aj hospodárske zvieratá dostali po kúsok tohto vzácneho pečiva. Do rohu stajne aj na salaši ukladali sedliaci chlieb svätej Agáty a dúfali, že tým všetko zlé zažehnali.

SOĽNÁ VOJNA V TALIANSKU

Nie je chlieb ako chlieb. Cesta okolo sveta by nám ukázala, ako odlišne vnímajú chlieb v rôznych kultúrach. V Japonsku by ste s francúzskou bagetou veľmi nepochodili. Väčšina japonských chlebov pripomína sendvič a je sladkastá. Ani Číňania dlho chlieb

nepoznali. Dostal sa k nim vďaka cestovateľom. Ak si chcú pochutnať na pečive, siahnu po mantou. Je to pečivo z pšeničnej múky, ktoré pripomína naše parené buchty alebo knedle. Niekedy sa mantou aj vypráža a servíruje sa s omáčkou, do ktorej sa malé zemličky namáčajú. Indický chlieb pripomína chlieb našich predkov. Bola to placka, ktorá sa piekla na horúcom kameni. Skoro ako pizza. A keď sa povie pizza, preskočíme z Ázie do Talianska. Už starí Rimanovia pekli chlieb. V talianskej pekárni si môžete byť istí, že mnohé z ponúkaných produktov chutia takmer tak ako za Rímskej ríše.

Výnimkou je Florencia. Tam by vás prekvapil chlieb akoby bez chuti. Pečú ho totiž bez soli. Dôvod je ukrytý v histórii a v spore, ktorý pripomína rozprávku Soľ nad zlato. Pápež Pavol III. chcel prinútiť obyvateľov Toskánska a Umbrie, aby nakupovali soľ z pápežských solných baní. Tým sa to nepáčilo, čo vyústilo do krvavých bojov a zároveň do pečenia chleba bez soli. Soli bolo málo a využívala sa najmä pri konzervovaní potravín. Ani po skončení solnej vojny, keď už o soľ nebola núdza, nevrátila sa do chlebového cesta. Ale čo s chlebom fádnej chuti? Treba ho bohato obložiť. A na svete bola bruschetta. Alebo ho možno nakrájať do šalátu a na svete bola panzanella – chlebový šalát.

CHLIEB Z TÁBORÁKA A BAGETA PRE BÁBÄTKÁ

Aj Indiáni pekli chlieb pripomínajúci hrubú placku. Dnes si ho pečú čundráci, ktorí chcú prežiť pár dní v lese čo najautentickejšie. Bannock sa pečie najčastejšie s ovsenej alebo jačmennej múky na panvici nad ohňom. Do dokonalosti vyšperkovali pekárske umenie Francúzi. Vedeli ste, že vo Francúzsku chce len málokto svetlú bagetu? Väčšina dúfa, že sa im ujde poriadne upečená tmavá bageta s chrumkavou kôrkou. Ročne sa vo Fran-

cúzsku predá 6 miliárd bagiet. To je 100 kusov na osobu, pričom sa počítajú aj práve narodené bábätká! Svoju chlebovú kultúru si cenia aj Nemci. Nájdete tu dokonca Európske múzeum chleba. Na veľkom pozemku v mestečku Ebergötzen stojí aj niekoľko mlynov a, samozrejme, pekáreň.



Kupovať chlieb či pečivo, ktoré nepoznáte, môže viesť aj ku komickým situáciám. Môj muž pochádza z najzadnejšieho konca Rakúska – Vorarlbergu. Hovorí sa tam dialektom, ktorý znie inak ako bežná nemčina. Pripomína skôr švajčiarsku nemčinu a nie každý Rakúšan mu rozumie. Vždy keď tam cestujeme, teší sa manžel na špeciálne zemličky s kmínom. Pečú sa vždy spojené do páru – po nemecky Paar,

v dialekte Pärle. Ja som názvu nerozumela a roky som si v pekárni pýtala Bärle – medvedíky – Bär = medveď. Dnes už viem, prečo na mňa pozerali ako na blázna.

Ale viete, ktorý chlieb je najlepší? Ten, ktorý je upečený s láskou a pekne pomaly. Upieť dobrý chlieb si žiada trpezlivosť. Je to proces, ktorý nemožno unáhliť. Musíme to robiť presne tak ako naši prarodičia – pekne počkať, kým sa cesto samo rozhodne, že už je pripravené poputovať do pece.

Nikoleta Gstach



Už nemusíte vyberať medzi účinnosťou a šetrnosťou k prírode!




Tablety do umývačky so 100% účinnosťou značky Cif vďaka sile aktívneho kyslíka odstránia aj odolné nečistoty a zaisťujú tak žiarivo čistý riad pri každom umytí.

Tablety majú certifikáciu Ecolabel a obsahujú biologicky odbúrateľné zložky na rastlinnej báze.

Cif Complete Clean All In 1 tablety do umývačky

 Obsahujú 70% prírodných zložiek

 Vhodné aj na umývanie v ekologických a krátkych cykloch

 Vyrobené vo fabrike s nulovými emisiami CO₂

 Recyklovateľné obaly

Pripravte si tradičné slovenské jedlá trochu netradične...



BRAVČOVÁ KRKOVIČKA S GAŠTANOVOU PLNKOU

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 20 - 120 min.
Počet porcií 6

Ingrediencie:

2 kg bravčovej krkovičky, 500 g olúpaných gaštanov, 4-5 šalotiek, 200 g bieleho chleba, 200 ml mlieka, 1 vajce, listy tymianu, listy šalvie, soľ, petržlenová vňať, 50 ml slnečnicového oleja

Postup: Krkovičku prekrájame, naklepeme a osolíme. Chlieb nakrájame na kocky a namočíme do mlieka na 5 minút. Scedíme a vložíme do misky, pridáme šalotku, vajce, tymian, šalviu, petržlenovú vňať a gaštany. Dochutíme soľou, čiernym korením a premiešame. Následne krkovičku naplníme plnkou, zrolujeme a previažeme niťou.

Pekáč vymastíme olejom a rúru rozohrejeme na 180 °C. Na pekáč vložíme roládu a pečieme 45 minút zakrytú a 15 minút odokrytú, aby sa vytvorila kôrka.

Následne necháme chvíľku vychladnúť a krájame na centimetrové pásiky. Podávame so štučanými zemiakmi.



OŠKVARKOVÁ NÁTIERKA S DOMÁCOU NAKLADANOU ZELENINOU

Náročnosť ***
Cena €€€

Príprava 60 min.

Ingrediencie:

• 500 g namletých oškvarkov, 80 g šalotky, 2 vajcia na tvrdo, 3 g údenej papriky, 25 g obyčajného kečupu, 35 g horčice, 21 g hrubozrnnej horčice, 2 g soli, 1 g korenia, 7 g cesnaku

• 100 g červenej cibule, 100 g stopkového zeleru, 300 g vody, 200 g kryštálového cukru, 100 g obyčajného octu, bobkový list, nové korenie, celé čierne korenie, horčicové semienko, kváskový chlieb

Postup:

Namleté oškvarky zmiešame s najjemno nakrájanou šalotkou, vajcom uvareným na tvrdo, údenou paprikou, kečupom, horčicou, soľou, s korením a nastrúhaným cesnakom.

Cibuľu a stopkový zeler nakrájame (cibuľu na tenké mesiačky, stopkový zeler na tenké rezy po šírke), prevaríme nálev (voda, cukor, ocot, všetky ostatné korenia a semiačka) a zalejeme cibuľu a zeler. Poháre zatvoríme a otočíme dole vrchnákom. Necháme pri izbovej teplote vychladnúť.

MÄSOVÉ GULKY S PARMEZÁNOM

Náročnosť *** **Príprava 25 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 4**

Ingrediencie:

200 ml plnotučného mlieka, rozmarín, tymian, 300 g bieleho chleba bez kôrky nakrájaného na štvrté, 1 kg mletého hovädzieho mäsa, 2 vajcia, 2 lyžice dijonskej horčice, olivový olej, 200 g rukoly, šťava z pol citróna, 40 g parmezánu, morská soľ, čierne korenie

Postup:

Mlieko nalejeme do misky a pridáme rozmarín a tymian. Následne pridáme chlieb a necháme ho nasiaknuť.

Do misky dáme hovädzie mäso, vajcia, horčicu, soľ a korenie. Rukami rozdrobíme namočený chlieb na jemnú pastu a pridáme k mäsu.

Všetko spolu premiešame a vytvárame rovnako veľké guľôčky. Do rozohriateho oleja na panvici vkladáme guľôčky a rovnomerne ich z každej strany opekáme – celkovo 5 minút. Servírujeme s rukolovým šalátom a posypané parmezánom.



JABLKOVÉ ŠIŠKY

Náročnosť *** **Príprava 45 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 25**

Ingrediencie:

4 vajcia, 150 g cukru, 400 g hladkej múky, 1 balíček prášku do pečiva, soľ, 8 jablák, citrón, tuk na vyprážanie, práškový cukor na posypanie

Postup:

Z vajec, múky, cukru, prášku do pečiva a zo štipky soli vymiešame cesto. Jablká očistíme, zbavíme jadrovníkov a nahrubo nastrúhame, pokvapkáme citrónovou šťavou a potom vmiešame do cesta.

Na panvici rozohrejeme tuk, kladieme doň kôpky cesta a vyprážame malé šišky z každej strany dozlatista. Na papierovom obrúsku odsajeme prebytočný tuk a posypeme práškovým cukrom

NUGÁT Z VLAŠSKÝCH ORECHOV

Náročnosť *** **Príprava 30 min.**
Cena €€€

Ingrediencie:

700 g vlašských orechov, 180 ml vody, 530 g krupicového cukru, 270 g glukózového sirupu, 665 g medu, 3 bielky

Postup:

Rúru predhrejeme na 150 °C a vložíme orechy asi na 15 minút. V hrnci zohrejeme vodu, cukor a glukózu na teplotu 145 °C. V druhom hrnci zahrejeme med na 130 °C.

Začneme šľahať bielky a ak má med požadovanú teplotu, vlejeme ho do bielkov a šľaháme. Pridáme cukrový ovar a ďalej šľaháme 5 minút. Zmes vložíme do robota a šľaháme ešte 3 minúty. Zmes vylejeme na podložku a do stredu vysypeme orechy. Pomocou podložky zapracujeme orechy. Hotovú dáme do formy a necháme pri izbovej teplote vychladnúť cez noc.

Vyberieme z formy a nakrájame na kocky



Viac receptov nájdete na www.netradicnerecepty.sk

NIE JE ŠIŠKA AKO DONUT

BEZ TRADIČNÝCH ŠIŠIEK BY FAŠIANGOVÉ OBDOBIE NEBOLO ONO. KONKURENČNOU POCHÚTKOU ŠIŠKÁM SÚ TROCHU KRAJŠIE A FAREBNEJŠIE BOCHNIČKY SPOZA OCEÁNA, KTORÉ SA UŽ UDOMÁCNILI AJ U NÁS – DONUTY. CO BY STE SI VYBRALI VY? ŠIŠKU ALEBO DONUT?

Šišky, smažené koblížky v Česku alebo americké donuty sú sladkosti z kysnutého cesta vytvarované do bochníka. Ich príprava sa začína rovnako. Základom je dobre vypracované kysnuté cesto vytvarované do požadovaného tvaru a smažené na oleji. Rozdiel však prichádza pri dochucovaní týchto obľúbených dobrôt. Šišky a české koblížky sú plnené alebo zdobené dvoma spôsobmi, a to buď zvnútra džemom alebo čokoládou, alebo uprostred sa umiestňuje lyžica lekváru a posype práškovým cukrom. Donuty nemajú náplň, ale polevu, vďaka ktorej sú sladšie ako slovenské šišky.

S dierkou alebo bez?

Asi najznámejším poznávacím znamením amerického donutu je dierka uprostred. Teórií, prečo tam tá dierka má byť, je niekoľko. Existuje verzia, ktorá hovorí o tom, že „deravé“ donuty majú menej kalórií ako tie bez nej, iná zas uvažuje o praktickosti. Cesto donutu sa vraj často neprepieklo rovnomerne a uprostred ostávalo surové, a tak vznikla verzia s dierou uprostred.

Kým pre nás sú šišky skôr sviatočným fašiangovým jedlom, pre Američanov či Kanadanov je donut jedno z typických a každodenných jedál (čo si vo filmoch dávajú americkí policajti cez pauzu?). Keď si chcú dať niečo sladké ku káve, zídu do niektorého z množstva občerstvovacích zariadení zameraných na donuty. Americké šišky idú na odbyt vo veľkom – v pekárňach, vo fastfoodoch, v supermarketoch, kantínach, stánkoch s rýchlym občerstvením, na každom rohu, všade, kam sa obzriete. Ako pri rôznych iných sladkých pochúťkach ani pri



donutoch si vyberavý ľudský jazyk nevystačí s jedným druhom. Množstvo poliev sa hádam ani nedá spočítať. No úplnou americkou klasikou je cukrová poleva, ktorú konzumenti milujú asi najviac. Spomenúť treba aj príkro sladkú imitáciu ovocia – čučoriedok, malín, jablk. Takisto škoricica sa teší nesmiernej obľube. Tak ako vo francúzskych boulangerie dostanete vždy len čerstvé a kvalitné pečivo, aj siete Donut shopov zaručujú vynikajúcu kvalitu a chuť. Centrálne sa pripravujú receptúry, mixy múk, náplne a polevy, ktoré sa rozvážajú do celej siete Donut shopov. Rezignovaného sloven-

ského konzumenta môže prekvapiť, že v sieti „donutárni“ nenadabí na žiadne „odležané“ kúsky. Pekári totiž pracujú zväčša len na nočné zmeny, aby už okolo jednej hodiny rannej mali čerstvé pečivo v regáloch. Do predajne sa prinesie také množstvo donutov, ktoré sa spotrebuje, aby sa zabránilo vysychaniu a mľanďavaniu pečiva. Dbá sa na to, aby bol priestor vybavený spoľahlivým vzduchotechnickým zariadením. V zime sa prevádzky vyhrievajú, v lete zasa chladia, a tak sú „donutárne“ v 35-stupňových horúčavách vyhľadávaným miestom na príjemný relax pri šiške.

Od regiónu k regiónu

Naše tradičné šišky majú „svoje“ obdobie práve teraz, počas fašiangov. Vyprážené pečivo malo voľakedy rituálny charakter a keď sa fašiangovníci poobliekali do masiek v poslednú fašiangovú nedeľu vydávali na obchôdzku z domu do domu, dostávali za odmenu slaninu, klobásu, vajíčka či koláče. Gazdiné ich okrem niečoho na zahriatie ponúkli smaženými šiškami či fánkami. Ak radi dodržiavate tradície, možno sa vám pri výrobe tohoročných šišiek zide zopár dobrých rád:

► Dbajte na správnu teplotu surovín – Suroviny na prípravu šišiek by mali byť vždy zahriate aspoň na izbovú teplotu, preto ich minimálne polhodinu pred pečením vyberte z chladničky a pripravte.

► Žltky signalizujú „bohatší“ recept – Recepty na šišky sa na Slovensku variujú od regiónu k regiónu, no ak sa pozrieme na počet žltkov v recepte, zistíme, či pochádza od chudobnejších alebo bohatších mešťanov. Ak sa v recepte nachádza 6 žltkov na pol kila múky, cesto bude jemnejšie a mäkšie, čo si mohli dovoliť majetnejší. Za „fajnovšie“ recepty sa považujú tie so 4 žltkami, no sú aj také, v ktorých nájdeme 8.

► Miesenie je základ – Cesto na šišky je potrebné dobre premiesiť. Hoci sa naoko bude zdať, že máte cesto lepkavé, odolajte pokušeniu pridávať ďalšiu múku. Namiesto toho ho len zľahka premieste na pomúčenej doske a nechajte kysnúť. Pridávaním ďalšej múky by cesto stuhlo a ostalo ťažké.

► Tip na plnenie zhora – Ak ste sa rozhodli piecť neplnené šišky, šikovný spôsob, ako



si uľahčiť servírovanie džemu na šišky, je pripraviť si priestor na šiške už pred pečením. Vezmite si lyžičku alebo štamperlík, ktorým vytvarujete do podkysnutej vykrojenej šišky priehlbinku, ktorá vám po jej upečení poskytne priestor na džem.

► Nešetrite tukom – Pri pečení šišiek sa rozhodne šetriť tukom neoplatí. Ideálny je menší, ale hlbší kastról, do ktorého pridáte dostatok oleja tak, aby v ňom šišky mohli plávať. Iba tak sa dobre prepečú. Správne upečené šišky by mali mať po obvode svojho stredy bledý pás (to znamená, že sa piekli v dostatočnom množstve oleja).

► Správna teplota robí rozdiel – Olej na pečenie šišiek rozohrievajte pomaly a maximálne na 170 °C. Teplotu môžete overiť kuchynským teplomerom. Ak zistíte, že olej

už túto teplotu má, už ju len udržiavajte. Ak pridáte do oleja na šišky kúsok zázvoru, podporíte chuť tuku na šiškách.

► Ako na to – Hoci sa pečenie šišiek môže zdať ako malá veda, nemusí to byť nič ťažké. Stačí, ak do rozohriateho tuku vložíte pár šišiek tak, aby sa nedotýkali. Hrnec prikryjete pokrievkou a šišky pečiete asi minútu až dve, kým sa ich spodok neupečie pekne do zlatohneda. Opečené šišky otočte a opekajte z druhej strany kratšie a bez pokrievky. Zvyšky šiškového cesta už zbytočne nemieste, aj tak by nedosiahli rovnakú kvalitu ako pôvodné šišky. Namiesto toho ich upečte ako jednohubky.

► Ideálne čerstvé – Šišky chutia najlepšie čerstvé. Ohrievané alebo studené sú síce stále jedlé, ale už nemajú tú správnu chuť.



Vero z blogu TheVeelicious.sk vylepšila recept na šišky z kuchárskej knihy po prababičke. Do cesta pridala rum a pomarančový kôru, namiesto džemu zas urobila malinovo-jahodovú omáčku.

SUROVINY NA 10 ŠIŠIEK:

- 150 g univerzálnej bezlepkovej múky
- 10 g ryžovej krupice
- 250 g vegánskeho mandľového tvarohu
- 2 vajcia z podstielkového chovu
- 2 lyžice tuzemského rumu
- 1 lyžička sódy bikarbóny
- 1 lyžička pomarančovej kôry
- 1 lyžička rumovej arómy
- kokosový olej na vyprážanie šišiek

Suroviny na malinovo-jahodovú omáčku:

- maliny
- jahody
- 1 vrecko želatíny Agaranta
- 100 ml vody
- brezový cukor, práškový cukor na posypanie

Postup:

1. V miske zmiešame všetky suroviny a vypracujeme cesto, ktoré necháme odležať asi tak 30 minút.

2. Nachystáme si pracovnú dosku, ktorú pomúčime a múkou posypeme aj valček na cesto. Cesto potom vyvalkáme asi na hrúbku 1-1,5 cm.

3. Na panvicu dáme kokosový olej tak, aby tam bola aspoň 3 cm vrstva oleja. Je to dôležité preto, aby sa šišky pekne upiekli. Keď cesto vyvalkáme, pohárom vykrojíme tvar šišiek, ktoré vyprážame na rozpustenom kokosovom oleji z oboch strán.

4. V odmerke zmiešame obsah vrecka želatínového prášku a 100 ml vody. Zvlášť v hrnci krátko povaríme (asi 1 minútu), necháme vychladnúť a potom k tejto zmesi pridáme maliny s jahodami.

5. Šišky nakoniec ozdobíme malinovo-jahodovou omáčkou a poprášime práškovým cukrom.

ČIPKA DO KOČA AJ DO VOZA

HOCI MOMENTÁLNE ČASY NEPRAJÚ SPOLOČENSKÝM UDALOSTIAM A POMPÉZNEJŠIEMU SPOLOČENSKÉMU OBLEČENIU, TAKÁ ČIPKA NÁS „PODRŽÍ“ HOCI AJ V PRÁCI, KEĎ UŽ NA BÁL NEMÔŽEME. NAŠTASTIE PRE NÁS, ČIPKA STÁROČIAMI STRATILA VÝSOSTNÝ STATUS SVIATOČNÉHO ODEVU A PRÁVOM SI VYDOBYLA VÝZNAMNÉ POSTAVENIE V NAŠOM ŠATNÍKU.



Pôvod čipky je stále predmetom diskusií historikov. Taliani dokladajú dopyt po čipke dokumentom z roku 1493, ktorým si ju objednávala milánska šľachtická rodina Sforzovcov. Flámi zas majú obraz Hansa Memlinga z roku 1485, na ktorom je do čipky odedý kňaz slúžiaci omšu. Keďže však čipky vznikli z rôznych techník, nedá sa tvrdiť, že majú pôvod na jednom mieste.

Prudký vývoj čipiek nastal v 15. storočí. V odevnej aj v interiérovej výzdobe dominovali hlavne paličkované a šité čipky. Na skrášlenie rukávov a golierov bola šitá čipka vyšívaná slučkami a oblúkmi (pikotkami). Čipky používalo katolícke duchovenstvo na obradných rúchach v počiatkoch cirkvi, v 16. storočí sa rozšírili aj do severozápadnej časti európskeho kontinentu. Výrobu čipiek učili v 19. storočí misionári aj pôvodné obyvateľstvo severoamerického kontinentu. Samostatnou kapitolou čipkárstva bolo vynájdenie strojovej výroby čipiek s použitím čipkárskeho stroja. V súčasnosti spolu s trendom zachovania kultúrneho dedičstva sledujeme obnovovanie tradičných techník výroby čipiek, ktoré spolu s novými nápadmi môžu prispieť k vytvoreniu nového umenia.

ČIPKA PRIŠLA S BANÍKMI

Na území Slovenska sa pletenie čipiek rozšírilo najmä v banických oblastiach, kde bolo doplnkovým zamestnaním. Tam, kde žili prevažne roľníci, tvorilo pletenie čipiek súčasť domácej výroby pre vlastnú potrebu, prípadne aj na predaj. Zhotovovanie čipiek teda nemalo na Slovensku formu remesla. Od polovice 19. do polovice 20. storočia výučbu paličkovania, pletenie čipiek a ich predaj organizovali aj spolky a čipkárske školy či dielne najmä formou rozptýlených manufaktúr.

Vznik paličkovanej čipky sa spája najmä s renesančným Talianskom. Koncom 14. storočia tu začali odevy zdobiť prelamovanou výšivkou a šitou čipkou. V 15. storočí začala túto výzdobu nahrádzať paličkovaná čipka. Do Uhorska, ktorého súčasťou bolo aj územie dnešného Slovenska, sa paličkovaná čipka dostala v 15. storočí, v období tzv. baníckej kolonizácie, s baníckym obyvateľstvom z Nemecka. Závety a súpisy majetku uhorskej šľachty i ojedinelé archeologické nálezy zo 16. storočia dokladajú použitie paličkovaných čipiek na odevných i bytových textíliách. V súpisoch inventárov vidieckych kostolov v Liptovskej, Oravskej, Trenčianskej a Nitrianskej stolici zo začiatku 16. storočia sú zmienky o zlatých a strieborných čipkách na sakrálnych textíliách. Najstaršie strediská čipkárskej výroby vznikali v oblastiach rudného baníctva – v Banskej Bystrici, Banskej Štiavnici, Kremnici a v ich okolí. Centrá paličkovania čipiek sa rozšírili najmä v okolí Nového Mesta nad Váhom, odkiaľ sa pletenie šírilo do ďalších lokalít v tejto časti Slovenska. Koncom 19. storočia klesal záujem o banícke čipky. Preto sa štát i stoličné a krajské spolky snažili v rámci podpory domácej výroby rozvíjať aj čipkárstvo. Tak vznikla čipkárska dielňa v Starých Horách a v Španej Doline pri Banskej Bystrici i čipkárska škola v Solnej Bani. Roku 1888 bola v Kremnici založená Kremnická uhorská kráľovská štátna čipkárska škola. Zmena vkusu však postupne oslabovala záujem o ručne paličkované čipky v mestskom prostredí. Preto sa banícke čipkárske lokality už od konca 19. storočia orientovali aj na dedinské prostredie a prispôbovali sa jeho vkusu.



KULTOVÉ VÝROBKY

Najrozšírenejším výrobkom boli čipky v tvare pása. Ak mali rovné okraje, všívali sa ako vložky medzi dva kusy tkaniny. Čipky so zubmi na jednom okraji sa používali ako obruba okrajov odevu (napr. rukávov, golierov, záster), bytových (obrusov, plachiet na prikrytie postele, uterákov a i.) a obradových (napr. úvodníc, kútnych plachiet, smrtných plachiet). Čipky boli dôležitou súčasťou čepcov. Najčastejšie tvorili ich prednú časť alebo sa paličkovali celé čepce. Banícke čipkárky pletli pásy dlhé niekoľko metrov na predaj. Rolnícke ženy zväčša poznali účel čipky, a preto ju uplietli len v potrebnej dĺžke. Neskôr sa sortiment obohatil o širokú škálu paličkovaných častí i celých kusov ženských odevov (napr. golierov a manžiet) i bytových textílií (napr. dekoratívnych prikrývkov).

KDE SA U NÁS VZAL TYL?

V 80. rokoch 19. storočia sa v myjavskej obci Krajné usadili dve sestry čipkárky z východočeského mesta Vamberk. Plietli na zárobok tylové čipky a od nich sa to naučili miestne ženy. Z Krajného sa pletenie rozšírilo do

ďalších obcí Myjavskej pahorkatiny. Plietť čipky sa učili 14- až 15-ročné dievčatá a plietli ich zvyčajne len do svojej svadobnej výbavy; k pleteniu sa prípadne vrátili, až keď vyrástli ich deti. Čipky sú z tenkých bielych nití, hrubšia biela bavlnená priadza kontúruje motívy. Základom tylových čipiek je sieť so šesťuholníkovými očkami. V nej očká, plné plôšky a vpletená hrubšia niť vytvárali najmä geometrické a rastlinné motívy. Samostatným technickým prvkom je pletenie zubov v tvare trojuholníka, lichobežníka či oblúka. Tylové čipky ako vložky dodnes tvoria súčasť tradičného odevu tamojších žien – čepcov, záster i rukávčov.

ŠPANIA DOLINA

Obec sa preslávila ťažbou medenej rudy a striebra, ktoré sa tu ťažili od 15. storočia. V dobách najväčšieho rozkvetu baníctva tu žilo okolo tritisíc obyvateľov. Tak ako v iných miestach osídlených nemeckými baníkmi priniesli osídlenci so sebou znalosť paličkovania, ktoré slúžilo ako privýrobnok ženám a všetkým, ktorí sa nemohli venovať samotnému baníctvu. Špaňodolinská čipka patrí medzi typických zástupcov baníckych čipiek vyrábaných z bielych, krémových či prírodných nebielených nití, na prvý pohľad však upúta svojimi výraznými motívmi, ktoré dosahuje použitím silnej obťahovacej priadze. Obťahovacia priadza sa na starých čipkách používala takisto biela či svetlá, v posledných sto rokoch sa však špaňodolinská čipka začala prispôbovať účelu použitia a tým do nej vstúpila farebnosť. Hoci špaňodolinské čipky sa dodávali predovšetkým do mestského prostredia, kde nachádzali široké uplatnenie na odevu aj v interiéri, časť z nich si našla cestu na ľudový odev, a to predovšetkým v oblasti na juh od Banskej Bystrice. Na podporu a rozvoj čipkárstva bola v Španej Doline založená už roku 1883 prvá čipkárska škola. Tá však nemala dlhé trvanie a po niekoľkých mesiacoch pôsobenia zanikla. Ďalšia vznikla v roku 1941 a pôsobila do roku 1945. Zo záznamov družstva Kroj ako súčasti ÚLUV-u, ktoré po

2. svetovej vojne v roku 1949 prevzalo celú organizačnú činnosť a výkup čipiek, môžeme vyčítať, že za mesiac marec roku 1949 sa vykúpilo 1 040 metrov čipiek a 2 723 samostatných čipiek s priemerom 10 – 30 cm. Za tento tovar zaplatilo 95 čipkárkam sumu 248 000 Kčs a na nemocenské zaplatilo sumu 45 700 Kčs, pričom na nákup prideleného materiálu sa použila suma 24 000 Kčs. Čipkárky dosahovali mesačný zárobok vo výške približne 1 200 Kčs.

MORSKÁ INŠPIRÁCIA A ČIERNY ZÁZRAK Z OKOLIA PARÍŽA

Výsostné postavenie v oblasti svetového čipkárstva má benátska čipka, ktorá vyniká luxusom a eleganciou. Jej tajomstvo dlho ukrýval malebný benátsky ostrov Burano. Jedna z legiend o jej pôvode hovorí, že jej inšpiráciou boli morské riasy nazývané „čipková morská panna“, ktoré daroval istý námorník svojej miljej. Dievčina, aby jej prešiel čas, kým čakala na milého, začala tkat čipku, ktorá by sa podobala na tento nezvyčajný dar. Benátska čipka patrí technikou výroby k šitým, prípadne paličkovým čipkám. Je známa komplikovanou výrobou a tým, že spoje medzi ornamentmi takmer nevidno. Pri jej výrobe majstri často používali konské vlasy, ktoré ovplyvňovali trojrozmerný vzhľad čipky. Oblečenie z benátskej čipky vyzerá veľmi jemne a luxusne a každá z nás by sa v ňom cítila priam kráľovsky. Má to však malý háčik – cenu, ktorá sa dodnes vyvažuje zlatom. K svetovým unikátom patrí aj čipka z oblasti hlavného mesta módy Paríža. Paličková čipka tkaná výhradne z čiernej hodvábovej priadze zafarbenej oxidom železitým sa koncom 18. storočia uchytila v neďalekom mestečku Chantilly, podľa ktorého dostala svoj názov. V 19. storočí už bola pracovná sila v Chantilly príliš drahá, preto sa chantilly začali vyrábať v Bayeux, v Grammonde (napr. v okolí Calvadosu sa v polovici storočia zaoberalo chantillami asi 50 000 čipkárok). Asi od polovice 19. storočia sa chantilly vyrábajú strojovo. Tajomný vzhľad pavučinkovo jemnej čiernej čipky sa aj dnes využíva na luxusné odevy, ale aj na zvodnú spodnú bielizeň.

-dp-, zdroj: Wikipédia

Popradský

Podporte imunitu

Popradský
WELLNESS ČAJ
ZÁZVOR
RAKYTNÍK
ŠÍPKY

RAKYTNÍK PODPORUJE
IMUNITU

Naštartujte imunitu a ochráňte organizmus pred nepriaznivými vplyvmi počasia. Doprajte si vo vašej šálke neopakovateľnú zmes vitamínov v podobe zázvoru, rakytníka a šípok.

KÚPITE V OBCHODNEJ SIETI PO CELOM SLOVENSKU ALEBO V NAŠOM E-SHOPE

ČAJ A ČAJ ONLINE
WWW.POPRADSKE.SK

VNÚTORNÝ PRIESTOR NA SPOKOJNOSŤ

Z CELOSPOLOČENSKÉHO HĽADISKA PREŽÍVAME AZDA VŠETCI NÁROČNÉ OBDOBIE, KTORÉ NÁS SILNO OVPLYVŇUJE, ČI SI TO PRIPUŠŤAME ALEBO NIE.

Okrem rôznych štandardných životných skúšok sa kovidová kríza dotkla skutočne úplne každého, bez rozdielu veku, vzdelania, majetku či spoločenského zaradenia. Na tomto pozadí žijeme každý svoj individuálny život v zajatí práce, starostlivosti o domácnosť a rodinu a máme oprávnený pocit, že radosti je akosi málo. Keď si dlhodobo nevytvárame vnútorný priestor, nekultivujeme sebarastlivosť, sebarozvoj a vzťahy s inými, do nášho vnútra sa nenápadne vkradne nespokojnosť. Môže sa prejavovať v podobe dlhodobej vnútornej nervozity, frustrácie, hnevu, negativity, ľahostajnosti, ale aj v podobe alkoholizmu či prejedania. Tieto pocity netreba podceňovať, najmä ak majú dlhodobý charakter, pretože môžu prerásť do vážnejších psychických ochorení. A duševné zdravie je momentálne celosvetovo prioritným zdravotným problémom. Zozbierali sme pre vás niekoľko odporúčaní psychologov, čo robiť, aby sme boli spokojnejší a viac napojení na svoj život.



Čas so sebou: Stráviť denne sám so sebou aspoň 10 minút v tichu. Bez televízora, mobilu, rádia, ale aj bez knihy. Jednoducho len tak sedieť, nič nerobiť. Zavrieť oči, ponoriť sa do seba a pokojne dýchať. Týmto spôsobom sa dokážeme uvoľniť a vnímať prítomný okamih. Takéto jednoduché zastavenie je jeden zo spôsobov, ako sa napojiť na seba, svoj život a pri pravidelnom praktizovaní sa nám otvorí vnútorný priestor a možnosti lepšieho porozumenia samému sebe.

Tvorenie: Tvorenie je radostný proces, počas ktorého sa človek dostáva do spojenia so svojou životnou tvorivou silou. Keď dávame vlastnými schopnosťami možnosť vzniku niečoho nového, je to jeden z najviac naplňujúcich pocitov. Mnohí majú možnosť uplatniť svoju kreativitu v rámci zamestnania, ak k takým ľuďom nepatríte, skúste ju v sebe objaviť vo voľnom čase. Je celkom jedno, či budete vytvárať niečo vlastnými rukami alebo hlavou. Môžete písať, kresliť, pliesť, vyšívať, hrať na nástroj, tancovať... Kreativita ako schopnosť sebavyjadrenia je obrovským prínosom pre našu osobnú spokojnosť, autenticitu a pocit naplnenia.

Rozvoj: To, čo dodáva nášmu životu rozmer radosti a spokojnosti, je záujem, zvedavosť a hľadanie. Pre budovanie nášho vnútorného priestoru a pocitov spokojnosti je dôležité mať celkovo o niečo záujem, témy, ktoré nás zaujímajú, priťahujú a ktoré nás baví študovať a rozvíjať, diskutovať o nich, hľadať si k nim postoje a vytvárať názory. Nestagnovať, neustrnúť s pocitom – načo. Hľadajte inšpiráciu v oblastiach, ktoré vás zaujímajú. Čítajte knihy, sledujte dokumenty, rozprávajte sa s ľuďmi s otvorenou myslou, občas navštívte prednášku, seminár.

Blízkosť: Je dokázané, že hĺbka našich vzťahov s ostatnými ľuďmi má významný vplyv na našu spokojnosť. Podľa výskumov sú ľudia silno sociálne prepojení s priateľmi, rodinou a komunitou, šťastnejší, fyzicky zdravší a dožívajú sa vyššieho veku. Pričom hlavne na kvalite našich najbližších vzťahov. Hĺbku a skutočnú kvalitu vzťahov si budujeme úprimným záujmom o iných, komunikáciou, spoločným prežívaním, zážitkami a spoločnými aktivitami.

Pohyb: Už to vyzerá, že to všetci s odporúčaniami fyzickej aktivity preháňajú. Ale nie, pohyb skutočne potrebujeme aj vtedy, keď v sebe cítime negatívne pocity, hnev, smútok, apatiu. Pohyb zlepšuje azda všetky funkcie tela a jeho denné praktizovanie v akejkolvek forme (primeranej zdravotnému stavu) je najjednoduchšou prevenciou nielen fyzických, ale aj psychických ochorení. Ak už nič iné, tak aspoň choďte veľa peši. Ideálne je dopriať si z času na čas aj pohyb v prírode, ktorý nám umožní úplne vypnúť a spojiť sa so sebou. Mnoho ľudí nájde tisíc výhovoriek, prečo nemôžu vyjsť von a prejsť sa. Vždy treba urobiť niečo dôležitejšie. Nič však nie je dôležitejšie ako náš život a zdravie a 30 minút denne v pohybe je iba otázka manažovania svojho času.

SPOJENIE NAJMODERNEJŠÍCH TECHNOLOGIÍ A PRÍRODY

Mladistvý vzhľad a krásu pleti môžete podporiť ingredienciami, ktoré sa nachádzajú v kuchyni každého z nás. Nová báza pre pleťovú masku FOREO Imagination však umožňuje komplexnú starostlivosť o pleť na mieru, ktorá spája dva zdanlivo nezlučiteľné svety. Svet najmodernejších technológií a to najlepšie z prírody.

Báza pre pleťovú masku Imagination využíva prelomovú technológiu, vďaka ktorej sa hydratačné zloženie bázy dokáže ľahko spojiť s čerstvými ingredienciami z vašej kuchyne. Obsahuje Triple Infusion Complex, čo je kombinácia troch výnimočných zložiek, ktoré zosilňujú účinnosť organických ingrediencií a uľahčujú ich absorpciu do pleti: špeciálneho esteru, hydratačnej látky a mastných kyselín. Vďaka týmto trom zložkám sa vitamíny, antioxidanty a živiny z čerstvých organických surovín dostanú do hlbších vrstiev pleti, kde ich pôsobenie prináša viditeľné výsledky. Zloženie bázy pre pleťovú masku Imagination nebolo testované na zvieratách a je vhodné aj pre vegánov. Receptúru ladili dlho a s maximálnou prísnosťou tak, aby bola úplne bezpečná a dala sa použiť aj samostatne bez pridania ďalších surovín. Je totiž doslova nabitá prospešnými zložkami, ako je kyselina hyalurónová so skvelými hydratačnými vlastnosťami, na antioxidanty bohatý skvalan a vitamín E a upokojujúci vitamín B, ktoré zvyšujú hladinu hydratácie pleti a zanechávajú ju hebkú a šťavnatú. Hľadajte na www.notino.sk.



VYSKÚŠAJTE šťastie s Figarom

10x
300 €



90x
100 €

ilustračný obrázok



Kúpte minimálne 400 g výrobkov Figaro, pošlite na zadnej strane pokladničného dokladu uvedené meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo na adresu

Súťaž – Mondelez Slovakia s.r.o. Figaro, P. O. BOX 300, 830 00 Bratislava 3

a budete zaradení do zberovania o výhry. Zapojiť sa do súťaže môžete od 20. 1. do 2. 3. 2022.

Pravidlá súťaže, ako aj informácie o spracúvaní osobných údajov a právach dotknutej osoby nájdete na webovej stránke www.figaro.sk.

TRI MUZIKY A FAŠIANGOVÁ PRAŽENICA



ŽIVÝM PRÍKLADOM UDRŽIAVANIA DLHODOBÝCH FAŠIANGOVÝCH TRADÍCIÍ NA ORAVE BOLÁ DOLNOORAVSKÁ OBEĽ VÝŠNÝ KUBÍN, KDE ŽILO POČETNÉ ZEMIANSTVO. VÝŠNOKUBÍNČANIA EŠTE AJ DNES S HRDOŠTOU SPOMÍNajú, AKÝ VEĽKÝ CVENG MALI U NICH V MINULOSTI FAŠIANGY.

Fašiangovým pochôdzkam koledníkov po dedine patril utorok pred Škaredou stredou. Na ich záver sa v dedine každý deň konali tri muziky.

Najchýrnejšia bola zemianska muzika, vždy s cigánskou hudbou zloženou zo šiestich muzikantov, hrajúcich na cimbele, base, klarinete a troje husliach. Na zemiansku muziku smeli výlučne iba zemanovia. Sedliak na ňu nemal prístup. Ak sa aj stalo, že na takúto zábavu prišlo zemianske dievča s mládencom nižšieho stavu, zemanovia zabavu zastavili a dotýčny mládenec musel miestnosť opustiť. Aj krčma, v ktorej sa konali zemianske zábavy, patrila zemanom.

Druhú muziku „držali“ sedliaci a tretiu paholci. Tieto dve muziky boli len s malými rozdielmi spoločné a mal na ne prístup každý.

Účastníkov zábavy ponúkali dievčatá praženicu, ktorá bola tradičným fašiangovým jedlom. Vo Vyšnom Kubíne sa spomína, že hoci bol na druhý deň začiatok pôstu, cigáni, ktorí hrali na muzike pre zemanov, pozvali do krčmy mládenčov z dediny a tam s nimi prepili všetky peniaze, ktoré počas predošlých troch dní pri hraní zarobili. Tak sa vraj cítili vo Vyšnom Kubíne dobre.

VYBERANIE SLAMY A KONIEC FAŠIANGOV

Sprievod koledníkov po dedinách tvorili mládenci vyobliekaní v parádnych sviatočných krojoch, ale aj mládenci preoblečení za rôzne masky, sprevádzaní domácimi alebo cudzími muzikantmi. Ešte začiatkom 20. storočia chodievali fašiangujúci mládenci s maskou turoňa, pripomínajúceho volskú hlavu. Koledníci pôvodne navštevovali tie domácnosti, kde mali dievku. Poriadne ju vytancovali a zároveň jej matku, za čo boli pohostení a odmenení.

Tradičným fašiangovým jedlom bola praženica, niekde s klobásou, a pečivo krample (šišky) a fánky. Ako odmenu dostávali

fašiangujúci mládenci do košíka vajcia, na ražeň slaninu, niekde klobásu a do vriec zemiaky, obilie i ľan. Naturálie vymenili v krčme u Žida za peniaze, ktorými vyplatili zábavu, prípadne zvyšok prepili. Z vajec, zo slaniny a z klobásy si pripravili spoločné stretnutie. Vo Vyšnom Kubíne dievčatá ponúkali praženicou aj účastníkov zábavy. Mládenci si museli na muziky počas fašiangov najprv zarobiť peniaze. Niekde zapriahli do voza – rebriňáka – koňa a po dedine vyberali v domoch, kde mali mládenca alebo dievča, slamu. Ľudia im na túto príležitosť ochotne vyniesli otiepku slamy a mládenci jej takýmto spôsobom po dedine vybrali aj do dvoch či troch vozov. Slamu, podobne ako ostatné naturálie, vymenili u krčmára za peniaze, ktorými vyplatili muzikantov. Fašiangy sa končili v utorok o polnoci pochovávaním basy. Vtedy prestala hrať hudba a skončila sa muzika. Mládenci položili basu do stredu miestnosti, prikryli ju bielou plachtou a všetci prítomní okolo nej spievali, plakali a žalostili ako na pohrebe. Vážnosť tohto aktu dotvárala funkcia kňaza, ktorú vykonával jeden z mládenčov.

ČO ZNAMENALI MASKY?

Masky sa používali aj so zámerom privodiť alebo poistiť úrodu, plodnosť hospodárskych zvierat aj ľudí. Zhotovovali sa prevažne z materiálov, ktoré mali magický charakter. Patrila k nim slama i vyvrátená kožušina, ale aj zvonec, palica, ražeň a iné predmety, ktorých magický účinok pôsobí aj pri kontakte, prostredníctvom tanca či daru.

Preto aj najrozšírenejšie boli masky zhotovené zo slamy a z obrátenej kožušiny. Medveďa tak predstavovala kožušinová, ale aj slamená maska, ktorá vzhľadom pripomínala zvieraciu i ľudskú podobou. Medveď ako zoomorfna – zvieracia – maska odpudzoval škodlivých démonov a čary. Rozšírená bola aj obradová maska muža, slameníka. Základom masky bola slama v jej prosperitnej funkcii. Mala zabezpečiť hojnú úrodu. Používala sa zatočená do povriesla, ktorou sa ovinula celá postava, alebo rovné slamené stebľa priviazané na povrieslo alebo pripevnené na pásoch látky sa ovinuli na postavu v niekoľkých pásoch, čo vytvorilo podobu snopu. Niekde mal voľne splývajúcu slamu uviazanú okolo hrdla – v tvare snopu a na hlave vysoký klobúk z krátkeho snopu. Inde mal na klobúku aj zvonček. Dominantnou maskou však bol turoň – tur, zviera s magickým

významom symbolizujúcim plodnosť, úrodu, silu. Mládenci parodovali aj ženské postavy, pričom nechýbala cigánka, smrťka, ale ani maska čerta, kominára.

AKO SA PREDÁVALA HORA

Na koniec fašiangov bolo oddávna zaužívané stretávanie gazdov z dediny po domácnostiach. Tí prichádzali na vozoch, aby sa dohodli na tom, kto s kým bude spriahať kravu, aby mal silnejší záprah. Takto si vypomáhali najmä počas jarnej oračky alebo pri dovezení dreva, prípadne inej menej náročnej furmanke. Ľudia v dedine túto udalosť očakávali a vyzerajúc z okien sledovali, kto ku komu ide do domu.

Inde sa muži schádzali do krčmy, kde zvykli predávať horu. Vyhral ten, kto zaplatil vyšší oldomáš. Funkcionári z urbára sa dohodli, ktorý pás – turnus – sa bude stínať a koľko sa bude platiť za kubík. Drevo sa predávalo na „pni“, nespílené. Píliło sa potom až na jar.

Pri tejto dôležitej a vážnej udalosti sa muži zdržali dlho do noci a niekedy skoro do rána.

POSLEDNÝ FAŠIANGOVÝ VEČER

Niektoré ženy spomínajú, ako išli po svojich mužov do krčmy na „popolec“. Muži ešte veselo oslavovali, aj keď sa už Popolcovou stredou začínal pôst. Aby oklamali najprv samých seba, ale aj spoluobčanov, posunuli ručičky hodínok o niekoľko hodín dozadu. A tak namiesto prísneho pôstu, pripadajúceho hneď na „popolec“, ukrajovali si z tlačienky, ktorú im, samozrejme, ponúkol krčmár. V Zázrivej na Popolcovú chlapi skladali kňazovi sľub, že sa počas pôstu neopijú.

Zaujímavo trávili posledný deň fašiangov aj staršie ženy. Zašli do jedného domu, poskladali sa po šestáku a pripravili si „okovitku“ (čistý lieh uvarený s bravčovou masťou). Okovitku vliali do misy, položili na stôl, drevenou lyžicou naberali do pohárikov a pritom spievali:

**Ostatki, ostatki,
nemám otca, matki,
po čo pôjdem domov,
nemám kone, volov.**

V izbe poukladali na dlážke do kríža drevené triesočky a hajdukovali – tancovali. Takto sa bavili až do polnoci. Zároveň sa snažili pri tanci vysoko vyskakovať, aby im v budúcom roku narástol vysoký ľan.



VOĽBY RICHTÁRA MLÁDENCOV

Na záver fašiangov robil mládenecký spolkový zábavy. Ak sa ich mládenecký richtár už medzičasom oženil, volili si v tomto období nového. Tieto voľby prebiehali obyčajne v utorok. Všetci mládenci sa zišli v niektorom dome alebo krčme a každý nový v spolku musel zaplatiť prístupné, kúpiť liter pálenky. Podobne musel zaplatiť za zvolenie aj nový richtár mládeneckého spolku. Jeho starostou a povinnosťou bolo organizovať zábavy a udržiavať poriadok, aby mladší chlapi nerobili výtržnosti.

Posledným dňom fašiangov – utorok – sa končí obdobie svadieb, veselí a zábav a od Popolcovej stredy sa začína 40-dňový pôst, trvajúci do Veľkej noci. „Popolečná“, Popolcová streda bola už tichým pôstnym dňom. V tento deň ženy vyvárali, drhli a vypalovali hrnce a nádoby, v ktorých sa varilo, aby v nich nezostalo ani trocha mastnoty. Počas pôstneho obdobia jedlá pripravovali len na ľanovom oleji, a to až do veľkonočnej nedele. Chuť jedál v mnohých lokalitách prilepšovali pridávaním cibule.

Často sa varila kapusta, kyslá polievka so zemiakmi, do ktorej pridali zatrepané vajce. Jedli ju najčastejšie so zemiakmi, inde so zemiakovými haluškami. Ďalším častým jedlom bola kuľaša – kaša z múky.

Zaužívaným pôstnym jedlom boli v šupke pečené zemiaky, omastené maslom alebo aj bez omasty, niekde podávané s kyslou kapustou, inde s kyšou, kyslým mliekom.

Pranostika na február	druh orechovca	oznámla	1. časť tajničky	vedecký názov krídla	EČV ork. Levoča	živočích (kniž.)	ADRA ORBIS	produkt hnilobného rozpadu bielkovín	tam	Asociácia nemocníc Slovenska	2. časť tajničky	ofúkol	plátený vak
praskala							domáce úžitkové zvieratá						
starší americký maratónec							bavlnená tkanina odnímaj						
väčšia drevená nádoba					len stá				šikmý výťah spojka				
alpský škriatok				na spoločný účet						žiara			
ťaví križenec				mužské meno neočistil na site						meno Eleny stal sa opusteným			
BIOTOP UNIT	mesto v štáte Nebraska	organická zlúčenina ester kyselín					ligot					inak, po česky	útok, po esperantsky
jelše (hovor.)									spájajú (kniž.)				
prijemne									štandardná jednotka dávky				
egyptský posvätný býk									sídlo v Kamerune				
čitoslovce smiechu									tvrdé drevo z Indie				
španielske sídlo					grécky boh ranných zór	druh chleba	ANIMAL SKATOL	životný priestor	otecko bodavý hmyz				
MICELA RONAL	priadza z prirodzeného hodvábu	mužské meno stanovená hranica					alkoholický nápoj kód Bermúd					prípravok na čistenie okien	omotala
zmiernuj intenzitu				svet, po latinsky						nemocničné oddelenie			
japonský peniaz				Plavecké ostrovy nemecký člen						fáza Mesiaca koniec šachovej hry			
zlúčenina amoniaku s kovem					skr. výrazu hutnícky kôň, po maďarsky				v móde krátky čínska droga				
veľká molekula							ohmatá (expr.)						
plúžgierik na stene tepny							kolenná kosť jablčko						



Tajnička z čísla 12/2021: LEPŠIE SÚ VIANOCE TRESKÚCE, AKO BY MALI BYŤ TEČÚCE

Výhercovia vecných cien: Viera Rendarová, Žilina, Milan Svrček, Vrútky, Emil Strnadel, Stará Bystrica

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 3. 2022** na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatech, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



♥ VŽDY NAŠA ♥

Karička

OD 1976

SÚŤAŽ

VYHRAJ S KARIČKOU SUPER CENY

5x



KUCHYNSKÝ
ROBOT ETA

50x



NÁKRČNÍK KARIČKA

100x



HRNČEK KARIČKA

30x



POUKÁŽKA 20 €
NA NÁKUP V COOP JEDNOTA

VIAC INFO NA WWW.KARICKA.SK



KÚP AKÉKOĽVEK
3 PRODUKTY KARIČKA



BONUS!
KÚP NOVINKY OD KARIČKY
A SI V ŽREBOVANÍ 2x



ZAPOJ SA REGISTRÁCIOU
POKLADNIČNÉHO BLOKU NA
WWW.KARICKA.SK



SÚŤAŽ TRVÁ
OD 10. 1. 2022
DO 28. 2. 2022



LABKOVÁ PATROLA PRE MALÝCH LAPAJOV



LABKOVÁ
PATROLA

-50%



ilustračné foto

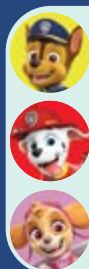
©2022 Spin Master PAW Production Inc. All Rights Reserved. Paw Patrol and all related titles, logos and characters are trademarks of Spin Master Ltd. Nickelodeon and all related titles and logos are trademarks of Viacom International Inc.

Nakúpte v COOP Jednote za 20 eur a dostanete poukaz na jednorazový nákup ľubovoľného počtu produktov Labková patrola so super zľavou 50%.

Viac na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



- | | Bežná cena | Cena po zľave |
|------------------------------------|------------|---------------|
| 1. Fľaša Chase 500 ml | 9,38 € | 4,69 € |
| 2. Pohár na jogurt Chase 350 ml | 9,38 € | 4,69 € |
| 3. Pohár Chase 280 ml | 2,98 € | 1,49 € |
| 4. Fľaša Marshall 500 ml | 9,38 € | 4,69 € |
| 5. Pohár na jogurt Marshall 350 ml | 9,38 € | 4,69 € |
| 6. Pohár Marshall 280 ml | 2,98 € | 1,49 € |
| 7. Fľaša Skye 500 ml | 9,38 € | 4,69 € |
| 8. Pohár na jogurt Skye 350 ml | 9,38 € | 4,69 € |
| 9. Pohár Skye 280 ml | 2,98 € | 1,49 € |

Bežná cena

Cena po zľave

Akcia prebieha od 17. 2. do 3. 4. 2022 alebo do vypredania zásob.