

jednota

IV/2020 XVIII. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

LOKÁLNE
KOMUNITY
PRE DETI

TROCHU
INÝ REŽIM:
AKO JEŠŤ
V KARANTÉNE

RECEPTY
NA JEDLÁ
ZO ZÁSOB

PREČO DETI
POTREBUJÚ
RUTINU?

REĎKOVKA
- KRÁĽOVNÁ JAR!

FENOMÉN BUDHOVÝCH MISIEK

ROZHOVOR: RENÁTA HERMYSOVÁ O MODRANSKEJ MAJOLIKE



SLOVENSKO, MÔŽEŠ SA NA NÁS SPOĽAHNÚŤ!

COOP Jednota je vďaka svojim viac ako dvom tisíciam predajní najrozšírejšou obchodnou sieťou potravín na Slovensku. Našich 14-tisíc zamestnancov i napriek náročnej situácii vynakladá maximum úsilia, aby zákazníci, či už v mestách, ale aj v odľahlých obciach Slovenska mali prístup ku všetkým dôležitým potravinám a ostatnému potrebnému tovaru. Našich pracovníkov a predajne sme vybavili ochrannými pomôckami a v rámci prevencie prosíme aj každého zákazníka o dodržiavanie zásad bezpečnosti a hygieny. Vďaka zodpovednému správaniu každý z nás pomáha chrániť seba aj ostatných.

JEDNOTNE, ZODPOVEDNE



Používajte ochranu tváre pri nákupe a tiež všade mimo domova



Dodržiujte bezpečnú vzdialenosť aspoň 2 metre od ostatných zákazníkov



Počas nákupu používajte rukavice



Pre zníženie rizika by mal nakupovať len 1 člen domácnosti



Uprednostnite bezhotovostnú platbu



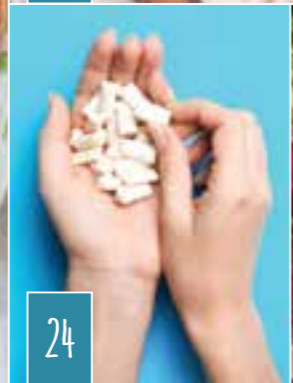
Najlepšie domáce potraviny



6



22



24



16

VÁŽENÍ ZÁKAZNÍCI, MILÍ KOLEGOVIA,



nachádzame sa vo veľmi ťažkých časoch. Epidémia spôsobená novým koronavírusom sa vnorila medzi nás ako čierny tieň, s ktorým nikto ani v najhorších snoch nepočítal. V obchodnom systéme COOP Jednota situáciu veľmi intenzívne sledujeme a za predsedníčky a predsedov všetkých našich dvadsiatich šiestich družstiev môžem s čistým svedomím vyhlásiť, že robíme všetko pre to, aby sme situáciu zvládli. Denne vyvíjame maximálne úsilie, aby sme uspokojili potreby našich zákazníkov a zároveň, aby sme ochránili našich zamestnancov v predajniach a v logistických centrách.

Ubezpečujem vás, že potravín je dostatok. Ako najväčšia maloobchodná sieť si uvedomujeme svoju obrovskú zodpovednosť a prostredníctvom desiatich logistických centier postupne výroby

doplňame a následne nimi naše prevádzky zásobujeme.

Spotrebné družstvá fungujú na Slovensku už 150 rokov, prekonalí obe svetové vojny, odolali rôznym politickým garnitúram a vždy boli pripravené slúžiť ľuďom. Inak to nie je ani teraz. Aj v tejto pre nás všetkých mimoriadne náročnej situácii sa potvrdzuje celospoločenský prínos maloobchodnej siete COOP Jednota, ktorá naplňa verejnoprospešný záujem a prostredníctvom svojich viac ako 2-tisíc predajní zabezpečuje prístup potravín pre obyvateľov v mestách aj na vidieku. Touto cestou sa chcem úprimne poďakovať všetkým našim 14-tisíc zamestnancom v predajniach, v logistických centrách a na centráloch aj dodávateľom, výrobcam, poľnohospodárom za obetavosť a dennodenné nasadenie. Moje poďakovanie patrí všetkým ľuďom, ktorí denne riskujú svoje zdravie a život v záujme ochrany a pomoci nám všetkým. Sú to lekári, lekárnici, zdravotné sestry, sanitári, záchranári, policajti, vojaci, hasiči a mnohí ďalší, bez ktorých by sme tohto neviditeľného nepriateľa nedokázali zdotlať.

Milí priatelia, vzhľadom na mimoriadne okolnosti si dovoľím poprosiť vás o nakupovanie s mierou a ohľaduplnosť k sebe navzájom i voči našim kolegom, ktorí denne chodia do práce. Budme k sebe ľudskí a spravajme sa zodpovedne, aby tu pre vás mohol byť náš personál k dispozícii čo najdlhšie.

ĎAKUJEM

Ján Bilinský

Generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko, s. d.

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



Kontinuálne nadväzuje na 41 ročníkov Družstevných novín a 43 ročníkov Hospodárskeho obzoru.

04
20



OBSAH

06 Téma: Trochu iný režim alebo ako sa stravovať v karanténe

Recepty zo zásob od Naty a Petra Vargu

12 Predstavujeme: COOP Jednota Krupina, s. d.

14 Nadácia COOP Jednota: Ako pomohol Program podpory lokálnych komunít

16 Potravina mesiaca: Malá hlávka s veľkým účinkom – reďkovka

18 Trendy: Fenomén Budhovej misky

20 Rozhovor: Renáta Hermysová o modranskej majolike

22 Krása: Nobelovka za večnú mladosť

24 Zaujímavosť: Všetko o žuvačke

26 Rodina: Prečo deti potrebujú svoj režim?

30 Krížovka

Vďaka VÁM sa Slovensko môže spoľahnúť na COOP Jednotu

Milí kolegovia, je až dojemné sledovať, s akým nasadením a obetou zvládáte súčasnú situáciu a doslova pomáhate zachraňovať Slovensko.

Sme pyšní, že máme lojálnych zamestnancov, ktorí sú nám verní už dlhé roky a v náročných chvíľach neváhajú bojovať v prvej línii.

Sme hrdí na solidárne tímy, ktoré spolu tvoríte, či už v predajniach alebo v distribučných skladoch, a navzájom sa podporujete.

Sme úprimne vďační každému jednému z vás.

Ďakujeme.





INÝ REŽIM

EŠTE PRED MESIACOM SME NEPRIPÚŠTALI, ŽE SPRÁVY ZO VZDIALENEJ ČÍNY O SMRTIACOM VÍRUSE BY SA MOHLI ZHNOTNIŤ AJ NA SLOVENSKU. POCIT OHROZENIA VÍRUSOM, OKOLNOSTAMI VYNUŤENÝ POBYT DOMA A OBMEZENÉ MOŽNOSTI NÁS OVPLYVŇUJÚ A TREBA SA ROZUMNE ZAMYSLEŤ NAD TÝM, AKO TOTO OBDOBIE PREŽIŤ V ZDRAVÍ A DOBREJ KONDÍCI. NIEKOĽKO CENNÝCH RÁD PRINÁŠA NAŠIM ČITATEĽOM MUDR. PETER MINÁRIK, PHD.



AKO NAKUPOVAŤ POTRAVINY?

Väčšina ľudí si nemusí nakupovať nadmerné množstvá potravín a vytvárať tak neúmerne veľké zásoby potravín. Tvorba väčších zásob potravín môže byť teoreticky vhodná iba pre tých ľudí, ktorí sú chorí alebo sociálne izolovaní, prípadne majú nariadenú povinnú karanténu. V poslednom prípade

je vhodná donáška zásob potravín domov pri zachovaní izolácie ľudí v karanténe od osôb, ktoré potraviny priniesli. Platba za donášku potravín by mala byť formou online, čiže cez internet banking alebo mobil banking, nie v hotovosti, keď sa pri preberaní peňazí nedajú dodržať prísne hygienické ochranné opatrenia. Tí ľudia, ktorí môžu chodiť a nakupovať, by si mali robiť iba nevyhnutné krátkodobé zásoby, aby nemuseli navštevovať obchody s potravinami príliš často. Seniori nad 65 rokov alebo pacienti s chronickými chorobami by mali nakupovať v iných denných hodinách ako ostatní obyvatelia. Ideálne je, keď im nákupy potravín robia zdraví ľudia určení na tieto služby.



AKO ZACHOVAŤ V DANEJ SITUÁCII PESTRÉ STRAVOVANIE

► **Jesť treba predovšetkým čerstvú stravu.** Pokiaľ sa dá, čerstvá strava by sa mala vždy uprednostniť pred spracovanými konzervovanými potravinami s dlhou lehotou expirácie.

► **Aj pri čerstvých potravinách uprednostniť** najmä tie, ktoré vydržia najdlhšie, respektíve ktoré majú najdlhšiu lehotu expirácie. Pri škrobovej a neškrobovej zelenine sú to najmä zemiaky, mrkva, petržlen, cibuľa, cesnak, kaleráb a mnohé ďalšie. Pri ovocí sú to napríklad jablká alebo hrušky – vydržia určite dlhšie než napríklad banány, jahody alebo maliny.

► **Zeleninu treba dobre umyť, usušiť, vložiť do suchých nádob a skladovať v chlade.** Je dôležité, aby aj ďalšie druhy potravín boli správne skladované, aby vydržali čo najdlhšie a nepodľahli predčasnej skaze. Viacero druhov zeleniny vydrží dlhšie, ak sa uskladňujú v nádobách – oproti uchovávaniu v nezakrytom stave.

► **Aby bol v chladničke dostatočný priestor na potraviny,** ktoré vyžadujú uskladnenie v chladenom priestore, treba iné, tepelne odolnejšie z chladničky vybrať. Niektoré druhy zeleniny, aj keď sú čerstvé, nevyžadujú, aby sa uchovávali v chladničke (napr. paradajky, paprika, uhorky, cibuľa, zemiaky, kaleráby, mrkva a pod.).

► **Pre prípad choroby a zníženú dispozíciu i fyzickú a psychickú kondíciu** je dobré mať predpripravené a dobre uskladnené niektoré pokrmy – napríklad teplé obedy, večere a pod. Vopred pripravené jedlá sa po ich uvarení nechajú schlaadiť a následne sa môžu zmraziť. V prípade núdze ich vyťahujete a veľmi rýchlo ich môžete rozmraziť a zohriať.

► **Z dlhotrvajúcich potravín, ktoré možno dlhodobo skladovať bez obáv,** že by sa skazili, sú to cestoviny, ryža, mrazené, sušené a konzervované potraviny. Pri ich kúpe kontrolujte odporúčaný dátum spotreby. Mrazené potraviny majú obvykle vyššiu nutričnú hodnotu než potraviny v konzervách.



► **Pri kúpe a skladovaní potravín aj pri príprave pokrmov treba dodržiavať všetky všeobecné odporúčania bezpečnej manipulácie s potravinami a bezpečnej prípravy stravy.** Týka sa to predovšetkým dôkladného umývania a dezinfekcie rúk, kuchynských nástrojov i pracovných plôch, na ktorých sa ukladajú potraviny a pokrmy. Surové mäso a ryby treba dôsledne oddeľovať od varených a všetkých ostatných potravín.

► **Na posilnenie imunity sú vhodné čerstvé potraviny,** ktoré sú bohaté na vitamín A a karotenoidy, vitamíny skupiny B – najmä vitamín B₆ (pyridoxín), vitamín C, vitamín D, z minerálnych látok najmä zinok. Osobitne vhodné sú fermentované potraviny s obsahom živých baktérií mliečného kvasenia (laktobacily, bifidobaktérie), napríklad kyslé mlieko, kefír, jogurty, kyslá kapusta, kvasené uhorky a ďalšie druhy kvasenej zeleniny alebo zeleninových štiav. Imunitu podporuje aj rozpustná fermentovateľná rastlinná vláknina, ktorá sa nachádza v obilných vložkách, otrubách, naturalnej ryži, celozrnných cestovinách, chlebe a pečive, ako aj vo väčšine druhov zeleniny a ovocia. Osobitný význam na podporu imunity majú betaglukány, ktoré sa vyskytujú v hubách (napríklad hliva ustricová, alebo ázijské huby mitake, šitake).

ŽIADNE POTRAVINY, ANI TIE ZDRAVÉ, NECHRÁNIA PRED INFEKCIOU KORONAVÍRUSOM

► **Ideálne spektrum zdravých potravín na prirodzenú podporu imunity** by malo obsahovať čerstvé ovocie a zeleninu všetkých farieb a druhov, celozrnné obilné potraviny všetkých druhov (vrátane celozrnnnej ryže a celozrnných cestovín), čerstvé strukoviny, všetky druhy orechov a rastlinných semiačok, kyslé mliečne nápoje a ďalšie fermentované mliečne výrobky, čerstvé i sušené huby, cibuľovú zeleninu všetkého druhu (cibuľa, cesnak, šalotka, pór), kto má rád, môže aj koreniny bohaté na antioxidanty, ako zázvor, škoricu, tymian, oregano, kurkumu, a ďalšie. Zo živočíšnych potravín najmä ryby a rybí tuk kvôli obsahu omega-3 mastných kyselín a vitamínu D. Podporiť imunitu možno aj suplementáciou vybraných druhov vitamínov a/alebo minerálnych látok (vitamíny A, C, D, zinok).

► **Netreba zabúdať ani na dobrý pitný režim:** vhodná je pitná, pramenitá a nízkomineralizovaná voda s nižším obsahom sodíka (nátrium) a s vyšším obsahom vápnika (kalcium) a horčíka (magnézium). Denne treba vypíť 6-8 stredne veľkých pohárov vody alebo 30-40 ml nekalorických tekutín na 1 kg telesnej hmotnosti. Jedna až dve porcie denného pitného režimu môžu pokryť prírodné ovocné alebo zeleninové šťavy bez dodatočne pridaných cukrov.

► **Imunitu a dobrú fyzickú i mentálnu kondíciu podporí každodenný výdatný pohyb a cvičenie.** V čase obmedzených sociálnych kontaktov sa dá cvičiť aj doma, kto má k dispozícii, tak aj vo vlastnej

záhrade, na balkóne, terase, alebo aspoň pri otvorenom okne. Neodporúčame, aby sa v súčasnom závažnom období stretávali priatelia, susedia, spolupracovníci s cieľom spoločného športovania, a to ani s použitím ochranných masiek a rúšok. Ideálne je cvičiť osamote alebo iba v úzkom kruhu členov jednej domácnosti.

► **Zásoby vitamínu D v tele pomáhajú zvýšiť aj slnečné lúče.** Pri opalovaní, podobne ako pri športovaní, odporúčame dôslednú a zodpovednú spoločenskú izoláciu, nosenie rúšok na tvári a šetrnú expozíciu slnečným lúčom v rámci prevencie solárneho podráždenia pokožky aj prevencie rakoviny kože.

AKO EXISTOVAŤ V IZOLÁCII?

1. Mali by sme fungovať ako za normálnych okolností, len na menšom priestore. Práca a povinnosti podľa psychológov pomáhajú. Vstávajte každý deň v rovnakom čase a vykonávajte rovnaké aktivity v rovnakom čase, ako ste boli zvyknutí.
2. Aktívne bojujte s pocitom osamelosti alebo, naopak, s ponorkovou chorobou. Nastavujte si denné úlohy. Buďte v kontakte s inými ľuďmi, ideálne cez Skype alebo telefón. Aj v izolácii si nájdite činnosti, ktorými sa zabavíte – naučte sa robiť niečo, čo ste vždy chceli vedieť, čítajte knihy a premýšľajte nad nimi, pozerať filmy.
3. Majte priestor pre seba. Vyhnúť sa konfliktom pomôže, keď necháme tomu druhému priestor, jeho vlastnú samotu. Nie je potrebné byť v neustálom kontakte, naopak, je to kontraproduktívne.

FAJČIARI, POZOR!

V tomto období by ste mali úplne zanechať fajčenie – patríte totiž do rizikovej skupiny ľudí ohrozených závažným až kritickým priebehom ochorenia. Ak nie sú fajčiari závislí od nikotínu a patria medzi „sviatočných“ fajčiarov, odporúčame absolútnu abstinenciu od fajčenia! Ak ide o fajčiarov s prejavmi závislosti od nikotínu, ktorí nedokážu úplne zanechať fajčenie bez abstinenčných príznakov, odporúčame aspoň znížiť množstvo vyfajčených cigariet na najnižšie možné minimum!



„Mám doma tri deti, ktoré učím a pomedzi to sa snažím stíhať všetky pracovné a podnikateľské povinnosti. Priznávam, že je to náročnejšie, no akosi aj samotné deti cítia, že musíme držať spolu, a viac sa ponúkajú pomáhať. Čo sa týka varenia a potravín, sprvu som si objednávala potraviny domov, no termíny dodania sa rýchlo pomíňali a čerstvé suroviny sú čoraz vzácnejšie. S deťmi som doma a spoločne vymýšľame jedlá zo zásob. Už sme si vyrobili domáce cestoviny, sama prechádzam svoj web, kde pozerám receptúry na inšpiráciu, mraznička a komora sú najlepšými kamarátkami. Zatiaľ to ide. U mňa totiž platí, že keď som hladná, mám múzu na recepty. Držím všetkým palce, aby sme v tomto ťažkom čase nepocítili nedostatok, práve naopak – zakúsme, aké úžasné a radostné môže byť domáce varenie a pečenie.“

KVÁSKOVÝ CHLIEB PRE ZAČIATOČNÍKOV

► Na štartér potrebujeme:

80 g ražnej celozrnnej múky, 100 g vody, pol lyžice (20 g) materského kvásku, suroviny zmiešame spolu v miske, prekryjeme nepriehľadným materiálom. Necháme pri izbovej teplote kvasiť 9 – 12 hodín alebo do zdvojnásobenia objemu.

► Následne potrebujeme:

400 g pšeničnej chlebovej múky,
230 g vody, 2 lyžičky soli



POSTUP:

Do misky s vykvaseným štartérom navážime múku, vodu a pridáme soľ. V miske vymiesime cesto tak, aby sa odliepalo od stien misy aj od ruky. Cesto prekryjeme a necháme na linke stáť.

Po 1,5 hodiny kvasenia cesto premiesime len toľko, aby sme z neho vypudili bublinky. Necháme opäť 1,5 hodiny oddychovať. Následne pomôžeme pracovnú dosku a cesto vyklopíme. Pomôžeme si trošku ruky a cesto preložíme na polovicu z každej strany. Premiesime v rukách, aby sme vypudili bublinky. Následne dáme všetky kraje cesta k sebe (akoby sme robili pečené buchty).

Tak chlieb nebude v spojoch praskať, keď bude v rúre rásť.

Vytvarované cesto dáme do ošatky alebo misky s utierkou vyspanou zemiakovým škrobom. Spoj cesta musí byť navrchu ošatky.

Cesto v ošatke prekryjeme fóliou a necháme finálne kvasiť pri izbovej teplote. Cesto má zdvojnásobiť svoj objem.

VOŇAVÝ CHLEBÍK A PEČIVO, AJ KEĎ MUSÍTE SEDIETĎ DOMA

BLOGERKA NATY ŽŮREKOVÁ-ŠTEFKOVÁ (WWW.CHUTODNATY.SK, WWW.KVASKOVANIE.SK) JE VÝŽIVOVÁ PORADKYŇA A AUTORKA KNIŽNÝCH BESTSELLEROV KVÁSKOVANIE – RECEPTY Z KVÁSKU A KVÁSKOVANIE 2 – POKLADY Z VAŠICH KUCHÝŇ. PRE ČITATEĽOV JEDNOTY PRIPRAVILA JEDNODUCHÉ RECEPTY NA PRÍPRAVU ZÁKLADNÝCH POTRAVÍN, ABY SME NEMUSELI ČASTO DO OBCHODU:

Zapneme rúru a hneď od začiatku zohrievania umiestnime do stredu rúry plech, na ktorom budeme piecť a na dno rúry dáme starší plech alebo nádobu, do ktorej budeme liať neskôr vodu. Rúru necháme rozohriať aj s plechmi na 250 °C na programe horný – dolný ohrev. K rúre si pripravíme 1 hrnček s teplou vodou (objem asi 200 ml). Keď máme rúru pripravenú, cesto vyklopíme z ošatky/misky na papier na pečenie.

Cesto na papieri na pečenie preniesieme do rúry na plech, ktorý je v strede rúry. Do spodného plechu vylejeme pripravenú vodu v pohári a dverka rúry rýchlo zatvoríme. Pečieme 10 minút.

Po 10 minútach pečenia dverka rúry otvoríme, vyberieme plech s vodou a teplotu stiahneme na 200 °C. Dopekáme ešte 20 minút. Vytiahneme z rúry, zaklopeme naň zospodu a ak je zvuk dutý, chlieb je prepečený. Necháme voľne vychladnúť na mriežke.

ROŽKY Z DROŽDIA

Na 10 rožkov potrebujeme 500 g hladkej múky, 260-270 g vody (alebo mlieka), 1 lyžicu masla, 2 lyžičky soli, 1 lyžičku cukru, pol kocky droždia (alebo 1 vrecko sušeného droždia na 500 g múky)

POSTUP:

Múku preosejeme. Urobíme v nej jamku, kde vlejeme vlažnú vodu, rozmrvieme droždie, dáme cukor a necháme droždie naštartovať. Až potom pridáme soľ a maslo. Vymiesime cesto. Musí sa odliepať od stien misy aj od rúk. Ak nie, dosypeme múku. Vymiesené cesto na rožky necháme pod vlhkou utierkou 30 minút kysnúť.

Cesto rozdelíme na 10 častí. Premiesime v rukách, vytvarujeme do guľky a necháme 5 minút oddychovať.

Na nepomúčenej doske (cesto sa vôbec nelepi) valčekom vytvaruje-



me trojuholník, ktorý zrolujeme od najširšej časti do špica, čím vznikne tvar rožka. Dáme na plech s papierom na pečenie. Prikrýjeme fóliou a rožky necháme 40 minút vykysnúť.

Zatiaľ vyhrejeme rúru na 250 °C. Na dno rúry položíme starý plech alebo inú nádobu, do ktorej budeme neskôr liať teplú vodu.

Rožky vložíme do rozhorúčenej rúry do stredu a na starý plech, ktorý je v dolnej časti rúry, vylejeme trochu teplej vody, asi 2 dl. Hneď zatvoríme dverka rúry, aby para neunikla. Vďaka nej budú rožky vláčne.

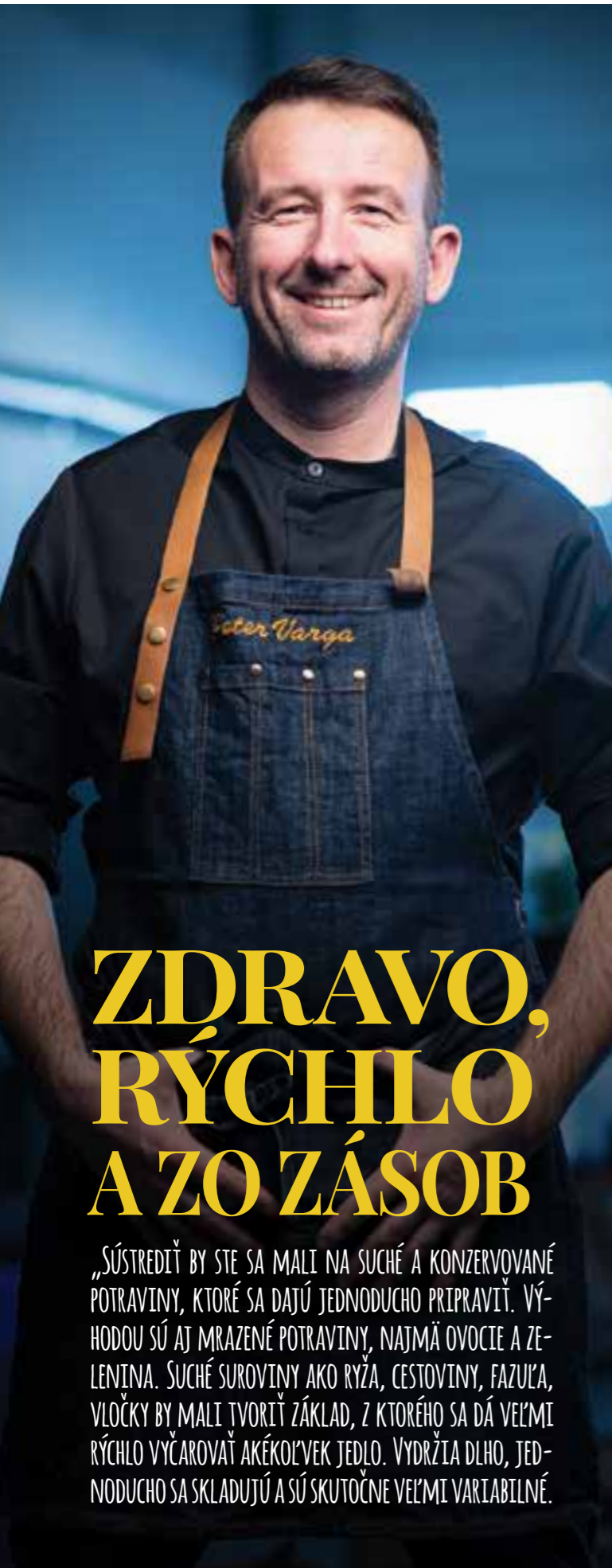
Pečieme 10-15 minút alebo do krásnej zlatistej farby. Po vybratí z rúry popľkame rožky vodou pomocou rozprašovača a necháme vychladnúť, najlepšie na mriežke.

-dp-



NA VŠETKY VAŠE CESTY





ZDRAVO, RÝCHLO A ZO ZÁSLOB

„SÚSTREDIŤ BY STE SA MALI NA SUCHÉ A KONZEROVANÉ POTRAVINY, KTORÉ SA DAJÚ JEDNODUCHO PRIPRAVIŤ. VÝHODOU SÚ AJ MRAZENÉ POTRAVINY, NAJMÄ OVOČIE A ZELENINA. SUCHÉ SUROVINY AKO RÝŽA, CESTOVINY, FAZUĽA, VLOČKY BY MALI TVORIŤ ZÁKLAD, Z KTORÉHO SA DÁ VEĽMI RÝCHLO VÝČAROVAŤ AKÉKOĽVEK JEDLO. VYDRŽIA DLHO, JEDNODUCHO SA SKLADUJÚ A SÚ SKUTOČNE VEĽMI VARIABILNÉ.“

Skvelé sú tiež oriešky, sušené ovocie a veľkým ľahko stráviteľným zdrojom energie môže byť tiež med. A nezabúdajte na hospodárne využitie zvyškov potravín! Mnohí z nás s pokojným svedomím vyhadzujú jedlo do kontajnerov. Časy sa však zmenili a mali by sme sa naučiť počítať a hospodáriť. Vytvorte si ekonomicky dostupnú ponuku jedál na celý týždeň. To vám pomôže, aby ste sa nerozptyľovali a nerobili zbytočné a drahé nákupy.



PÓROVO-CÍCEROVÁ POLIEVKA

Cícer dostať aj v konzerve, a tak ho môžete aj dlhšie skladovať. Cesnak, cibuľu a kurkumu treba mať doma stále, bez ohľadu na situáciu s vírusom.

Potrebujeme:

2 póry, 100 g cibule, 250 g predvareného cícera, olivový olej, soľ na dochutenie, mleté čierne korenie, 1-2 strúčiky cesnaku, 1 lyžičku kurkumu, 5 g majoránu, 5 g čili, 500 ml zeleninového vývaru

V hrnci rozohrejeme olej, nakrájame cibuľu a opražíme do zlatista. Pridáme očistený pór nakrájaný na tenké kolieska a dal som aj cesnak, ktorý dávam takmer všade. Orestujeme, osolíme a jemne okoreníme, aby pór zmenšil objem. Potom pridáme scedený cícer. Mal som už predvarený, ale pokojne možno použiť suchý cícer, ktorý deň vopred namočíme a potom uvaríme v novej vode takmer domäkka. Pridáme čili. Zalejeme vývarom. Polievka má byť hustejšia, preto veľa vody/vývaru netreba. Varíme asi 15 minút. Na záver pridáme kurkumu, cesnak a majorán. Potom nasleduje krok, ktorý tiež robím rád s väčšinou polievok. Takzvané samozahustenie – ponorným mixérom rozmixujeme.



KRUPOTO

Strukoviny a olivový olej patria k základu krízového stravovania. A jačmenné krúpy – tie ešte nemáte? Sú zdravé, výživné a lacné.

200 g jačmenných krúp, 50 g cukety, 50 g bielej malej fazule, 30 g hráškových strukov, 5 g kôpru, 2 g čierneho mletého korenia, 2 g cesnakových výhonkov, 400 ml olivového oleja, 2 lyžice masla

Krúpy uvaríme v osolenej vode do mäkka a scedíme. Zeleninu nakrájame na menšie kúsky a orestujeme na panvici. Podľa potreby podlejeme vodou alebo vývarom. Osolíme, okoreníme. Do zmäknuť zeleniny pridáme krúpy, maslo a na záver cesnakové výhonky alebo bylinky. Premiešame všetko spolu, podľa potreby dosolíme a okoreníme.



BABIČKINA ZEMIAKOVÁ TORTA

Cesto: 250 g uvarených zemiakov, 250 g cukru, 100 g mletých vlašských orechov, 100 g múky, 3 žĺtky, 3 bielky, 1 vanilínový cukor, 50 ml rumu

Krém: 250 g uvarených zemiakov, 100 g masla, 10 g práškového cukru, 50 g orechov, 50 ml rumu a čokoláda na polevu

Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, cukor vymiešame do biela so žĺtkami, pridáme teplé rozpučené alebo prelisované zemiaky, múku, orechy, rum, soľ a ľahko zamiešame bielky. Vo vymazanej tortovej forme pečieme v rúre na 180 °C asi 20 minút. Vychladnuté cesto rozpolíme. Druhú časť zemiakov spolu so zvyšným maslom, orechmi vymiešame na krém. Krémom potrieme pripravený plát, prikryjeme ho druhým plátom a vrch polejeme čokoládou. Posypeme práškovým cukrom a necháme stuhnúť v chladničke.



Cottage Cheese

TIE NAJLEPŠIE CHUTE
IDÚ VŽDY SPOLU



← NOVINKA
www.rajo.sk

Učíme sa aj z podnetov zákazníkov

HISTÓRIA DRUŽSTVA COOP JEDNOTA KRUPINA, S. D., SA ZAČALA PÍSAŤ UŽ V ROKU 1953 A OD TÝCH ČAS PREŠLO NÁROČNÝM A ÚSPEŠNÝM VÝVOJOM.



V súčasnosti pôsobí prevažne na strednom Slovensku, ako jediná regionálna COOP Jednota má prevádzkové jednotky situované v 3 krajoch – v Banskobystrickom, Žilinskom a Nitrianskom kraji. Prevádzkuje spolu 160 predajní, ktoré sú situované od malých obcí s pár stovkami obyvateľov až po krajské mesto Banská Bystrica s viac ako 75-tisíc obyvateľmi. Tam má spolu až 16 predajní.

ÚSPEŠNÝ ROK 2019

„Rok 2019 môžeme hodnotiť ako veľmi úspešný. Podarilo sa nám dosiahnuť historicky najvyšší maloobchodný obrat, a to 127 miliónov eur,“ rozpráva predseda úspešného družstva Jozef Vahančík. „Mesiac december 2019 sa stal pre nás zlomovým a spomedzi spotrebných družstiev COOP Jednota sme sa stali najúspešnejším družstvom v rámci obratu. Za úspechom celého družstva stojí náš tím zamestnancov, vďaka ktorým sa nám darí dosahovať výborné výsledky a, samozrejme, najpodstatnejší sú naši zákazníci, ktorých si veľmi vážime. V roku 2019 sme otvorili 11 nových predajní. Niektoré z nich sú v nových lokalitách, no po prvých mesiacoch pôsobenia to vyzerať tak, že zákazníci si nás veľmi obľúbili a nakupujú u nás radi. Modernizácie predajní sú neoddeliteľnou súčasťou nášho družstva. Snažíme sa, aby sa naši zákazníci cítili v pre-

COOP JEDNOTA KRUPINA, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO V SKRATKE

- Počet maloobchodných prevádzok: 160
- Supermarkety: 43
- Potraviny: 117
- Iné prevádzky: Pekáreň Záhonok
- Počet zamestnancov: 1 065
- Predseda predstavenstva: Ing. Jozef Vahančík

dajniach príjemne a ich nakupovanie bolo komfortné, a preto sme v roku 2019 zmodernizovali 7 predajní.“

MODERNIZÁCIA A VZHĽAD PREDAJNÍ SÚ DÔLEŽITÉ

Modernizácia a s ňou spojený dizajn prevádzkových jednotiek je dôležitý faktor, keďže zákazníci dnes nakupujú všetkými zmyslami. Je známa vec, že prostredie, v ktorom nakupujeme, ovplyvňuje naše rozhodnutia, a to si v Krupine dobre uvedomujú. „Snažíme sa, aby sa zákazníci cítili v našich predajniach príjemne a radi sa do nich vracali. Zároveň sa sústreďujeme aj na technologické inovácie a do predajní zavádzame energeticky úsporné zariadenia, elektronické cenovky, kiosky i samoobslužné pokladnice,“ spresňuje Jozef Vahančík.

PRVÝ SUPERMARKET INŠPIROVANÝ LUDOVÝM UMENÍM

Práve v oblasti dizajnu predajní a atmosféry nakupovania sa minulý rok krupinskému družstvu podaril výnimočný úspech. „V roku 2019 sme otvorili nový supermarket v Detve, ktorý sa zapíše do histórie nášho družstva,“ približuje predseda krupinskej COOP Jednoty. „Keďže s Detvou sa neodmysliteľne spája folklór a ľudové umenie, chceli sme sa čo najviac priblížiť ľuďom, ktorí tam žijú a budú v predajni nakupovať. Pretože sme tradičný domáci reťazec, inšpirovali sme sa históriou a tradíciami a celá predajňa sa tak nesie v ľudovom duchu. Drevo, zeleň a špeciálne interiérové doplnky zdobené ľudovými motívami z daného regiónu sú súčasťou dizajnu detvianskeho supermarketu a zákazníkov určite milo prekvapia. Predajňu ocenili nielen zákazníci, ale aj odborná verejnosť a v roku 2019 sa nám podarilo získať cenu Hermes komunikátor roka v kategórii najlepší interiér predajného priestoru.“

ZAMESTNANCI

Kvalitní zamestnanci sú to najcennejšie azda pre každý obchod. Napriek tomu, že v krupinskom družstve využívajú technologické inovácie, ktoré zjednodušujú pracovné procesy, stále sú ľudia pre nich nenahraditeľní a tvoria „srdce“ predajní. „Našich zamestnancov neustále vedieme k tomu, aby boli



zákazníkom vždy nápomocní a vytvárali príjemné prostredie v predajniach. Keďže zamestnanci majú veľký vplyv na atmosféru, snažíme sa, aby náš program benefitov bol atraktívny a zamestnanci spokojní. Všetci zamestnanci našej firmy majú možnosť využívať rôzne typy benefitov, napríklad rehabilitačné pobyty vo wellnesscentrách, či už v Rajeckých a Turčianskych Tepliciach, alebo v Dudinciach. Zároveň im poskytujeme príspevok na regeneráciu vo forme rôznych procedúr alebo masáží v zariadeniach, ktoré sa nachádzajú v blízkosti našich predajní. Zamestnanci sa taktiež pravidelne zúčastňujú na poznávacích zájazdoch do zahraničia a kultúrnych či spoločenských podujatiach. V neposlednom rade majú možnosť využiť rekreáciu v apartmánovom dome vo Vysokých Tatrách a v Chorvátsku. Napriek pestrému programu benefitov aj my zápasíme s vysokou fluktuáciou zamestnancov v našich predajniach. Z toho dôvodu sa neustále snažíme naše benefity dopĺňať, spestrovať a využívať aj peňažnú formu, a to dovolenkový či vianočný plat alebo odmeňovanie pracovníkov na základe počtu odpracovaných rokov.“

NOVÉ PREDAJNE PO KAČKE

V druhej polovici roku 2019 zasiahol maloobchodný trh neúspech predajnej siete Kačka. Keďže táto sieť prevádzkovala svoje predajne aj v regióne pôsobnosti CJ Krupina, rozhodli sme sa prevziať vybrané prevádzky. Od novembra 2019 do marca 2020 sa podarilo otvoriť 13 predajní v okresoch Poltár, Lučenec, Rimavská Sobota, Veľký Krtíš, Levice a Banská Bystrica. Poskytli tak pracovné miesta 89 novým zamestnancom aj v regiónoch s vysokou nezamestnanosťou. „Zákazníci, ktorí zostali v obciach bez obchodu, našu iniciatívu ocenili a sú s novými predajňami spokojní,“ konštatuje Jozef Vahančík.

KOMUNIKÁCIA

„V našom spotrebnom družstve sme si uvedomili, že komunikácia so zákazníkmi je pre nás kľúčová. Konkurencia na maloobchodnom trhu nespí a aj my sa snažíme čo najviac priblížiť k našim zákazníkom, aby pri toľkom množstve možností, kde nakúpiť, viedla ich cesta práve do našich predajní. Na komunikáciu so zákazníkmi využívame rôzne kanály a snažíme sa obsiahnuť čo najviac cieľových skupín. Využívame regionálne televízie či noviny, rozhlasové reklamy, regionálne letáky do domácnosti, online komunikáciu či náš online portál na zákaznícke podnety.“



Zákazníci vždy oceňujú, keď vidia, že ich pripomienky neberieme na ľahkú váhu a v prípade, že je to v našich silách, snažíme sa im vyhovieť a splniť ich požiadavky. Všetky podnety si čítame a veľmi často sa z nich aj učíme. Zákazníci sú pre nás to najdôležitejšie, a práve preto hľadáme spôsoby, ako sa k nim čo najviac priblížiť.“

SPOLOČENSKÁ ZODPOVEDNOSŤ

Angažovanosť v oblasti spoločenskej zodpovednosti je súčasťou pôsobenia mnohých úspešných firiem. Jej významný vplyv doceňujú aj v krupinskej COOP Jednote, a tak sa okrem hlavnej obchodnej činnosti venujú podpore regiónov, kde pôsobia, či jednotlivcom, ktorých vždy rada podporí. „V roku 2019 sme podporili športové kluby, kultúrne

a športové podujatia či lokálne komunity v hodnote viac ako 53-tisíc eur. Pravidelne už 8 rokov podporujeme Fakultnú nemocnicu s poliklinikou F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici. Za uvedené obdobie sme kúpili pre toto koncové medicínske zariadenie prístrojové vybavenie v hodnote 77-tisíc eur aj s čiastočnou podporou Nadácie COOP Jednota.“

Spolupracuje aj s lokálnymi zariadeniami pre seniorov i so základnými školami. Marec – Mesiac knihy a október – Mesiac úcty k starším sa venovali najmä zariadeniam pre seniorov, kde usporiadali burzu kníh a pri príležitosti Mesiaca úcty k starším potešili darčekom balíčkom klientov v 6 zariadeniach pre seniorov v regiónoch, kde krupinská CJ pôsobí. „V spolupráci so základnými školami sme zorganizovali burzu nálepiek, kde si deti mohli povymieňať a získať nálepky do albumu Spoznaj slovenské hrady a povesti. Prváčkami na vybraných základných školách sme pripravili ich prvý desiatový balíček,“ vyratúva aktivity Jozef Vahančík.

POHĽAD DO BUDÚCNOSTI

Na začiatku roku 2020 sa COOP Jednota Krupina pripravovala na náročný rok, ktorého ekonomické prognózy boli neisté. Nikto však neočakával, že Slovensko a jeho ekonomiku zasiahne kríza, za ktorou bude stáť vírus. „Ochorenie Covid-19 postihlo celý svet a všetko sa zrazu spomalilo. Nevieme, čo nás najbližšie mesiace čaká, vieme však, že sme urobili maximum pri zásobovaní obyvateľov potravinami v tejto mimoriadne situácii. Naši zamestnanci prešli ťažkou skúškou, na ktorú sa nebolo možné pripraviť. Považujeme ich za hrdinov a za ich prácu a obetavosť im veľmi ďakujeme,“ dodáva na záver predseda krupinského družstva Jozef Vahančík.

LOKÁLNE KOMUNITY PRE DETI

NAJVÄČŠIA DOMÁCA MALOOBCHODNÁ SIEŤ COOP JEDNOTA SA INTENZÍVNE ANGAŽUJE V OBLASTI SPOLOČENSKEJ ZODPOVEDNOSTI. PROSTREDNÍCTVOM NADÁCIE COOP JEDNOTA OD ROKU 2001 FINANČNE PODPORUJE SLOVENSKE ZDRAVOTNÍCTVO, SOCIÁLNU OBLASŤ A ROZVOJ V REGIÓNOCH.



Jedným z najprínosnejších projektov Nadácie COOP Jednota je program zameraný na podporu lokálnych komunít. V uplynulom roku zrealizovala už jeho tretí ročník, v ktorom rozdala 156-tisíc eur. O 26 víťazných subjektoch rozhodla verejnosť. Výsledkom budú obnovené námestia, nové detské ihriská, ihriská s fitnessovými prvkami, oddychové altánky, podujatia zamerané na návrat k starým remeslám a ľudovým tradíciám či podpora regionálnych športových klubov.

Konkrétne realizácie vám postupne v našom časopise predstavíme. Tentoraz to budú niektoré projekty zamerané na voľnočasové aktivity detí.

TISOVEC

Občianske združenie TisArt už zrealizovalo víťazný projekt Vráťme život ihrisku Stred. Cieľom bolo obnoviť chátrajúce ihrisko v Tisovci na sídlisku Stred, vytvoriť deťom, mladým ľuďom i seniorom prostredie na aktívne využitie voľného času. „V minulosti bývali na tomto ihrisku tenisové a hokejové turnaje, deň detí, zimný karneval na korčuliach či rôzne súťaže medzi bytovkami. Časom však toto priestranstvo chátralo. Obnovením ihriska vznikol nový priestor na stretávanie mladých rodín s deťmi a oživenie aktivít, ktoré tu boli v minulosti.“

V prvej fáze sa nadšenci z občianskeho združenia TisArt vrhli na demontovanie starého nefunkčného zariadenia, vyčistili plochu od náletových drevín a odstránili staré nátery.

Druhá fáza už bola čistá radosť, pretože predstavovala realizáciu nového. V priebehu 3 týždňov sa podarilo zmontovať celú zostavu hracích prvkov ako veže prepojené mostíkom, hojdačky, lezeckú stenu a podobne. O skvelý výsledok sa aktívne pričínili 12 dobrovoľníkov a obyvatelia bytoviek.

TURZOVKA

Centrum voľného času Turzovka realizovalo v rámci projektu podpory lokálnych komunít projekt Šanca pre turzovské deti zachovať si krásnu kysuckú ľudovú kultúru, zvyky a tradície našich predkov. Každý mesiac od septembra do decem-



Tisovec



Turzovka



Turzovka



Trstená

bra 2019 pripravilo pre deti zaujímavý program v podobe workshopov a tvorivých dielní, inšpiratívnych viacgeneračných stretnutí, besied či vystúpení folklórneho súboru Bukovinka. Z finančných zdrojov nadácie COOP Jednota kúpili pre folklórny súbor heligónku. „Je to pre nás nezaplátiteľná položka, pretože už nemusíme zaťažovať jednu z našich členiek a jej rodičov, ktorí nám ochotne doteraz robili službu a mohli sme využívať ich súkromný nástroj. Možnosť mať vlastnú heligónku nám veľmi skvalitnila nácviky i vystúpenia,“ hovorí vedúca súboru Janka Maďariová.

Azda v každej obci všetkých slovenských regiónov žijú podnetní ľudia s nevyčerateľnou energiou a so zručnosťami, ktoré sa oplatí odovzdať mladej generácii. Turzovské centrum voľného času predstavilo svojim členom rodáčku z Turzovky Helenu Zahradníkovú-Závodníkovú, speváčku ľudových piesní a zberateľku zvykosloví z regiónu Kysúc. V období adventu predstavila deťom obyčaje a piesne, ktoré mali na Kysuciach v predvianočnom období dôležité miesto. Deti sa zoznámili so „starootcovským“ vianočným stolom aj so starodávnym spôsobom zdobenia vianočného stromčeka, ktorý kedysi u našich predkov visel skromne ozdobený zo stropu.

S veľkým záujmom deti navštevovali workshopy zamerané na prípravu tradičných kysuckých jedál, ktoré sa učili robiť v spolupráci s babičkami a prababičkami. „Pri realizácii týchto aktivít sa



Trstená

nám podarilo v plnej miere naplniť ciele projektu – participáciu detí a mládeže s rodičmi, so seniori a širokou verejnosťou na šírení posolstva našich predkov v zachovaní kysuckej ľudovej kultúry,“ povedala riaditeľka centra Anna Veselková.

TRSTENÁ

Materská škola Trstená predložila projekt, ktorý skvalitnil prostredie, kde deti trávia veľkú časť dňa. Materská škola sa nachádza hneď vedľa cesty na pomerne rušnom a hlučnom mieste. A tak prišlo vedenie MŠ s myšlienkou vysadiť

v areáli a pozdĺž plota od cesty stromy a dreviny. Tie budú slúžiť ako prirodzené zachytávače výfukových plynov z áut a budú čiastočne aj prirodzenou odhlučňovacou bariérou. Novovysadená zeleň bude zároveň slúžiť na spoznávanie rastlín priamo v areáli škôlky prostredníctvom zážitkového učenia.

V exteriéri areálu pribudol záhradný domček, ktorý sa rýchlo stal obľúbeným miestom najmenších obyvateľov Trstenej. V horúčich dňoch v ňom nájdú vytúžený tieň a relax a počas celého roka môže slúžiť ako oddychová a náučná zóna.



JEDLÉ SÚ AJ ZELENÉ REĎKOVKOVÉ LÍSTKY A SÚ DOKONCA CHUTNÉ. NASEKAJTE ICH DO ŠALÁTU ALEBO PRIMIEŠAJTE DO DRESSINGU. STARŠIE LISTY MOŽNO PRIPRAVIŤ AKO ŠPENÁT.



● PROTI POCITU TEPLA

Štiplavá chuť reďkovky sa považuje za vysokoúčinnú pri znižovaní prebytočného tepla v tele. Vo východnej medicíne sa odporúča používať červenú reďkovku v jedlách na ochranu tela pred účinkom tepla počas horúcich sezón.

● Na krásu pleti i vlasov

Reďkovky obsahujú veľa vody, céčka a antioxidantov, vďaka tomu hydratujú pokožku, pomáhajú predchádzať kožným ochoreniam a pri pravidelnej konzumácii dokážu pleť prežiarit a ozdraviť. Ak sa tejto zelenine nebudete vyhýbať, posilníte aj vlasy, pretože je účinná pri ich nadmernom vypadávaní. Dokonca šťava z čiernej reďkovky sa priamo aplikuje na pokožku hlavy na stimuláciu rastu vlasov. Pravidelná konzumácia reďkoviek robí korenky pevnejšími a pokožka na hlave je zdravšia. Zábál z reďkovkovej šťavy pomáha pri lupinách.

● REĎKOVKA NA TANIERI

Reďkovky možno jesť surové, olúpané aj neolúpané. Keď ich osolíme, zintenzívni sa ich páľivá chuť, ktorá je spôsobená horčičným olejom. Možno ich použiť do mnohých šalátov, nátierok, polievok alebo ako prílohu k mäsu atď. Samozrejme, vyhnite sa tepelnej úprave, reďkovka je ideálna jarňá zelenina so širokým využitím v čerstvom stave.

● KEDY JE REĎKOVKA DOBRÁ?

Na trhu dostať reďkovky najrôznejších veľkostí, druhov a akostí. Najčastejšie ich dostať vo viazaničkách. Ak je vňať pekná, zelená a nezvädnutá, je to signál, že sú čerstvé a deň-dva v chlade vydržia. Ak je vňať zvädnutá, reďkovky už veľmi čerstvé nie sú. Bulva musí byť pevná, bez vonkajších poškodení a mala by mať výraznú farbu. Podobne ako iné druhy zeleniny ani reďkovku neskladujte dlho, inak prichádza o cenné látky a rýchlo mäkne a vädne.

Malá hlávka s veľkými účinkami

CHRUMKAJTE REĎKOVKY VŽDY, KEĎ MÁTE PRÍLEŽITOSŤ. NEPRIBERÁ SA Z NICH A VYKÚZLIA VÁM KRÁSNU PLEŤ I VLASY!

● NA DOBRÉ TRÁVENIE

Reďkovka obsahuje množstvo vlákniny, ktorá podporuje peristaltiku a urýchľuje prechod potravy črevami. Rýchlejšie dochádza k vylučovaniu škodlivín, zmiernuje sa zápcha a zlepšuje sa funkčnosť čriev. V reďkovke sa nachádza horčičový olej, ktorý likviduje škodlivé baktérie a plesne už na jazyku a na sliznici podnebia a pokračuje v žalúdku a v črevách, čím odstraňuje nadúvanie, hnačku i zápchu.

● NA IMUNITU

Najúčinnejší vitamín na posilnenie obranyschopnosti organizmu je céčko a v reďkovke má bohaté zastúpenie. Okrem toho je významným dodávateľom stopového prvku selénu, ktorý chráni naše bunky pred voľnými radikálmi, a tým významne pôsobí na náš imunitný systém.

● PROTI BAKTÉRIÁM

Šesť reďkoviek denne stačí na zlikvidovanie baktérií na slizniciach ústnej dutiny a nosohltana. Liečivé oleje, ktoré sa uvoľňujú pri chrumkaní reďkovky, dezinfikujú sliznicu nosa a prinosových dutín, pomáhajú predchádzať infekciám a uľahčujú odkašliavanie. Ak ste astmatik, reďkovka by mala byť pravidelne zastúpená vo vašom jedálnom lístku.

● NA PEVNÉ SVALY

Vybudovanie svalov ovplyvňuje veľa živín, ale proteíny sú ich stavebnými kameňmi. Reďkovky sú veľmi bohatým zdrojom bielkovín a aj športoví lekári odporúčajú zjesť pár reďkoviek počas športovej aktivity.

● PROTI RAKOVINE

Vitamín C, kyselina listová a antokyanín pomáhajú znižovať rast karcinogénnych buniek. Reďkovková šťava pomáha pri liečbe rakoviny hrubého čreva, obličiek, žalúdka a rakoviny v črevách.

● ZNIŽUJE ZÁPALY

Reďkovková šťava pomáha znížiť zápal a pocit pálenia pri močení. Osoží obličkám a zabraňuje infekcii v močovom systéme.

● NA PEČEŇ

Reďkovky sa oplatí konzumovať aj pre zdravie pečene a žalúdka. Eliminujú v krvi odpadové látky i toxíny a odvádzajú ich z tela. Červená reďkovka odstraňuje z tela bilirubín, ktorý je hlavnou príčinou žltacky. Nadmerné množstvo bilirubínu spôsobuje príznaky žltacky, ktoré možno podchytiť zvýšením príjmu červenej reďkovky. Obmedzuje tiež ničenie zdravých červených krviniek počas žltacky.



BUDHOVA MISKA PLNA ZDRAVIA A FARIEB

MENO DOSTALA PODĽA BUDHISTICKÝCH MNÍCHOV, DNES JE OBLÚBENÝM JEDLOM PO CELOM SVETE.

KDE SA VZALA BUDDHA BOWL?

Názov Buddha bowl, teda Budhova miska, sa ako termín prvý raz objavil pred siedmimi rokmi v knihe spisovateľky a televíznej osobnosti Marthy Stewartovej „Meatless“ ako variácia hippie, makro alebo celozrnnej misky. Svetoznáma autorka sa inšpirovala práve budhistickými mníchmi, ktorí svoje misky plnili rozmanitým jedlom od ľudí. Tí zrejme kráčali v Budhových šlapajach. Ten podľa legendy každé ráno ešte pred svitaním nechal svoju misku pri chodníku pred domom a miestni ľudia ju naplnili potravinami. Zväčša išlo o vegetariánske jedlo, ktoré im nechýbalo. Práve naopak, mali ho dosť a radi sa oň podelili. Práve tento príbeh a fakt, že pre Budhu bola kľúčová vyváženosť stravy, ktorá celkovo zapadá do filozofie budhizmu, bol inšpiráciou. Často sa však Buddha bowl odvoláva aj na čínskeho bruchatého mnícha menom Budai, ktorý žil o niekoľko storočí neskôr, no ľudia si ho často zamieňajú s Budhom. Jeho bruško pripomína okrúhly tvar misky, ktorý vnímame ako asociáciu.

Smejúci sa mních Budai (po japonsky Hotei) bol excentrický zenový mních Čchi Cch', ktorý žil v 10. storočí nášho letopočtu. Bol poriadne vykrmený a to ho s jeho srdečnou a veselou povahou odlišovalo od väčšiny budhistických mníchov. Neskôr ho považovali za svätca, ktorý sa má stať budúcim vtelením Budhu. Stal sa prirodzenou súčasťou budhizmu, taoizmu a šintoizmu.

MISKA PREDTÝM A DNES

Tradícia miešania zeleniny s obilninami, bielkovinami a rôznymi bylinkami má pôvod v Ázii a na Havaji. V Kórei jedávajú bibipapy, ktoré sa podávajú vo veľkej kameninovej mise a obsahujú ryžu s rôznymi druhmi zelenej zeleniny, vajíčkom a kúskami mäsa zaliatu omáčkou. Na Havaji je zas známa poke bowl, teda miska ryže s rybou a so zeleninou. V Buddha bowl nájdeme dnes rôzne prísady.

dy. Ryža alebo ryžové rezance, quinoa, či tempeh môžu byť osviežením jedálneho lístka a chutným obedom alebo večerou v miske. Raňajková miska na štýl Budhu zas môže obsahovať viac čerstvej zeleniny, vajíčko alebo avokádo. Je to len na vás, pamätajte však, že základom je vyváženosť a zároveň kreativita chuti.

A ČO DO MISKY?

Príprava Buddha bowl nemá prísne pravidlá, dokonca aj mnohé recepty, ktoré nájdeme v knihách alebo časopisoch, môžu poslúžiť len na inšpiráciu. Vlastnú Buddha bowl si dokáže každý z nás poskladať sám na základe toho, čo má rád a čo obsahuje jeho chladnička. Pomer živín však musí byť vyvážený a miska by mala obsahovať dostatok sacharidov, tukov a bielkovín. Hlavnou surovinou je zelenina. Či teplá, alebo studená je na vás, dopĺňajú ju strukoviny, obilnina, semienka alebo oriešky. Pridať môžete aj mäso, hoci pôvodne bola Buddha bowl vegetariánska (respektíve vegánska) záležitosť.

Šťastný mních inšpiroval misku s jedlom.



ZÁKLADOM JE ZELENINA

Varená, pečená, restovaná alebo surová. Je to na vás. Vyberajte podľa chuti a aktuálnych preferencií. V lete môžete použiť ako základ svojej misky viac surovej zeleniny, v zime zas väčšina z nás preferuje tepelne upravenú. Vybrať si môžete z celého portfólia zelenej zeleniny: špenát, hlávkový šalát, rukola, kapusta, uhorka alebo zelené fazuľky či špagľa chuťovo aj farebne skvele dopĺňajú akúkoľvek zeleninu. Potom pridáme rastlinné bielkoviny. Podľa chuti si zvolíme cícer, tofu, tempeh, fazuľu či šošovicu. Ak sa rozhodnete urobiť svoju Buddha bowl v živočíšnej verzii, môžete pridať namiesto rastlinných bielkovín napríklad vajíčko. Komplexné sacharidy ako kukurica, sladké zemiaky, pohánka, hrášok, bulgur, quinoa, kamut alebo ryža dodajú telu potrebné vitamíny, minerály a antioxidanty, zaisťujú pocit nasýtenia na dlhší čas a misku chuťovo vyvážia.

Ak vás lákajú nevšedné chute a chcete svoj obed ozvláštniť, môžete doň zamiešať aj čosi sladké. Jablko, jahoda, čučoriedky alebo o trochu exotičkejšia verzia s mangom či papájou príjemne ozvláštni a chuťovo zjemní. Navyše po obede zaženie chuť na sladké. Obilniny ako ryža, polenta, quinoa, bulgur, pšeno či červená šošovica sú plné vlákniny a určite by ste na ne pri zostavovaní misky nemali zabudnúť. Avokádo, olivový olej alebo semienka rôznych druhov (dyňové, ľanové, slnečnicové, chia) či tahini pasta, orechy a mak zabezpečia dostatok zdravých tukov. A šťavnatá bodka na záver v podobe dresingu, hummusu, pesta alebo rôznych druhov ázijských omáčok (sójová, teryiaki). Výnimkou nemusí byť ani guacamole, ktoré sa do misky skvele hodí.

Pripravte si svoju misku:

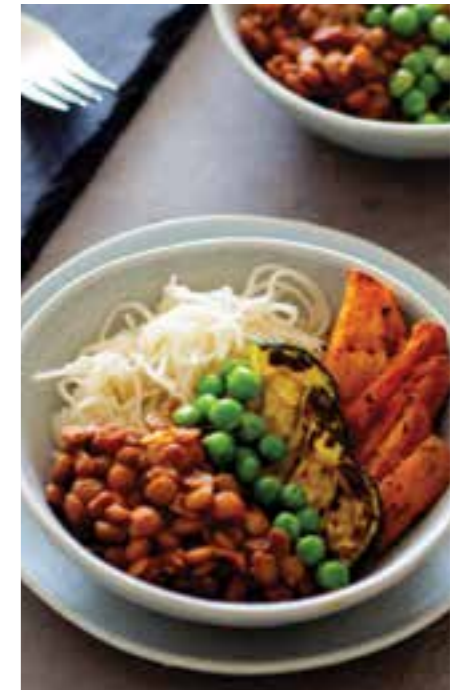


JARNÁ BUDDHA BOWL

Na 2 porcie potrebujeme:

- ▶ pol hrnčeka ryže
- ▶ listy rímskeho šalátu
- ▶ vegánsky feta syr
- ▶ červená cibuľka
- ▶ paradajka
- ▶ uhorka
- ▶ olivy
- ▶ chia semienka

POSTUP: Ryžu dobre premyjeme a uvaríme. Šalátové listy, uhorku, paradajku, vegánsky feta syr, cibuľku a olivy nakrájame. Keď je ryža hotová, všetko poukladáme do misky a vrch posypeme chia semienkami.



BATATOVO-ŠOŠOVICOVÁ BUDHOVA MISKA

Na 2 Buddha bowl potrebujeme:

- ▶ 100 g tenkých ryžových rezancov
- ▶ 1 baby cuketu
- ▶ 50 g šošovice
- ▶ 2 polievkové lyžice paradajkového pretlaku
- ▶ sladký zemiak
- ▶ 2 strúčiky cesnaku
- ▶ hrst hrášku
- ▶ olivový olej
- ▶ soľ a korenie
- ▶ tekvicové semienka

POSTUP:

Bataty poriadne umyjeme a nakrájame na tenké plátky (hranolčeky). Poukladáme na plech, pokvapkáme olejom, osolíme, okoreníme a dáme piecť. Pečieme na 200 °C približne 25 minút. Šošovicu premyjeme a s hrnčekom vody privedieme do varu. Osolíme a pridáme paradajkový pretlak. Varíme do mäkkka, kým sa nevytvorí kašovitá zmes. Cuketu s cesnakom opečieme na olivovom oleji. Ryžové cestoviny zalejeme horúcou vodou a necháme 10 minút odstáť, následne scedíme a narychlo osmažíme na olivovom oleji so soľou. Ak máme všetko hotové, jedno po druhom to poukladáme do misky s čerstvým hráškom. Na záver posypeme tekvicovými semienkami.

Renáta Hermysová: V každom hrnčeku je kus z nás

Svoju prvú zákazku robila v detskej izbe. Dnes patrí k tým, ktorí sa snažia oživiť poctivé remeslo a zachovať tradíciu slovenskej ľudovej majoliky. Riad z dielne Renáty Hermysovej je krásny, ale nemusíte ho mať iba vyložený na poličke – dá sa aj prakticky používať a určite vám z neho bude chutiť.

SLOVENSKÉ
TRADÍCIE

Mohli by ste čitateľom priblížiť, v čom je modranská majolika unikátna?

Slovenská ľudová majolika, takzvaná modranská majolika, je zapísaná v Reprezentatívnom zozname nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska. Unikátna je jedinečnosťou ručne maľovaných dekorov do surovej glazúry. Základom výrobku je hlina, ktorá sa nazýva červenica. Pri výrobe majoliky sa používa šesť farieb – zelená, žltá, červená, modrá, fialová a hnedá. Je to keramika – majolika pálená do 1 040 °C. Modranská majolika sa v súčasnosti vyrába nielen v Modre, ale aj v okolitých mestách a dedinách, napríklad v Stupave, Pezinku, Častej, Šenkviaciach a mnohých iných.

Čím upútala keramika vás, ako ste k nej získali vzťah a ako ste sa dostali k jej výrobe?

Keramika ma pútala už od základnej školy, keď som začala chodiť kresliť k scénickému výtvarníkovi Ladislavovi Hupkovi. Pripravil ma na talentové skúšky a ešte väčšia radosť bola, keď ma prijali na umeleckú školu Slovenská ľudová majolika Modra. Po skončení školy som začala pracovať na hrnčiarskom



kruhu a neskôr po dokončení večernej školy som dostala miesto majsterky. Podo mnou pracovalo 21 ľudí. Napriek tomu, že som mala krásne zamestnanie 19 rokov, stále som túžila ísť pracovať von. Vtedy bol ešte socializmus, a keď som si zažiadala o neplatené voľno, tak mi dali podmienku, buď ostanem, alebo odí-

dem z tejto firmy. V podstate som dala nútenú výpoveď a založila som si prvý živnostenský list. Odišla som na brigádu do Talianska a keď som sa vrátila, dostala som objednávku na celý rok – vázy, džbány, popolníky... Tak sa začala moja keramikárska kariéra.

Mali ste už vhodné priestory a vybavenie?

Tieto výrobky som robila vo svojej detskej izbe a u rodičov v pivnici. Bolo to veľmi ťažké, ale zároveň nádherné. Napriek tomu, že som mala s výrobou malé skúsenosti, mala som tiež veľkú odvahu, dokázala som dokončiť túto objednávku a mať základ pre svoje ďalšie podnikanie, čo mi umožnilo vybudovať prevádzku v Pezinku, Vinice 3, kde vyrábame našu keramiku dodnes.

Venujete sa tradičnej aj modernej keramike. Podlieha záujem o tento typ výrobkov módnym trendom? Sú pre vašu tvorbu dôležité?

Venujeme sa, samozrejme, tradičnej keramike, čo je naša priorita, aby sme zachovali dedičstvo našich otcov pre ďalšie generácie.



Modranský pekáč na kura sa zide každej gazdinke

Nemalým prínosom je táto keramika pre turistov, ktorí si od nás odnášajú kus Slovenska. Modranskú majoliku vyrábame už 30 rokov. V našej firme Majolika-R má nemalé zastúpenie aj vintage štýl. Sú to ružové, mentolové, červené, žlté či sivé úžitkové výrobky s bielymi bodkami. Zaujímam sa o ne celá slovenská populácia. Dnes už idú do úzadia čínske výrobky a Slováci radi siahajú po ručnej práci s jemným ľudovým nádychom alebo vintage štýlom. Módne trendy ovplyvňujú nielen nás, ale aj všetkých ľudí okolo nás a snažíme sa im prispôbiť a reagovať na ne. Vždy však ukáže trh, či sme trafili.

Aký človek si kúpi keramiku?

Nachádzame sa v období, keď stúpol záujem o ľudové motívy na keramike, keď sú len trošku v úžitkovej forme. Napríklad hrnčeky, vajička, vianočné gule... Bud' je to turista, ktorý ocení ručnú prácu, alebo človek proslovenský, ktorý chce mať doma niečo jedinečné a originálne. Často k nám chodia aj cudzinci na exkurzie výroby do Pezinka, kde im ukážeme celý výrobný proces a potom si naše originálne výrobky odnášajú domov. Slováci vyhledávajú naše vintage výrobky.

V čom vidíte zmysel svojej práce?

Už tridsať rokov vyrábam modranskú a modernú keramiku a teším sa z toho, že keď tu raz nebudem, niekto nájde našu prácu a tým sa zapíšeme do dejín.

Vaše pracovisko je jediná chránená dielňa na Slovensku, ktorá sa venuje majolike. Prečo ste sa rozhodli pre túto formu?

Keďže zamestnávame hendikepovaných ľudí viac ako 18 rokov, asi pred 9 rokmi som sa rozhodla získať štatút chránenej dielne. Dovtedy sme zamestnávali ľudí iba s fyzickým postihnutím, ale po získaní dekrétu chránená dielňa sa nám začali hlásiť ľudia so psychickým postihnutím, s demenciou a so schizofréniou a mnohými inými postihmi. Väčšinou sú to u nás ľudia s postihnutím nad 80 percent. Ľudí

si nevyberám a v podstate moji zamestnanci k nám prišli sami. Nikdy som nerobila rozdiel medzi hendikepovaným človekom a človekom bez postihnutia.

Je práca s hendikepovanými ľuďmi odlišná? Aké nároky kladie tento typ práce na zamestnancov? Bolo ťažšie začleniť ich do procesu výroby?

Áno, trvá niekoľkonásobne viac ako s človekom bez hendikepu, lebo ich učíme od nuly. Keď k nám ľudia s hendikepom prídu, snažíme sa pre nich nájsť vhodné zamestnanie a neriešime s nimi len prácu. Riešime s nimi aj osobné problémy a problémy z hendikepu, ktoré sú na dennom poriadku. Pri práci s takými ľuďmi je to asi tak: dva kroky dopredu a jeden krok späť. V súčasnosti si veľmi uvedomujem, že keby tu nikto nepomáhal rodinám s takými deťmi a každý by sa k nim postavil odmietavo, boli by bez práce, bez zábavy, bez napredovania a ich osobnosť by neustále upadala. V neposlednom rade sme založili aj občianske združenie Majolika R, ktoré má za úlohu chrániť dedičstvo našich otcov a pomáhať nám učiť hendikepovaných ľudí výrobnému procesu modranskej majoliky a ručne vyrábanej keramiky.

Mohli by ste priblížiť, ako vaša keramika vzniká? Ide o tradičnú výrobu alebo ste postup modernizovali?

Naša prevádzka zahŕňa 350 štvorcových metrov výrobných ploch, kde máme výrobu hliny, miestnosť na točenie výrobkov, miestnosť na maľovanie a glazovanie výrobkov a retušovňu, kde sa vyrábajú výrobky do sadrových foriem. V neposlednom rade, samozrejme, aj pecný priestor. Ideme podľa výroby tradičnej majoliky. Celý výrobný proces trvá 4 – 6 týždňov.

Ktorá časť procesu je pre vás osobne srdcovkou?

Je to vykladanie pece. Keď vyberáme úžasné výtvary všetkých našich zamestnancov. V každom jednom výrobku je časť každého z nás.

Ako vidíte budúcnosť tohto remesla? Máte nasledovníkov?

Ak nás nebudú podporovať Slováci, tak veľmi ťažko. Ľudia si musia uvedomiť, že je to dedičstvo našich otcov a treba ho zachovať pre ďalšie generácie. Možno mám aj nasledovníka. Moja 11-ročná dcéra Sofia krásne kreslí, robí krásne fotografie a v rámci dnešnej situácie sme jej vyplnili nútené prázdniny – urobila nám nádherné fotky pre náš internetový obchod.

Aké máte ciele a plány na nasledujúce roky?

V tomto ťažkom období, ktoré sa veľmi dotýka aj nás, máme cieľ prežiť a ďalej odovzdávať to, čo sme sa za dlhé roky naučili. Ponúknuť veľkým firmám Slovenska naše výrobky ako náhradné plnenie – je to náhrada za pokutu štátu, ktorú dostávajú firmy, keď nezamestnávajú hendikepovaných ľudí. Naša firma má 100-percentné náhradné plnenie. Chcela by som čo najviac hendikepovaných ľudí naučiť tomuto remeslu, možno aj za pomoci nášho občianskeho združenia a, samozrejme, dobrých ľudí, ktorí vidia zmysel v zachovávaní kultúrneho dedičstva a pomáhaní ľuďom s hendikepom.

Používate keramiku aj vo svojej domácnosti? Čo z nej sa vám osvedčilo a čo by podľa vás mala mať doma každá gazdinka?

Áno, používam. Dennodenne používam ružový citrónovník, ružové, mentolové a červené hrnčeky a dokonca aj kobaltové s jemným maľovaným dekorom. Moja dcéra neustále používa misličky a veľmi rada používam pekáč na pečenie kurata. V dnešnej ťažkej dobe by som odporučila pre gazdinky práve ten a v blízkom čase nájdete aj návod na Sashe.sk – Majolika-R, ako sa v ňom robí chrumkavé pečené kura.

Ako sa ku keramike správate, aby dlho slúžila aj tešila?

Nehádzať ju po manželovi. (Smiech.)

Blížia sa sviatky Veľkej noci. Tešíte sa na ne? Aké budú u vás?

Vždy som sa tešila na veľkonočné sviatky, lebo vyrábame veľmi veľa veľkonočných výrobkov – vajička, zajačiky, husi, s radosťou pre našich šibačov, ale aj zákazníkov. Tento rok asi prvýkrát budem celé sviatky doma a budem si užívať svoju milú rodinu. Väčšinou chodíme na rôzne veľkonočné predaje a niekedy pracujem aj na Veľkú noc. Pevne verím, že možno aj vďaka ľuďom, ktorí tento rozhovor čítajú, budeme mať na mzdy pre našich hendikepovaných ľudí a mojích kolegov v práci. To všetko nie je len moja zásluha, ale, samozrejme, celého nášho tímu.

Daniela Petrovská

NOBELOVKA ZA VEČNÚ MLADOSŤ



INTERVALOVÝ
PÔST

KTO Z NÁS BY NEHCEL BYŤ VEČNE MLADÝ, ZDRAVÝ A SILNÝ. TÚŽBA PO VEČNEJ MLADOSTI SPREVÁDZA ĽUDSTVO OD NEPAMÄTI. A TAKMER OD NEPAMÄTI POZNÁ ĽUDSTVO RECEPT NA SPOMALENIE STARNUTIA A UDRŽANIE ZDRAVIA A SILY.

Nie, nie sú to kúpele v krvi, aké vraj praktizovala Alžbeta Báthoryová, ani elixír večnej mladosti z kameňa mudrcov Nicolasa Flamela, ani prameň večnej mladosti, ktorý vraj objavil kúzelník David Coperfield na Bahamách. Je to jednoduchá múdrosť, ktorú si často opakovali naši predkovia: Jedz do polosýta, pi do polopita, alebo Hara hachi bu, ako hovoria Japonci. Rozdiel je len v tom, že veľa Japoncov sa jedením do polosýta riadi, no my sme na túto radu akoby zabudli. Pritom už Hippokrates štyristo rokov pred našim letopočtom vo svojom diele Diaita radil, že kto chce zostať silný, zdravý a mladý, musí byť striedmy, cvičiť telo, dýchať čerstvý vzduch a liečiť sa radšej pôstom ako liekmi.

V roku 2016 získal Nobelovu cenu za medicínu japonský vedec Jošiori Ósumi za vysvetlenie mechanizmu autofágie. Slovo autofágia možno preložiť ako pojedanie seba samého. Jošiori Ósumi sedel roky nad mikroskopom a pozoroval bunky. Najmä bunky kvasníc a zistil, že v momente, keď bunka nedostane najesť, začne pojeďať samu seba. Neznamená to, že sa nič, ale práve naopak. Mechanizmy bunky začínajú s veľkým upratovaním. Odpad, ktorý v každej bunke vzniká, je zrecyklovaný

a z toho, čo by bunke inak uškodilo, vzniknú látky potrebné na jej ďalšie fungovanie. Počas upratovania si vyhľadovaná bunka vie poradiť aj s baktériami a vírusmi. To, čo dokáže kvasnice, dokážu aj všetky iné bunky, samozrejme, aj bunky v ľudskom tele. Problém je, že v západnej blahobytnej spoločnosti, v ktorej máme vždy čo do úst, na to bunky jednoducho nemajú čas. A tak odpad nerecyklujú, ale vyrábajú stále nový a nový odpad. Výsledkom nie je len starnutie, ale najmä civilizačné choroby – rakovina, parkinson, alzheimer, vysoký krvný tlak. Tieto procesy boli čiastočne známe už v päťdesiatych rokoch minulého storočia. Belgický biochemik Christian de Duve si všimol, že v každej bunke prebieha proces trávenia. V roku 1974 získal so svojím tímom za toto zistenie Nobelovu cenu. No ako to celé funguje, zistil až Jošiori Ósumi.

VITALITA ZO SKLENÍKA

Na začiatku deväťdesiatych rokov minulého storočia bol uprostred arizonskej púšte postavený obrovský komplex budov a skleníkov – Biosféra 2. Bol to zmenšený model Biosféry jeden – teda našej Zeme – uzavretý ekosystém, v ktorom od-

vtedy prebehlo niekoľko výskumov. Počas prvého zásadného experimentu tu žila skupina ľudí dva roky v podstate úplne odrezaná od vonkajšieho sveta. Bol medzi nimi aj patológ Roy Walford. Ten sa v tomto uzavretom priestore zameril na pozorovanie stravovania a jeho vplyv na zdravie účastníkov experimentu. Experiment síce stroskotal napríklad na nedostatku kyslíka, ktorý sa záhadne strácal v betónových stenách, no poznatky, ktoré tu Walford získal, potvrdili tézu, s ktorou do skleníka vchádzal. Zníženie príjmu kalórií môže pozitívne ovplyvniť náš zdravotný stav.

Účastníci experimentu sa o svoju stravu museli postarať sami. Na stôl sa dostalo len to, čo si sami vypestovali. Bola to len zelenina a ovocie a nebolo toho veľa. Všetci schudli bez toho, aby stratili svaly. Cítili sa vitálnejšie a ich zdravotný stav sa aj podľa objektívnych meraní zlepšil. Zatiaľ sa nepodarilo zorganizovať dlhodobý výskum, teda získať ľudí, ktorí by sa celý život stravovali extrémne nízkokaloricky. Napriek tomu taký pokus neoficiálne beží. Približne 300 ľudí z celého sveta, ktorí dobrovoľne fungujú na nízkokalorickej strave, sa o svojom zdravotnom stave informuje cez internet. Ak by poznatky, ktoré Walford získal pokusmi na myšiach, fungovali na ľuďoch, mohli by sa niektorí z účastníkov dobrovoľného experimentu dožiť v zdraví aj 150 rokov.

K podobným záverom sa dopracoval taliansky vedec Valter Longo pôsobiaci na Inštitúte dlhovekosti na Univerzite v Južnej Kalifornii. Podľa jeho stravovacieho plánu sa vraj dá za 5 dní omladnúť o jeden a pol roka. Prísne zvolenými potravinami naštartuje v tele rovnaké mechanizmy, aké fungujú pri pôste. V roku 1999 získal Nobelovu cenu za fyziológiu alebo medicínu tím amerických vedcov Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash a Michael W. Young za výskum cirkadiálneho rytmu, teda, zjednodušene, za objasnenie mechanizmov našich vnútorných biologických hodín. Tie sú riadené jedným jediným génom, ktorý sa volá period. Vďaka adekvátnemu fungovaniu a prispôbeniu vnútorného rytmu vonkajšiemu prostrediu dokáže ľudské telo fungovať správne a zachovať si zdravie. Nesúlady sa odrazia na našom zdravotnom stave. Vysokým tlakom, nespavosťou a v najhoršom prípade rakovinou.

INTERVALOVÝ PÔST NA VEČNÚ MLADOSŤ?

Tieto objavy ovenčené cenami spolu súvisia a sú základom omladzujúcich kúr, o ktorých sa čoraz častejšie hovorí. Prameňom večnej mladosti je podľa nich prijímanie potravy v správnom čase a pôst. Intervalový pôst vraj napomáha omladenie organizmu a spomalenie procesu starnutia. Ľudský organizmus jednoducho nie je nastavený na každodenné vyjednanie chladničky a chrúmanie čipsov pred televízorom pri hlavnom večernom programe. Vedci účinky pôstu skúšali, samozrejme, najprv na myšiach. Najznámejší je pokus, v ktorom dve skupiny myší dostávali tú istú potravu v rovnakom množstve. Jedna skupina smela jesť len osem hodín za deň a šesťnásť hodín musela hladovať. Druhá skupina mala potravu k dispozícii počas celých dvadsiatich štyroch hodín. Napriek rovnakému množstvu kalórií myši, ktoré dodržiavali pôst, nepribrali. A boli celkovo zdravšie.

To, čo zvládnu myši, zvládnu i ľudia. Pri intervalovom pôste, ktorý by nemal trvať menej ako štrnásť hodín, sa dejú v tele veľmi prospešné veci. Tým najdôležitejším benefitom je autofágia. Naše bunky majú konečne čas poupratovať sa. Odpad, ktorý sa v nich nahromadil – zbytočné bielkoviny, pokazené

časti bunky – premenia na potravu, ktorú na fungovanie potrebujú. Neuškodí im to, naopak, posilní ich to.



Najjednoduchšie je vynechať raňajky alebo večeru. Najlepšie zjesť len jedno výdatné jedlo denne. Existujú rôzne programy na intervalový pôst. Ten najmenej náročný je pôstny deň, keď počas ôsmich hodín smie človek jesť a šesťnásť hodín sa postí. Ako preventívne opatrenie stačia tri také pôstne dni do týždňa. Ďalšie alternatívy sú dva alebo jeden pôstny deň do týždňa, keď sa neje vôbec. Najradikálnejší je model, keď sa potrava prijíma len každý druhý deň.

ČO SA SMIE JEŠŤ A ČO NIE

Počas pôstneho dňa je dobré veľa piť. Najmä čistú vodu. Povolený je i čaj. Čierna káva alebo s rastlinným mliekom, vypitá nalačno, podporuje očistný proces v bunkách. Normálne kravské mlieko tento proces zabraňuje. Po niekoľkých hodinách pôstu sa telo reorientuje zo získavania energie z cukrov a začne spaľovať tuk. Ak človek vynechá raňajky, ale dá si pár mandlí alebo vlašských orechov, ktoré majú vysoký obsah tukov, proces autofágie neohrozí. Proces autofágie podporujú i pšeničné klíčky, sója, šampiňóny a citrusové ovocie. Zaujímavé je, že pri intervalovom pôste si možno vychutnať pohár kvalitného červeného vína. Intervalový pôst nie je hladovka. Pri hladovaní ubúda svalová hmota. Pri intervalovom pôste nie. Ak k zmene stravovania pridáte ešte šport, budú vaše svaly rásť rýchlejšie. Intervalový pôst je podľa lekárov vhodný pre každého. Zdravý človek s ním môže začať kedykoľvek. Človek so zdravotnými problémami len pod dohľadom lekára. Výhodou intervalového pôstu je, že funguje, aj keď sa stravujete nezdravo. Lepšie výsledky dosiahnete, samozrejme, keď si počas „hodín jedenia“ dáte na zložení stravy záležať. Všetky pozitívne efekty sa tým umocnia. Zlepšenie koncentrácie, hlbší a kvalitnejší spánok, lepšie hodnoty krvného tlaku aj cholesterolu, menej infekcií, zvýšenie imunity. Vekom sa schopnosť autofágie znižuje. Bunky sa unavia a upratujú už len to najnutnejšie. Kto chce, aby tento moment nastal čo najneskôr, mal by s intervalovým pôstom začať už dnes.

Nikoleta Gstach

KDE SA VZALA ŽUVAČKA?

ŽIVICA, KÔRA ALEBO LÍSTKY MÄTY. AJ TOTO ŽUVALI NAŠI PREDKOVIA PRED TÝM, AKO VYMYSLELI ŽUVAČKU.

Moderná žuvačka je na svete len niekoľko desiatok rokov, no žuvanie rôznych prírodných materiálov (živica, kôra stromov alebo lístky rôznych bylín) siaha až do čias pred naším letopočtom. V severnej Európe naši predkovia žuvali predovšetkým brezovú kôru, ktorá má antiseptické účinky a bola liekom na boľavé zuby a zápaly ďasien. Starí Gréci dávali prednosť živici zo stromov, ktoré rástli na území Grécka a Turecka. Podobne to bolo u Indiánov. Tí si pochutnávali na miazge zo smreka. Mayovia v Strednej Amerike zas žuvali stvrdnutú šťavu z gumovníka.

SMREKOVÁ GUMA PREDCHODCA ŽUVAČKY
Prvým priekopníkom v žuvačkovom priemysle bol John Bacon Curtis, ktorý začal prvé žuvačky vyrábať v roku 1848. Spoločne s bratom preniesli do praxe nápad používať smrekovú gumu na jej výrobu. Curtis ju hneď začal predávať a podarilo sa mu vynájsť stroj na pásovú výrobu žuvačiek. A keďže obaja bratia mali obchodníckeho ducha, po úspechu smrekovej žuvačky začali s výrobou tej parafínovej. Nikdy však nezískali patent na jej výrobu. Ten prislúchal Williamovi Finleymu Semplovi z Ohia, ktorý však žuvačky nikdy komerčne nevyrábal.



NÁSTUP MODERNEJ ŽUVAČKY

Ďalším veľkým priekopníkom v žuvačkovom priemysle bol Thomas Adams, ktorý nakúpil šťavu z gumovníka v nádeji, že ju predá. Snažil sa ju vulkanizovať a použiť namiesto kaučuku, no jeho experiment nevyšiel. Všimol si však, že jeho spolupracovník túto stvrdnutú šťavu žuje. Rozhodol sa dať gumovníku šancu a uvaril malú dávku šťavy, z ktorej vyrobil žuvačku. Adams si dal pár rokov nato patentovať aj stroj na žuvačky, aby ich mohol vyrábať vo väčšom množstve. Začal do nich pridávať sladké drievko a jeho prvá sa volala Black Jack. Keďže zožala veľký úspech, Adams priniesol na trh ďalšiu príchuť – tutti-frutti.

Z DARČEKA K NÁKUPU HIT

Obchodník William Wrigley, ktorý začínal s predajom čistiacich prostriedkov, dával k svojim nákupom vždy darček. Najprv to bol prášok do pečiva a neskôr prišla na rad žuvačka. Opäť sa ukázalo, že prémia bola obľúbenejšia ako samotný tovar. A tak na propagáciu svojej žuvačky začal využívať reklamu. Jeho

kampaň na žuvačku Wrigley's Spearmint sa stretla s veľkým ohlasom, až sa jej podarilo stať sa jednou z najobľúbenejších značiek žuvačiek v Amerike.

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ O ŽUVAČKE:

- prvá žuvačka sa dostala do predaja v roku 1850 v USA,
- vedci v Japonsku stoja za žuvačkou „mood gum“, ide o žuvačku, ktorá dokáže meniť farbu podľa aktuálnej nálady žuvajúceho,
- jeden z obľúbených mýtov, ktorým strašia rodičia deti po celom svete, je, že ak prehltnú žuvačku, zalepí im črevá alebo v žalúdku ostane dlhých 7 rokov. Nie je to pravda, proces trávenia žuvačky je rovnaký ako trávenia iného jedla,
- žuvačka sa v prírode začne rozkladať približne po 50 rokoch, no kým sa úplne rozloží, môže prejsť aj 500 rokov,
- po cigaretových ohorkoch sú žuvačky druhým najväčším „zdrojom“ odpadu v prírode,
- žuvanie žuvačky počas krájania cibule vám zabráni rozplakať sa.

Z ČOHO SA SKLADÁ ŽUVAČKA?

► **Gumový základ** syntetickej žuvačky (teda tej v bežne dostupných obchodoch, nie na prírodnej báze) tvorí zmes elastomérov, živice, polyvinylacetátu, teda tesárskeho lepidla, tmelov a zmäkčovadiel.

► **Umelé sladidlá** sú súčasťou žuvačiek bez cukru. Najčastejšie ide o aspartám, sladidlo, ktoré má nulovú kalorickú hodnotu, no je 180-násobne sladšie ako cukor. V zložení ho nájdeme aj ako **E 951**. Z neho síce nepriberieme, pri dlhodobom a pravidelnom konzumovaní sa však dáva do súvislosti s únavou, cukrovkou a astmou.

► **Farbivá a stabilizátory**, ktoré sa takisto bežne používajú v zdravotníckych výrobkoch a doplnkoch stravy.

► **Xylitol** – mnohé zdravšie, prírodné žuvačky sú sladené práve xylitolom. Ide o prírodné sladidlo, ktoré sa vyskytuje vo všetkých druhoch ovocia a zeleniny. Tento biely prášok chutí a vyzerať podobne ako cukor, no na rozdiel od klasického bieleho cukru človeku prospieva. Dokáže udržať nízku a stabilnú hladinu krvné-

ho tlaku a je vhodný aj pre diabetikov.

► **Vosk** – karnaubský alebo včelí vosk dodáva žuvačkám lesk a hladký povrch. Oba vosky sú prírodné, karnaubský je o čosi odolnejší a získava sa z listov brazílskej palmy. Včelí vosk je zas častou zložkou prírodných žuvačiek na báze xylitolu.

ŽUŤ ALEBO NEŽUŤ?

To je otázka. Na internete sa názory rôznia a ani vedci alebo lekári nepoznajú konečný verdikt, no isté je, že žuvanie žuvačky má nesporne svoje výhody, ktoré hovoria v jej prospech, a zároveň svoje proti.

Z výsledkov štúdie, ktoré publikoval British Journal of Psychology, sa zistilo, že žuvanie žuvačiek môže pomáhať pri myslení, a to aktiváciou žuvacích svalov, ktoré vplyvujú aj na aktiváciu pamäťových stôp. Žuvanie nepriamo prekrvuje svaly v okolí mozgu a zvyšuje prietok krvi až o 25 – 40 percent, takisto zrýchľuje srdcový tep a krvný tlak tak, že sa pritom prebúdzajú ľavá aj pravá hemisféra mozgu a začínajú pracovať spoločne. Psychológovia sa domnievajú, že žuvanie žuvačky svojím rytmickým pohybom dokáže znížiť nervové napätie.

Žuvanie žuvačky práve v čase, keď chceme zahnať chuť do jedla alebo zmeniť chuť v ústach, môže mať za následok výber nezdravšieho jedla. Práve pepermintová príchuť žuvačky

spôsobuje to, že uprednostňujeme jedlá ako čipsy, sladkosti, mastnejšie alebo vyprážané jedlá pred zeleninou alebo ovocím, ktoré po nej chutia horkasto či dokonca trpké. Takisto môže časté žuvanie spôsobiť prehltanie nadmerného množstva vzduchu, čo má za následok bolesti brucha, nadúvanie alebo syndróm dráždivého čreva. Navyše umelé sladidlá v zložení žuvačiek spôsobujú hnačky.



A ČO NA TO NAŠE ZUBY?

V súčasnosti poznáme obrovské množstvo tvarov, príchuť a aj zložení žuvačiek. Stretáme sa s rôznymi názormi na jej prospech. Žuť žuvačku so zámerom zahnať „poobedný

dych“, je podľa mnohých odborníkov správne. Poprežúvať žuvačku a následne ju vyhodiť, neznamena pre žuvací aparát záťaž. „Žuvanie žuvačiek podporuje tvorbu a vylučovanie slín, čo má ochranný účinok na zubnú sklovinu, omýva ju a upravuje v ústach pH,“ hovorí zubná lekárka Simona Dianišková.

Lekári sa zhodujú, že pre zuby môže byť prospešné žuvanie žuvačiek bez cukru. Dokonca aj jemný stres sa dá so žuvačkou v ústach zvládnuť lepšie, no nesprávne je, ak si žuvačkou ventilujeme vnútorné napätie alebo žujeme nadmerne z iných dôvodov. Intenzívne žutie žuvačky nie je pre žuvací aparát prospešné. Kto sa domnieval, že prežúvanie je akýmsi cvičením, bol na omyle. Prehnané žuvanie zubári označujú za parafunkciu, ktorá v ústach nemá zmysel.

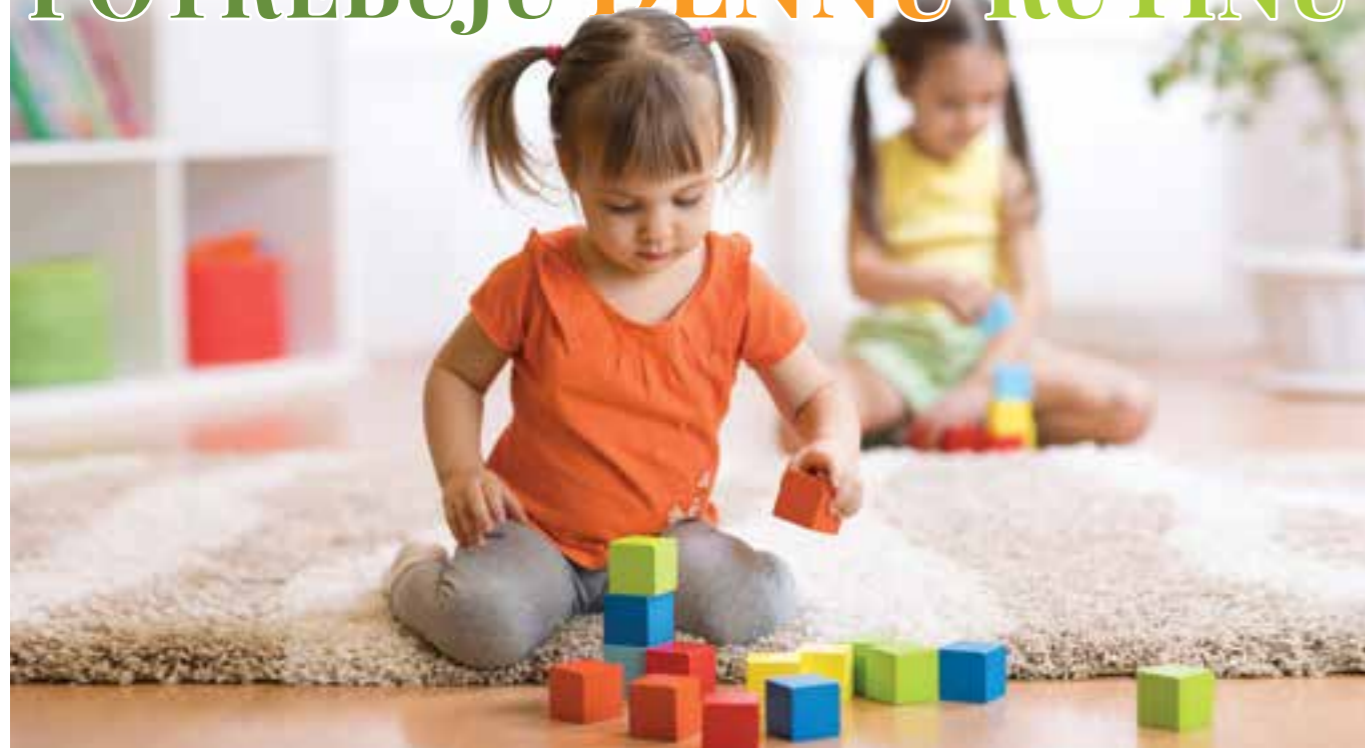
Mnohým sa dokonca stalo, že ich žuvanie žuvačky pripravilo o plombu alebo aspoň jej časť. „Ak sa dôsledkom žuvania plomba rozpadne, znamená to, že zubná výplň už nebola vyhovujúca a treba ju vymeniť. Samozrejme, neplatí to v prípade čerstvých výplní, teda zhotovených v ten deň, ani pri dočasných, provizórnych riešeniach. V takých situáciách je jednoznačne lepšie žuvačky sa vyhnúť,“ dodáva Dianišková, ktorá odporúča vyhnúť sa žuvačke jeden deň po zaplombovaní zuba.

- fesisnel - zdroj: korzar.sme.sk, dnes24.sk



Berte život z tej chutnejšej stránky

SPOKOJNÉ DETI POTREBUJÚ DENNÚ RUTINU



A je to tu! Deň D, keď si po nekonečných deviatich mesiacoch čakania a pár dňoch strávených v nemocnici konečne domov prinesiete voňavý balíček. Pocity nesmiernej radosti však vzápätí vystriedajú pocity neistoty až paniky, čo s tým malým tvorčekom budete robiť. Ako zvládnete jeho výchovu? Veď návod na použitie vám nikto k nemu nepribalil...

Najmä pre prvoroďičov sú prvé dni s bábätkom doslova „skokom do studenej vody“. Život sa im obráti hore nohami. Niekomu trvá pár dní, inému pár týždňov a niekomu dokonca pár mesiacov, kým si zvykne na nový život s dieťaťom. Zrazu v centre všetkej pozornosti je malý človečik, ktorý si vyžaduje všetku pozornosť a starostlivosť. Čo robiť, aby bolo dieťaťo spokojné a malo sa dobre? Netreba nad tým príliš špekulovať a vymýšľať, to najlepšie, čo mu môžete dať, je okrem veľkej porcie lásky, pocit bezpečia a stability.

REŽIM UŽ OD NARODENIA

Odborníci radia už od prvých dní nastaviť režim, vďaka ktorému bude dieťaťo vedieť, čo ho čaká a nebude zneistené novými neznámymi podnetmi. „Pre dieťa je veľmi potrebné, aby malo svoj denný režim už od narodenia. Dáva mu pocit istoty a bezpečia. Pomáha mu teda vybudovať vnútornú istotu, ale aj naučiť ho, ako sa k tej vnútornej istote znova dostať, keď ju práve nemá. Dieťa vie, čo sa bude diať, sú to pre neho známe aktivity a činnosti, ktoré sa denno-denne opakujú a prinášajú pocit stability aj dieťaťu, a to práve preto, lebo sú to činnosti, ktoré mu napĺňajú jeho potreby,“ hovorí detská psychologička Mgr. Romana Mrázová zo psychologického ambulancie Psyché, s. r. o.

DENNÝ REŽIM PRISPÔBTE VEKU DIEŤAŤA

Je samozrejme, že iný režim má cez deň niekoľkomesačné bábätko, iný predškolač a úplne iné aktivity dieťa, ktoré už navštevuje školu.

Jedno by však malo byť pre všetky deti rovnaké. Denný režim treba prispôbiť potrebám dieťaťa. V prvom rade musia byť uspokojené fyziologické potreby, ako je jedlo a spánok. „Každá mama vie najlepšie, čo jej dieťaťu robí dobre. Čo odporúčam, je určite zaradiť do režimu pobyt vonku na čerstvom vzduchu a spoločný večerný rituál pred spaním, napríklad čítanie knižiek alebo rozprávanie o tom, čo dieťa cez deň zažilo. Taká malá denná rekapitulácia dokáže deťom pomôcť spracovať zážitky z dňa a pomôcť tak nielen k lepšiemu spánku, ale aj k celkovej psychickej pohode,“ radí Mgr. Romana Mrázová. U malých bábätiok dobre funguje večerné kúpanie, olejčekovanie či pitie mliečka. „Celkovo by denný režim mal byť nastavený tak, aby sa „práca“ striedala s oddychom a dotankovaním energie,“ odporúča odborníčka.

SÚ DETI NEPRISPÔSOBIVÉ ALEBO SÚ NA VINE RODIČIA?

Čo robiť, ak dieťa denný režim odmieta? Podľa detskej psychologičky neexistujú deti, ktoré by nechceli dodržiavať nejaký denný režim. „Táto potreba vychádza z vnútra dieťaťa bez toho, aby si ju uvedomovalo. Ak dieťa nechce dodržiavať režim nastavený rodičom, prichádza na rad otázka, či je režim nastavený správne s ohľadom na potreby dieťaťa. Uvediem príklad. Keď mám aktívne dieťa, ktorému stačí cez deň polhodina spánku, nebudem ho nútiť, aby spalo dlhšie a dávať ho spať viackrát do dňa, ak to prináša len trápenie mne aj samotnému dieťaťu. Môžem mu, naopak, namiesto spánku dopriať oddych nejakou pokojnejšou aktivitou, napríklad čítaním knižiek,“ vraví Mgr. Romana Mrázová.

**DETI BEZ DENNÉHO REŽIMU MÔŽU MAŤ
NESKŔR PROBLÉMY S ROZHODOVANÍM
ALEBO POCITOM STABILITY.**

Vychutnaj si nového Miláčika!

Zbieraj vrchnáky - diely stavebnice
a poskladaj si výhru!



Pravidlá súťaže:

1. Vychutnaj si dezert Miláčik, odložte si vrchnáky a stavajte z nich rôzne diela podľa vašej fantázie.
2. Vytvorené diela odfotíte a obrázok nahrajte na webovej stránke www.levmilk.sk.
3. Do súťaže budú zaradené všetky obrázky diel, nahraté v termíne od 1. 5. 2020 do 30. 6. 2020.
4. Štyri najkrajšie, najkreatívnejšie diela budú odmenené zaujímavými cenami.
4. Výsledky súťaže budú zverejnené dňa 1. 7. 2020 na [Facebook stránke LEVMILK](https://www.facebook.com/levmilk) a na webe www.levmilk.sk.

Vyhraj
množstvo
cien!

Kompletné pravidlá
nájdete na webe
www.levmilk.sk



PÁR DNÍ BEZ REŽIMU ZVLÁDNETE

V prvých dňoch, ako sa denný režim zavádza, by ste naň mali tvrdo dbať a presne ho dodržiavať. Po určitom čase, keď je už dieťaťko zvyknuté a naučené na každodenné aktivity a na určitú postupnosť, nie je problém z tohto režimu na pár dní vypadnúť, napríklad v prípade cestovania, dovolenky a podobne. Odborníčka však odporúča mať aj na také obdobie a výnimočné situácie samostatný režim. „Každá štruktúrovanosť prináša pocit bezpečia a psychickej pohody. A to nielen deťom, ale aj nám dospelým. Preto si radi vytvárame plány cesty, zoznamy, čo treba zabaliť, nakúpiť a podobne. To sú aktivity, ktoré pomáhajú vytvárať určitý typ režimu. Cítíme sa pripravení na danú situáciu a vstupujeme do nej s pocitom bezpečia, že ju zvládneme a sme aj lepšie psychicky naladení. Toto isté zažívajú naše deti, keď im zavedieme režim. Po dovolenke býva náročnejšie „prepínanie“ z dovolenkového módu do nedovolenkového, ale o čo lepšie máme upevnený pôvodný režim pred tým, než na dovolenku ideme, o to ľahšie sa nám bude doň vracieť.“

AKÉ SÚ DETI BEZ REŽIMU?

Každá mama chce pre svoje dieťa to najlepšie, mnohé im dovoľia všetko a dali by im aj modré z neba. Nie vždy to je správne. Dieťa by malo mať určité mantinely, v rámci ktorých by sa malo správať a vďaka ktorým získava pocit istoty. Benevolentný prístup k deťom sa neukazuje ako správna cesta k výchove psychicky zdravého a vyrovnaného jedinca. Týka sa to aj nastavenia a dodržiavania denného režimu. Odborníci sa zhodujú, že deti, ktoré nemajú režim, sú v živote neistejšie, trpia viac obavami, môžu mať problém s rozdelením a určením priorit, môžu trpieť neschopnosťou naplniť svoje potreby v takej miere, ako to potrebujú, pričom následne trpia vyčerpanosťou a vnútorným chaosom, môžu mať problémy s rozhodovaním alebo navodením pocitu stability. „Trebá však rozlišovať „nerežimový systém“ od flexibilného režimu. Napríklad keď moje dieťa chodí spať o 12. na obed, neznamená to, že keď mu chcem dodržať režim, tak každý deň musím byť o 12. hodine doma, aby mohlo spať vo svojej posteli. Môžem mu dopriať obedný spánok vonku na prechádzke v kočiaku alebo si zdriemne u kamarátky na gauči alebo v nosiči a podobne. Chcem tým povedať, že režim nemusí byť viazaný na konkrétne miesto. Ide skôr o súbor aktivít, ktoré sa pravidelne denne opakujú v rovnakej časovej postupnosti,“ uzatvára detská psychologička Mgr. Romana Mrázová zo psychologickej ambulancie Psyché, s. r. o.

AKO TO ROBÍM JA – skúsenosti viacnásobnej mamičky Lucie (4 deti)

Všetky moje štyri deti majú denný režim, ktorý sa mení v závislosti od ich veku a aktuálnych potrieb (škola, mimoškolské aktivity, prázdniny). Takmer nemenný rituál máme počas večerov, keď má každá aktivita svoj čas a poriadok, aby sme do postele išli v pokoji (čo sa, samozrejme, často nepodarí, ale máme snahu). Režim sme zaviedli čo najskôr. Už zhruba 2-3-mesačné bábätko vie „nabehnúť“ na režim, spinká predvídateľne. Je to výhodné pre obe strany – mama vie, kedy si môže uvariť kávu alebo sa ísť dať ostrihať, dieťaťko je spokojné, lebo spinká v čase preň predvídateľnom a vie, že mama zareaguje predvídateľne na jeho potreby.



Zavádzanie režimu bolo asi najťažšie pri prvom bábätku, keďže som sa prispôbovala iba dcérkiným potrebám a často som mala sklón sklznúť do toho, že všetko sa točí iba okolo dieťaťa, a zabúdala som aj na svoje potreby. Pri ďalších deťoch sa všetci navzájom prispôbovali – bábätko sa muselo prispôbiť tomu, že jedno zaplakanie nespôsobí moju okamžitú reakciu, ale učilo sa čakať a tiež uspokojiť sa aj samo so sebou. Na druhej strane, súrodenci sa učili reflektovať aj potreby nového člena rodiny a taktiež zľaviť zo svojich zabehnutých nárokov. Keďže denný režim sa mení dosť často – ako dieťaťko rastie, menej spí, bolo niekedy pre mňa ťažké prispôbovať napĺňanie potrieb ostatných členov rodiny jeho meniacim sa dňom. Pre mňa bolo dôležité uvedomiť si, že aj keď mi momentálny denný režim nevyšiel alebo dlhodobejšie som nejaké veci nestíhala, bolo to len obdobie, ktoré malo svoj koniec. Deti rastú a učia sa veľmi rýchlo a o niekoľko mesiacov už dni vyzerali úplne inak. Čiže môj tip je, nevešať hlavu, keď sa zopár dní nevydarí tak, ako by sme si predstavovali. Každý deň máme šancu na nový začiatok a raz sa k tomu ideálnemu dennému režimu dopracujeme.

Katarína Mikulcová

ZBRAŇ NA CELULITÍDU!

Zbaviť sa celulitídy je beh na dlhé trate. Zabojuvať musíte zdravou stravou, dostatočným pitným režimom, pravidelným pohybom a špeciálnymi kozmetickými procedúrami či prípravkami. Máme pre vás účinnú zbraň, ktorá má klinicky preukázaný účinok – po mesiaci používania vás zbaví 22 percent celulitídy a vaše nohy budú viditeľne hladšie a pevnejšie. Krém na redukciu celulitídy **Anti-celulite Cream** španielskej dermatologickej značky **Endor** obsahuje patentované nanočastice zlata s oligomérom kyseliny hyaluronovej, bambucké maslo, glycerín, jojobový olej a olej z lieskových orieškov. Krém redukuje celulitídu, vyhladzuje jamky na koži, spevňuje a zjemňuje pleť a zároveň ju intenzívne hydratuje. Používa sa ráno aj



večer na postihnuté partie, pričom nie je nutné zdlhavo ho masírovať do pokožky, ako to je pri príbuzných prípravkoch. Odporúča sa používať ho tiež pri prístrojových ošetrovaniach na redukciu celulitídy. Krém neobsahuje žiadne parabény, priemyselné konzervačné látky, umelé farbivá, emulgátory či agresívne povrchovo aktívne látky a nie je testovaný na zvieratách. Kúpite na www.medaprex.sk.

Slivovica a Valašsko patria k sebe odjakživa...

Spoločnosť RUDOLF JELÍNEK a.s. nadväzuje na viac ako 400-ročnú tradíciu výroby destilátov na Valašsku. Prvý písomný doklad o existencii pálenice sa nachádza v urbári vizovického panstva z roku 1585. Vplyvom vhodných klimatických podmienok sa práve vo vizovickom regióne mimoriadne darí ovocným stromom, predovšetkým slivkám.



Vizovické sady

Sadárstvo je neoddeliteľná súčasť spoločnosti, dnes je firma najväčším pestovateľom sliviek v Českej republike. Len vo Vizoviciach obhospodaruje na 61 hektároch viac ako 21 tisíc stromov a 9 odrôd, celková rozloha všetkých sádov zaberá 178 hektárov.



Jelínkova slivovica a ďalšie klenoty z ovocného sveta

Vlajkovou loďou medzi produktmi spoločnosti RUDOLF JELÍNEK zostáva stále slivovica.

Trojročná trikrát destilovaná čira slivovica Rudolf Jelínek sa pripravuje z tých najlepších sliviek a pri jej výrobe sú dodržiavané mnohoročné tradície. Táto pravá slivovica tak prechádza trojstupňovou destiláciou, vďaka ktorej dosahuje výnimočnú čistotu a jemnosť.

V sortimente spoločnosti Rudolf Jelínek však nájdete aj ďalšie značkové ovocné destiláty tej najvyššej kvality. Veľmi populárna je v posledných rokoch vďaka svojej delikátnej chuti a výraznej vôni Hruškovica Williams - garantuje kvalitu prvotriedneho jednodruhového destilátu z vyzretých hrušiek tohto vynikajúceho druhu.

Ak by ste sa chceli dozvedieť viac, stavte sa priamo vo Vizoviciach, kde v rámci exkurzie nahliadnete do histórie i súčasnosti výroby týchto skvelých produktov.

Náš tip - Pálenka z planých trniek

Vyskúšajte netradičnú pálenku z planých trniek - na jej výrobu sa používajú len plody, ktoré prešli na kríkoch prvými mrazmi a vyniká príjemne sladkastou chuťou. Tuto špecialitu od Jelínka nájdete vo vybraných predajniach TEMPO.

R. JELÍNEK

www.rjelinek.sk



Autor myšlienky Seneca	voľne padal	1. časť tajničky	rösol z morských chaluň	rybárska potreba	to, po anglicky	sakrálna stavba	PLOC, HOLUBEC	skamenené zvieratá	staro-rímska minca	základná číslovka	tropická živica	3. časť tajničky	zataja
umelec diela trvalej hodnoty							za dlhý čas						
v hudbe plynule							mužské meno						
praotec Palestínčanov					základná číslovka			prízvuk					
anglický šľachtický titul				ženské meno	potrestať bitkou			druh korenia		otec (hovor.)			
značka abvoltu			súhlasia							korenistá rastlina			
letecké opravovne			maďarské jazero										
			horúco										
LAKA, OLON	snívaj							kráčať					stá
	pisomná správa mobilom												
zoťat'								ženské meno					
skratka majora				priateľ				ENAK, SEND		stárie			
										st. český skokan na lyžiach			
poslať, po anglicky								saló					
ABUNDO AGAR	hore (bás.) daný stav				peňažná poukážka	oblepiť	4. časť tajničky	hojnosť, po esperantsky	americký fyzik	lietať			záves
skratka slečný			veľmi dopíchalo										značka neptúnia
hlas trúbky			st. český reportér										rímskych 49
			aromatická rastlina										rascový likér
april (skratka)				averzia						latinský pozdrav			
				druh obilniny						plúzia			
okolo, po francúzsky					grécky boh pastierov	značka lítia			rakúske sídlo				
									opica				
prestali													mládež
zhoršiť podmienky													zanecháva

Tajnička z čísla 2/2020: Niektorí ľudia sú práceneschopní aj pri úplnom zdraví.

Výhercovia vecných cien od spoločnosti Profexy: Marta Večerková, Zákamenné, Ladislav Pír, Bardoňovo, Kamil Anetta, Dolná Krupá.

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 5. 2020 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 Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z križovky (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 spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania 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 súhlas ich spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiacich: - 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 spracúvania, alebo právo namietť proti spracúvaniu, 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.



PRÍPRAVÍTE
JEDNODUCHO
A RÝCHLO

100°C
VRIACA VODA

MIKROVLNKA

PANVICA

BERTO

1991

0%

✓ BEZ LEPKU

✓ BEZ LAKTÓZY

✓ BEZ ALERGÉNOV

KING - PÁRKY STVORENÉ PRE TVOJ HOT DOG!

Chutné aj na tanieri - varené či grilované

Všetky výrobky BERTO sú BEZ LEPKU, LAKTÓZY a ALERGÉNOV



WIENER HAM

S neodolateľnou chuťou šunky spravia každý jeden hotdog jedinečný! Kombinácia vysokého podielu bravčového mäsa a podielu šunky zaručuje ešte lahodnejší gurmánsky zážitok... možno aj s atmosférou Viedne.



NEW YORK BACON

Nechajte sa preniesť do amerického veľkomesta a doprajte si hotdog ako správny Newyorčan. Tieto párky sú ideálne pre milovníkov slaniny, nakoľko okrem vysokého obsahu bravčového mäsa majú nezameniteľnú slaninovú chuť.



MEXICANO CHILLI

Dostanú každého, kto má rád pikantné. Doprajte si mexickú kuchyňu, ktorá je známa rôznorodými chuťami, farebnosťou a množstvom korenia a chilli. Spojením vysokého podielu bravčového mäsa a chilli Vás pozývame práve na takýto hotdog. „Buen provecho!“



HĽADÁME POSILY DO PREDAJNÍ

Nemôžete kvôli aktuálnej situácii chodiť do práce a nechcete prísť o príjem? Potrebujeme práve vás – šikovných ľudí, ktorí majú chuť pracovať a sú držiteľmi zdravotného preukazu.

Viac na www.coop.sk/kariera

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny