

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

PREDSTAVUJEME
COOP JEDNOTU
ČADCA

POTRAVINOVÁ
VEDA PRE
BUDÚCNOSŤ

HYDINOVÉ
ŠPECIALITY
PETRA VARGU

ŠPARGLA,
ZELENINA TROCH TVARÍ

AKO SÚVISÍ OBEZITA S COVIDOM - 19?

CECÍLIA BLANÁROVÁ: KEBY SOM SA VZDALA, NIČ ZAUJÍMAVÉ BY MA UŽ NEČAKALO



SPOZNAJTE S MIROM JAROŠOM SLOVENSKÉ GAZDOVSTVO



NOVINKA!
NA JOBCOUBENE JĚJE HITY
MIRA JAROŠA NA CEI
KUPUJTE IBA
V COOP JEDNOTE

Zbierajte nálepky a spoznajte život na slovenskom gazdovstve.

Okrem baču a honelnika vám s tým pomôže Miro Jaroš, ktorý vás bude spravovať celým albumom. Ten je v predaji v COOP Jednote len za 2,49 €. Jeden balíček nálepiek dostanete zadarmo ku každému nákupu v hodnote od 10 € alebo si nálepky môžete kúpiť tiež samostatne – iba za 49 centov za balíček. Akcia trvá od 14. 5. do 8. 7. 2020 alebo do vyčerpania zásob. Blížšie informácie na www.nalepkovyalbum.sk.

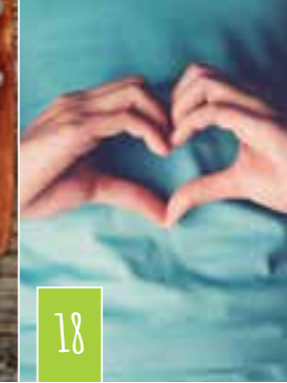
coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



16



10



18



20

coop
JEDNOTA

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

05
20



OBSAH

- 04 Trendy: Gastronómia budúcnosti – Ako budeme jesť o pár rokov?
- 07 Potravina mesiaca: Špargľa, zelenina troch tvárí
- 08 Zdravie: Ako súvisí obezita s ochorením Covid-19?
- 10 Predstavujeme: COOP Jednotu Čadca
- 12 Novinky v COOP Jednote: Ojedinelá predajňa v Nových Zámkoch
- 13 Súťaž: Autá v rúškach
- 14 Logistika zintenzívnila prepravné kapacity
- 16 Recepty: Hydinové nápady Petra Vargu
- 18 Zaujímavosť: Šarm ľudského čreva
- 22 Rozhovor: Cecília Blanárová – od šiat ku kozmetike
- 24 Krása: Prečo počas splnu horšie spíme?
- 26 Psychológia: Psychohygiena počas koronakrízy
- 28 Slovensko: Kuchynské trendy prababičiek
- 30 Krížovka

NAMIESTO PREDJEDLA



Páči sa mi, čo zdôrazňuje známy český psychiater Radkin Honzák a čo potvrdzujú aj ostatní odborníci, od psychologov až po ezoterikov: Pestovanie a kultivovanie medziludských vzťahov je dôležitejšie, než naháňať sa za čímkoľvek o čom si myslíme, že to potrebujeme. Pre náš pocit šťastia alebo aspoň spokojnosti je dosť podstatné, ako dokážeme vyjsť s ostatnými. Mnohí sme si to uvedomili práve v tomto období, keď nás okolnosti prinútili byť 24 hodín spolu v jednom byte. Alebo len niekoľko minút v jednej predajni. Prípadne pred ňou. Mladší odrazu pochopili, prečo si niektorí (skoro všetci) seniori idú na nervy, keď ostanú na dôchodku. Seniorom možno začalo dochádzať, prečo tí ich „mladí“ naozaj nemusia chodiť všade iba spolu. A obe skupiny chápu, že jesť potrebujú všetci. Dokonca aj tí, ktorí potraviny vyrábajú a predávajú, takže tovar netreba nosiť z predajne domov v kontajneroch. Je ho dost. Pomaly hádam začíname spoznávať, že „dávať a dostávať“ sa netýka len hmotných vecí, ale vzťahuje sa aj na pocit osobnej slobody, priestor, takt, úctu a ústretovosť. Poviem vám, teším sa už na ten svet potom, keď nás „pustia“ von! Všetci budú k sebe milí a pozorní a dokážu sa na všetkom v mieri dohodnúť, lebo sa to naučili na vlastnej skúsenosti v časoch vírusovej epidémie.

Azda z tejto halucinácie už čoskoro nevytrziem.

Denisa Pogačová

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

POTRAVINOVÁ VEDA PRE BUDÚCNOSŤ

PRENĚSME SA DO BUDÚCNOSTI A PREDSTAVME SI, ČO ASI BUDEME JEŠŤ O 20 ČI 50 ROKOV. MÁME OČAKÁVAŤ VEĽKÉ ZMENY ZABEHANÝCH PORIADKOV A SPÔSOBOV VÝROBY, SPRACOVANIA A KONZUMÁCIE POTRAVIN? ALEBO SA INOVÁCIE UDRŽIA V MEDZIACH NAŠICH TERAJŠÍCH ZVYKLOSTÍ? PREDPOVEDÍ JE VEĽA A MNOHÉ DNEŠNÉ TRENDY DÁVAJÚ TUŠIŤ BUDÚCNOSŤ GASTRONÓMIE UŽ DNES.

Technológia nám do budúcnosti sľubuje mnohé. Trebárs takzvané hyperpersonalizované jedlo, teda jedlo upravené presne na mieru našim individuálnym chuťovým preferenciám. Problematikou chuti sa už od polovice 20. storočia zaoberá vedný odbor nazvaný sensory science. S jeho pomocou ladia výrobcovia potravín na celom svete svoje produkty tak, aby pomer soli, tuku a cukru i celkovej chuti dosiahol presne vyvážený „bod blaženosti“. Umelá inteligencia však môže priniesť ešte viac.

Príkladom môže byť aplikácia Gastrograph, ktorá sa snaží porozumieť chuťovým aspektom jedla a analyzovať ich do posledného detailu. Na základe obrovského množstva dát od jednoduchých chuťových preferencií cez sociálno-ekonomické, demografické a ďalšie individuálne dáta týkajúce sa každého používateľa až po špecifiká okolitého prostredia – teplota, tlak, hluk alebo dokonca magnetické pole. Hlavnou funkciou aplikácie je pavúkovitý diagram s 24 rôznymi kategóriami chuti, piatimi stupňami intenzity a možnosťou hlbšej špecifikácie každej z nich. Každý produkt tak získava unikátny chuťový profil na základe vnemov konkrétneho používateľa. Projekt je v súčasnosti v začiatkoch, možno však pôjde o prvého z priekopníkov „hyperpersonalizovaného“ stravovania. Je totiž isté, že porozumenie chutiam a želaniam zákazníkov je prioritou každého výrobcu potravín.

JEDLO Z TLAČIARNE?

3D tlačiarne na jedlo už existujú, stále je to však ešte pomerne raritná vymoženosť. No podľa firmy Natural Machines je pravdepodobné, že o 10 až 15 rokov bude 3D tlačiareň základnou výbavou nejednej domácnosti. A tá môže byť prelomom v domácom varení a zároveň možnosťou, ako bojkotovať nezdravé, prefabrikované potraviny. Na rozdiel od iných 3D tlačiarň pracuje tlačiareň Foodini spoločnosti Natural Machines s ozajstnými čerstvými ingredienciami a na prípravu používa otvorené, odolné kapsuly, ktoré sa dajú plniť surovinami stále dokola. Ako príklad produktu ideálneho pre tlačiareň uvá-

dajú ravioly. Pre náročnosť prípravy sa málokto do výroby domácich raviol pustí. Pre Foodiniho je však ich vytlačenie hračka. Ďalším príkladom môžu byť čipsy a iné slané snacky. Foodini vám pripraví oveľa zdravšie verzie tých bežne kupovaných, s menším množstvom tuku a soli. Dokáže skrátka zautomatizovať najnáročnejšie procesy v kuchyni, šetriť čas a vytvárať čerstvé a zdravé jedlo presne podľa predstáv používateľa.

PRODUKTY BUDÚCNOSTI

Zdá sa, že naše jedlá budú v budúcnosti z veľkej časti variť a pripravovať roboti. Ako bude vyzeráť ponuka produktov

v supermarketoch? Touto otázkou sa zaoberá projekt Future Market – futuristický projekt, skúmajúci pravdepodobný vývoj potravinárskeho priemyslu v najbližších 25 rokoch. Jeho cieľom je okrem iného pomáhať výrobcovi pri ambicióznejších inováciách už dnes. Čo teda obchody budúcnosti ponúknu? Môžeme sa tešiť na rybie prsty z druhov rýb, ktoré škodia lokálnemu ekosystému, cestoviny z morských rias, „nanofarmu“ v každej domácnosti, polentu z permakultúrnej produkcie, „relaxačný“ olivový olej obohatený o THC alebo napríklad tanier, ktorý bude automaticky analyzovať nutričný profil potravín, ktoré naň položíte.



NOVÉ OBALY

Obaly, najmä tie plastové, sú veľkým problémom. Dnešná podoba obalovej praxe, nielen v oblasti potravín, sa do budúcnosti musí nutne zmeniť. Existuje množstvo firiem, ktoré sa snažia túto krízu riešiť. Obal totiž neznamená nutne len zlo. Bilancia ich prínosu oproti environmentálnej stope nie je vždy úplne jednoznačná. Napríklad taká šalátová uhorka zabalená v tenkej plastovej fólii s hmotnosťou len 1,5 g má až o 11 dní dlhšiu životnosť. Cieľom preto nie je zbaviť sa obalov úplne, ale nájsť riešenia, ktoré sú efektívne pre potravinový priemysel a zároveň šetrné k životnému prostrediu. Jednou z možných ciest je obalový materiál, ktorý je sám osebe potravinou. Spoločnosť Evovare takto nahrádza plastové fólie a vrecúška materiálom vyrobeným z morských rias. Výsledkom diplomovej práce poľskej študentky dizajnu sa zase stal scoby – jedlý, plne recyklovateľný obalový materiál „vypestovaný“ z kvasiacej huby kombuchy.

Boj s jednorazovými téglami je očividne veľká téma, pretože dokázal spojiť dvoch veľkých konkurentov McDonald's a Starbucks. Tieto dve firmy začali spoločnými silami vyvíjať kompostovateľný, plne recyklovateľný téglík budúcnosti aj s viečkom a so slamkou. Do obalovej oblasti sa pustil aj Bill Gates, ktorý podporil vývoj jedlej fólie na ovocie a zeleninu, ktorá môže predĺžiť životnosť produktu až dvojnásobne. Podobných inovácií vo sfére obalov je celý rad. Hádám sa aspoň niektoré z nich uchytia.

ŽIVOČÍŠNA STRAVA BEZ ŽIVOČÍCHOV

Dopyt po živočíšnych bielkovinách sa celosvetovo zvyšuje a fakt, že rozvinutý svet konzumuje nadmerné množstvo mäsa (minimálne z hľadiska odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie) je dobre známy. Hlad po živočíšnych proteínoch však rastie

aj v rozvojových krajinách. A tak náš apetít globálne vytvára obrovskú záťaž pre životné prostredie, ktorá nie je dlhodobou udržateľná. Zabeňuté poriadky bude potrebné prehodnotiť. Firiem a startupov venujúcich sa „udržateľnejšej bielkovine“ existuje celý rad. Aké ne-mäso teda možno budeme o pár rokov jesť?

Asi najväčší boom zažíva „laboratórne mäso“. To je od toho klasického z pohľadu spotrebiteľa na nerozoznanie, pretože je zložené z rovnakých buniek. Zásadným rozdielom je, že toto mäso nebolo nikdy súčasťou žiadneho zvieratá a nie je spojené so žiadnym utrpením – či pre zviera samotné, alebo pre životné prostredie. Umelo vypestovaným „čistým mäsom“ (po anglicky clean meat) sa zaoberajú rôzne firmy. Medzi nimi napríklad Memphis Meats, zo San Francisca alebo Mosa Meat, ktorej laboratórium sídli v holandskom Maastrichte. Do výskumu „mäsa zo skúmavky“ investuje napríklad aj organizácia PETA, zaoberajúca sa ochranou práv zvierat, ktorá v ňom vidí, aj s ohľadom na zvieratá, veľkú budúcnosť.

RASTLINY V PRESTROJENÍ

Veda a technológia sa míľovými krokmi posúvajú aj na poli rastlinných proteínov. Už pomerne známy „krvavý“ rastlinný burger od Impossible Foods (startupu, do ktorého investoval i Bill Gates) je dnes už aj bežne dostupný v amerických reštauráciách i obchodoch. Firiem, ktoré sa do neživočíšneho mäsa pustili, je opäť celý rad. Napríklad Beyond Meat už vyrába burgery, párky, či mleté „hovädzie“ na báze hrachového proteínu a kokosového oleja, Terramino Foods zase rybie a morské produkty s použitím huby koji.

FARMÁRČENIE NA VÝŠKU

Veľké zmeny sa do budúcnosti dajú očakávať aj v spôsoboch pestovania potravín. Vzhľadom na rastúcu urbanizáciu je už teraz po-

trebné, aby mestá zvýšili svoju potravinovú sebestačnosť a časť potravín pre svojich obyvateľov zvládli vyprodukovať vlastnými silami. Možností je pomerne veľa a o časť z nich sa v mnohých krajinách starajú samotní občania, napríklad zakladaním komunitných mestských záhrad vo vnútroblokoch či na rôznych nevyužívaných miestach. Efektívnosť využitia priestoru všeobecne hrá v meste veľkú úlohu, a tak sa pestovanie potravín často presúva na strechy domov a budov. O čom sa však s ohľadom na budúce možnosti a technológie hovorí najviac, sú vertikálne farmy.



Vertikálne farmárčenie je vysokoefektívny spôsob produkcie – v porovnaní s bežným poľnohospodárstvom vyžaduje menej priestoru a menej zdrojov (najmä vody a fosílnych palív) a dokonca sľubuje vyššie výnosy. Najčastejším typom vertikálnej farmy je veľký uzavretý priestor s plne kontrolovanými vnútornými podmienkami – od vlhkosti cez teplotu až po presný prísun živín –, kde sa rastliny pestujú v poschodiach nad sebou bez ohľadu na ročné obdobia. Tento spôsob má však aj negatíva. Predovšetkým je veľmi nákladné takúto farmu založiť, vzhľadom na potrebné technológie i priestor. Farma je tiež plne závislá od elektriny, čo tiež zvyšuje náklady. A zďaleka nie každej plodine sa v uzavretých podmienkach darí. Tento spôsob najviac vyhovuje listovej zelenine a bylinkám, no zemiaky či pšenica by tu ťažko vyrástli. Napriek tomu sa dá predpokladať, že počet vertikálnych fariem do budúcnosti porastie.

Samozrejme, všetky vízie a nápady, o ktorých sme sa zmienili, sa môžu rozvíjať v priaznivých ekonomických, politických a sociálnych podmienkach. Ako momentálna kríza spôsobená pandémiou nového koronavírusu zasiahne budúcnosť jedla, sa ešte len ukáže.

-dp-, zdroj spiritmagazin.cz

ŠPARGLA, ZELENINA TROCH TVÁRÍ

MÁ VEĽA BIELKOVÍN, JEMNÚ CHUŤ A DÁ SA SPOTREBOVAŤ BEZ ZVÝŠKOV. OCHUTNAJTE
– JE PRÁVE ŠPARGĽOVÁ SEZÓNA!

Špargľa sa na našom území pestuje už od čias Rakúsko-Uhorska, no jej pôvod by sme u nás ťažko hľadali. Pochádza zo stepných oblastí z okolia Čierneho mora. Je známa už od nepamäti. Gréci si ju s pôžitkom vychutnávali a používali aj ako liek, Rimania zas pozdvihli úroveň jej pestovania na podobnú tej súčasnej. Konzumovali ju však najprv v surovom stave a až neskôr začali tepelne upravovať alebo sušiť.

Jej sezóna je práve v tomto období a dôvodom, prečo ju jesť, je nielen zaujímavá, jemne horkastá chuť, ale aj vysoký obsah bielkovín a zdravých sacharidov. Pôsobí protizápalovo, podporuje trávenie a má zásaditý charakter. Pomáha obličkám aj pe-

čení v ich detoxikačnej činnosti a poradí si aj s hladinou cukru v krvi, ktorú dokáže znormálnizovať.

BIELA, ZELENÁ ALEBO FIALOVÁ?

Špargľu v obchodoch nájdeme vo dvoch farbách – bielej a zelenej, no ide o tú istú odrodu. Rozdiel je len v spôsobe pestovania. Zjednodušene, biela špargľa neobsahuje chlorofyl, pretože rastie v tme. Aj vďaka tomuto spôsobu pestovania je krehkejšia a jej chuť horkejšia. Zelená špargľa sa na rozdiel od bielej nemusí lupáť a jej chuť je jemnejšia. Fialová špargľa vzniká z bielej po tom, ako je dlhšie vystavená priamemu slnku alebo žiarivkám v obchode.

VIETE JU PRIPRAVIŤ?

Kráľovná jari, ako sa zvykne táto zelenina nazývať, by mala vždy prejsť tepelnou úpravou. Varí sa vo vode, ktorej v hrnci nemusí byť zbytočne veľa. Stačí len tesne pod hlavičky, tie sa pripraví v pare.

Zelenú špargľu stačí variť 5 minút, bielu približne 6-8 minút. Ak plánujete variť oba druhy, po 3 minútach varenia bielej špargle pridajte zelenú a nechajte ich spoločne dôjsť.

Zelenú špargľu je vhodné blanširovať, teda okamžite schlaďte ľadovou vodou. Tak si zachová sviežu zelenú farbu a krehké chrumkavé stonky.



PESTOVANIE PRE TRPEZLIVÝCH

Špargľa je trváca rastlina a pestovať ju môžete na jednom mieste približne 8 až 12 rokov. Pestuje sa zo semena, no pred tým, ako sa do toho pustíte, si musíte predpestovať sadbu. To znamená, že osivo treba zasíť na jar (koncom marca alebo začiatkom apríla). V ďalších rokoch je dôležité hnojenie, prihrňanie pôdy v prípade bielej špargle a následne jej opatrný zber. Prvého zberu sa dočkáte v treťom roku pestovania. Pred tým, ako si vo vlastnej záhradke založíte „špargľovisko“, uistite sa, že pôda je jemná. Zrýľujte ju na začiatku jesene približne do hĺbky 90 cm. V júli alebo v auguste je vhodné do nej vysadiť predpestované priesady. Špargľa sa vysádza do hĺbky 18-20 cm a vzdialenosti medzi jednotlivými špargľičkami by mali byť približne 30 cm. Za suchého a horúceho počasia jej doprajte štedrú zálievku.

To, či sa rozhodnete vypěstovať bielu alebo zelenú špargľu, je len na vás. Ak si chcete pochutnať na bielej, treba výhonky špargle už na jar tretieho roku prihrnúť pôdou. Vzniknú tak „hrobčeky“ vysoké asi 40 cm v šírke približne 30 cm. Ak ste sa rozhodli pre zelenú, nemusíte robiť žiadne hrobčeky, špargľa rastie na slniečku.

ŠPARGĽA NA OBED AJ NA VEČERU:

HRIANKY S PEČENOU ŠPARGĽOU

Pre dve osoby potrebujeme:

6 krajcov chleba, 250 g špargle, 1 lyžicu olivového oleja, syrovú alebo naturálnu sójovú nátierku (vo vegánskej verzii), soľ a cesnakové korenie



Zelenú špargľu umyjeme a poukladáme na plech pokvapkaný olivovým olejom. Osolíme, posypeme cesnakovým korením podľa chuti a dáme do rúry predhriatej na 200 °C. Špargľu pečieme približne 10-15 minút, kým nie je mäkká a chrumkavá zároveň.

Medzitým pripravíme hrianky. Chlebič poprekrajujeme a buď ho opečieme na panvici, alebo v hriankovači. Následne naň natrieme nátierku a upečenú špargľu.

ŠPAGETY S OPEČENOU ŠPARGĽOU, PARADAJKAMI A PARMEZÁNOM

Pre dve osoby potrebujeme:

250 g špagiet, 150 g zelenej špargle, 5 cherry paradajok, strúčik cesnaku, 2 lyžičky olivového oleja, soľ a čierne korenie, parmezán (v živočíšnej alebo vo vegánskej verzii)

Väčší hrniec naplníme vodou do viac ako polovice. Keď voda začne vriieť, osolíme ju a vhodíme do nej špagety. Občas premiešame a varíme, až kým nie sú al dente. Potom špagety scedíme. Medzitým olúpaný a nakrájaný strúčik cesnaku ohrievame na olivovom oleji, pridáme umytú a nakrájanú

špargľu a po 2 minútach aj nakrájané cherry paradajky. Osolíme a pridáme čierne korenie. Spoločne opekáme z každej strany, kým nie je špargľa mäkká. Následne pridáme špagety a všetko dobre premiešame. Naložíme na tanier a posypeme strúhaným parmezánom.

7 PRAKTICKÝCH RÁD:

- Pri výbere špargle v obchode je základným kritériom kvality jej čerstvosť. Čerstvú špargľu spoznáte podľa lesklého hladkého povrchu, výhonky sú pevné a nedajú sa ohnúť a ak ich trieme o seba, vydávajú výrazný zvuk.
- Špargľu je ideálne zjesť v deň jej nákupu, prípadne do 4 dní po ňom.
- Špargľa má rada chlad, skladujte ju v najchladnejšej časti chladničky a výhonky obalte vlhkou utierkou, čerstvosť si udrží dlhšie. Naopak, pri skladovaní pri izbovej teplote stráca chuť i jemnosť.
- Bielu špargľu treba pred varením alebo pečením lupáť od hlavičky smerom dole. Pozor na hlavičky, tie nikdy neodsekávame, nelúpeme ani neodstraňujeme.
- Biela špargľa sa varí dlhšie ako zelená.
- Ak si neviete dať rady s tým, čo z konca špargle odrezať, ohnite výhonok v prstoch. Jednou rukou ho podržte približne v polovici, druhou zas na spodnom konci. Špargľa sa sama zlomí na mieste, kde čerstvá dužina prechádza do drevnatej.
- Odrezky zo špargle môžete osoliť, okoreniť a nechať pár minút povariť. Vody dajte len tak, aby prikryla zeleninu. Vývar, ktorý vznikne môžete následne použiť do zeleninovej polievky.

OBEZITA V SÚVISLOSTI S COVID-19

NIČ NIE JE TAKÉ, AKÉ BOLO PREDTÝM. VEĽA Z TOHO, ČO BOLO EŠTE NEDÁVNO SAMOZREJMÉ, SA DNES V DÔSLEDKU RÝCHLO SA ŠÍRIACEJ INFEKČIE STALO NEDOSTUPNÝM ALEBO SPOJENÝM SO ZÁVAŽNÝMI RIZIKAMI. OCHRANNÉ OPATRENIA, KTORÉ SA PRIJÍMAJÚ V SÚVISLOSTI S POTLAČENÍM PANDÉMIE, MAJÚ CELÝ RAD DÔSLEDKOV NA NAŠ SÚČASNÝ ŽIVOT.



Okrem zdravotných rizík, neraz spojených s ohrozením života, je tu reálna hrozba nepriaznivých ekonomických následkov pre ľudí, rodiny, veľké firmy i drobných živnostníkov, zdravotníctvo, kultúru, školstvo i pre celý štát.

DVOJNÁSOBNÁ PANDÉMIA

„Vo svete sa však dlhodobo vyskytuje ďalšia pandémia – a tou je obezita a cukrovka 2. typu – dvoch chronických metabolických neinfekčných ochorení. Ich paralelný výskyt a úzke prepojenie viedli k vytvoreniu ich spoločného označenia „diabezita“, hovorí MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD., prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie (SOA). Počet obeznych ľudí sa celosvetovo za posledných päťdesiat rokov takmer strojnásobil. WHO predpokladá, že do roku 2025 bude trpieť obezitou každý 5. dospelý na svete. Vo väčšine európskych krajín, Slovenskú republiku nevyvímajúc, sa nadhmotnosť/obezita vyskytuje u viac ako dvoch tretín dospelých populácie. Paralelne s nárastom obezity stúpa aj počet diabetikov 2. typu.



Svetová zdravotnícka organizácia považuje nadhmotnosť/obezitu/diabezi-tu za rizikový faktor rozvoja vážneho až kritického priebehu Covid-19.

Na základe dostupných údajov a vzorcov pozorovaných pri iných vírusových infekciách je nadhmotnosť/obezita/diabezi-ta

rizikovým faktorom horšieho priebehu a ťažších následkov u pacientov infikovaných vírusom Covid-19. Nedávno publikované údaje zo Spojeného kráľovstva poukazujú na fakt, že viac ako dve tretiny ľudí s kriticky vážnym priebehom koronavírusovej infekcie mali nadmernú hmotnosť (nadváhu, obezitu). Nedávne skúsenosti z Talianska potvrdzujú, že 99 percent úmrtí bolo u pacientov s pridruženými ochoreniami, ktoré úzko súvisia s obezitou – diabetes mellitus 2. typu, artériová hypertenzia, nádorové ochorenia. Zdravotnícky systém má aj v menej napätých časoch problém so starostlivosťou o obeznych pacientov. V súčasnej vypätej situácii predstavujú zvýšené nároky na osobitné potreby obeznych pacientov v nemocničných zariadeniach vrátane jednotiek intenzívnej starostlivosti obrovskú výzvu pre celý zdravotnícky systém.

OBEZITA JE VÝZVA V OBDOBÍ PANDÉMIE COVID-19

Nadhmotnosť, obezita a diabetes mellitus bez ohľadu na vek predstavujú zvýšené

riziko kriticky vážneho priebehu infekcie Covid-19. Žiadne iné závažné choroby (srdcovo-cievne, onkologické, hematologické, pečeno-ové, obličkové ani imunosupresívna liečba) nie sú nevyhnutné pre ťažký priebeh infekcie. Z publikovaných údajov vyplýva, že väčšina pacientov v kritickom stave mala vek 60-64 rokov a „iba“ nadmernú hmotnosť (obezitu). Mladší vek, dobrá fyzická kondícia a primeraná telesná hmotnosť znižujú šance na kriticky vážny priebeh infekcie.

„Počas epidémie sa má každý človek chrániť v najvyššej možnej miere. Prísna disciplína vo všetkých oblastiach platí dvojnásobne pre ľudí s obezitou/diabezi-tou. Najvyššia sociálna izolácia, dôsledné a správne nosenie ochranných rúšok, dôkladná hygiena a dezinfekcia rúk a predmetov – sú nevyhnutným opatrením pre všetkých ľudí s obezitou a cukrovkou, a to bez ohľadu na vek. Obezni jedinci a diabetici patria do zvýšene rizikovej skupiny ohrozenej kriticky vážnym priebehom infekcie Covid-19 aj pred dosiahnutím seniorského veku 65 rokov,“ upozorňuje doc. MUDr. Peter Minárik, PhD., viceprezident SOA.



„Obezni ľudia a diabetici patria do zvýšene rizikovej skupiny ohrozenej kriticky vážnym priebehom infekcie Covid-19 aj pred dosiahnutím seniorského veku 65 rokov.“

VÝZNAM POHYBU SA V ČASE PANDÉMIE ZVÝŠUJE

Pandémia Covid-19 a opatrenia, ktoré sa museli prijať na jej potlačenie, budú mať pravdepodobne celý rad dôsledkov na zdravie populácie. K vedľajším negatívnym účinkom epidémie koronavírusu patrí aj vynútená sociálna izolácia a výrazne obmedzené možnosti fyzickej aktivity najmä pre starších a chronicky chorých ľudí uzavretých v domácom prostredí.

„Už dva týždne obmedzenia pohybovej aktivity vedú k objektívne merateľnému poklesu fyzickej zdatnosti a k zhoršeniu metabolizmu. Zníženie výdaja energie v súvislosti s poklesom pohybovej aktivity spôsobuje nárast telesnej hmotnosti. Z dlhodobého hľadiska má sedavý spôsob



života negatívne účinky na zdravie – podstatne zvyšuje riziko ochorenia a znižuje kvalitu života. Sedaví ľudia s nižšou fyzickou zdatnosťou majú aj vyššie riziko rozvoja a ťažšieho priebehu infekcií,“ upozorňuje MUDr. Ľubomíra Fábryová. Zvýšenie dávky pohybu má pozitívny vplyv nielen na výkonnosť a kvalitu života, ale je aj efektívnym prostriedkom prevencie a liečby mnohých chronických ochorení a vo svetle nových dôkazov i prevencie

infekčných vírusových ochorení. „Sedavý životný štýl význačnou mierou zvyšuje chorobnosť aj úmrtnosť a nedostatok pohybu sa dokonca považuje za jeden z najvýznamnejších ovplyvňiteľných rizikových faktorov chronických metabolických (cukrovka 2. typu, artériová hypertenzia), srdcovo-cievnych, neurodegeneratívnych ochorení aj kolorektálneho karcinómu či postmenopauzálného karcinómu prsníka,“ hovorí doc. MUDr. Peter Minárik, PhD.

AKO SA ROZHÝBAŤ V KARANTÉNE?

Mali by sme zostať fyzicky aktívni a najst si každodennú pohybovú rutinu aj v čase karantény a obmedzenia voľného pohybu, ktoré sú nevyhnutnými opatreniami na zabránenie šírenia vírusu. Bežne odporúčaná dávka pohybovej aktivity sa dá dodržať aj doma, v obmedzenom priestore a bez špeciálneho náradia. WHO odporúča ľuďom bez príznakov/diagnózy akútneho respiračného ochorenia dodržiavať aktívne prestávky v priebehu dňa.

- Ideálne pre zdravie a posilnenie imunity je urobiť viac ako 8 000 krokov/deň,
- vykonať 30 minút aeróbnej aktivity so strednou intenzitou viac ako 5 dní v týždni,
- pridať k tomu 2-3x za týždeň silové cvičenia s činkami či vlastným telom.
- Vhodné je krátke, 15- až 20-minútové cvičenie alebo tanec denne, domáce práce alebo práca v záhrade.
- Aj v malom priestore môže pomôcť chôdza, prípadne môžete použiť stepper alebo vystupovať na schodík. Keď telefonujete, neseďte, ale prechádzajte sa.
- Redukujte svoj čas strávený sedením/

ležaním tak, že sa postavíte, kedykoľvek to bude možné. Ideálne je prerušovať sedenie každých 30 minút. Ak pracujete na počítači, skúste pracovať postojácky. Počas sedavého voľného času uprednostnite kognitívne stimulujúce aktivity (čítanie, hry, hlavolamy). • Zacvičiť si môžete aj online z domu pod vedením profesionálneho trénera. Skúste napríklad cez webovú stránku Centra pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied, kde sa aj za normálnych okolností realizujú tréningové programy pre seniorov a pacientov v rámci biomedicínskeho výskumu.

<http://www.biomedcentrum.sav.sk/centrum-pohybovej-aktivity/>

„V náročnej situácii, v ktorej sa nachádzame, je veľmi dôležité udržať si obranyschopnosť svojho organizmu, čomu tréningy významne pomáhajú. Naša imunita a odolnosť proti infekčným ochoreniam sú lepšie a vyššie, ak sme fyzicky zdatnejší. Zjednodušene sa dá povedať, že naše svaly dodávajú našim imunitným bunkám silu bojovať aj proti vírusom aj baktériám,“ dodáva doc. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD., garantka Centra pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied.

COOP Jednota Čadca, s. d.

Podnikanie s potravinami sa stalo poslaním

COOP JEDNOTA ČADCA, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO, JE V SÚČASNOSTI TRETIE NAJVÝKONNEJŠIE SPOTREBNÉ DRUŽSTVO V RÁMCI SLOVENSKEJ REPUBLIKY A PATRÍ K NAJVÝZNAMNEJŠÍM PODNIKATEĽSKÝM SUBJEKTOM V OKRESE ČADCA. PÔSOBÍ V OKRESOCH ČADCA, KYSUCKÉ NOVÉ MESTO, POVAŽSKÁ BYSTRICA A ŽILINA.



S počtom 850 zamestnancov patrí k najväčším zamestnávateľom v oblasti, čo predstavuje veľký záväzok.

Na popredných miestach v systéme spotrebných družstiev sa dlhodobo drží najmä vďaka svojej dlhodobej koncepcii, ktorá bola prijatá prorastovo v realizácii trhového podielu v regióne, modernizácii

a optimalizácii maloobchodnej siete, v rozvoji a skvalitňovaní služieb, v organizácii logistiky a zlepšení systému riadenia.

Prioritná orientácia na neustály rozvoj maloobchodnej siete a rozvoj zamestnancov, to je najpodstatnejší pilier družstva.

„Družstvo sa snaží prijímať výzvy, ktoré maloobchodný trh vytvára v dnešnej dynamickej dobe. Trh s potravinami je výrazne saturovaný a nekompromisný v zmysle „kto dnes zaspi, zajtra sa nemusí zobudiť“, hovorí predseda čadčianskej COOP Jednoty Miroslav Janík.

„COOP Jednota má dnes vybudovanú stabilnú sieť predajní s dobrým menom v regióne. Dôkazom, že dôraz kladieme na štruktúru a optimalizáciu maloobchodu, je samotná skladba predajní, ktoré naša COOP Jednota prevádzkuje. Z celkového počtu 100 predajní tvoria Tempá a supermarkety 49, pričom ich podiel na celkových výkonoch je 84,4 percenta. Je prirodzené, že tieto prevádzky sú aj ekonomicky efektívnejšie ako malé predajne a sú zároveň atraktívnejšie pre zákazníkov,“ hovorí predseda. Snahou je kombinovať moderné vyba-

venie predajní s využívaním svojich výhod, ako je tradícia, poznanie trhu a osobný prístup k zákazníkom, cez podporu lokálnych dodávateľov a vôbec slovenských výrobcov.

COOP Jednota Čadca pôsobí v regióne, ktorý je špecifický svojou polohou. „V minulosti sme sa museli aktívne zaoberať migráciou zákazníkov za nákupmi do Českej republiky a Poľska. Dnes možno povedať, že zákazníci zistili, že široká ponuka kvalitných tovarov prevažne zo Slovenska a dobré služby sú to, čo hľadajú, preto nie je dôvod ísť za hranice. Tento trend pomáha aj vo vzťahu k domácej konkurencii.“

POHĽAD DO ROKU 2019

Rok 2019 z pohľadu dosiahnutých výsledkov patrí k najlepším rokom v histórii družstva. Dôkazom toho je aj maloobchodný obrat v objeme 98,8 mil. eur so slušným medziročným nárastom o 6 percent. Potešiteľný je aj zvyšujúci sa počet zákazníkov v sieti predajní.

Pozitívny výsledok potešil predstaviteľov družstva aj v raste priemernej mzdy pracovníkov, keď rástla o 8,4 percenta.

Družstvo v minulom roku reinvestovalo 2,044 mil. eur, pričom bola dosiahnutá rozšírená reprodukcia, najväčšia časť investícií sa venovala rozvoju maloobchodnej siete, jej modernizácii a rekonštrukcii. V posledných rokoch sa zamerali na nový dizajn predajní, ktoré spĺňajú vysoké kritériá, čo je potvrdené najlepším ukazovateľom, a to je spokojnosť zákazníkov.

„Na jar sme otvorili v tomto duchu zrekonštruovaný supermarket v Čadci,“ hovorí Miroslav Janík. „Využili sme nové grafické prvky

a maximálne zväčšili úseky čerstvého tovaru. Predajňa sa teší obľube u zákazníkov aj z dôvodu výbornej polohy na pešej zóne.

V jeseni sme otvorili dva nové supermarkety v meste Považská Bystrica na veľkom sídlisku Rozkvet a na frekventovanej autobusovej stanici. V decembri 2019 bolo po náročnej rekonštrukcii otvorené už štvrté Tempo, a to v Turzovke. Na tento formát sú zamestnanci patrične hrdí, veď ide o vlnkovú loď systému spotrebného družstevníctva,“ dodáva predseda družstva. Predajňa je vybavená najnovšími technológiami, ako sú digitálne cenovky, ekologicky úsporné zariadenia, gril na hotové jedlá a dizajn, ktorý zákazníci ocenia.

VZDELÁVAŤ A MOTIVOVAŤ ZAMESTNANCOV

COOP Jednota Čadca patrí k tým spotrebným družstvám, ktoré sa môžu pochváliť šikovným a odborne zdatným personálom. Podľa slov Miroslava Janíka sa stáva konkurenčnou výhodou a podstatne ovplyvňuje hrdosť za výsledky, ktoré vďaka svojim zamestnancom družstvo dosahuje. „Veď základnou víziou je vytvoriť silný a úspešný tím zamestnancov, ktorý bude schopný zvládnuť náročné úlohy kladené na riadenie modernej obchodnej firmy.

Preto družstvo má prepracovaný systém vzdelávania na všetkých stupňoch riadenia. Zvyšuje tiež dôraz na sociálny program v záujme spokojnosti zamestnancov.“

Aj v roku 2019 bola prioritne riešená transformácia maloobchodnej siete smerom k posilneniu formátov supermarket a Tempo, zvyšovanie technologickej úrovne predajní a získavanie nových tržných kapacít.

„Družstvo aj v roku 2019 preukázalo svoju životaschopnosť vo vysokom konkurenčnom prostredí dosiahnutím nadpriemernej dynamiky rastu maloobchodného obratu, rozšírenej reprodukcie, rastúcimi mzdami a svojou slušnou ziskovosťou. Je výkonnovo silnejšie, má lepšie ekonomické parametre, tvorí väčšiu zamestnanosť, má modernejšiu obchodnú sieť. Za týmito dobrými výsledkami stoja, samozrejme, zamestnanci COOP Jednoty Čadca, pretože to sú tvorcovia hodnôt. Patrí im naše poďakovanie za ich prácu.“



PROGRESÍVNE ÚLOHY NA TENTO ROK

Kysucká COOP Jednota chce byť naďalej dynamickou a modernou ochotnou spoločnosťou. Cesta vedie cez skvalitňovanie služieb a cez modernú obchodnú sieť, teda dôležité sú ďalšie rozvojové zámery. Trend je v posilňovaní predaja čerstvých potravín s dôrazom na skvalitnenie ponuky ovocia a zeleniny, k čomu by mala prispieť aj nová forma jej distribúcie. Družstvo chce byť v súlade s technologickými trendmi, napríklad zavádzaním samoobslužných pokladníc a elektronických cenoviek.



COOP Jednota Čadca na rok 2020 prijala podnikateľský zámer s progresívnymi parametrami. Maloobchodný obrat má historicky prekročiť sumu 100 miliónov eur. V rozvojovom programe má rozšíriť svoje portfólio predajní o tri supermarkety.

„Dnešná situácia však podnikateľský život značne skomplikovala a družstvo má úplne iné starosti,“ dotkol sa Miroslav Janík súčasnej situácie v dôsledku pandémie koronavírusu. „Podnikanie s potravinami sa stalo v súvislosti s pandemiou takmer poslaním, plne si uvedomujeme našu zodpovednosť za zásobovanie obyvateľstva. Na druhej strane je našou povinnosťou zabezpečiť primeranú ochranu našich zamestnancov.“

Veď začiatkom roka nič nenasvedčovalo tomu, čo nás čaká. V marci, keď naplno udrela sila tejto celosvetovej pandémie, bolo potrebné rýchlo sa zorientovať a reagovať na nové požiadavky. Prioritou bolo zabezpečiť ochranné pomôcky pre zamestnancov v prvej línii. Som rád, že sa nám veľmi rýchlo podarilo získať rúška, dezinfekčné a ochranné prostriedky v čase, keď bol enormný nedostatok týchto vecí. V druhej fáze sa nainštalovali ochranné sklá na pokladnice, ktoré ešte viac chránia zdravie kolegýň a kolegov.

Týmto sa chcem poďakovať všetkým zamestnancom, ktorí aj v tomto období pracovali, aby naše družstvo zabezpečilo pre všetkých ľudí v regiónoch, v ktorých pôsobíme, možnosť nakúpiť si potraviny. Uvedomujeme si, že táto práca je dnes extrémne náročná a zamestnanci predajní pracujú v náročnom prostredí. Hlavne v takýchto časoch môžeme intenzívnejšie vnímať význam slovenských obchodníkov, ktorí zabezpečujú zásobovanie obyvateľstva nielen v mestách, ale aj v obciach,“ uzatvára predseda COOP Jednoty Čadca Miroslav Janík.

NAJVÝZNAMNEJŠIE MÍĽNIKY HISTÓRIE DRUŽSTVA:

► ROK 1953

– založenie družstva

► ROKY 1996 – 1997

– získanie strategických pozícií v meste Čadca

► ROK 1999

– prvý supermarket na Kysuciach v Kysuckom

Novom Meste

► ROK 2001

– prvý Tempo v Čadci

► ROK 2004

– vstup do okresu

Považská Bystrica

► ROK 2013

– Logistické centrum

COOP Jednota Horný

Hričov

POČET PREDAJNÍ: 100

► Tempo: 4

► SM: 45

► ostatné: 51

NOVOZÁMOCKÁ COOP JEDNOTA OTVORILA UŽ TRI ZMODERNIZOVANÉ PREDAJNE

SPOTREBNÉ DRUŽSTVO PÔSOBIACE NA JUHOZÁPADE SLOVENSKA JE ZNÁME TÝM, ŽE UŽ DLHÉ ROKY SYSTEMATICKY INVESTUJE DO EXPANZIE A MODERNIZÁCIE PREDAJNÍ S VYUŽITÍM NAJNOVŠÍCH TECHNOLOGIÍ A MODERNÝCH TRENDOV.



Supermarket
v Kamenine



Jedinečná predajňa
na Gogolovej ulici

Svojou prepracovanou dlhodobou stratégiou rozvoja sa radí k najdynamickejšie sa rozvíjajúcim maloobchodným spotrebným družstvám na Slovensku. Prvé tri mesiace nového roka boli pre organizáciu obzvlášť náročné. Napriek súčasnej zložitej situácii z pohľadu šíriacej sa pandémie koronavírusu a potreby promptného prijímania nariadených opatrení zamestnanci COOP Jednoty Nové Zámky nepoľavili z nastaveného tempa a zabezpečili i v neľahkých chvíľach svojim verným zákazníkom alternatívu ešte komfortnejšieho nákupu. V krátkom časovom odstupe otvorili tri moderné, zrekonštruované predajne, pričom dohromady preinvestovali viac ako 1 690-tisíc eur a celkovú predajnú plochu zväčšili o 450 m². Otvorenie všetkých troch predajní prebehlo z dôvodu mimoriadnej situácie na Slovensku bez slávnostného otvorenia a prítomnosti médií. V záujme zachovania ochrany zdravia zákazníkov a, samozrejme, personálu bol vstup do predajní od momentu otvorenia regulovaný.

51. SUPERMARKET

Prvou zrekonštruovanou predajňou v prvom štvrtroku bol supermarket v obci Kamenín, otvorený v polovici marca. Za

necelé tri mesiace prestavby sa rozšírením predajnej plochy na 300 m² pre zákazníkov vytvorili úplne nové možnosti a podmienky nakupovania. Ubehlo len pár dní a posledný marcový deň otvorila COOP Jednota Nové Zámky svoj 51. supermarket, ktorý je situovaný na Kmeťovej ulici v Nových Zámokoch s predajnou plochou 270 m². Nové moderné predajne, rovnako ako všetky supermarkety družstva, disponujú tradičnou bohatou ponukou kvalitných tovarov s príjemným personálom.

Viac ako 70 percent z celkovej ponuky tvoria produkty vyrobené na Slovensku, pretože spotrebné družstvo dlhodobo vyhľadáva a podporuje najmä slovenských regionálnych producentov. Všetky tri zrekonštruované predajne po zateplení budov a vybavení najmodernejším zariadením spĺňajú kritériá energetickej náročnosti s ohľadom na životné prostredie a rovnako najprísnejšie kritériá z pohľadu hygieny.

Do tretice všetko dobré sa potvrdilo aj v tomto prípade, pretože tesne pred veľkonočnými sviatkami sa podarilo družstvu podľa plánov otvoriť ďalšiu prevádzku v No-

vých Zámokoch, tentoraz na Gogolovej ulici. Na predajnej ploche 180m² je k dispozícii úplne nový koncept, ktorý vychádza z najmodernejších trendov predaja čerstvých potravín a tiež lokalizácie samotnej predajne. Už pri vstupe do priestorov prevádzky a po rozhladnutí je zrejme, že nejde o bežný typ potravín. Klasickej ponuke s adekvátnym sortimentom dominujú najmä čerstvé potraviny.

„Celková filozofia predajne sa zameriava na trend „buy and eat“ (kúp a zjedz), čo presne podporuje štruktúru zákazníkov, ktorí túto predajňu navštevujú. K uvedenej myšlienke bol dotvorený vnútorný dizajn, jedinečný vo svojej kategórii,“ povedal Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky. Orientuje sa teda v prvom rade na predaj FRESH produktov a noviniek – zahŕňa ponuku teplého pultu, ako sú grilované kurence, pečené bravčové koleno, rebrá, čerstvé šťavy a šaláty, paniny, bagety, čerstvo pečené pečivo počas celého dňa, káva so sebou, ďalej čerstvé mäso, lahôdky, ovocie, zelenina a množstvo ďalších tovarov na priamu konzumáciu. Vybraným trendovým dizajnom a konceptom sa predajňa zaradila medzi najprogressívnejšie prevádzky, ktoré existujú.

COOP JEDNOTA POTVRDILA, ŽE JE SUPERZNAČKA

COOP Jednota sa už siedmykrát teší z ocenenia Superbrands. Titul udeľuje odborná porota značke, ktorá odzrkadľuje silu brandu, schopnosť plniť svoje sľuby, inovovať a neustále napredovať. Na toto ocenenie môžu byť nominované iba značky, ktoré prešli prísny výberom. „Je pre nás nesmiernou ctou, že sa už siedmy raz môžeme pochváliť týmto prestížnym ocenením. Vnímame ho ako pozitívnu spätnú väzbu na silu a hodnotu našej značky. Sme radi, že našim zákazníkom ponúkame najväčší podiel slovenských potravín spomedzi obchodných reťazcov a neustále zvyšujeme kvalitu výrobkov a služieb. Ďakujeme za prejavenu dôveru,“ uviedol Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko.



Radosť spod rúška

Päť parádnych rodinných vozidiel BMW X1 čakalo na svojich výhercov od vyhlásenia súťaže Najkrajšie spoločné Vianoce.

Vtedy ešte nik netušil, že plánované slávnostné odovzdanie v COOP Jednote Slovensko v Bratislave znemožní pandémia koronavírusu. Ani táto smutná skutočnosť však nemohla byť prekážkou, aby autíčka docestovali k svojim majiteľom.

A to doslova! V COOP Jednote Slovensko si povedali, že výhercov, na ktorých sa usmialo šťastie, nebudú vystavovať ohrozeniu a vozidlá im odovzdajú osobne priamo v mieste ich bydliska. Samozrejme, pri dodržaní všetkých bezpečnostných opatrení.

A tak, hoci úsmevy šťastia a radosti zakrývali rúška, rozžiarené pohľady a slová nadšenia nenechali nikoho na pochybách, že noví majitelia v týchto ťažkých časoch prežili zopár šťastných okamihov. Už sa tešia na príležitosť, keď si budú môcť s rodinami a priateľmi vyraziť na poriadny výlet!

Želáme veľa šťastných kilometrov!

Kto vyhral BMW X1?



Rodinné vozidlá BMW X1 na ceste k novým majiteľom



Sláva Džuňová



Margita Tomková



Sylvia Zradulová



Edita Pecková



Adriana Bošková

Logistické centrá COOP Jednoty zintenzívnili prepravné kapacity o tretinu

SÚ NEVIDITEĽNOU SÚČASŤOU POTRAVINOVÉHO REŤAZCA, NAPRIEK TOMU SÚ PREŇ NESMIERNE DÔLEŽITÉ. LOGISTICKÉ CENTRÁ ZABEZPEČUJÚ KOMPLETNÚ LOGISTIKU TOVARU OD JEHO PREVZATIA U DOĐÁVATEĽOV, USKLADNENIA AŽ PO SAMOTNÝ ROZVOZ DO PREDAJNÍ. MALOOBCHODNÁ SIŤ COOP JEDNOTA ZASTREŠUJE DESAŤ TAKÝCHTO LOGISTICKÝCH CENTIER STRATEGICKY ROZMIESTNENÝCH PO CELEJ KRAJINE.



„Pre náš obchodný systém sú logistické centrá nesmierne potrebné. Prostredníctvom nich zabezpečujeme zásobovanie našich viac ako 2 000 predajní. Ich dôležitosť sa potvrdzuje aj počas aktuálnej mimoriadnej situácie. Aby sme stíhali pokryť veľký dopyt po produktoch, museli sme zintenzívniť prepravné kapacity až o 30 percent. Chceme sa preto poďakovať všetkým zamestnancom našich skladov za obrovské nasadenie. Dni i noci sa venujú nesmierne náročnej práci, zodpovedne prístupujú ku každej objednávke, aby v našich predajniach zákazníkom nič nechýbalo,“ zdôvodnil Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko.

Najväčšia slovenská maloobchodná sieť stavia na lojalite svojich zamestnancov, ktorí sú jej verní už dlhé roky. Tvoria súdržné a silné tímy nielen v predajniach, ale aj v logistických centrách, kde flexibilne zvládajú vysoké nároky na organizáciu činností v oblasti logistiky. V ťažkých chvíľach si vzájomne pomáhajú a vychádzajú v ústrety.

VIAC INFORMÁCIÍ O VOLNÝCH PRACOVNÝCH MIESTACH V OBCHODNOM SYSTÉME COOP JEDNOTA NÁJDETE NA WWW.COOP.SK/KARIERA

Vážené predavačky, predavači, zamestnanci pracujúci v obchode, v mene Odborového zväzu pracovníkov obchodu a cestovného ruchu ako aj vo svojom mene vyjadrujem vám všetkým naše úprimné uznanie a vďaka za prácu, ktorú v týchto ťažkých časoch a podmienkach vykonávate. Úprimné poďakovanie patrí všetkým predavačkám, predavačom, zamestnancom logistiky, skrátka všetkým tým, ktorí sa starajú o bezproblémový chod predajní tak, aby sme my zákazníci mali kde nakúpiť. Za to vám všetkým patrí naša úprimná vďaka a uznanie.

Ďakujeme!
Jozef Zadiňan, predseda OZPOCR

Kurča z dobrej adresy

Pôvod, kvalita, bezpečnosť a jasná sledovateľnosť mäsa, ktoré ako spotrebiteľia konzumujeme, sú nesmierne dôležité. Hyza si svojich dodávateľov hydiny vyberá veľmi svedomito, kurčatá chová na vlastných farmách Hyza na Slovensku a zároveň spolupracuje s vybranými dodávateľskými farmami. Je poctivým slovenským spracovateľom a výrobcom hydiny, ktorý sa pod kvalitu svojich produktov hrdo podpíše. Na pultoch predajní nájdete výrobky buď označené logom Hyza Úprimné kurča, alebo oválom „SK106“, pod ktorým je zaregistrovaný závod v Topolčanoch.

Hyza kladie dôraz na celý proces chovu hydiny, a to od momentu, keď sa kurča vyliahne, až po jeho jatočné spracovanie. Hrdo zastáva filozofiu Animalwelfare, ktorej princíp spočíva v zodpovednom chove zvierat s maximálnym prihliadnutím na ich potreby. „My v Hyze tvrdíme, že celý cyklus hydiny sa začína na poli a končí sa u spokojného spotrebiteľa. Všetky tieto kroky je potrebné riadiť a kontrolovať,“ hovorí výkonný riaditeľ spoločnosti Jiří Šavrd. Kvalitu a bezpečnosť výroby pritom neustále monitoruje nezávislá štátna veterinárna kontrola. Za deň v Hyze spracujú viac než 110-tisíc kurčiat a zabezpečujú distribúciu kvalitnej hydiny z farmiem až na pulty predajní od 12 do 24 hodín.

ZLATÉ KURČA

O tom, že Zlaté kurča na slovenskom trhu patrí medzi najkvalitnejšie kurčatá, svedčí aj udelené ocenenie Značka kvality II. stupňa MPaRV SR. Mnohí z vás ste mali možnosť kúpiť si ho aj na pultoch našich predajní v sieti COOP Jednota. Ide o špeciálne vyšľachtený hybrid s prirodzenou žltou farbou a dlhším časom výkrmu, ktorý sa pohybuje okolo 47 dní a viac, čo má pozitívny vplyv na kvalitu a chuť. Chová sa výhradne na slovenských farmách, ktoré sú počas celého výkrmu a spracovania pod stálou veterinárnou kontrolou. Hyza má v ponuke celé Zlaté kurča aj jeho diely. Ako diely ponúka Zlaté kuracie rezne, Zlaté kuracie stehná a Zlatú kuraciu polievkovú zmes, z ktorej vývar bude vždy chutiť ako od babyčky.

NOVINKY NA RÝCHLU A JEDNODUCHÚ PRÍPRAVU:

Gril sortiment sezóna 2020

V aktuálnej grilovacej sezóne ponúka Hyza k vybraným obľúbeným kuracím dielom zmes korenín s názvom Zlaté kurča zdarma. Na pultoch predajní si budete môcť kúpiť tri NOVINKY, v ktorých sa tento príbal bude nachádzať, konkrétne v čerstvých kuracích stehnách horných, dolných v RB na tácke s príbalom korenia, čerstvých kuracích stehnách bez stehnej kosti v RB na tácke s príbalom korenia a čerstvých kuracích stehnách bez kosti s kožou v RB v miske s ochrannou atmosférou s príbalom korenia. Grilovacia novinka šetrí váš čas. Stačí výrobok vložiť do zapekacej misy alebo na grilovacia tácku, posypať príbaleným chutným korením a upiecť dozlatista tradičným spôsobom.

SOUS-VIDE

Sous-vide v preklade znamená vo vákuu. Táto metóda predstavuje šetrné varenie mäsa zabaleného vo vákuu pri nízkej teplote niekoľko hodín. Takto upravené mäso si zachová svoju krehkosť a šťavnatosť, zároveň všetky živiny a hmotnosť. Výrobok je vhodný aj pre alergikov, pretože neobsahuje žiadne alergény. Na pultoch ho nájdete s príchuťou paprikovou – kuracie stehná bez kosti s kožou a čili – kuracie krídla. Balené sú v pútavých dizajnových obaloch s hmotnosťou 350-400 gramov a lehotou spotreby 45 dní. Mäso pripravené metódou sous-vide ocenia všetci zákazníci, ktorí chcú ušetriť čas a energiu. Môžete ho mať dlhodobo uskladnené v chladničke. V prípade potreby tento výrobok stačí iba zapiecť na 25-30 minút a môžete ho servírovať spolu s chutným výpekcom.

Doba je rýchla, tak sme to gazdinkám uľahčili

Sous-vide

- sous-vide = moderná úprava mäsa vo vákuu
- metóda varenia mäsa vo vákuových vreckách varených dlhší čas pri nízkej teplote
- mäso si zachováva krehkosť, šťavnatosť, všetky svoje živiny a hmotnosť
- zdravý spôsob prípravy
- šetrí čas a energiu
- bez alergénov

www.hyza.sk

f HYZA Pravé slovenské kurča

@ HYZA_SK



KURACIE STEHNÁ BEZ KOSTI S KOŽOU s paprikou

KURACIE KRÍDLA s chilli

25 - 30 MINÚT

200 °C ZAPIEČŤ

2 PORCIE

Stačí vybrať z obalu, zapiecť a servírovať s chutným výpekcom.

RECEPTY
S PETROM
VARGOMNEDELNÁ
KLASIKA
NETRADIČNE

HYDINA PATRÍ K ZDRAVÝM DRUHOM MÄSA



FANTASTICKÉ NEDEL'NÉ KURIA TKO

Ingrediencie:
1,5 kg kurčatá, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžica mletej červenej papriky, 1 lyžica sušeného majoránu, čerstvý rozmarín, soľ, olivový olej, 1 citrón, jablká, sušené hrozienka, med, mladé zemiaky

POSTUP:

► Celé vypitvané kuriatko umyjeme vo vode a pripravíme marinádu. Tá vznikne zmiešaním olivového oleja, prelisovaného cesnaku, mletej červenej papriky, pridáme soľ a sušený majorán. Zmiešame a pokvapkáme citrónom. Nakoniec pridáme nasekaný čerstvý rozmarín. Medzitým dáme variť mladé zemiaky v šupke, ktoré následne osolíme a okoreníme až po vytiahnutí z hrnca a prekrojením na polovicu. Marinádou potrieme celé kurča a medzitým pripravíme náplň do vnútra kurčatá. Tá bude pozostávať z kúskov jablka nakrájaného na kocky a zo sušených hrozienuk, ktoré zmiešame s medom.

► Túto zmes vložíme dovnútra kurčatá, ale aj okolo neho na vymastený pekáč. Pridáme kúsky čerstvého rozmarínu a tiež mladé zemiaky uvarené v šupke rozkrojené na polovicu. Spolu pečieme v rozohriatej rúre pri 190-stupňovej teplote asi hodinu a pol, samozrejme, sledujeme celý priebeh raz za čas a tomu prispôbime dĺžku pečenia. Nezabúdame ani na to, že jednou z najhlavnejších ingrediencií je vlastná šťava kurčatá, ktorú pustiť, a ňou oblievame celé kurča i zemiaky, ktoré nasiaknu úplne inú chuť. V kombinácii s rozmarínom je výsledok naozaj vynikajúci.

DOMÁCA PAŠTÉTA Z KURACÍCH PEČENÍ

Ingrediencie na 350 g paštety:
300 g očistených kuracích pečení, 2 lyžice olivového oleja, 100 g masla, 1 červená cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 2 lyžice brandy, 20 ml smotany na šľahanie, 1 lyžička čerstvého tymianu, soľ, čierne korenie

POSTUP:

► Kuracie pečene zbavíme všetkých maličkých šliach a pokrájame na rovnaké väčšie pásiky. Nakrájané pečene odložíme nabok a pustíme sa do ďalšej fázy prípravy. Na panvici zohrejeme 20 g masla s olivovým olejom, pridáme nadrobno nasekanú cibuľku a pražíme na miernom ohni, kým nám cibuľka nezmäkne. Keď je cibuľka hotová, zvýšime teplotu, pridáme pečene a sprudka opekáme asi minútu, aby sa pečene zatiahla zo všetkých strán.

► Následne znížime teplotu, pridáme nadrobno nasekaný cesnak, mleté čierne korenie a čerstvý tymian. Chvilku opekáme, aby cesnak zmäkol. Pridáme dve lyžice brandy a varíme, kým sa alkohol nevyparí. Ešte teplé pečene dáme do mixéra, pridáme k nim 80 g zmäk-



nutého masla a rozmixujeme na hladkú zmes. Pridáme smotanu a lyžičku soli a opäť mixujeme do krémovej konzistencie. Podľa chuti ešte pridáme soľ a korenie.

► Hotovú paštetu prelejeme do pohárikov, po vychladnutí zatvoríme a odložíme na 2 hodiny do chladničky.

KURACIE ROLKY PLNENÉ SLANINOU, ŠUNKOU A SYROM

Ingrediencie:
700 g zemiakov, 3 strúčiky cesnaku, soľ, petržlenová vňať, mladá cibuľka. Kuracie rolky: 650 g kuracích prs, 8 plátkov slaniny, 8 plátkov šunky, 8 plátkov syra, 8 plátkov prosciutta, soľ, mleté čierne korenie, mletá červená paprika

POSTUP:

► Zemiaky očistíme, umyjeme a nakrájame na plátky. Cesnak očistíme a nakrájame na plátky. Zemiaky spolu s cesnakom varíme v osolenej vode asi 15 až 20 minút. Potom scedíme. Kuracie mäso umyjeme, osušime a nakrájame na tenšie plátky. Jemne naklepeme. Plátky mäsa osolíme, okoreníme a pokvapkáme olivovým olejom. Na každý plátek mäsa dáme plátek slaniny, šunky a syra. Zviníme a zabalíme do plátka prosciutta. Ak je to potrebné, každú rolku zafixujeme špáradlom. Na panvici rozohrejeme olej, na ktorom rolky opekáme zo všetkých strán približne 10 minút. Na tanieri naložíme zemiaky, na ne rolky a posypeme nasekanou petržlenovou vňaťou a cibuľkou.



KURACÍ ŠALÁT S ANANÁSOM

Ingrediencie:
2 kuracie prsia, 2 údené kuracie prsia, 1 ananás, 1 stonkový zeler, 2 mandarínky, 2-3 lyžice majonézy, 3 lyžice jogurtu, čierne korenie, soľ, kari, Kajenské korenie

POSTUP:

► Ananás prekrojíme a vydlabeme z neho dužinu. Do väčšej misy nakrájame dužinu na kocky. Mandarínky ošúpeme, rozdelíme na mesiačky, prekrojíme a pridáme k ananásu. Ďalej pridávame nasekané mladé lístky ošúpaného stopkového zeleru, na kocky nakrájané údené kuracie prsia a uvarené kuracie prsia. Všetko premiešame a ochutíme čiernym korením, soľou, kari, kajenským korením a na záver jogurtom s majonézou. Znova dobre premiešame.

► Zmesou naplníme vydlabanú polovicu ananásu, môžeme ich dozdobiť zelenými lístkami zeleru a ovocím.



ŠARM ĽUDSKÉHO ČREVA

V ROKU 2012 VYSTÚPILA ŠTUDENTKA MEDICÍNY GIULIA ENDERSOVÁ NA SÚŤAŽI VYSOKOŠKOLSKÝCH ŠTUDENTOV SCIENCE SLAM V NEMECKOM FREIBURGU, NESKÔR BERLÍNE A KARLSRUHE S NADŠENÝM REFERÁTOM O ĽUDSKOM ČREVE A ZOŽALA NIELEN OBROVSKÝ POTLESK, ALE I OCENENIE.

Video s prezentáciou si na YouTube pozrelo viac ako milión ľudí. Ešte raz si to zopakujeme: viac ako milión ľudí si pozrelo študentský referát o ľudskom čreve. A dopĺňam, že tento referát vznikol na základe rozhovoru študentky medicíny s jej spolubývajúcim, ktorý ju konfrontoval s otázkou: „Giulia, ako vlastne funguje kakanie?“ Takže – viac ako milión ľudí si pozrelo video, v ktorom študentka vysvetľuje kakanie. A zázrak pokračuje. Giulii okamžite oslovilo vydavateľstvo, aby o spomenutých témach, teda o čreve a kakaní, napísala knihu. Vzniklo tak dielo Darm mit Charme (doslovný preklad Črevá so šarmom), vyšla v slovenčine ako O črevách so šarmom. Tá sa bleskurýchlo po vydaní stala jednou z najpredávanejších kníh v Nemecku a práva na jej publikovanie sa predali do 26 krajín, medzi inými aj na Slovensko a do Česka. Medzičasom knihu mladej medičky, na ktorej ilustráciami a grafikou spolupracovala jej sestra Jill, čítalo niekoľko miliónov ľudí. To je ešte stále menej ako počet baktérií, ktoré si potichu či hlasno žijú v Giuliinom objekte záujmu, v čreve.

A NEZABÚDajte NA...

Mladej medičke sa podarilo upriamiť pozornosť laikov na často opomínaný orgán v našom tele. Alebo už niekto z vás na miesto „ruku na srdce“ povedal „ruku na črevo“? A pritom sa naše črevá o nás tak obetavo starajú! Zdravé črevo chráni pred civilizačnými chorobami

aj pred priberaním. Osemdesiat percent imunity človeka sa ukrýva práve v črevách. Strážcami bunkového imunitného systému sú malilinkí bojovníci – mikroorganizmy – baktérie. Je ich niekoľko desiatok triliónov a ani vedci, ktorí sa im venujú, ich nepoznajú všetky. Poznajú ich len malý zlomok, pretože žijú len v čreve (tie mikroorganizmy, nie tí vedci), a v momente, keď sa dostanú mimo svojho prirodzeného prostredia, je po nich, a tak i po výskume. Okrem toho je zloženie črevnej mikrobioty – ako sa tento črevný štát v našom tele nazýva – veľmi individuálne. Ani len manželia nemajú rovnaké zloženie mikrobioty. O susedoch ani nehovoriac.

Aký črevný mikrobióm máme, závisí od mnohých faktorov, ktoré sa nabaľujú na úbohé črevo celý život. Začína sa to už narodením. Deti narodené cisárskym rezom majú inú črevnú mikroflóru ako deti narodené prirodzeným spôsobom. A potom to už ide veľmi rýchlo. Všetko, čo vypijeme, od materského mlieka až po pivo po obede, a všetko, čo zjeme, od materského mlieka až po zabíjačkový tanier, ovplyvňuje mikroorganizmy v našich črevách.

ODPUSTKY ZA KAPUSTU

Rozdiel je i v tom, kde sme vyrástli. Dospelí, ktorí vyrástli v meste, majú iné zloženie mikrobiómu ako tí, ktorí vyrástli niekde na vidieku

a denne sa hrali vonku v blízkosti hospodárskych zvierat. Z niečoho sa naše mikroorganizmy tešia viac, z niečoho menej.



NAŠI ČREVNÍ BOJOVNÍCI SI POCHUTNajú AJ NA JOGURTOCH, KEFÍRE, JABLČNOM OCTE A CELOZRNÝCH POTRAVINÁCH.

Napríklad ak bola k zabíjačkovému tanieru aj kyslá kapusta, tak vám ho odpustia, ak nie, tak sa môžu poriadne nahnevať. Najviac ich nahnevá, keď ich zabijete. To sa deje najmä niektorými liekmi, ale aj stresom. Najhoršie sú potom na tom tie úbohé mikroorganizmy, ktoré sa na onen svet poberú nadobro. Niektoré baktérie je črevo schopné po chorobe a užívaní liekov obnoviť, iné nie. Vedci si však stále nie sú istí, aký presný vplyv to má na fungovanie našich čriev a hlavne na imunitu. Pretože i medzi mikroorganizmami existujú dobrí a tí menej dobrí a ešte aj veľmi zlí chlapci. V boji proti zlým vám pomôžu tí dobrí. Na boj, samozrejme, potrebujú silu, a preto ich treba správne nakrmiť.

Okrem spomínanej kyslej kapusty im veľmi chutia všetky fermentované potraviny. Naši predkovia využívali fermentáciu na uchovávanie ovocia a zeleniny veľmi často. V súčasnosti sa tento neprávom takmer zabudnutý proces opäť dostáva do povedomia. Zdravé ovocie a zelenina sú po fermentácii ešte zdravšie. Naši črevní bojovníci si pochutnajú aj na jogurtoch, kefíre, jablčnom octe a celozrnných potravinách. Okrem toho naše črevo potrebuje veľa tekutín. Najviac sa teší z obvyčajnej čistej vody alebo vody s citrónom.

HLAVU ALEBO ČREVO!

V ostatnom čase vedcov fascinuje výrazné prepojenie čрева s mozgom. Hovoria o priamej osi medzi týmito dvomi orgánmi. A nie, nie je to len o tom, že keď si dáte čokoládový koláčik, tak vás zaleje pocit šťastia. Prepojenie sa odohráva v oveľa významnejších rovinách. To, v akom stave je vaše črevo, ovplyvňuje vašu psychiku, ale i schopnosť intelektu. Zjednodušene, ak si znížite črevnú mikroflóru, a tým aj črevo, ohlúpnete. Takže logicky z toho vyplýva, že črevo si treba vážiť a rozmaznávať ho, aby vám aj vo vyššom veku fungovala hlava.

ZOPÁR POZNÁMOK K OBLÚBENEJ TÉME GIULIE ENDERSOVEJ:

TRIKRÁT DENNE AŽ TRIKRÁT ZA TÝŽDEŇ JE V NORME.

Ak má „produkt“ vašich čriev exkluzívnu kvalitu, môžete ho možno v budúcnosti predať za veľa peňazí. Preto sa snažte. Zistilo sa totiž, že transplantácia kvalitného, viete čoho (samozrejme, prefiltrovaného a prečisteného), do čрева chorého človeka mu môže veľmi pomôcť. Napríklad pri cukrovke alebo zápale čрева. Tento výskum je zatiaľ len v začiatkoch, aj keď v konečniciach, zatiaľ si „to“ šetriť nemusíte.

Nikoleta Gstach

KORUNNÝ
CUKOR
ZNAČKA SKUPINY AGRANA

#Mojich250g

Ovocno-pikantný; môj jahodový džem s chilli, s korením a zázvorom.
Nezáleží na tom, či to je marmeláda, chutney alebo sirup, podeďte sa s nami o vaše domáce recepty.

Ďalšie recepty a inšpiráciu nájdete na korunnycukor.sk

JEDLÉ SKVOSTY POD NOHAMI

JEDLO DNES NEPOZNÁ ŽIADNE PREDISUDKY. A TAK SI MÔŽETE DAŤ NA OBED ZELENINOVÝ ŠALÁT, POCTIVÉ STARODÁVNE JEDLO AKO OD BABIČKY ČI JEDLÁ PLNÉ CHEMICKÝCH OCHUCOVADIEL. JEDNÝM Z VEĽKÝCH GASTROTRENDOV SÚČASNOSTI JE NÁVRAT KU KOREŇOM. A TO NIEKEDY DOSLOVA!



Ak vás však predstava pojedania korenkov divorastúcich rastlín práve nenadchýna, skúste ochutnať niečo iné - niečo, čo lahodí oku, a teda je predpoklad, že aj bruchu bude. Jar je v plnom rozkvetu, a tak nám lesy, lúky a poľné cesty ponúkajú svoj najlepší tovar, ktorý dodá krásu nielen jedlu, ale aj konzumentovi.

ČAKANKA

Veľká časť dostupných jedlých kvetov na trhu má biele, žlté, červené a fialové odtiene. Tieto farby sú pekné a na dezertoch sa krásne vynímajú. No lepšie, ako kupovať kvety na trhu, je používať originálne jedlé kvety. Skúste sa preto počas júna až októbra poobzerať okolo poľných ciest a priekop, kde rastie nežná modrokvetá čakanka obyčajná. Listy a stonky čakanky okrem iného môžete

použiť do šalátov. Sú plné minerálnych látok a prečistujú krv. Ak by ste si radi pripravili vlastnú čakankovú kávu, počkajte až na jeseň, aby ste získali najväčšie a najsilnejšie korene.

SKOROCEL

Mnohí možno vedia, že výťažok zo skorocelu sa pridáva do kvapiek proti kašľu, ale napadlo by vám, že skorocel možno použiť aj pri varení? Obsahuje veľké množstvo protizápalových látok, ktoré pomáhajú hojiť rany rýchlejšie. Domáci sirup zo skorocelu môže oživiť koktail, ale napríklad aj nedeľnú bábovku. Listy skorocelu spracujte čo najskôr po zbere, ale pokojne si pár listov nasušte na zimu. Nájdete ho rásť väčšinou na miestach, ktoré sú hlinité a suché a sezóna trvá od apríla až do začiatku jesene.

PODBEL'

Táto bežná rastlinka nie je príliš náročná, a preto ju nájdete pozdĺž poľných ciest, v lomoch, ale aj v blízkosti tratí, riek a ciest. Zber podbela môže byť skvelou alternatívou, ak radi chodíte do lesa na huby. Doma si ho potom môžete usušiť, uvariť z neho sirup alebo naložiť na horšie časy. Ideálny čas zberu je na konci jari, ale veľa záleží na aktuálnych podmienkach. Podbel' lekárske pomáha bojovať hlavne proti kašľu, ale doprajte si ho pokojne len tak preventívne. Je plný vitamínu C, zinku a ďalších prospešných látok.

REBRÍČEK OBYČAJNÝ

Vedeli ste, že čaj z rebríčka má pozitívny účinok na ženské pohlavné orgány? Čerstvé zelené listy tejto divorastúcej byliny, ktoré pripomínajú papradie, sa zase skvele hodia na zdobenie tanierov v reštauráciách. Nielenže sú elegantné, ale majú pridanú hodnotu v podobe liečivých látok. Rebríček obyčajný okrem iného funguje ako repelent. Ak vás zaujal, nájdete ho pozdĺž ciest, ktoré sú skôr piesčité. Začína rásť od mája až do konca leta. Myslite však na to, že väčšina divých rastlín, rovnako rebríček, sú najlepšie hneď zo začiatku sezóny.

KAPUCÍNKA VÄČŠIA

U nás to síce nie je často voľne rastúca rastlinka, ale je účinná, aj keď si ju vypěstujete sami (možno vám bude aj lepšie chutiť). Počas rastu sa o ňu nemusíte príliš zaujímať, stačí len dostatočne zalievať. Kvetmi kapucínky potom môžete ozdobiť rôzne sladké jedlá, listami zasa

šalát či smoothie. Chuťou pripomína rukolu, pretože je podobne pikantná. Listy majú nezvyčajne vysoký obsah vitamínu C, a tak sa dá využiť aj ako sezónny zdroj namiesto zimných citrusov.

ĎATELINA LÚČNA

Ďatelinu považujeme zväčša za burinu, ale v skutočnosti je cennejšia, než by ste mysleli. Nielenže je veľmi dôležitá pre včely, pretože patrí medzi vysoko nektáronosné rastliny, navyše je plná zdraviu prospešných látok. Rovnako ako všetky vymenované rastliny pôsobí protizápalovo. Pomáha liečiť ekzémy a obsahuje vysoké množstvo bielkovín, ale napríklad aj estragónu. Vychutnáte si ju najlepšie čerstvú, napríklad na chlebe s vajčkovou nátierkou. Na zber ďateliny lúčnej sa vyberte od mája do septembra, najlepšie na polia a lúky, ktoré nie sú vysušené.

LIPA

Ísť si natrhať trochu zelených rastlín sa stáva čím ďalej populárnejším, ale čo keby ste skúsili prejsť rovno na stromy? Jedným z nich môže byť lipa. Účinky kvetu na podporu zdravia pozná každá divožienka. Keď ich vysušíte, môžete ich použiť kedykoľvek na čaj, ktorý pozitívne pôsobí na zápal dýchacích ciest a mnoho iných ochorení. Skvelé sú však aj lipové listy, ktoré sú jedlé po celý rok, ale na jar sú najjemnejšie. Chuťovo sú svieže, hoci vcelku nevýrazné, ale aspoň sa nemusíte báť, že by ste cítili horkú chuť. Listy lipy používajte v kuchyni podľa vlastnej fantázie, pokojne ako náhradu za všetky ostatné šaláty.

-dp-



KEBY SOM SA VZDALA,
NIČ ZAUJÍMAVÉ BY
MA UŽ NEČAKALO

CECÍLIA BLANÁROVÁ JE VÝRAZNÁ A ZAUJÍMAVÁ ŽENA – VZHĽADOM, PRÍJEMNÝM VYSTUPOVANÍM AJ INŠPIRATÍVNYM ŽIVOTNÝM PRÍBEHOM. KEDYSI BOLA ÚSPESNÁ MÓDNA NÁVRHÁRKA, DNES SPOLOČNE S DCÉROU VYTVARAJÚ KOZMETIKU Z HODVÁBU A PERÁL.

O výrobu kozmetiky ste sa začali zaujímať po 20 rokoch v oblasti módného návrhárstva. Čo sa vtedy stalo? Môžete krátko priblížiť príbeh, ktorý vás priviedol od odevov ku krémom?

Ako módna návrhárka som dosiahla nemalé úspechy. Obľekala som úspešné a známe ženy na Slovensku, neskôr aj v Česku. Mala som butik kúsok od Karlovho mosta, desiatky módnych prehliadok nielen u nás, ale aj v zahraničí, napríklad v Moskve, Dubaji, Bahrajne aj v New Yorku. Nebolo to vždy jednoduché, ale do všetkého som vždy išla úprimne a celým srdcom. Dôverovala som každému, s kým som spolupracovala, a ani vo sne by mi nenapadlo, že by niekto mal v úmysle podvieť ma. Počas mojej kariéry ma okradli niekoľkokrát, a posledný lup ma zložil na kolená. Ukradli mi tovar takmer za milión korún a poslednou kvapkou bolo, keď sa mi vzápätí nato vlámali do dielne a odniesli mi asi 20 priemyselných šijacích strojov, ktoré skončili v zbere železa. Zloději za to utržili asi 50 eur, no pre mňa to bola nevyčísliteľná strata. Finančná a aj duševná. Vtedy som si povedala, že je čas s tým skončiť. Keďže mám v povahe nevzdávať sa, vedela som, že musím začať robiť niečo iné. Vždy som mala blízko k prírode a inšpirovaná vtedajším zahraničným trendom návratu k prírode a odklonu od chémie som skúsila výrobu prírodných mydiel, ktoré sa už na prvý pohľad odlišovali od bežne dostupných. Ľuďom sa to páčilo a podporovali ma, začali sa celkom slušne predávať. Známi a priatelia ma povzbudzovali, aby som skúsila vyrobiť aj iné kozmetické výrobky. A tak som pomaly skúšala, študovala, testovala a skúmala, ako sa ktorá zložka správa na pokožke, ale aj v spojení s inými ingredienciami. Keď som premýšľala nad zložkami, spomenula som si na časy, keď som veľa pracovala s hodvábnom. Jeden Japonec rozprával, aké majú japonské ženy pracujúce s hodvábnom hebké ruky. A tak som vedela, že je to zložka, ktorú by som chcela vo svojej kozmetike použiť. Perly už len prirodzene doplnili môj koncept. Majú nevidané účinky na pleť, krásne ju zjednocujú a vyhladzujú. Aj vďaka nim majú Ázijčanky takú krásnu a hebkú pleť.

Mnohých by strata vybudovaného biznisu položila na kolená. Čo vás naštartovalo ísť do ďalšieho podnikania a nie sa niekde zamestnať?

Áno, máte pravdu, bolo to naozaj veľmi ťažké obdobie. Od dna sa odráza ťažko, ale ak by som sa vzdala, zrejme by ma nič ďalšie zaujímavé nečakalo a to vôbec nekorešponduje s mojou osobnosťou. Kým budem mať silu, vždy sa budem snažiť robiť veci, ktoré ma naplňujú. Zamestnať sa pre mňa už neprichádzalo do úvahy, pocit slobody je pre mňa veľmi dôležitý. Podnikanie je na jednej strane oslobodzujúce, pretože ste pánom svojich možností, ale je náročné, pretože takmer nikdy nevyvípate a prácou neustále žijete. A všetko závisí od vás, úspech aj neúspech. Oporou mi bola a je moja rodina a som jej za to nesmierne vďačná.

S kozmetikou ste začínali bez akéhokoľvek vzdelania v odbore chémie. Napriek tomu ste si prvé krémy miešali sama. Človek si pomyslí, že je to riadna odvaha. Ako sa na to dívate s odstupom času?

S mojím známym, vyštudovaným chemikom, sa na tom teraz smeje-

me. Pred časom mi vravel: „Cilka, naozaj nechápem, ako si sa do toho mohla pustiť bez akýchkoľvek znalostí z chémie. Sám by som nemal odvahu pustiť sa do niečoho takého.“ A ja mu vravím, že asi presne pre to. Ak by som sa vyznala v chémii, asi by sa mi všetko zdalo príliš komplikované a takto... mala som asi šťastie začiatníka. Dnes už mnohým veciam rozumiem a viem, ako sa môžu správať jednotlivé zložky v spojení s inými. Človek sa môže naučiť mnohým veciam, ak naozaj chce. Je to pre mňa pekné poznanie.

Kde sa vo vás brala tá viera v správnosť vašich krokov a seba dôvera?

Vždy robím veci najlepšie, ako viem a dôverujem svojej intuícii. A až časom sa ukáže, či to boli správne kroky. Samozrejme, s odstupom času by som niektoré veci urobila inak, ale väčšinu by som nemenila.

Spomínate si na prvý kozmetický produkt, ktorý sa vydaril a fungoval?

Áno, bol to hodvábný pleťový krém, ten vyrábame dodnes. Receptúru sme ľahko upravili, tentoraz už sme sa na to pozreli spolu s našim chemikom v laboratóriu, ktoré pre nás vyrába. Ale pamätám sa, aké bolo náročné na začiatku spojiť olej s vodou. Po večeroch som študovala literatúru a snažila sa tomu porozumieť, nasledovali desiatky márných pokusov a litre krémov, ktoré skončili v koši. Ale potom prišiel vytúžený úspech, keď sa krém nerozpadol. Testovali sme celá rodina aj známami a tešila som sa z pozitívnych ohlasov, ktoré zožal.

Postupom času ste spolu s dcérou úspešne rozbehli vlastnú značku prírodnej kozmetiky Smyssly. Používate kvalitné a nie bežné ingrediencie, obaly vašich produktov sú krásne a navyše ekologické. Aká je vaša podnikateľská filozofia?

Vymyslieť to, vyrobiť obsah aj vyladiť z vizuálnej stránky, to pre nás ťažké nebolo, veľmi nás to baví, a tak to šlo prirodzene a ľahko. Vytvoriť skvelý produkt, to je len polovica úspechu, dôležité je predáť ho. Som potešená, že kam sme naše produkty ponúkli, tam si ich vzali. Zásadná pre nás bola ponuka z FAnn parfumérie ČR, kde už dlhšie hľadali nejakú lokálnu značku na obohatenie sortimentu. Naším cieľom je povzbudiť ženy, aby sa starali o svoju pleť a používali čo najkvalitnejšie prípravky s prírodným zložením. Aby prijali svoju prirodzenosť, nebojovali s vekom a nenaháňali sa za vyretušovanou dokonalosťou žien z obálok časopisov. Je pre nás nesmierne dôležité, aby sme mali férový vzťah s každým, s kým prideme do pracovného kontaktu, a boli s ním na jednej vlne. Ak to niekde drhne, je to predzvesť problému. (Úsmev.)

Vaša cesta úspešnej ženy zďaleka nebola priamočiara. Čo vás na nej vedie? Čím sa celkovo v živote riadite?

Moja viera v to, že ak človek niečo veľmi chce, tak to dokáže. Nevzdávam sa ľahko a vďaka podpore mojej rodiny, ktorá je pre mňa prvoradá, dokážem vstať a pokračovať ďalej. Som tiež veľmi rada za to, že máme s dcérou Silviou naozaj pekný vzťah, ktorý vyústil aj do nášho spoločného úspešného podnikania.



S dcérou a najbližšou spolupracovníčkou Silviou

V súčasnosti svet nečakane ochromila situácia v súvislosti s koronavírusom. Pravdepodobne tiež trávite čas doma v izolácii. Ako ho prežívate?

Milujem prírodu a našťastie nám v týchto dňoch je umožnené stráviť chvíľu v prírode. Mňa to nesmierne nabíja energiou a vždy to tak bolo. A domáca izolácia mi, úprimne, až tak veľmi neprekáča. Máme s manželom dom s krásnou záhradou a chvíle sociálnej izolácie venujeme zútulneniu nášho domova. Keďže nemôžem byť v Prahe, kde máme firmu, môžem s pokojným svedomím tráviť viac času doma na Slovensku. Neustále cestovanie a pobyt na dvoch miestach je niekedy dosť vyčerpávajúci. Pracujem, samozrejme, odtiaľto a dcéra Silvia rieši potrebné veci v Prahe.

Premýšľate nad tým, ako nás táto situácia ovplyvní nielen ekonomicky, ale aj ľudsky? Ako to zasiahlo vás osobne?

Nad tým teraz uvažujem veľmi intenzívne. Mám obavy hlavne z toho, aký veľký ekonomický dosah to bude mať na naše krajiny a ľudí. Už teraz sa odborníci na ekonomiku zhodujú v tom, že to bude mať ďalekosiahle dôsledky. Z ľudskej stránky nás to možno stmelí. Páči sa mi, koľko iniciatív vzišlo priamo od ľudí na pomoc iným. Mám pocit, že ľudia sú teraz voči sebe zohľadnivejší a ohľaduplnejší.

Ste odborníčka na kozmetiku, pomáha vám to v starostlivosti o vašu pleť?

Rozhodne áno, je ale dôležité si uvedomiť, že kozmetikou nedokážete vrátiť čas a vymiznúť vrásky, ktoré sú prirodzenou súčasťou plynutia času. Dokážete však určite zmierniť následky starnutia a pleť podporiť v jej obranyschopnosti, dokážete ju vyživovať a zjemniť. Je naozaj veľký rozdiel v tom, či sa o pleť staráte alebo nie, a je dôležité starať sa o pleť kontinuálne, nielen nárazovo. Z mojej osobnej skúsenosti môžem uviesť príklad. Dlho som mala hlbokú priečnu vrásku nad hornou perou, až som si u známych vyslúžila prezývku Janžurka, ale sústavnou starostlivosťou

o pleť som ju dokázala významne zmierniť, až ju takmer nevidieť.

Čo najdôležitejšie ste sa počas rokov dozvedeli o pokožke a o používaní krémov?

Za najdôležitejšie považujem pravidelnú starostlivosť o pokožku tváre a tela a tiež životosprávu a zdravý spánok na dostatočnú regeneráciu. Nie je to žiadna novinka, ale naozaj to platí. Pokožka každého z nás je iná, veľa závisí aj od genetickej predispozície, ale môžeme jej pomôcť v tom, aby nevysychala, a podporiť jej obranyschopnosť. V kozmetike je zásadné zloženie prípravkov, verím, že pre laika nie je jednoduché zorientovať sa v tom a myslím, že to nie je nevyhnutné. Stačí nájsť si značku, ktorej filozofia je vám blízka a dôverovať jej v tom, že veci robí dobre.

A napokon tip od vás: Ako sa v tomto období starať o pleť?

O pleť sa potrebujeme starať celoročne. V lete by sme však mali viac hydratovať nielen zvonka, ale aj zvnútra, a takým tajným tipom pre krásnu a zdravú pleť je morský kolagén s vitamínom C, so zinkom, s kyselinou hyalurónovou a fytoceramidmi. A k tomu pohyb na čerstvom vzduchu a robiť veci, ktoré nám spôsobujú radosť, aby sme mali úsmev na tvári. To je totiž najzaručenejší beauty tip.

PREČO SPÍME POČAS SPLNU HORŠIE?

STALO SA VÁM NIEKEDY, ŽE STE SA V NOCI ZOBUDILI, ZBADALI OKRÚHLÝ MESIAC A DLHÉ HODINY NEVEDELI ZASPAŤ? BOL „NA VINE“. JEHO FÁZY DOKÁŽU OVPLYVNIŤ KVALITU SPÁNKU, CHUDNUTIE, ALE AJ DOBRÚ NÁLADU.

ZDRAVÝ SPANOK

Vedci tvrdia, že spln skracaje čas spánku približne o 20 minút, spôsobuje horšie zaspávanie a dokáže ovplyvniť aj kvalitu odpočinku. Michael Smith zo švédskej Göteborgskej univerzity vo svojom výskume sledoval spánok a mozgovú aktivitu 47 dospelých osôb. Jeho získané údaje a výsledky sa zhodujú s tými zo švajčiarskej štúdie, podľa ktorej počas splnu potrebujeme obvykle najmenej o 5 minút viac na zaspávanie. Samotná fáza hlbokého spánku sa tak skraca až o 30 percent. Zároveň klesá úroveň hormónu melatonínu, ktorý hrá kľúčovú úlohu v riadení rytmu spánku a bdenia. Zaujímavé je, že počas štúdie testované osoby zaspávali v miestnostiach bez okien tak, aby účinok splnu nemohol byť pripočítaný väčšiemu svetlu, ktoré zvykne prenikať do izby a narušovať spánok.

Je dokázané, že počas fázy splnu je mozgová kôra človeka citlivejšia. Účinky splnu sú viditeľné u oboch pohlaví, no predovšetkým muži majú problém so zaspávaním a dĺžka ich spánku je o čosi kratšia ako u žien. Žiadna z vedeckých štúdií zatiaľ nedokáže tento jav opísať do hĺbky a objasniť presnú príčinu. Existuje niekoľko teórií. Podľa jednej sú mesačné fázy a ich cyklickosť akýmsi dedič-

stvom z dávnych čias. Prví ľudia pravdepodobne mali o čosi ľahší spánok počas splnu, pretože pri jeho svetle boli viac ohrození divými zvieratami a potrebovali byť v strehu, aby sa uchránili pred možným nebezpečenstvom. Pôvod tohto javu môže byť ešte o čosi starší, domnievajú sa vedci, ktorí sa v teórii vracajú k obdobiu, keď na Zemi žili dinosaury a začali sa vyvíjať prvé cicavce. Naši predkovia boli nútení žiť predovšetkým v noci a boli najaktívnejší v čase, keď mesiac svietil najviac, pretože vo dne sa museli skrývať pred plazmi.

ŽIVOT V RYTME LUNY

Vplyv mesiaca si ľudia všimajú už od nepamätí. Nejde len o dobre známy príliv a odliv, ktoré sa používajú ako najčastejšie príklady. Dnes vo svete nájdeme biodynamické farmy, na ktorých sa plodiny vysádzajú v súlade s mesačnými a slnečnými cyklami, lunárne kalendáre s obsahom najideálnejších fáz na strihanie vlasov, operácie alebo chudnutie. Pravda však je, že jednotlivé mesačné fázy majú do veľkej miery vplyv na našu psychiku a emócie.

Fáza nov nás vyzýva, aby sme zvolnili tempo. Je to hlboký výdych. Čas, ktorého energia

predznamenáva nový začiatok, naberanie sily alebo čas na obnovu. Lunárny kalendár radí práve v tomto období nájsť si čas na stanovenie cieľov, utiahnutie do seba, prehodnotenie a prípadné ukončenie vzťahov alebo práce. Energia novu praje novým začiatkom, ktoré majú väčšiu šancu dôjsť do úspešného konca.

Naopak, počas novu nie je vhodné vykonávať činnosti spojené s obrovským výdajom energie. V športe dajte prednosť joge a v jedle zas odľahčenej strave. Počas novu je vhodný čas na držanie pôstu alebo začiatok diéty. Obzvlášť v novoluní je dôležité dodržiavať pitný režim a podporiť telo čistou vodou, vodou s citrónom alebo nesladeným čajom.

Tip: Prečistite priestor svojej spálne, pracovne alebo celého bytu počas novu. Zapáľte solnú lampu a vyšlite zámer na prečistenie energie.

Po nove prichádza fáza dorastajúceho mesiaca. Je to nový nádych. V tomto období naše telo prijíma energiu dvojnásobne, preto ho dokážeme poriadne vyživíť. Je to obdobie obzvlášť vhodné na príjem vitamínov a živín. Pozor by sme si mali dať najmä na tučné jedlá a nezdravú stravu. Namiesto

toho zaradíme do jedálneho lístka zeleninu, strukoviny, orešky, alebo chudé mäso. V tejto fáze nie je vhodné začínať s diétou. Toto obdobie však praje telesnému cvičeniu, ktorého účinok sa zdvojnásobuje.

Tip: Urobte si počas fázy dorastajúceho mesiaca pleťovú masku, tvár sa vám poďakuje.

Fáza splnu symbolizuje naplnenie, celistvosť a kreativitu. Cítiť fyzické, emocionálne aj psychické napätie je počas splnu bežné. Nespavosť alebo divoké sny nie sú výnimkou. Energia splnu takisto dokáže vytiahnuť potlačené a skryté emócie, ktorými by sme

sa mali zaoberať a prestať ich zametať pod koberček vedomia. Často sa to deje v snoch. Počas splnu, rovnako ako v nove, sú vhodné pôsty alebo aspoň striedmy stravovací režim. Telo má totiž v tomto čase najväčšiu zadržiavaciu schopnosť a jeho sila zbaviť sa škodlivín klesá. Máme tendenciu priberať, takže by sme mali obmedziť príjem stravy bohatej na cukry a tuky, alkohol a cigarety.

Tip: Dva dni pred splnom a po splne vylúčte z jedálneho lístka všetky ťažké jedlá a doprajte telu ľahšiu stravu v podobe zeleninového šalátu, polievky, smoothies alebo vyskúšajte aspoň 8 hodín sa postiť.

Fáza cúvajúceho mesiaca nasleduje po splne. Mesiac sa postupne zmenšuje a jeho energetické pôsobenie slabne. Aj my sa cítime, akoby z nás ubúdalo. Toto je vhodná fáza na začiatok diéty a môžete si dopriať aj akúkoľvek dobrotu bez výčitiek. Telo totiž oveľa ľahšie spaľuje kalórie. Táto fáza je vhodná aj na akúkoľvek šport a kozmetické úpravy, ktorých účinok sa o čosi zvýši.

Tip: Vybehnite do prírody, nazbierajte bylinky a dajte ich usušiť. Fáza cúvajúceho mesiaca je na to najvhodnejšia.

ČO VÁM POMÔŽE POČAS SPLNU LEPSIE ZASPAŤ?

Keďže mozgová činnosť, ktorá súvisí s fázou hlbokého spánku, sa počas splnu znižuje až o 30 percent, trvá nám o niekoľko minút dlhšie zaspáť, kvalita odpočinku je nižšia a my sa cez deň necítíme vo svojej koži. Zatiahnuť závesy nie je až také účinné, ale môžeme počas tejto mesačnej fázy telu dopomôcť k lepšiemu spánku jedlom a vitamínmi. Príjmom potravín, ktoré podporujú produkciu upokojujúcich hormónov ako sérotonín a melatonín, pretože tie nám v tejto fáze klesajú.

- Ku kvalitnejšiemu spánku nám môže dopomôcť konzumácia čerešní. Či siahnete po sušených alebo čerstvých, je na vás. Čerešne sú jedným z mála prirodzených zdrojov melatonínu, ktoré v tele riadia naše „vnútorné hodiny“ regulujúce spánok.
- Mandle majú nielen pozitívny vplyv na srdce, ale vedia pomôcť aj so spánkom. Tryptofán a horčík uvoľňujú svalstvo, dodávajú organizmu bielkoviny a dokážu udržať stabilnú hladinu cukru v krvi aj v noci.
- Bylinné čaje sladené medom alebo lyžička medu pred spaním podporia relaxáciu a pocit pohody. Prírodný cukor, ktorý med

obsahuje, mierne zvyšuje hladinu inzulínu a umožňuje látke tryptofán ľahšie vstúpiť do mozgových buniek.

- Lanové semenka si prisypte do vložiek, zlepšia vám náladu. Obsahujú omega-3, -6 a -9 mastné kyseliny a práve tie sa starajú o to, aby naše telo dokázalo odpočívať.
- Harmančekový čaj je receptom na sladký spánok už po stáročia. Je to babský liek na nespavosť a proti stresu, no účinný. Harmanček prináša telu pocit uvoľnenia a má sedatívne vlastnosti práve vďaka tomu, že dokáže zvýšiť spomínanú hladinu sérotonínu a melatonínu v tele.

Daniela Petrovská, zdroj: pravda.sk, magazinluna.sk



VIAC AKO 150 ROKOV DOKONALÝCH JEDÁL

UŽÍVAŤ SI ŽIVOT

NIE JE ZAKÁZANÉ



ZDÁ SA TO AŽ NEETICKÉ – VŠADE OKOLO NÁS HROZIVÝ VÍRUS A MY MÁME MAŤ DOBRÚ NÁLADU A UŽÍVAŤ SI?

Možno nás trochu mátie význam slovného spojenia užívať si – najskôr v nás vyvoláva pocit bezuzdnej zábavy do odpadnutia. No tak to nie je. Schopnosť užívať si život aj v náročných situáciách je zručnosť, ktorá sa v školách, žiaľ, neučí, ale v živote sa nám mnohokrát hodí. Znamená, že si plne uvedomujeme riziká a nebezpečenstvo, ale dokážeme sa tešiť z toho, čo nám napriek sťaženým podmienkam život prináša. Spomeňte si na videá spievajúcich Talianov na balkónoch (a hneď si nejaké pustite).

INFORMAČNÁ PSYCHOHYGIENA

O koronavíruse, podobne ako o takmer čomkoľvek, existuje celý rad fám a dezinformácií, ktoré šíria rôzne nedôveryhodné weby a ľudia prostredníctvom e-mailov a sociálnych sietí. Ak chce človek pre svoje psychické zdravie niečo urobiť, mal by sa zamerať na sledovanie dôveryhodných zdrojov. Na Slovensku môžete sledovať web Ministerstva zdravotníctva SR alebo <https://www.korona.gov.sk/>, kde nájdete všetky dôležité informácie a kontakty. Ak hovoríte po anglicky, môžete sledovať priamo Svetovú zdravotnícku organizáciu, najucelenejší zdroj informácií www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019. Vzhľadom na to, že situácia je vo vývoji a aj opatrenia vlády proti šíreniu koronavírusu sa menia, sledovať

aktuálne dianie je potrebné. V núdzovom stave mávajú najdôveryhodnejšie informácie verejnoprávne médiá.



V období opatrení proti koronavírusu viac než inokedy platí známe príslovie, že všetkého veľa škodí. Aj informácií o koronavíruse. Preto si vyberte jeden-dva zdroje, ktoré budete sledovať. Stanovte si pre seba „dennú dávku emócií“, aby ste sledovaním aktuálnej situácie nepremárnili väčšinu dňa. Prežiť hodiny v negatívnych emóciách neprospieva nikomu. Ani horory a trilery nesledujeme 8 hodín denne a toto je porovnateľná situácia. Preto psychológovia odporúčajú dať si denný limit na sledovanie správ o koronavíruse a vyvážiť prísun týchto nie práve optimistických informácií niečím pekným, vďaka čomu si dobijete pozitívnu energiu. Môže to byť napríklad veselý film alebo nejaká aktivita, ktorá vám prináša radosť.

ROBME NIEČO PRE SEBA

Situácia okolo koronavírusu, rovnako ako

akákoľvek iná náročná situácia, prináša otázku osobného postoja k nej. Na jednej strane sú fakty ako počty potvrdených chorých, opatrenia vlády a to, ako sa človeka dotknú. Na druhej strane sme my a čo s tým budeme robiť a ako situáciu prijmem. Čo môžeme v tejto situácii zmeniť? Jediné, čo je v našej moci, je to, čo budeme robiť napríklad s časom, ktorý teraz vzhľadom na obmedzenia máme. Ako ho môžeme využiť tak, aby nám priniesol niečo dobré? Sústreďenie mysle na to, čo nemôžete zmeniť, vyvolá len nervozitu, strach, úzkosť. Čo teda môžeme urobiť, aby nám bolo lepšie? Čo sme chceli robiť vždy, ale nemali sme na to čas? Ak máme deti, kedy sme mali čas si sadnúť ako rodina a užiť si nejakú spoločnú aktivitu?

DÝCHAŤ JE DOVOLENÉ

Ak vás prepadne strach alebo úzkosť, skúste napríklad meditovať. Psychológ Martin Zikmund odporúča klinické formy meditácie, ktoré sa využívajú v medicíne a psychoterapii, napríklad dýchanie 4-7-8 alebo expanzívne dýchanie (nájdete na internete). Tieto techniky slúžia na upokojenie stresovej reakcie tela aktiváciou parasympatického nervového systému, ktorý za normálnych okolností riadi váš dych bez toho, aby ste mysleli na to, že dýchate.

KÚP 3*
AKÚKOLVEK KLÁŠTORNÚ 1,5L ALEBO 0,5L
A VYHRAJ NÁKUPNÉ POUKÁŽKY

SÚŤAŽ



KLÁŠTORNÁ
KALCIA

PEVNÁ AKO SKALA

VÁPNIK  HORČÍK

100% rPET

1x
250€

5x
100€

50x
30€



Súťaž prebieha 30. 4. - 31. 5. 2020. Pravidlá nájdete na www.klastorna.sk alebo infolinke 02 33 66 33 66. Pošli SMS v tvare **KLASTORNAmedzeraDKPCISLO** na číslo **0902 021 021**. DKP číslo nájdete na pokladničnom bloku. Po odoslaní súťažnej SMS sa ihneď dozvieme či sa stávate výhercom! Poukážku v hodnote 250€ vyhrá ten, kto počas súťaže pošle najviac súťažných SMS s unikátnym DKP číslom.

KUCHYNSKÝ INVENTÁR NAŠEJ MINULOSTI

V MINULOSTI, KEĎ EŠTE ZOMIERALO VEĽA NOVORODENCOV, ZVYKLI RODIČIA DIEŤA ČÍM SKÔR PO NARODENÍ POKRSTIŤ. AK V RODINE PRED NOVORODENCOM ZOMRELO VIAC SÚRODENCOV, PRI ODCHODE NA KRST DIEŤA PODÁVALA KRSTNEJ MATKE BABICA Z DOMU CEZ OKNO NA CHLEBOVEJ LOPATE.

Pri pečení chleba a koláčov v peci sa používalo špeciálne náradie. Nevyhnutná bola drevená lopata, ktorou sa do pece sádzali a z pece vyberali. Žeravé polienka a uhlíky sa posúvali dreveným ohreblom, pec sa čistila metlou z brezy. Chlebové cesto sa zarábalo podľa množstva vo väčšom drevenom koryte alebo menších drevených vahanoch, kde sa nechávalo aj kysnúť. Na kysnutie slúžili okrúhle alebo oválne slamienky, ktoré dávali chlebu tvar. Drevená chlebová lopata slúžila ako apotropaj – ochranný predmet pri veľkých búrkach na ochranu pred bleskom. Princíp bol jednoduchý – gazdiná lopatu vyhodila na dvor alebo vysoko do oblohy. Chlebová lopata symbolicky spojená s chlebom, ktorý ľudí udržoval pri živote, sa používala aj v snahe ochrániť nový život.

DREVENÉ MISKY A HLINENÝ RIAD

Kým nebolo rozšírené používanie hlineného riadu, jedlo sa z drevených vahančekov a misiek. Tie sa podobne ako neskôr hlinené misy a taniere, vešali priamo v izbe na stenu alebo lištu.

Hlinený riad reprezentovali najmä mliečniky a misy. Oproti drevenému bol krehkejší, a preto ho bolo potrebné častejšie dopĺňať do kuchynského inventára. Tvary mal pomerne ustálené, každý kus bol ručne vyhotovený a s predchádzajúcim podobný len tvarom a dekórom. Zdobil ho prevažne rastlinný, geometrický, menej už zvierací ornament. Starí majstri rozlišovali svoje výrobky aj podľa účelu. Vo všetkých domácnostiach boli rozšírené hlinené hrnce a misy.

Na úschovu mlieka sa používali hlinené hrnce – mliečniky, na prenášanie tekutín, zvlášť vody, pri poľných prácach džbánky a krčahy. Súčasťou inventára kuchyne boli aj hrnce, užšie špecializované na konkrétny účel, lekvárový hrniec, mliečnik štíhleho tvaru, v ktorom lepšie sadlo mlieko a získalo sa viac smotany. Olej skladovali v nádobách krpkách s úzkym hrdlom a malým uchom.

ŠPECIÁLNE OBEDÁRE A MISY PRE 12 OSÔB

Hlinené krčahy so špecifickými tvarmi a zdobením a fajansové krčahy patrili medzi funkčné, ale i reprezentatívne kusy inven-



tára roľníckej i remeselníckej domácnosti. V niektorých regiónoch do poľa na práce gazdiné nosili jedlá v spojených hlinených hrnčekoch dvojačkách alebo trojačkách, ktoré slúžili ako praktický obedár na prenášanie oddelenej stravy. Na stolovanie slúžili hlinené misy, ktoré sa používali vo veľkej miere vo všetkých domácnostiach. Výhodou hrnčiarskych mis bolo, že nepukli ani na ohni. Boli podobne ako mliečniky a krčahy zvonka, ale predovšetkým zvnútra poliate prírodnou glazú-

rou, aby zvyšky jedla nezanechali po sebe zápach a tiež aby sa ľahko umývali. Veľké misy mali priemer až do 60 cm. Na začiatku 19. storočia sa predávali v rôznych veľkostiach od malých, stredných až po veľké pre 12 osôb, zvlášť určené na jedenie zo spoločnej misy drevenými lyžicami. Veľké hlinené misy niekde používali aj na zarábanie cesta či umývanie riadu.

AKO SA Z IZBY STALA SVETLICA

Postupným zdokonaľovaním vykurovacích telies, ktoré slúžili predovšetkým na prípravu jedál, stala sa bežným zariadením pec s kochom a ohniskom. Keď začiatkom 18. storočia postúpil vývoj v stavebnej tradícii do podoby svetlej nezadymenej izby – svetlice, otvorené ohnisko s kochom a čelustami boli premiestnené do pitvora – predsieni, odkiaľ sa v izbe vykurovala aj samotná pec, kde sa piekol chlieb. Veľká plocha tejto pece poslúžila na spanie deťom, prípadne starým ľuďom. V zadnej časti pitvora sa tak začala vyčleňovať čierna kuchyňa, ktorej pomenovanie je dané skutočnosťou, že sa ďalej varilo na otvorenom ohni, z ktorého sa dym voľne rozplýval po

miestnosti a odtiaľ prechádzal do otvoreného komína dymníkom pri ohnisku pod strechu a odtiaľ von. Čierna kuchyňa bola zadymeným a studeným priestorom, využívala sa len na prípravu jedál a na uloženie kuchynského riadu, jedávalo sa v izbe za stolom. Najstaršie hlinené krčahy boli ešte v 1. polovici 20. storočia bežnou výbavou kuchyne ako čierny riad.



Keď sa od polovice 19. storočia začali zavádzať sporáky, ohnisko sa odstránilo a stavbou otvorených komínov zanikli čierne kuchyne. Varilo sa už na uzavretom ohni a kuchyňa tak prestala byť čiernou a zároveň studenou. Postupne sa do nej presunulo aj každodenné jedenie a stala sa teplou kuchyňou. Po rozšírení sporákov sa začalo variť v liatinových a plechových hrncoch a liatinové kotly sa ďalej používali len pri významných rodinných a spoločenských udalostiach, ako boli zabíjačky, svadby. Naďalej slúžili aj na varenie slivkového lekváru, vytápanie bravčovej masti, prípravu lúhu z popola na vyváranie. Najdlhšie pretrvali v salašníctve. V peci sporáka sa pečivo pieklo na tápšiacich – plechoch, v hlinených alebo plechových bábovkových formách, neskôr v plechových tortových formách – tortovníciach, mäso naďalej v hlinených alebo už liatinových brotvanoch a pekáčoch a jedlá sa pražili na panviciach. Po I. svetovej vojne, ale predovšetkým v povojnovom období sa rozšírilo používanie priemyselne zhotoveného smaltovaného plechového riadu každého druhu, ktoré nechýbalo v žiadnej domácnosti. Aj dnes sa ešte nájdu niektoré súčasti, ktoré naďalej slúžia, ale aj tie, ktoré sa zachovali ako artefakt vybavenia starej kuchyne, ktorý novej pridáva na atraktivnosti a zároveň je milou spomienkou na naše staré mamy.

REGIONÁLNE A PRÍLEŽITOSTNÉ ZVLÁŠTNOSTI

► Špecifikom na Horehroní bolo jedenie **bobálok, opekancov, pomocou vretien**, ktorými si členovia rodiny napichovali bobáľky zo spoločnej misy. Vo viacerých regiónoch ženy používali vretená s krátkym brdom pri príprave cestovín – gágorcov na sviatočnú alebo svadobnú hostinu. Na Orave boli súčasťou svadobných jedál nižšej šľachty, zemanov.

► **Zo spoločnej misy** sa jedávalo aj na svadobných hostinách, kde si svadobní hostia jeden pred druhým drevenými lyžicami vyčytávali kúsky mäsa, aby sa im čo najviac ušlo. Po 1. svetovej vojne jedli už z plytkých a hlbokých tanierov, ktoré boli v inventári kuchyne len u tých bohatších, od ktorých si ich spolu s príborom zvykli na svadobnú hostinu požičiavať zasa tí chudobnejší. Používali aj sklenené poháre rôznych tvarov.

► **Z hlinených hrncov boli najkrajšie a najväčšie i hrnce svadobné**, vysoké vyše 50 cm so širokým bruchom a dvo-

ma uchami. Osobitá bola ich bohatá výzdoba. Po vonkajšej strane boli obtočené retiazkovými pásmi, ktoré boli jednak ozdobou a jednak zosilňovali črep hrnca ako obruče. Retiazkovú výzdobu dopĺňali pásy pravidelných oblúčikov, vlnovky a menšie ozdoby v tvare kvietkov, často ružičiek. Používali sa na varenie na otvorenom ohnisku na prípravu jedál pre väčšiu rodinu pri svadobnej hostine.

► **Na varenie polievok sa používali hrnce so širokým dnom**. Hrniec sa postavil na trojnožku, pod ktorú sa prikladalo drevo. Starí ľudia spomínali, že slepačia polievka z hlineného hrnca bola oveľa chutnejšia ako neskôr varená v smaltovaných hrncoch. Pozornosť si zaslúžia aj väčšie, nie príliš bohaté zdobené kmetovské hrnce, v ktorých kmotra, krstná matka dieťaťa, prinášala uvarenú kuráciu polievku s uvarenou sliepku pri návšteve rodičky a novorodenca.



POSVÄTNÝ STÔL

Nábytok a zariadenie izby vôbec malo v ľudovom interiéri svoje pevné, dedične nemeniteľné miesto. Od konca 19. storočia sa rozšíril ďalší druh kuchynského odkladacieho nábytku. Všetky nádoby a náradie potrebné pri príprave stravy boli rozmiestnené v blízkosti ohniska, povešané na drevených policiach alebo v otvorených, neskôr v zatvorených závesných skrinkách. Takáto kuchyňa v mnohom vylepšila kultúru bývania ľudí, pretože sa z izby odstránila nielen manipulácia s ohňom, príprava jedál, ale aj ďalšie pracovné činnosti. Hlavným prvkom svetlej izby bol stôl, ktorý stál v protihlalom kúte od pece. V dome bol



najposvätnjším miestom, i keď niekde sa tento význam pripisuje ohnisku. Pre návštevníka bolo poctou, keď ho gazda pozval k stolu, lebo toto miesto sa cenilo najviac. V oblasti Zázrivej na Orave bol najstarším typom stôl so štvorhrannou drevenou skrinkou na odkladanie skromného riadu a surovín s dvierkami a kamennou doskou – platňou z bridlice. Tá mala všestranné využitie pri všetkých domácich prácach ako dnes pracovná doska a zároveň slúžila na drvenie kamennej soli, ale aj menšieho množstva obilnín na jednorazovú potrebu pomocou kameňa solotrúcha, ktorý sa v chudobnejších regiónoch používal aj so žarnovom na mletie múky ešte v povojnových rokoch 20. storočia. V tomto období bol už drevený kuchynský riad takmer úplne nahradený plechovým variantom, zhotoveným priemyselne. No aj dnes sa nájdu niektoré súčasti, ktoré slúžia naďalej. Na dedinu prenikol zároveň modernejší kuchynský nábytok, ktorý vyrábali domáci remeselníci, neskôr už priemyselne zhotovený. Zasklený kredenc, umývací stôl, skrinka na vodu, stôl, stoličky, lavice, police.

Autor myšlienky Heinrich Heine	záštitá	ozdobné zúbkované zakončenie obruby	1. časť tajničky	ANOR, ELK, SOREL	predložka	dogúľa	3. časť tajničky	KATAJEV, OPS, TKÁČ	značka hliníka	mužské meno		vyskakuje	treba		
rímska bohyňa úrody				oktyldecyl-ftalát judejský kráľ				skratka abvoľtu			značka cínu		2. časť tajničky		
toreador na koni								psovitá šelma zvíera s klepetami							
ochutnaj niečo						krútnava			slovenský cyklista sprintér plaz						
ranná vlahá					boh moslimov kilopond					zrak					
grécka bohyňa pomsty				záškodnícka skupina španielska ekstralovná						obruba orgán čuchu					
	zavčasu	nezapisuj vyhrňal rukávy						choroba kĺbov				grécka obeť po pohrebe	francúzsky spisovateľ		
úmrtie										meno Hončara					
pokladnica (hovor.)									suchá tráva						
pichlavá brva rastlín				španielska vychovávatelka								čaví križenec chromitá useň			
morská ryba										stále, naďalej					
mastná kvapalina					stará strelná zbraň		4. časť tajničky	mužské meno	plakal (bás.) francúzsky člen						
	odskoč	venoval dychový nástroj				náš atléť sprintér epidémia						podstavec sochy	prudko		
uzlový telefónny obvod				opláchnite						droga čistiaci prášok					
Juhoslovan				nástroj ženca umenie, po latinsky						sídlo vo Francúzsku					
liečebná procedúra					365 dní značka zlata					zošit (zastar.) tam					
oblieva vriacou vodou						ruský básnik									
zvolanie na vola			na tomto mieste			obdobie				mužské meno					

Tajnička z čísla 3/2020: Žena má vždy celučkú pravdu a ešte kúsok!

Výhercovia vecných cien od spoločnosti Profexy: Mária Bulejková, Horná Súča, Margita Pajorová, Senec, Martin Zavadský, Prievidza.

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, spotrebiteľské združenie, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJ). 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 namietť 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.



INFORMÁCIE AKO NA ZAVOLANIE



Od 19. 3. 2020 začíname vyplácať držiteľom nákupnej karty zľavy za 2. polrok 2019. Zľavu si môžete uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednota **do 30. 6. 2020.** Po uplynutí tohto termínu nárok na uplatnenie zľavy držiteľovi nákupnej karty zaniká a nemá nárok na dodatočné vyplatenie zľavy.

Užívateľ mobilnej aplikácie COOP Jednota, ktorý si stiahol (digitalizoval) nákupnú kartu do mobilu, si v čase vyplácania zliav môže skontrolovať výšku svojej zľavy a ďalšie informácie. Rovnaké informácie budú dostupné aj na web stránke **www.coop.sk** v časti „Moja nákupná karta“.

APLIKÁCIU STIAHNUŤ TU:



Okrem zľavy z nákupov si môžete uplatniť ďalšie výhody u našich externých partnerov.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

ĎAKUJEME!



Žijeme vo výnimočnej dobe a tá si žiada výnimočné osobnosti. Ďakujeme všetkým kolegyniam a kolegom v predajniach a logistických centrách, samozrejme aj pracovníkom v zdravotníctve, v bezpečnostných zložkách a mnohým ďalším, ktorí tiež bojujú v prvej línii a zabezpečujú každodenný chod krajiny. **Ďakujeme Vám!**



Používajte ochranu tváre pri nákupe a tiež všade mimo domova



Dodržujte bezpečnú vzdialenosť aspoň 2 metre od ostatných zákazníkov



Počas nákupu používajte rukavice alebo dezinfekciu



Jeden nakupujúci na 25 m² plochy



9:00-12:00 hod.

Čas nákupov pre seniorov



Uprednostnite bezhotovostnú platbu

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny