

jednota

VII/2020 XVIII. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

PREDSTAVUJEME
COOP JEDNOTU
NITRA

ROZHOVOR:
IRENA CHRAPANOVÁ
PREŽILA PANDÉMIU
NA SRÍ LANKE

AKO JEŠŤ
NA DOVOLENKE

ČERSTVÉ PLODY
VZDY PORUKE

NADÁCIA COOP JEDNOTA POMÁHA

OD HLAVY PO CHVOST ALEBO ČO SA MÔŽE SKRÝVAŤ POD STRÚHANKOU



KOLESOMÁNIA

VYHRAJTE KABRIOLET A BUĎTE ZA HVIEZDU



Ilustračné foto



5x
MINI CABRIO



34x
Elektrobicykel
Genesis



103x
e-kolobežka
U3

Nakúpte v COOP Jednote aspoň za **20 eur** a vyhrajte v Kolesománii štýlový kabriolet **MINI CABRIO**, elektrické kolobežky a crossové elektrobicykle. Súťaž trvá od 9. júla do 19. augusta 2020. Viac info na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



18



6



26



4

NAMIESTO PREDJEDLA



Milí čitatelia, spomínate si, ako sme sa stravovali voľakedy na cestách? Na výletoch v lese, počas leňošenia pri vode? Alebo pri presunoch z miesta na miesto v aute či vo vlaku? U nás nikdy nechýbali lepeňáky, teda chleby natreté maslom, horčicou a obložené šunkou (salámou, klobáskou...), syrom a uhorkou. Žiadna túra sa nezaobišla bez keksíkov, jabĺčka či banána a čerstvé ovocie sme mali vždy pri sebe aj na deke pri vode. Aj nejaká tá „májka“ sa v ruksaku vždy našla. Ale najväčším gastronomickým hitom boli rezne. Starostlivo zabalené v alobale, chutili aj studené s chlebom. Prežili všetko, aj dlhú cestu v rozhorúčenom aute, veď samozrejmosť bola prenosná chladnička s mraziacimi vankúšikmi.

Ako sa naše socikové cestovateľské stravovanie zmenilo? Možno tak, ako sa zmenilo samotné cestovanie. Na kolesách sa presúvame na krátke vzdialenosti a vystačíme si s obloženou bagetou. Ak sa musíme odviezť ďalej, najeme sa niekde cestou na čerpacej stanici. Na palube lietadla nám jedlo prinesú a vo vlaku existujú stravovacie vozne. Možno len na túry si so sebou nosíme kus nostalgie v podobe horalky alebo zlepeného chleba. Máte nejaké svoje vlastné turistické vychytávky? Ak áno, pošlite svoj tip a podelte sa o ne aj s ostatnými čitateľmi.

Želáme vám bezstarostné, hravé a zdravé leto!

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

coop
JEDNOTA

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

07
20



OBSAH

- 4 Trendy: Všetko, čo potrebujete na výlet
- 6 Cestovanie: Ajvar, delikatesa z Balkánu
- 8 Nadácia COOP Jednota: Lokálne komunity a nové ihriská
- 10 Predstavujeme: COOP Jednotu Nitra
- 13 Recepty: Super grilovačka podľa Petra Vargu a Danieľ Petrovskej
- 16 Blog: Od ňufáka po chvost alebo ako zužitkovať mäso
- 18 Kuchyňa: Stále čerstvé ovocie
- 20 Rozhovor: Irena Chrapanová – ako sa žije na Srí Lanke
- 24 Zdravie: Ako súvisia bielkoviny a pečeň?
- 26 Krása: Ako sa v lete starať o zrak
- 28 Slovensko: Baníci si radi zaspievajú
- 30 Krížovka

DOVOLENKA
OSTÁVAME NA SLOVENSKU!

LETNÁ DOVOLENKA TENTO ROK NEBUDE AŽ TAKÁ DILEMA. VÄČšina z NÁS SA ZREJME CHYSTÁ OBJAVOVAŤ KRÁSY SLOVENSKA.

Typov, kam ísť, je neúrekom, veď naša krajina má veľa krásnych miest, kde sa oplatí prežiť pár uvoľnených dní. Problém však môže nastať, keď začneme s balením. Predsa len je iné balíť sa k moru ako do hôr alebo na okružnú cestu po Slovensku.

Základným pravidlom pri balení je vylúčiť zbytočnosti a sústrediť sa na to, čo budeme nevyhnutne potrebovať. Kozmetické výrobky vo veľkých baleniach, veľa tričiek alebo ponožky, ktoré nakoniec nevyužijeme, nám len zaberú miesto v taškách a kufroch. Namiesto toho, aby ste so sebou na dovolenku presťahovali celú kúpeľňu, vyčleňte si len najdôležitejšie kozmetické výrobky, ktoré naozaj použijete, a prelejte si malé množstvo do cestovných nádobiek. Ak žiadne nemáte, nájdete ich v každej drogérii, stoja len pár eur a ušetria dosť miesta v batohu.

Ani výber oblečenia nepodceňujte. Na Slovensku vládne premenlivé počasie a spoliehať sa len na teplo a slnko sa nemusí oplatíť. Dlhé nohavice a oblečenie s dlhými rukávami sa vám iste zídu. Zvážte však, či všetko, čo so sebou beriete, naozaj aj využijete. Ak sa chystáte na aktívnu dovolenku v prírode, základom je pevná a pohodlná obuv, krátko a dlhé nohavice, funkčné tričká, bunda s dlhými rukávami a pokrývka hlavy. Ak sa chys-

táte na wellness pobyt alebo na dni v meste, voľte oblečenie podľa aktuálnej predpovede počasia, no rátať aj s malými zmenami a možnosťou ochladenia. Ak sa chystáte dovoľenovať v meste, vždy je možnosť nejaké oblečenie si v prípade potreby kúpiť.

ČO BUDEME JEŠŤ?

Vyrážate na dovolenku do hôr, k vode alebo sa chystáte na pár nocí pod stan, všetko potrebné už máte pobalené a uložené v kufri či ruksakoch a zostáva vám iba premyslieť, aké potraviny vziať so sebou. Mnohokrát priebeh a možno ani cieľ svojej cesty nepoznáte a netušíte, v akých podmienkach sa budete stravovať, preto je potrebné pripraviť sa na viacero variantov.

„Lepeňák“ je neprekonateľný! Na ceste autom, ktorá môže trvať aj niekoľko hodín, je vhodné mať k dispozícii už hotové občerstvenie ako obložené žemle či bagetu, aby ste počas cesty nemuseli jednotlivé potraviny hľadať a pripravovať z nich niečo počas cesty. Nezapadnúť na ovocie a zeleninu, ktoré pomáhajú zahnať smäd. Ideálne na cesty sú uhorky, paradajky, melón, pomaranč alebo jablko. Samozrejmosťou je dostatok pitnej vody.

Nenahraditeľným pomocníkom pri dlhých cestách je autochladnička. Tá dokáže potraviny ochladiť približne o 18 °C oproti okolitej teplote a zapojiť ju môžete do autozapalovača alebo klasickej zásuvky 220 V. Potraviny do nej ukladajte vždy už vychladené, aby vydržali v danej teplote čo najdlhšie. Ďalšou alternatívou, ako udržať jedlo studené aspoň na pár hodín, je termotaška.

SAMI NA HORÁCH

Pri turistike na horách máte takmer istotu, že budete odkázaní sami na seba, preto starostlivo zvážte, aké potraviny do ruksaka zbalíte. Ideálne sú dehydratované potraviny, do ktorých primiešate vodu a za pár minút ich premeníte na jedlo. Sú ľahké, v ruksaku nezaberú veľa miesta a dodajú vám potrebnú energiu. Ide o instantné kaše, polievky či omeletu v prášku alebo hotové pokrmy, ktoré sú väčšinou s cestovinami a dostanete ich v každom obchode.

Dôležité však je vybrať si také jedlá, ktoré uvoľňujú energiu pomalšie a dlhší čas. Vhodné sú ovsené vločky, orešky, ktoré sú bohatým zdrojom minerálnych látok, bielkovín, tukov alebo vitamínov. Ďalšou možnosťou sú proteínové tyčinky, čokoláda

alebo ochutený kuskus a sušené mäso. Na výlety nezapadnúť vziať so sebou prenosný sporák a aspoň jeden malý hrniec.

STRAVOVANIE NA DOVOLENKE

Ak sa práve nechystáte na wellness pobyt do hotela, ale budete tráviť dovolenku v chatke, v horách alebo pri vode, kde máte možnosť pripraviť si jedlo svojpomocne, vezmite si z domu to, čo budete nutne potrebovať.

Oblíbené cereálie, instantné kaše, maslo, džem alebo vákuovo balené syry či saláma sú skvelé raňajky. Cestoviny, ryža a iné obilniny, sardinky a tuniak v konzerve sa zas hodia na obed a nezapadnúť na čaj a kávu. Ak si chcete dopriať obľúbené jedlá, ktorých príprava je náročnejšia a vy sa ich napriek tomu neplánujete vzdať, môžete si ich pripraviť doma a následne zaviť do pohárov. Ale pozor! Zistite si podmienky sterilizácie pokrmov, pretože vás v celi môže čakať nepríjemné prekvapenie.

Určite nezapadnúť na horkú čokoládu, ktorá je takisto zásobárňou energie a sladkou odmenou po obede. Len dajte pozor, aby sa v teple nerozpustila.

Arašidové alebo mandľové maslo zasýti a je skvelým doplnkom rôznych jedál, je ľahko prenosné a využijete ho hocikedy. Na ovocie, do rannej kaše alebo lyžičku pred spaním na sladký spánok.

Chýbať by vám nemali ani orešky. Lieskovce, kešu, arašidy alebo pistácie dodajú telu rýchlu energiu, zasýti a večer kvínku alebo pivo sa hodia tiež skvele.

PRAKTICKÉ RADY,
AKO SA ZBALIŤ NA DOVOLENKU:

- Všímajte si, čo bežne používate, a veci na dovolenku vyberajte podľa toho. Ak sa bežne nemaľujete, je zbytočné brať na dovolenku celú kozmetickú taštičku, rovnako ako niekoľko druhov topánok, ktoré pravdepodobne nevyužijete.
- Kozmetiku, ktorú možno vziať v menšom balení, prelejte do malých nádobiek. Uprednostnite multifunkčné a praktické výrobky.
- Nezapadnúť na lieky, leukoplast, teplomer, repelent a dezinfekciu.
- Doklady ako občiansky preukaz a preukaz poistenca.
- Slnčné okuliare a opaľovací krém.
- Mobilný telefón a nabíjačka, prípadne powerbanka.
- Mapa miesta, kde sa chystáte stráviť dovolenku.

ČO NA CESTY ODPORÚČA BLOGGERKA
MARTINA GAGOVÁ Z BLOGU TWOVELERS:

pohádajú ako spokojne najedení. Najčastejšie si pribalíme horalky alebo teraz na jar aj čerstvé ovocie.

Na výletoch do prírody mám pri sebe vždy aj vreckový nôž, balíček prvej pomoci, teplé ponožky a nepremokavé oblečenie. Ak sa rozhodneme s priateľom prespávať v prírode, pre nás najdôležitejšie je v spacáku spať v čistom nespotenom oblečení, aby nás nič nechladilo takže náhradné oblečenie balíme tiež.

Keď objavujem mestá, rada sa túlam „oldschool“ a zastavím sa v informačnom centre po mapu, podľa ktorej sa v uličkách orientujem. Zistila som, že som tak oveľa pozornejšia k miestam, cez ktoré prechádzam. Ale vďaka modernej dobe využívam aj veľa aplikácií v smartfónoch ako mapy, kompas, fotoaparát alebo aj meteoradar, všetko v jednom malom zariadení. Aby som ich mala stále dostupné, mám pri sebe aj externú nabíjačku.

Mojimi letnými spoločníkmi na cestách Slovenskom sú repelent, pretože komáre ma majú rady až príliš, a plavky, lebo tu máme veľa jazier a riek, v ktorých sa dá bez obáv kúpať. Najlepšou vychytávkou, ktorú odporúčam, je rýchloschnúci uterák, ktorý nezaberie veľa miesta.

Fľašu s vodou, ktorú v prípade potreby doplníme, a niečo pod zub, pretože pri výletoch do neznáma je dôležité držať spolu a hladní ľudia sa oveľa rýchlejšie

NA CESTU TRADIČNE S PRODUKTMI COOP JEDNOTY:



Daniela Petrovská



Viete, čo je AJVAR?

NAJSKÔR TU BOL KAVIÁR – IKRY Z JESETERA ALEBO LOSOSA, KTORÉ SA POVAŽUJÚ ZA VÝNIMOČNÚ DELIKATESU. EXISTUJE EŠTE NEPRÁVY KAVIÁR Z IKIER OSTATNÝCH JESETEROVÝCH RÝB. A POTOM JE TU EŠTE AJVAR. TOMU K STATUSU DELIKATESY STAČÍ OBYČAJNÁ PAPRIKA.

Slovo ajvar pochádza z tureckého havyar, čo znamená slaný kaviár. Na Balkáne, odkiaľ táto čalamáda z červených paprik s baklažánom a cesnakom pochádza, sa po úpadku kaviáru podával v reštauráciách ako červený kaviár a vďaka jeho skvelej chuti nikomu neprekážalo, že nemá s rybami ikrami nič spoločné.

Podľa mnohých ajvar pochádza zo srbskej kuchyne, preto bol dlho známy ako srbský šalát alebo srbský zeleninový kaviár. Po druhej svetovej vojne sa stal v niekdajšej Juhoslávii populárnym ako šalát a v balkánskych krajinách je veľmi obľúbený dodnes. Podľa pôvodnej receptúry sa domáci ajvar pripravuje z pečených paprik. Podľa množstva kapsaicínu v paprikách a pridaných čili paprik môže byť sladký, pikantný alebo veľmi pálivý. Môžete si vybrať, ktorý viac ulahodí vašim chuťovým pohárikom. Ajvar sa môže konzumovať ako nátierka na chlieb, šalát alebo príloha k mäsu, čo sa hodí teraz v období grilovania.

SMER BALKÁN

Zber úrody a pravá tradičná dedinská zabíjačka sa v chorvátskych dedinách považujú za spoločenské udalosti, ktoré si nemožno nechať ujsť. Podobne je to s prípravou ajvaru, ktorá sa nezaobíde bez pomoci príbuzných a susedov. A tak v komore polahky pribudne hneď niekoľko pohárov naplnených touto lákavou zeleninovou dobrotou.

Ajvar sa pripravuje vo všetkých balkánskych krajinách a receptúry sa jemne odlišujú v pomere zeleniny a korenín, ktoré sa používajú pri zavaraní. Základ však vždy tvorí pečená paprika. Príprava nie je práve jednoduchá a rýchla, najmä pre papriky, z ktorých treba práce stiahnuť šupku. Je bežné, že sa pri tomto procese stretne celá rodina, prípadne aj susedia. Používa sa vždy zrelá mäsitá paprika, ktorá sa opečie na otvorenom ohni, dnes sa zvykne piecť aj v rúre.

Koncom leta, kým sú záhrady a trhy ešte stále preplnené paprikou a baklažánom, začína sa s pečením a varením tejto delikatesy, ktorá sa, ak je správne pripravená, dá jesť aj lyžičkou. Hustá nátierka sa potom „vyťahuje“ po celý rok ako príloha ku grilovaným jedlám. Môže sa pridávať do rôznych prívarkov, ktorým dáva špecifickú príchuť papriky, a je výborná aj v sendvičoch.

Typickú oranžovočervenú farbu má ajvar vďaka dlhej červenej a šťavnatej paprike, ktorá sa pečie spolu s baklažánom v rúre alebo na otvorenom ohni. Po pečení sa zelenina opatrne ošúpe, odstráni sa semienka a potom sa pomelie, aby sa získala krémová konzistencia. Do hrnca, v ktorom sa bude variť ajvar, sa pridá olej a potom zelenina, ktorá sa dlho varí na stredne silnom ohni pri neustálom miešaní, aby ajvar neprihorel. Postupne sa pridáva malé množstvo oleja a po prvej hodine varenia sa prihodí aj nadrobno nakrájaný cesnak na zlepšenie vône. Ajvar sa varí minimálne dve a pol hodiny a ku koncu sa pridáva soľ, ocot, pikantné papričky a podľa potreby štipka cukru. Špecialita je však úplne hotová, až keď je taká hustá, že pri miešaní nevidno na dno hrnca, v ktorom sa varí. Napokon sa omáčka naleje do sterilizovaných pohárov a zavariť sa. Chuť výrobku závisí od kvality použitých surovín, preto je domáci ajvar vždy oveľa chutnejší ako ten, ktorý sa vyrába komerčne.

AJVAR JE VHODNÝ AJ PRE DIABETIKOV A MÁ ZOPÁR POZITÍV PRE ORGANIZMUS:

- redukuje cholesterol v krvi
- vďaka vitamínom A, E a C pôsobí priaznivo na kvalitu pleti
- karotény chránia pokožku pred slnečným žiarením a sú priaznivé pre zrak
- obsahuje vitamín B₆, ktorý upokojuje nervový systém

PRE TÝCH, KTORÍ TENTO ROK NEPÔJDU DO CHORVÁTSKA – UROBTE SI AJVAR DOMA:

Potrebuje: 10 kg červenej papriky roga (alebo kapie), 2,5 kg baklažánu, 3-4 čili papričky, 800 ml rastlinného oleja, 100 ml octu, 4-5 strúčikov cesnaku, 5 polievkových lyžíc soli

Ako na to:

1. Baklažán poprepichujte vidličkou, aby pri grilovaní nepraskol, a ugrilujte ho do mäčka. Keď vychladne, ošúpte ho. Rovnako postupujte s paprikami – ugrilujte ich v rúre či grile, odstráňte semienka a ošúpte. Hotovú zeleninu vložte do sitka a nechajte ju odkvapkať.
2. Potom postupne mixujte zeleninu s cesnakom a čili paprikami.
3. V hrnci zohrejte olej.
4. Pridajte rozmixovanú zeleninu a miešajte na strednom plameni. Pridajte soľ, ocot a premiešajte asi raz za 10 minút. Varte asi 3 hodiny.
5. Medzičasom vyvarťte zaväracie fľaše. Potom ich vložte do rúry vyhriatej na 180 °C na 10 minút (tesne predtým, ako dovaríte ajvar). Opatrne ich vyberte a naplňte hotovým ajvarom. Potom poháre zatvorte a vložte na 15 minút do rúry. Potom rúru vypnite a fľaše v nej nechajte vychladnúť. Hotovo!



VEZMI MA SO SEBOU NA VÝLET



Nemusíme byť v chladničke



Sme vhodní do batôžka

Dodáme Ti silu, máme vysoký obsah bielkovín

SÚŤAŽ

Pošli foto z výletu a vyhraj množstvo turistických cien. Súťaž prebieha od 1.7. do 15.8. Viac na www.krasno.cz

Nadácia COOP Jednota pomáha zdravotníctvu aj v roku 2020



MARTIN

Kliniku hematológie a transfúziológie Jesseniovej lekárskej fakulty v Martine, Univerzity Komenského v Bratislave a Univerzitnej nemocnice Martin (KHaT JLF UK a UNM) podporila nákupom lekárskeho prístroja v celkovej hodnote 6 044 eur.

„Mimoriadna situácia v čase pandémie potvrdila, akí sú lekári a le-

kárky pre naše životy dôležití. Nebojácne stáli v prvej línii, aby ochránili naše zdravie, nehládali, že ohrozujú to svoje. V COOP Jednote sme si vždy vážili ich obetavosť, preto dlhodobo vyvíjame aktivity smerujúce k podpore zdravotníckych zariadení. Vzájomná pomoc a solidarita tvorili odnepamäti dôležitý pilier družstevníctva. Podporou nemocníc, ambulancií a liečebných ústavov kúpou lekárskeho prístroja vraciamy spoločnosti dôveru a investované peniaze,“ uviedol Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko a zároveň správca Nadácie COOP Jednota.

Lekárske prístroje budú slúžiť na skvalitnenie zdravotnej starostlivosti predovšetkým o onkologických pacientov vyžadujúcich špecializovanú starostlivosť. „Súčasťou starostlivosti sú rôzne konziliárne vyšetrenia mimo postelovej časti a práve na tento účel sme vďačne prijali darovaný transportný vozík. Elektrickú odsávačku využije náš zdravotnícky personál najmä na odsávanie hlienov u pacientov v kritickom stave. Aj infúzna technika je počas intenzívnej starostlivosti o chorých veľmi dôležitá, slúžiť bude najmä na podávanie chemoterapie,“ vysvetlila použitie jednotlivých prístrojov od Nadácie COOP Jednota Ľubomíra Babinská, vedúca sestra KHaT JLF UK a UNM.

TRSTENÁ

Hornooravská nemocnica s poliklinikou (HNSP) Trstená patrí medzi strategické zdravotnícke zariadenia na Orave. V oblasti podpory zdravotnej starostlivosti o pacientov už dlhodobo spolupracuje s Nadáciou COOP Jednota. Najnovším výsledkom spolupráce je kúpa parnej dezinfekcie prostredia v hodnote 6 876 eur na oddelenie pre dlhodobých chorých a oddelenie paliatívnej starostlivosti.

Parná dezinfekcia prostredia predstavuje automatické rozprašovanie zariadenie určené na aerosólovú dezinfekciu miestností lôžkových oddelení. „V rámci hygienicko-epidemiologického režimu sa využíva na predchádzanie vzniku infekčných nákaz na oddelení dlhodobých chorých a oddelení paliatívnej starostlivosti,“ vysvetlil Marian Tholt, riaditeľ HNSP Trstená. Oddelenie pre dlhodobých chorých v HNSP Trstená začalo prevádzku v marci 2003 s kapacitou 24 lôžok pre pacientov s chronickými chorobami, ktorým je potrebné zabezpečiť dlhodobú liečbu a rehabilitáciu. Ročne tu hospitalizujú 220 pacientov. Oddelenie paliatívnej starostlivosti začalo svoju činnosť vo februári 2003 s kapacitou desať postelí. Ročne poskytne liečebno-preventívnu starostlivosť 250 nevyliciteľne chorým pacientom.

„Od roku 2009 sa nám prostredníctvom Nadácie COOP Jednota podarilo kúpiť rôzne lekárske prístroje a zariadenia, čím prispievame k zlepšeniu starostlivosti o zdravie občanov nášho regiónu. Služby Hornooravskej nemocnice v Trstenej využíva aj väčšina našich zamestnancov



a zákazníkov, preto je prirodzené, že v podpore pokračujeme aj tento rok. Nezaostávame, nie sme ľahostajní a svoju spoločenskú zodpovednosť orientujeme na pomoc hlavne pri živelných pohromách a podieľame sa aj na finančnej a materiálnej pomoci sociálne slabším rodinám najmä z radov našich pracovníkov,“ uviedla počas odovzdávania symbolického šeku Patrícia Betušťáková, predsedníčka predstavenstva spotrebiteľného družstva COOP Jednota Trstená. Na snímke riaditeľ HNSP Trstená Marian Tholt, námestníčka pre ošetrovatelstvo Jarmila Letášiová, predsedníčka predstavenstva CJ Trstená Patrícia Betušťáková a generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský.



KRUPINA – BANSKÁ BYSTRICA

Regionálne spotrebiteľné družstvo COOP Jednota Krupina už niekoľko rokov smeruje svoju podporu do nemocnice v Banskej Bystrici a zabezpečuje nové prístroje na skvalitnenie zdravotnej starostlivosti.

CJ Krupina prevádzkuje svoje predajne najmä v Banskobystrickom kraji, kde poskytuje pracovné miesta viac ako 1 000 zamestnancom a prevádzkuje tu 147 zo 160 svojich predajní. Družstvo už od roku 2012 svoju podporu smeruje do Fakultnej nemocnice s poliklinikou F. D. Roosevelta Banská Bystrica ako najväčšieho koncového zdravotníckeho zariadenia v kraji. „Či ide o našich zamestnancov, členov nášho družstva či našich každodenných zákazníkov, pre mnohých z nich je toto zariadenie posledná nádej na vyriešenie ich zdravotného problému,“ uviedol Jozef Vahančík, predseda predstavenstva CJ Krupina. Symbolický šek v hodnote 12 000 eur odovzdal Jozef Vahančík ešte vo februári do rúk generálnej riaditeľky nemocnice Miriam Lapuníkovej. Finančné prostriedky už poputovali na nákup troch lupových operačných okuliarov pre lekárov oddelenia centrálnych operačných sál a riadiacej jednotky na ohrev pacienta pre II. kliniku anestéziológie a intenzívnej medicíny SZU.

V Prievidzskom okrese pribudli nové detské ihriská



Nové ihrisko sa nachádza v priestore multifunkčného športového areálu miestnej telovýchovnej jednoty. Ide o oplotený priestor v tichej časti obce v blízkosti základnej školy, mimo hlavných komunikácií a súčasne v blízkosti námestia. Ihrisko tvoria hracie komponenty určené pre deti od troch do dvanásť rokov. „Dlhé roky sa ignorovali hlasy mladých ľudí volajúce po výstavbe centrálného ihriska v tichej a najmä bezpečnej lokalite. Mamičky mali doteraz možnosť využívať so svojimi deťmi len jediné ihrisko, ktoré sa v obci nachádzalo. Pôvodné ihrisko bolo nielen rokmi opotrebované, ale problematická bola aj jeho poloha v blízkosti parkovísk, miestnych komunikácií a predovšetkým hlavného dopravného ťahu prechádzajúceho obcou. Som preto veľmi rád, že sa nám podarilo vybudovať a postaviť tento krásny nový priestor, ktorý budú môcť využívať aj žiaci zo susednej základnej školy,“ uviedol počas oficiálneho otvorenia ihriska Andrej Richter, starosta obce Nitrianske Pravno. Obec použila na výstavbu ihriska aj vlastné prostriedky v sume viac ako 5 000 eur. Súčasťou prác bola úprava

zelených plôch v blízkosti ihriska, výsadba živého plota na oddelenie parkoviska a úprava oplotenia.

Nitrianske Pravno sa s návrhom realizovať výstavbu nového ihriska uplynulý rok zapojilo do Programu podpory lokálnych komunít, ktorý každoročne organizuje Nadácia COOP Jednota, ale v konkurencii ďalších atraktívnych projektov sa mu grant získať nepodarilo. COOP Jednotu Prievidza však predložená myšlienka natoľko zaujala, že napriek neúspechu v nadačnom programe na projekt prispela sumou 6 000 eur. „Sledujeme tým ušľachtily cieľ – podporiť rozvoj miestnych iniciatív, účasť občanov na regionálnom rozvoji a pomáhať pri napĺňaní lokálnych potrieb. Mnohé subjekty, ktoré sa do programu zapojili, prezentovali atraktívne, no predovšetkým spoločensky prínosné nápady. Bolo nám veľmi ľúto, že nebolo možné vyjsť v ústrety každému žiadateľovi o finančný príspevok, preto sme sa rozhodli spraviť výnimku a vybrať z nominovaných projektov ešte jeden, ktorý sme podporili z vlastných zdrojov nášho spotrebiteľného družstva,“ uviedla Janka Madajová, predsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Prievidza.



Aj žiaci v Diviackej Novej Vsi sa tešia z detského ihriska



Dôkazom, že aj malé projekty dokážu meniť život na lepší, je každoročný veľký záujem rôznych subjektov o grant Nadácie COOP Jednota udeľovaný v rámci programu na podporu regionálneho života. Jedným z úspešných žiadateľov v predošlom ročníku bola aj Základná škola s Materskou školou Diviacka Nová Ves, ktorá za finančný príspevok 6 000 eur vybudovala nové detské ihrisko. Obec má takmer 2 000 obyvateľov, no miestna základná škola s materskou školou doteraz nedisponovali telocvičňou ani športovým ihriskom. Učitelia nemali inú možnosť, ako vyučovať telesnú výchovu na chodbách školy či v prípade pekného počasia na školskom dvore. Škola nemala na výstavbu detského ihriska dostatok finančných prostriedkov, všetko zmenilo až podanie projektu do Programu podpory lokálnych komunít Nadácie COOP Jednota, ktorým uspela. „S radosťou sledujeme, ako od spustenia nášho nadačného programu pribudlo na Slovensku množstvo drobných stavieb, detských a športových ihrísk, cyklotrás, mobiliárov, kultúrnych a edukačných podujatí. Sme radi, že naše angažovanie v oblasti spoločenskej zodpovednosti prináša verejnosti úžitok a potešenie,“ uviedol Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko a zároveň správca Nadácie COOP Jednota. Detské ihrisko v areáli školy budú využívať žiaci prvej až štvrtej triedy ZŠ, viac ako stovka detí z materskej školy a v čase vyučovania bude prístupné aj širokej verejnosti. Náklady na výstavbu ihriska presiahli 7 000 eur, z toho 6 000 eur uhradila škola z grantu Nadácie COOP Jednoty, zvyšok pokryla financiami z vlastných zdrojov. „Nemáme vybudovanú telocvičňu, a tak nám detské ihrisko pomôže zatriktívniť hodiny telesnej a športovej výchovy i pobyt detí zo školského klubu a detí z materskej školy vonku,“ povedala Zdena Knyblová, riaditeľka ZŠ s MŠ Diviacka Nová Ves.

Pokračujeme v realizácii plánov

COOP JEDNOTA NITRA ZA POSLEDNÉ TRI ROKY USKUTOČNILA POMERNE VEĽKÚ REŠTRUKTURALIZÁCIU MALOOBCHODNEJ SIETE A V SÚVISLOSTI S TÝM ZRUŠILA MALOMETRÁŽNE PREDAJNE V NEPERSPEKTÍVNYCH LOKALITÁCH.



generálny riaditeľ spotrebného družstva COOP Jednota Nitra Peter Šipčiak. Tento trend sa ukázal ako správna voľba prechodu na predajne s ponukou širšieho sortimentu aj na vidieku.

KRAJŠIE A TRENDOVEJŠIE PREDAJNE

„Zmodernizovali a zrekonštruovali sme naše najväčšie predajne – Tempo v Nitre, supermarkety v Nitre v bývalom obchodnom dome, vo Výčapoch-Opatovciach,“ pokračuje Peter Šipčiak. „Postavili sme nové objekty predajní v Zbechoch a Horných Lefantovciach, zateplili a urobili novú fasádu obchodného domu vo Vrábľoch. Pri rekonštrukcii našej najväčšej prevádzkovej jednotky Tempo v Nitre sme redizajnovali interiér novými prvkami a farebným stvárnením, čím sa zaradila k najmodernejším supermarketom konkurenčných zahraničných reťazcov. Pri rekonštrukcii sme rozšírili úložnú plochu sortimentu čerstvých tovarov, inštalovali elektronické cenovky a samoobslužné pokladnice. Za celkové riešenie získalo Tempo ocenenie Múza Merkúra v kategórii branding predajne za rok 2018. V minulom roku sme rozšírili počet predajní, ktoré ponúkajú zákazníkom doplnkové pečivo a chlieb, vo vybraných supermarketoch nájdú grilované výrobky. Okrem toho na skvalitnenie poskytovaných služieb sú supermarkety vybavené krájačmi na chlieb.“

Plány nitrianskeho spotrebného družstva začiatkom tohto roka pozmenilo vyhlásenie núdzového stavu v dôsledku závažnej celosvetovej epidemiologickej situácie. Prvoradou úlohou po vypuknutí pandémie bolo ochrániť zamestnancov a zabezpečiť im ochranné pomôcky a dezinfekčné prostriedky, čo bolo v tom období pomerne náročné a vyžadovalo si veľa úsilia. „Napriek tomu už dokončujeme rekonštrukčné práce predajne Potraviny Mix v Bábě, ktorú máme v pláne otvoriť prvý júlový týždeň, ukončené sú už stavebné práce na novom supermarkete v polyfunkčnom centre Polygon a začala sa výstavba nového supermarketu v Branči, ktorý chceme otvoriť ešte v tomto roku začiatkom decembra. Nebránime sa ani prevádzkovaniu predajní v menších sídlach do tisíc obyvateľov,“ konkretizuje plány Peter Šipčiak.

COOP Jednota Nitra dosahuje dlhodobu stabilnú pozitívne ekonomické výsledky, na základe ktorých ho odborné agentúry hodnotia ako dôveryhodný bonitný podnik.

Stratégiou družstva do budúcnosti je pokračovať v budovaní, prípadne rekonštrukcii najmä veľkometrážnych predajní v sídlach s vyššou spádovosťou a koncentráciou obyvateľov v lokalitách, ktoré majú predpoklad ďalšieho rozvoja.

„Pri rekonštrukciách predajní a výstavbe nových sme prijali opatrenia zamerané na zníženie energetickej náročnosti. Všetky rekonštrukcie vykonané za posledné 2 roky, kde bolo potrebné využiť združené chladiace jednotky, sa realizovali s rekuperáciou tepla prehriatych pár na prípravu TUV a podporu vykurovania (Tempo Nitra, OD Progres, Ivanka, Zbehy, Výčapy, Horné Lefantovce, Polygón, Báb). Ďalším opatrením je znížovanie rezervovanej kapacity na odborných miestach osadených inteligentnými elektromermi

a fakturovaných na mesačnej báze. Od minulého roka používame výhradne LED líniové osvetlenie v nových a rekonštruovaných predajniach a najnovšie aj s reguláciou intenzity osvetlenia (Nové Sady, Rišňovce, Žitavany, Horné Lefantovce, Petzwalova, Báb, Polygón). Pri rekonštrukciách meníme chladiace zariadenia za uzatvárateľné chladiace vitríny, pokiaľ možno s kompaktnou združenou jednotkou s frekvenčným meničom.“

Pri nových projektoch, ako sú všetky novostavby či významné rekonštrukcie, pripravujú potrebnú kabeláž na fotovoltiku a nabíjaciach staníc na elektromobily a osadenie inteligentnej elektroinštalácie, do ktorej sa napoja významné energetické celky.

COOP Jednota Nitra, s. d.

Pôsobí v okresoch: Nitra, Zlaté Moravce, Šaľa, Hlohovec, Levice, Trebišov, Michalovce

Počet predajní: 118, z toho dva supermarkety Tempo

Okrem toho: pekáreň

Počet zamestnancov: 780

Generálny riaditeľ: Peter Šipčiak

NAŠICH ĽUDÍ SI VÁŽIME

Významným predpokladom úspechu každej firmy sú zamestnanci. Preto im v nitrianskej COOP Jednote venujú adekvátnu pozornosť a kladú dôraz na ich spokojnosť v pracovnom prostredí. „Naším zamestnancom poskytujeme atraktívny sociálny program. Ten umožňuje vybrať si zo širokej škály benefitov, ktoré sú jedným z dôležitých kritérií pri posudzovaní firmy v očiach zamestnancov. Naš sociálny program uskutočňujeme v súčinnosti s odborovou organizáciou

a v zmysle zásad a zámerov vyrokovaných a dohodnutých v kolektívnych zmluvách,“ hovorí šéf spotrebného družstva a vymenúva základné okruhy výhod pre zamestnancov. Patrí k nim príspevok na stravu a stravné lístky, ktoré poskytujú zamestnancovi za každú odpracovanú zmenu zdarma, teda bez spolufinancovania zamestnanca. Družstvo poskytuje bezúročné pôžičky na výstavbu, rekonštrukciu či zariadenie bytu, rovnako ako pôžičky na preklopenie finančnej tiesne s výhodnejšími podmienkami, než poskytujú finančné inštitúcie. Na tieto účely sa ročne čerpá približne 38 000 eur. Zaujímavým benefitom je poskytovanie nenávratných sociálnych výpomocí pri rôznych ťažkých životných situáciách, finančné odmeny pri životných a pracovných jubileách a prvom odchode do starobného alebo invalidného dôchodku. „Zo sociálneho fondu poskytujeme nákupné poukážky pri príležitosti sviatkov, príspevky na rekreácie, zahraničné a relaxačné pobyty či kultúrne podujatia. Prispievame aj na doplnkové dôchodkové poistenie viac než 500 zamestnancom,“ približuje Peter Šipčiak zaujímavý sociálny program družstva. Za dôležitý považuje aj profesijný rast zamestnancov a ich neustále vzdelávanie. V nitrianskej COOP Jednote sa realizuje naprieč pracovným zaradením zamestnancov od predavačov a pokladníkov až po vedúcich zamestnancov formou školení aj individuálnych koučingov. „Spokojný zamestnanec pracuje rád, s nasadením a je produktívnejší. Podľa prieskumov nemá potrebu meniť často zamestnávateľa. Pre nás je to impulz pokračovať v snahe ponúkať zamestnancom výhody, ktoré im prinesú úžitok a radosť, aby sa ich spokojnosť preniesla do výkonu na pracoviskách,“ dodáva generálny riaditeľ COOP Jednoty Nitra Peter Šipčiak.

Remodeling v COOP Jednote Námestovo

Slovo remodeling sa v COOP Jednote Námestovo skloňuje vo všetkých tvaroch a významoch. Premenu, rekonštrukciou, modernizáciou, zmenou rozmiestnenia zariadení a zmenou manažmentu predajnej plochy prešli v období pandémie hneď tri predajne.

Kompletnou rekonštrukciou prešli predajne SUPERMARKET v obci Oravská Jasenica a Hruštín. Hlavnou výzvou v týchto predajniach bola optimalizácia rozmiestnenia jednotlivých predajných zón a regálov, zavedenie nových technológií v oblasti chladenia a osvetlenia. Výmenou pokladníc, regálov a celkovou zmenou vnútorného usporiadania dosiahli vzdušnosť a prehľadnosť. V predajniach vymenili všetky obslužné, prístenné vitríny a mraziace boxy za energeticky úsporné modely, energeticky náročné osvetlenie nahradili úsporné LED panely, čo prispieje k zníženiu spotreby energie v prevádzkach.

„Zákazníci v súčasnosti nakupujú všetkými zmyslami a my chceme, aby sa v predajni cítili príjemne. Na vytvorenie, doplnenie a podčiarknutie vizuálu modernej predajne sa pohľadové časti obložili dreveným obkladom, ktorý celkový vzhľad zútulňuje. Do rovnakého dizajnu sme ladili aj regály na chlieb a pečivo,“ hovorí predseda COOP Jednoty Námestovo Igor Jagelek. Pracovné prostredie je významným faktorom, ktorý ovplyvňuje prácu a spokojnosť zamestnancov. Pri rekonštrukciách preto nezabudli ani na kancelárie, denné miestnosti a šatne. V Hruštíne sa do kancelárie priviedol nový svetlovod a v oboch predajniach sa vymenilo kancelárske zariadenie. Kompletná rekonštrukcia zahŕňala aj skladové priestory, kde vymenili okná a celú podlahu.

„Rekonštrukciou v Oravskej Jasenici sme pre zákazníkov vytvorili úplne nové možnosti nakupovania,“ konštatuje Igor Jagelek. „Rozšíril sa sortiment ovocia a zeleniny, pečiva, syrov, mäsa a mäsových výrobkov a obohatila sa ponuka kvalitných slovenských aj lokálnych výrobkov. Celková premena, remodeling a redizajn podporili rozhodnutie a predajňu sme zaradili do formátu SUPERMARKET.“

Tretia rekonštrukcia prebehla v predajni SUPERMARKET v obci Breza. Pracovalo sa počas iba čiastočného obmedzenia otváracích hodín predajne.



V tejto predajni reorganizovali vstupnú, výstupnú a pokladničnú zónu, pre komfortnejšie nakupovanie vymenili zariadenie zóny ovocia a zeleniny, kde pribudol nový ostrovček a LCD monitor. Budovu ešte čaká zateplenie a nové farebné riešenie fasády.

„COOP Jednota Námestovo citlivo vníma potreby a požiadavky svojich zákazníkov a prostredníctvom rekonštrukcií posúva nakupovanie na vyššiu, kvalitnejšiu úroveň. Nákupné zvyky ľudí sa menia. Snažíme sa s nimi držať krok, aby sme dokázali, čo najlepšie naplňovať očakávania našich zákazníkov, ktorí sa k nám radi vracajú,“ dodal Igor Jagelek.

SPÝTALI SME SA...

S AKÝMI REAKCIAMI ZO STRANY VEDENIA OBCÍ I SAMOTNÝCH ZÁKAZNÍKOV STE SA STRETLI V SÚVISLOSTI S OPATRENÍAMI, KTORÉ STE V ČASE PANDÉMIE ZAVIEDLI VO SVOJICH PREVÁDZKACH?



■ **Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva, COOP Jednota Nové Zámky**

Opatrenia, ktorými reagovala COOP Jednota Nové Zámky na šírenie ochorenia COVID-19, smerovali k zabezpečeniu nariadení vlády a k samotnej ochrane zdravia našich zákazníkov a rovnako i všetkých zamestnancov. Obchody s potravinami boli po vyhlásení núdzového stavu jednými z mála priestorov, kam prichádzali ľudia do bezprostredného vzájomného kontaktu, a práve preto bolo potrebné na zamedzenie šírenia koronavírusu naplniť všetky stanovené opatrenia a pristupovať k ich realizácii nanajvyš zodpovedne. Do predajní sa v prvom rade distribuovali rúška, zintenzívnila sa frekvencia dezinfikovania vozíkov, kľučiek, pokladničných pásov, náradia a ostatných pracovných plôch a zabezpečilo sa tiež vybavenie dezinfekčnými prostriedkami a gélmi či rukavicami, ktoré sa priebežne dopĺňajú. Za mesiac marec a apríl sa do týchto opatrení investovalo vyše 76-tisíc eur. Zákazníci si všetky opatrenia dôkladne všimli a každý negatívny podnet z ich strany sa okamžite riešil. Regulácia zákazníkov s obmedzeným počtom na predajnej ploche a vymedzenie času stanoveného na nákup dôchodcov vyvolávali prvotnú nervozitu a nespokojnosť, ktorú musel znášať predovšetkým personál, no po určitom čase si ľudia na tieto opatrenia zvykli a v prevažnej miere boli disciplinovaní, pretože si sami uvedomovali vážnosť mimoriadnej situácie. Chcem sa touto cestou poďakovať všetkým zákazníkom, ktorí aj v týchto zložitých časoch nezabudli na rešpekt a zamestnancom v našich predajniach prejavovali zaslúženú úctu svojím slušným správaním. Pozitívne ohlasy sme zaznamenali aj zo strany vedenia obcí i miest, kde pôsobíme, pričom sme boli v permanentnej komunikácii a vychádzali si v prípade potreby v ústrety. V spolupráci s obecnými a mestskými úradmi sme zabezpečovali doplnkovú službu v podobe rozvozu nákupov pre dôchodcov, čo si veľmi pochvalovali. Samozrejme, že vždy sa nájdu výnimky, ale vo všeobecnosti môžem pozitívne hodnotiť uvedomelý postoj, či už zo strany zákazníkov, alebo vedenia obcí.

■ **Štefan Bujňák, predseda predstavenstva, COOP Jednota Prešov**

V súvislosti s opatreniami, ktoré boli prijaté v rámci družstva COOP Jednota Prešov, môžeme konštatovať, že sme boli príjemne prekvapení, ako zo strany zákazníkov padali pozitívne hodnotenia či už slovné, alebo písomné, a to najmä v tom zmysle, že obdivujú personál predajne, hlavne ich ľudský prístup a rozvahy, ktorú bolo treba v tom čase si najviac zachovať. Obecné úrady boli nápomocné poskytovaním služieb ako výpomoc pri organizovaní vstupu do prevádzkových jednotiek, dodržiavaní hygienických

opatrení, v niektorých obciach aj pri zabezpečení rúšok pre zákazníkov. Obecné úrady, starostovia nám tlmočili poďakovania v mene obyvateľov, ktorí vnímali náročnú prácu predavačiek a predavačov aj z iného pohľadu, napr. že títo ľudia sú najviac ohrození, sú priamo v prvej línii a po náročných dňoch musia po ukončení pracovného času nastúpiť do ďalšej zmeny a venovať sa rodinám. Považujeme za potrebné spomenúť poďakovanie starostky obce Miklušovce, ktorá pozitívne hodnotila, že v kritickom čase fungovala predajňa COOP Jednota bez obmedzení, bola dobre zásobovaná a personál zvládol nápor kupujúcich. Ocenila aj posilnenie personálu brigádnikmi.

Išlo o obec, kde bola pozitívne testovaná osoba a CJ PO zabezpečila všetky opatrenia, ktoré pomohli zabrániť prenosu nákazy, a to hlavne dezinfekciou celých predajných priestorov počnúc zariadením, vozíkmi, košíkmi, pokladničnými zónami aj prísnyim dodržiavaním vládou prijatých opatrení. Slovo ĎAKUJEM dokáže nielen povzbudiť, ale hlavne pohľadiť dušu každého človeka.



■ **Jozef Vahančík, predseda predstavenstva, COOP Jednota Krupina**

Reakcie verejnosti na hygienické opatrenia boli rôznorodé. Napriek tomu, že sme sa naozaj snažili ochrániť zdravie zákazníkov a zamestnancov predajní, nie vždy sme boli pochopení. Zo strany vedenia miest a obcí sme zaznamenali najmä pozitívne reakcie, kde v menších obciach preberalo vedenie iniciatívu a upozorňovali všetkých občanov na dôležitosť dodržiavania hygienických opatrení. Zákazníci veľmi ocenili, že sa staráme o zdravie nielen našich zamestnancov, ale aj zákazníkov. Všetkým pracovníkom sme zabezpečili ochranné rúška ešte pred tým, ako boli povinné. Zároveň sme vo všetkých supermarketoch zabezpečili ochranné plexisklá, aby sme uchránili pokladničky, ktoré prichádzajú do priameho kontaktu so zákazníkmi. V našich predajniach sme sa v čo najkratšom čase postarali o všetky povinné náležitosti, aby sme zamedzili šíreniu nákazy koronavírusom. Najväčšou prekážkou pre našich zákazníkov bol vymedzený nákupný čas pre seniorov. Zákazníci toto nariadenie rešpektovali, no zaznamenali sme nemalé množstvo podnetov s upozornením, že toto nariadenie nespĺňa svoj účel. Opatrenia však neboli v našich kompetenciách a napriek tomu, že zákazníci s vyhradeným nákupným časom pre seniorov neboli spokojní, postavili sa nielen k tomuto, ale k všetkým nariadeniam zodpovedne a poctivo ich dodržiavali. Samozrejme, že sme sa stretli aj s niekoľkými neprispôsobivými občanmi, ktorí odmietali nariadenia rešpektovať, ale išlo o zanedbateľné prípady. Teší nás, že vďaka týmto opatreniam a zodpovednému postoju našich zamestnancov a zákazníkov neboli v COOP Jednote Krupina zaznamenané ani jeden prípad nákazy koronavírusom.

RECEPTY
S PETROM
VARGOM

GRILUJEME S DOBROU NÁLADOU!

SPÔSOB PRÍPRAVY JEDLA NAD OTVORENÝM OHŇOM JE STARÝ AKO ĽUDSTVO SAMO. VĎAKA TOMU, ŽE IDE O VEĽMI JEDNODUCHÚ A HLAVNE RÝCHLU ÚPRAVU, PREŽILA CELÉ STOROČIA. A V POSLEDNOM OBDOBÍ SA GRILOVANIE OPĽ STALO SÚČASŤOU NÁŠHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU.

Aby jedlo pripravené na grile bolo naozaj chutné, dôležité je vybrať kvalitné suroviny. Základom je mäso. Na grilovanie sa najlepšie hodí hovädzie. Použiť však môžete aj bravčové, kuracie či jahňacie. A nemusí byť ani príliš chudé. Mäso mierne prerastené tukom bude mať po upečení tú správnu chuť. Ani vegetariáni či vegáni sa nemusia grilovaniu vyhýbať. Stačí si vybrať zeleninu, ktorú máte radi a môžete grilovať. Veď paradajky, paprika, cuketa či kukurica sú na gril priam ideálne. Dokonca aj ovocie sa môže grilovať. Hodí sa napríklad ananás, banány, pomaranče alebo aj čerstvé figy. K nim sa pripravujú rôzne svieže omáčky, no grilované ovocie je mimoriadne chutné so zmrzlinou. Navyše použité korenie, ale aj množstvo sušených a čerstvých bylín podporujú trávenie.



TIPY NA MARINÁDY:

- ▶ olivový olej, rozpolené strúčiky cesnaku, čerstvý tymian, rozmarín, šalvia, čerstvo rozdrvené čierne korenie a hrubá morská soľ
- ▶ olivový olej, čerstvo rozdrvené semienka celého koriandra, rozsekaný čerstvý koriander, dve polievkové lyžice sójovej omáčky a čerstvo rozdrvené čierne korenie
- ▶ olivový olej, dijonská horčica, petržlenová vňať, pažitka, estragón, pár kvapiek čili oleja



► SPRÁVNE NAČASOVANIE:

Pred grilovaním je dôležité všetko si pripraviť. Ak ste dopredu naložili steak do marinády a uložili v chladničke, nezabudnite ich včas vybrať. Najlepšie dve hodiny pred samotným grilovaním. Ak sa chystáte grilovať zeleninu, tá by mala byť dopredu očistená, ošúpaná a umytá. Pripravte si aj vhodné náradie, misky či ochranné rukavice. Myslite na to, že od rozpáleného grilu sa vám bude ťažko odbiehať.

► PREDHRIATIE GRILU:

Na rozohriatie grilu si treba nechať dostatok času. Základom správneho grilovania je totiž rýchle a prudké opečenie povrchu jedla. Tak sa vytvorí kôrka, ktorá uzatvorí v strede dostatok chutnej šťavy. Ak však položíme jedlo na slabo rozohriaty gril, šťava vytečie a jedlo bude vysušené, tvrdé a bez chuti. Čas potrebný na rozohriatie závisí od jednotlivých druhov grilu. Napríklad grily na drevné uhlie treba zapáliť tak 30 až 40 minút pred začiatkom grilovania. Lávkové kamene v plynových grilocho sa dostatočne rozpália už za 10 až 15 minút. Grily s elektrickým výhrevom potrebujú na vyhriatie 5 až 10 minút. Plynový gril asi 3 až 5 minút. Aj grilovaciu panvicu s ryhovaným dnom je dôležité správne predhriať. Stačí ju postaviť na rozohriatu platňu 3 minúty pred grilovaním. Či je správne horúca, zistíte tak, že kvapnete na jej povrch trochu vody. Mala by zasyčať a okamžite sa vypariť.

► KEDY UKLADAŤ SUROVINY NA GRIL:

Pripravené suroviny ukladáme na gril, až keď brikety dreveného uhla nehoria plameňom, ale sú dočervena rozpálené. Najlepšie je, keď sú uhličky pokryté sivou vrstvou popola a okraje majú ešte žeravé.

HLAVNE BEZPEČNE

Ak sa rozhodnete pripraviť si jedlo v prírode grilovaním, dodržiavajte týchto niekoľko pravidiel:

Mäso nakrájajte na tenšie plátky alebo menšie kúsky a zľahka ich naklepte. Skrátite tak čas grilovania a mäso sa prepečie rýchlejšie aj v strede. Odstráňte z mäsa kožu a tuk, ak použijete hrubšie plátky mäsa, môžete ich mierne predpiecť, napríklad v mikrovlnnej rúre (60 – 90 sek.) Ako ochranu pred spálením možno použiť redšie marinády, napríklad pripravené s prídavkom citróna alebo octu a s čerstvými bylinkami. Zmrazené mäso nechajte bezpečne rozmraziť (v chladničke alebo v mikrovlnnej rúre, nikdy nie voľne pri vonkajšej teplote alebo v teplej vode – hrozí mikrobiologické riziko!) – ak by ste použili na grilovanie zmrazené mäso, môže sa stať, že v strede bude surové a na povrchu spálené. Grilujte pri miernejšej teplote – mäso bude menej opečené na povrchu, ale prepečené aj v strednej časti. Počas grilovania mäso pravidelne obracajte, raz za minútu, mäso bude menej upečené na povrchu. Mäso pečte na/v hliníkovej fólii/

GRILOVANÉ REBIERKA

1 kg bravčových rebier, 25 gramov kryštálového cukru, 15 gramov hnedého cukru, 15 gramov sladkej papriky, 25 gramov soli, 1 čili paprička, pol cibule nasekanej najemno, korenie

V mise vymiešame z oboch cukrov, zo sladkej papriky, soli, z cibule a čili papričky koreniacu zmes na rebierka. Rebička očistíme, odstránime prebytočný tuk a naporciujeme na požadované kúsky. Celé kúsky rebierok obalíme v zmesi korenia a cibule a necháme v chlade odležať. Gril pripravíme na nepriame grilovanie. Grilujeme podľa potreby a veľkosti kusov. Priebežne otáčame, grilujeme z každej strany 15 až 30 minút. Priebežne otáčame a strážime, aby sa cibuľa nepripaľovala.

**MARINÁDA NA KURACIE STEHNÁ**

4 strúčiky cesnaku, kusok čerstvého zázvoru (asi 2 cm), 3 cibulky, 1 lyžica horčice, 2 lyžice sójovej omáčky, 1 lyžica oleja, 1 lyžička sezamového oleja

Kuracie stehná najprv varíme asi 15 minút v bujóne, po vychladnutí ich osušíme, potrieme marinádou a dáme do chladničky asi na 2 hodiny. Potom grilujeme.

tácke na pečenie – zabránite odkvapkávaniu šťavy a tuku do pahreby, čím znížite tvorbu nebezpečných látok, uvoľňovaných spaľovaním tukov. K mäsu pri grilovaní pridajte kúsky zeleniny – brokolicu, paradajky, papriku – pripravíte si tak zdravší a chutnejší pokrm. Na grilovanie používajte len drevné uhlie alebo brikety určené na grilovanie, nikdy nie drevo natreté farbou, aby ste predišli nebezpečenstvu uvoľňovania chemických rakovinotvorných látok. Dbajte na hygienu (čistotu rúk, náradia, náčinia, utierok, ochranu pred hmyzom – muchami) a pokrm po príprave čo najskôr skonzumujte – nenechávajte ho stáť pri vonkajšej teplote.

DODRŽUJTE PRÍSNE PRAVIDLÁ PRI VARENÍ...

Mäso prirodzene obsahuje na povrchu mikroorganizmy, ktoré sa rýchlo množia, ak s mäsom nesprávne manipulujete – nedodržiavate chladenie alebo mrazenie počas skladovania, potrebnú teplotu pri kulinárskom opracovaní (najmenej 70 °C vo všetkých častiach a v strede) alebo nedodržiavate zásady hygieny (čistota rúk, čisté pracovné plochy a náradie).

GRILOVANÉ ZÁVITKY Z CUKETY

3 malé cukiny, 300 g tvarohového syra s bylinkami (môže byť aj bez príchute, do ktorého vmiešame bylinky zo záhradky), 100 g zelených olív s papričkou, 4 lyžice olivového oleja, 1 lyžica kyslej smotany, soľ, korenie

Mladé cukety nakrájame pozdĺžne na tenké plátky, ktoré potrieme olejom, osolíme a okoreníme. Na grile upravujeme z každej strany počas 3 minút. Hotové necháme vychladnúť. Medzitým pripravíme náplň. Do misky dáme syr, k nemu pridáme kyslú smotanu, jemne nasekané olivy, prípadne ešte zelené bylinky a zľahka premiešame. Syr natrieme na studené cukety, zatočíme a vytvoríme tak malé roládky, ktoré prepichnete špádлом. Naukladáme na tanier a upravíme. Tento pokrm je vhodný ako predjedlo či ľahká večera.

ŠAŠLIK

400 g krkovičky, 6 lyžíc dijonskej horčice, 3 červené cibule, každá rozkrojená na 6 mesiačikov, 1 červená hrubostenná paprika, 1 zelená hrubostenná paprika, 4 stonky rozmarínu, špajdle

Mäso nakrájame na kúsky približne 6 x 6 cm. Rozmarín zbavíme stoniek a posekáme ho najemno. Do horčice pridáme rozmarín, prípadne 1 lyžicu medu a premiešame zmes s mäsom. Papriku nakrájame na kúsky asi 4 x 4 cm. Na špajdle napichujeme zeleninu a potom mäso, respektíve striedavo farebnú papriku, mäso a cibuľu. Uložíme šašliky na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre na 190 °C asi 45 minút prikryté alobalom. Potom alobal odstránime a pečieme ešte asi 15 minút. Ak chcete dosiahnuť ešte dokonalejší efekt, naložte mäsko do zmesi horčice, medu a rozmarínu a na niekoľko hodín odložte do chladničky. Taktiež pomalšie pečenie zaručí, že mäso sa vám bude rozpadávať na jazyku. No pri tomto postupe rovno odporúčame spraviť dvojnásobnú dávku, pretože nebudete stíhať sledovať, ako rýchlo šašlik zmizne zo špajdlí.

GRILOVANÉ PAPIKY S KUSKUSOM

4 farebné kapie, balkánsky syr, 2 strúčiky cesnaku, 150-200 g kuskusu, kusok masla, 2 paradajky, soľ, vývar, nasekaná zelená petržlenová vňať, podľa chuti môžete pridať olivy

Kuskus osolíme a pripravíme podľa návodu. Vychladnutý zmiešame s nasekanou zelenou petržlenovou vňaťou, nadrobno nakrájanými paradajkami, osolíme a okoreníme. Pridáme prelisovaný cesnak. Kapie rozkrojíme na polovice, očistíme a zbavíme semienok. Opláchneme pod studenou vodou a naplníme pripravenou zmesou. Jednotlivé papriky vkladáme do keramickej či alobalovej misky. Grilujeme na priamom žiare 15-20 minút. Podlejeme vývarom, vodou či bielym vínom. Skoro hotové papriky posypeme nastrúhaným balkánskym syrom a ešte chvíľku zapečieme na grile. Podávame s čerstvou zeleninou alebo so šalátom.

HORČICOVÁ MARINÁDA NA GRILOVANIE

4 lyžice plnotučnej horčice, 1 lyžica zrníčok horčice, 100 ml čierneho piva, med, drvené čierne korenie

Postup: Všetky suroviny postupne zmiešame a do marinády poukladáme pokrájané mäso 4-6 hodín pred grilovaním.

**GRILOVANÉ KOLENO**

1 pekné zadné koleno, soľ, korenie, 100 ml oleja, 1 liter svetlého piva, rasca

Pekné mäsité zadné koleno z bravčového kusa opláchneme pitnou vodou a osušíme. Kožu na kolene narežeme ostrým nožom do kosoštvorcov. Koleno nasolíme a okoreníme. Rukami vmasírujeme soľ a korenie do každého záhybu. Nakoniec mäso podľa chuti posypeme rascou. Celé koleno vložíme do alobalovej misky a podlejeme olejom a pivom. Vložíme do rozkúreného grilu a za občasného potierania grilujeme nepriamo pri teplote 200-250 stupňov 2-2,5 hodiny. Podľa potreby podlievame pivom. Podávame s chrenom, horčicou a chlebom.

**GRILOVAČKA NA VEGÁNSKY SPÔSOB**

„ČAS GRILOVAČIEK MÁM VEĽMI RADA. KAŽDOROČNE VYMYSLÍM ASPOŇ JEDEN NOVÝ RECEPT, KTORÝ CHUTÍ NAKONIEC AJ NEVEGÁNOM. TENTO ROK SÚ TO HNEĎ DVA A JEDNA ŠTÁLICA.“

Daniela Petrovská, fotografka, dlhoročná vegánka

BURGER S GRILOVANÝM TOFU

Cereálna žemľa, tofu na gril, hummus, šalát, paradajky

Prekrojenú žemľu opečieme na grile a potrieme hummusom, obložíme šalátovými listami a nakrájanou paradajkou. Medzitým prekrojíme tofu pozdĺžne a 2-4 minútky ho grilujeme z každej strany. Keď je hotové, položíme ho na zeleninu a podávame. Burger je ideálny s vegánskou tatárskou, so sladkou čili omáčkou alebo s domácim kečupom.

**ŠAMPIŇÓNY PLNENÉ HUMMUSOM NA GRILE**

10 veľkých šampiňónov, hummus, olivový olej, soľ a korenie

Ak nie sú šampiňóny príliš znečistené, pretrieme ich vlhkom handričkou a zhnednuté miesta odrežeme. Pod tečúcou vodou ich umývame len v prípade potreby a krátko, aby nenasali zbytočne veľa vody. Postupne z každého odstránime nôžku, potrieme olivovým olejom, jemne okoreníme a osolíme. Na záver naplníme hummusom a grilujeme na alobalovej podložke 3-5 minút.

MEDOVO-ZÁZVOROVÁ MARINÁDA

1 väčší koreň čerstvého zázvoru, 8 strúčikov cesnaku, 4 lyžice medu, najemno nasekaná petržlenová vňať, 1 fľaša kečupu, 2 lyžice sójovej omáčky, 1 lyžička drveného koriandra, 1 lyžica worčesterskej omáčky, olivový olej, mleté čierne korenie, soľ

Zázvor ošúpeme, nasekáme nadrobno a spolu s pretlačeným cesnakom a ostatnými prísadami zmiešame vo veľkej mise. Pridáme mäso. Uložíme na chladné miesto, ak chceme, aby proces marinovania trval dlhšie, alebo na teplé miesto (izbová teplota), ak chceme aby proces prebehol rýchlejšie.

JEMNÁ JOGURTOVÁ OMÁČKA S KARÍ

2 lyžice sezamu, 1 zväzok pažitky, 2 malé cibule, 1 lyžica sezamového oleja, 1 lyžica mletého korenia karí, 250 g smotanového jogurtu, čerstvo namleté čierne korenie, soľ

Sezam opražíme na panvici bez tuku dozlatista. Pažitku umyjeme, osušíme a nakrájame nadrobno. Cibulu olúpeme a nakrájame na malé kocky. Na rozpálenom oleji necháme zosklovatieť cibuľku. Pridáme mleté korenie karí a necháme krátko speniť. Potom necháme cibuľku vychladnúť. Zmiešame jogurt s 2/3 pažitky, 2/3 sezamu a nakrájanou cibulou. Omáčku ochutíme solou a korením. Posypeme zvyšným sezamom a pažitkou.

**ZELENINOVÉ ŠPÍZY S TEMPEHOM**

Cherry paradajky, tofu na gril (v obchodoch hľadajte pod týmto názvom, je už namarinovaný), tempeh (ideálne udený alebo marinovaný), šampiňóny alebo iná zelenina podľa vlastného výberu (ideálny je aj baklažán, cuketa alebo paprika), soľ

Šampiňóny utrieme vlhkom handričkou a odrežeme zhnednuté časti, cherry paradajky poriadne umyjeme a spoločne s hubami poprekrajujeme na polovičky. Tempeh a tofu pokrájame na stredne veľké kocky. Všetky suroviny striedavo ponapichujeme na drevenú špajdlu, osolíme a grilujeme na alobalovej podložke 3-5 minút.





OD HLAVY AŽ PO CHVOST

Pred mnohými rokmi pracoval môj muž ako začínajúci kameraman na jednom podujatí v Múzeu užitočného umenia vo Viedni. V ten večer sa striedalo výtvarné a hudobné umenie s kuchárskym umením. Vernisáž, performance, pár skladieb a pár dobrôt, ktoré čašníci servírovali návštevníkom pri stoloch. Môj muž sa k stolu veľmi nedostal, skôr pobehoval okolo, aby mu neušiel žiaden záber. Mrzelo ho to, najmä keď sa podával rezeň. Ten má veľmi rád. Slinky mu tiekli, ale len do momentu, keď sa dozvedel, čo sa to v trojobale ukrýva. Pod chrumkavou vrstvou bolo kravské vemenó.



čast dobytku na jedálnom lístku nie je v Rakúsku až taký problém. A to je dobre. Lebo keď už má byť nejaké zviera zjedené, v ideálnom prípade po šťastnom živote, tak nech je to od rohov až po kopytá alebo od nosa po chvost. Nose to tail je čoraz

oblúbenejší trend, v ktorom ide o to z kravy, prasiatka či iného zvieraťa si neodrezať len ten najkrajší kus mäsa, ale uvariť jedlo aj z tých častí, ktoré doposiaľ končili v odpade alebo v konzervách pre psy a mačky. Ale netreba sa báť. Naším domácim miláčikom sa tiež niečo ujde.

Trend nose to tail existuje vlastne už od nepamäti. V našej blahobytnnej spoločnosti však upadol do zabudnutia. Úspešne naň upozornil anglický gastronóm Fergus Henderson, ktorý napísal knihu s rovnakým názvom a ktorý tak prirodzene varí vo svojej dnes už legendárnej reštaurácii St. John v Londýne.

DÔCHODOK V BUJÓNE

Mnohé z receptov, ktoré sa v súvislosti s týmto trendom objavujú, nie sú nové. Práve naopak. Naši predkovia si nemohli dovoliť urobiť zabíjačku len kvôli bravčovej sviečkovici. Ani kravička, keď doslúžila ako zdroj mlieka, si penziu neužila v hovädzom raji, ale v hovädzom bujóne. Na druhej strane je prekvapivé, že niečo také ako špik z kosti, ktorý sme mali každú nedeľu na chlebíku, sa dnes v najlepších reštauráciách sveta prezentuje ako rarita.

Kuchári nenačierajú len do spomienok z babkinho stola, ale sedia pravidelne

v knižniciach a študujú ručne písané polorozpadnuté kuchárske knihy. Presne takto objavil ruský kuchár Vladimir Muchin recepty z pyskov losa. Jeho reštaurácia White Rabbit – Biely zajac – je čarovným svetom inšpirovaným Alicou v krajine zázrakov a bielym zajačikom, ktorý ju do zázračnej krajiny vlákal. Moskovská reštaurácia White Rabbit je momentálne trinástou najlepšou reštauráciou na svete a Vladimir Muchin teda cenami ovenčený šéfkuchár. Keď zistil, že z losa sa dá spracovať i časť hlavy, nedali mu losie pysky spať. Vymýšľal, kombinoval a tešil sa, kedy recepty, ktoré si podľa starých kuchárskych kníh vymyslel, konečne vyskúša. Keď mu priniesli prvú hlavu losa, nebolo mu všetko jedno a musel sa veľmi premáhať, aby pysky dokázal spracovať. Tak ako iné recepty z minulosti i tento pretvoril do modernej podoby. Mäso z vnútornej časti papule servíruje zabalené do knedličiek z čierneho cesta, ochutené údeným úhorom a chrenom. Zaujímavé je, že inšpiroval ďalších kuchárov a papulu z losa už ponúkajú aj iné reštaurácie. V rakúskej kuchyni sa tiež varia papule. Nie však z losa, ale z vola. Najčastejšie ako Ochsenmaulsalat – šalát z volskej papule. Robí sa z volskej papule nakrájanej na tenko, naloženej v soli, z cibule, octu, oleja, zo soli a z korenín. Francúzska kuchyňa si z volskej hlavy berie radšej líčka na daube a la Provencale – zjednodušene opísané ako dusené volské líčka s koreňovou zeleninou, olivami, pomarančmi a provensalským korením.



CELÉ ZVIERA PRE PLANÉTU

Ale dá sa ísť ešte ďalej. Ak máte doma psa, tak ste mu už možno niekedy kúpili sušené ucho z prasiatka. Psík sa určite veľmi tešil. Pochutnal si aj zuby si pritom vyčistil. A vy ste sa možbyť pristihli pri myšlienke, ako také ucho asi chutí. Nuž prečo to nevyskúšať? Ponúka sa na to niekoľko receptov. V tom najjednoduch-

šom sa ušká alebo skôr ušíská, pretože sú naozaj veľké, uvaria spolu so zeleninou. Vývar je plný želatíny z ušnej chrupky a dá sa z neho urobiť huspenina. Uvarené uši sa obalia v cestíčku alebo v klasickom trojobale a vypražia. Najlepšie nie v kuse, ale nakrájané na pásky. Tak ich možno servírovať aj na večierku k vínu bez toho, aby hosť vedel, čo je. V tomto prípade by som počkala na vyššiu hladinu alkoholu v krvi hostí. Kedysi sa z bravčovej slaniny robili oškvarky, dnes sa z nej robia pukanice a z bravčovej kože čipsy. Podľa niektorých vedcov sú vraj dokonca zdravšie ako klasické zemiakové lupienky. Jedným z pozitívnych aspektov tohto trendu je napríklad to, že chovatelia znižujú počet chovaných zvierat, a tým, ktoré majú, doprajú viac priestoru, pohybu a lepšiu stravu. Nepredávajú len vybrané kusy mäsa, ale odberateľ musí kúpiť celé zviera. Profituje z toho, samozrejme, aj planéta. Naopak, zo zvierat vo veľkochovoch putuje obrovská časť zvierat do odpadu a úbohé zviera i životné prostredie trpelo zbytočne.



Oblúbenou kapitolou zástancov trendu, pri ktorom sa zužitkuje celé zviera, sú vnútornosti. Zároveň sú oblúbenou kapitolou viedenskej kuchyne. Na jedálnych lístkoch sa často objavuje Blunzengröstel. Je to do chrumkava opečená krvavničková kaša zo zemiakmi. Oblúbené sú i pokrmy z pečene, ľadvínok, pľúc a zo srdca. Veľkou lahôdkou je vraj chvost z vola. Je z neho výdatná polievka, ale možno ním naplniť aj ravioli.

Kto si vo Viedni chce uvariť jedlo z vnútorností alebo z málo oblúbených častí zvierat, dosť sa nachodí. Klasických mäsiarstiev je tu veľmi málo a v supermarketoch niečo také nenájdete. Situácia sa však pomaly mení. Ľudia sa snažia jesť uvedomejšie, bez odpadu a záleží im na tom, odkiaľ to, čo majú na tanieri, prichádza a aký život to má za sebou.

Nikoleta Gstach

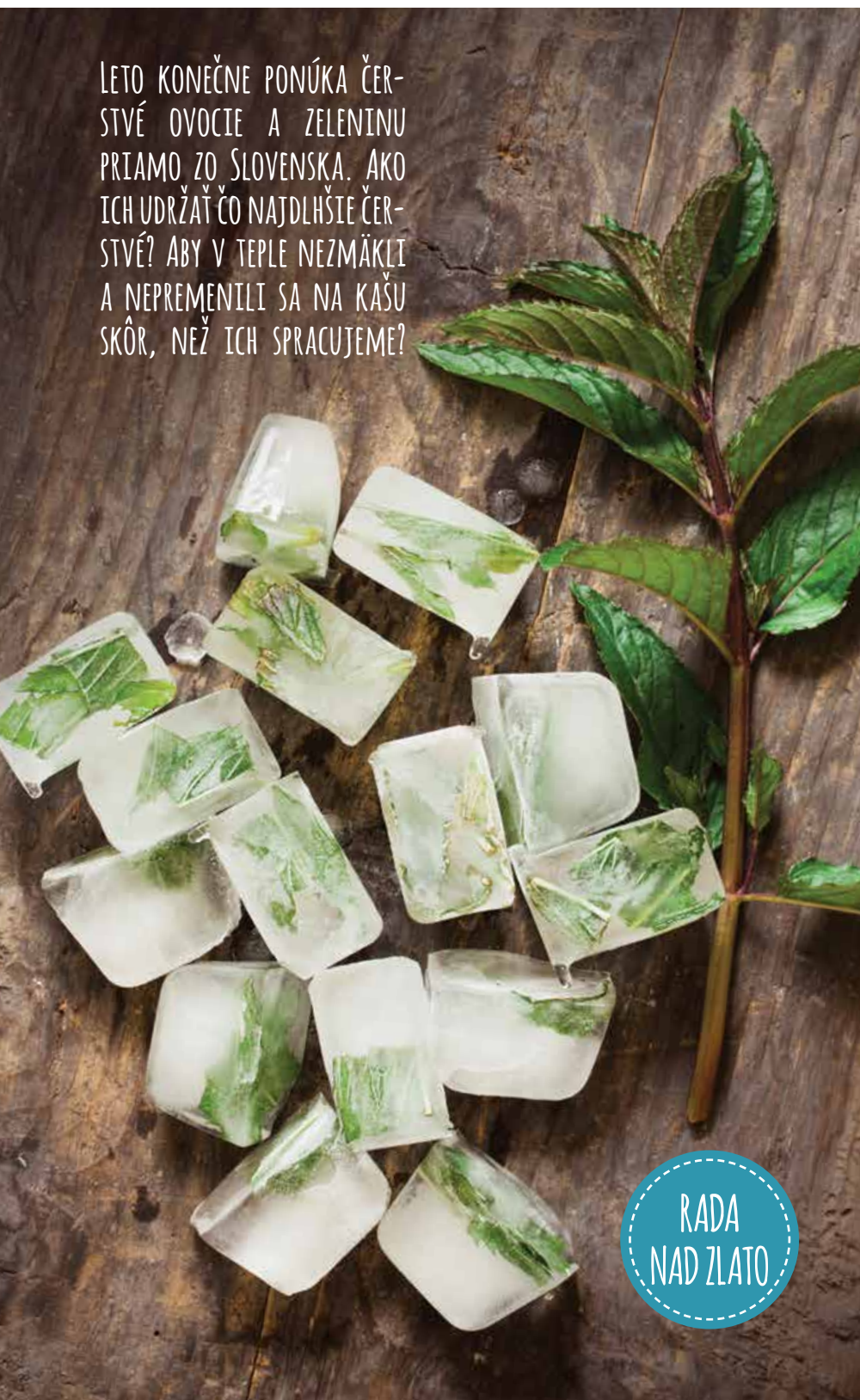


Vychutnajte si
s radosťou
NOVÉ
bezlaktóзовé
smotanové jogurty



Viac informácií na
www.laktofree.sk

LETO KONECNE PONÜKA ČERSTVÉ OVOCIE A ZELENINU PRIAMO ZO SLOVENSKA. AKO ICH UDRŽAŤ ČO NAJDLHŠIE ČERSTVÉ? ABY V TEPLE NEZMÄKLÍ A NEPREMENILI SA NA KAŠU SKÖR, NEŽ ICH SPRACUJEME?



RADA
NAD ZLATO

AKO UCHOVAŤ ČERSTVÉ PLODY?

BYLINKY DO VÄZY

Ako to robíme najčastejšie? Zo zväzku odrezaných bylínk použijeme len časť a zvyšok uložíme do chladničky. Na druhý deň však budú zvädnuté a mľandrávé. Napríklad koriander veľmi rýchlo stráca svoju krásu. Aby ste tomu zabránili, nepozerajte sa na bylinky ako na niečo, čo nasekáte do polievky, ale ako na naozajstné kvety. Dajte ich napríklad do fľaše z džemu naplnenej vodou presne tak, akoby ste dávali kvety do vázy. Tak ich umiestnite do chladničky. Vydržia o niekoľko dní dlhšie, než zvädnú.

Aj v prípade koreňovej zeleniny môžeme vyskúšať trik s namočením do vody. Nenamáčajte ju celú, ale len asi do polovice. Koreňová zelenina tak vydrží dlhšie chrumkavá bez toho, aby ste ju mali v chladničke.

AJ MRAZNIČKA JE DOBRÝ NÁPAD

Najlepšie sú, samozrejme, čerstvé bylinky, ale na varenie sa hodia aj zmrazené. Zmraziť možno väčšinu bylínk. Už sa síce nebudú dať použiť na zdobenie pokrmov, ale do omáčok alebo na varenie sa hodia skvele. Takže si práve teraz, keď bylinky rastú, urobte vrecúška na zimu. V zimných mesiacoch s nimi budete môcť variť ako v lete. Napríklad kôpor nasekajte na malé kúsky vhodné do omáčky a z alobalu urobte malé listové obálky s presnou porciou kôpru na jednu omáčku. Bude to rozhodne lepšie ako kôpor z pohárov, ktorý taký chutný nie je. Ostatné bylinky môžete nasekať na drobno, vložiť do formičiek na ľad, zaliať vodou a dať do mrazničky. Podobným spôsobom si môžete vyrobiť ochutený ľad do limonád z kúskov ovocia.



NA JAHODY OCOT

Zmiešajte hrnček octu s tromi hrnčkami vody. V tejto tekutine umyte jahody a potom ich poriadne osušte a uložte do chladničky. Predĺžite tak ich životnosť, pretože ocot zlikviduje baktérie, ktoré spôsobujú plesne.



PARADAJKY NEDÁVAJTE DO CHLADNIČKY

Ak skladujete paradajky v chladničke, asi viete, že tým strácajú pevnosť a môžu prísť aj o chuť. Radšej ich preto nenakupujte vo veľkom množstve, ale vždy len toľko, koľko spotrebujete, aby ste ich nemuseli skladovať dlhšie, než je potrebné. Nechávajte ich na vzduchu, napríklad na kuchynskej linke a dbajte, aby vám nesplesnivali.

ANI CIBUĽA A ZEMLIAKY DO CHLADNIČKY NEPATRIA

Cibuľu a zemiakom sa bude lepšie dariť napríklad v kuchynskej skrínke, kde je tma. Treba však dávať pozor, aby zemiaky nevyklíčili. Rozhodne ich nedávajte do chladničky, ani cibuľu. Oba druhy zeleniny tam navlhnu a potom ich prakticky nebude možné použiť.

VEDELI STE?

- Ovocie a zeleninu skladujte oddelene, vzájomne si veľmi nesedia.
- Plody umývajte až tesne pred spracovaním, vydržia dlhšie čerstvé.
- Misy a košíky, v ktorých zeleninu a ovocie skladujete, je potrebné aspoň raz za mesiac vyčistiť, rovnako ako chladničku.
- Plody prikryté utierkou v tmavom prostredí vydržia dlhšie.
- Jablká majú zaujímavú vlastnosť – urýchlujú totiž dozrievanie ostatných plodov. Preto ich buď skladujte oddelene od ostatného ovocia, alebo, naopak, uchovávajú ich pri tom ovocí (a zelenine), ktoré potrebuje dozrieť.
- Citrusy a banány nedávajte do chladničky, prichádzajú tak o svoju chuť aj arómu.
- Pomaranče, mandarínky, citróny a ďalšie exotické plody nechávajte dôjsť pri izbovej teplote.

AVOKÁDU DAJTE ČAS

V našich predajniach sa avokáda predávajú nedozreté, preto najčastejšie zoženiete tvrdé plody s pevnou šupkou. Ale to je úplne v poriadku, kúpte si avokáda, keď sú v akcii a nechajte ich dozrieť pri izbovej teplote. Denne ich kontrolujte stlačením – keď bude plod úplne mäkký až poddajný, je práve dostatočne zrelý na konzumáciu. Bude sa dať ľahučko oddeliť od kôstky aj od šupky. Zrelé avokádo však naozaj vydrží len krátky čas, takže so spracovaním neotáľajte.

ŠALÁT NEKRÁJAJTE

Bežne sa stáva, že nezjeme naraz celý šalát. Ak z neho chcete použiť len nejakú časť, tak ju nekrájajte, ale z neho odtrhávajte po jednotlivých listoch. Tým zabránite, aby šalát zvädol a zmenil farbu.

CHLADNIČKA NIE JE VŠEMOCNÁ

Nahádzať všetko do chladničky nie je práve dobrý nápad. Už dávno sú preč časy, keď sme nakupovali vo veľkom a skladovali v chlade. Dnes vieme, že zeleninu a ovocie treba jesť čerstvé, lebo len z kvalitných čerstvých plodov, ktoré obsahujú najviac výživných látok, má telo najväčší ošoh. Ak však chcete, aby určité potraviny vydržali, musíte venovať pozornosť aj tomu, ako ich skladovať v chladničke. Ak máte starší typ chladničky, ktorá v určitej časti skoro mrazí, neumiestňujte tam zeleninu alebo syry, vyberte im v chladničke iné miesto. Namrazené syry a zeleniny stratia typickú textúru i chuť.



- Jahody a lesné plody vydržia maximálne deň, preto ich radšej spotrebujte hneď.
- Hrozno vydrží deň alebo dva, tiež ho spracúvajte prednostne.
- Väčší chlad vyhovuje mrkve, brokolici, paprikám, šalátom, repe, špenátu a bylinkám.
- Paradajky a brokolicu každý deň kontrolujte, majú tendenciu rýchlejšie plesnivieť.



Doprajte si aj
ďalšie potešenie

NOVINKA

bezlaktózová
kyslá smotana



Viac informácií na
www.laktofree.sk

IRENA CHRAPANOVÁ

SRÍ LANKA
MI PLNÍ SNY

SITUÁCIA S KORONAVÍRUSOM MNOHÝM ZMENILA PLÁNY. TÍ, KTORÍ CHCELI PREČ, MUSELI OSTAŤ DOMA A TÍ, KTORÍ SA CHCELI VRÁTIŤ DOMOV, NEMOHLI. V TAKEJ SITUÁCII SA OCITLA AJ MAJITEĽKA CESTOVNEJ KANCELÁRIE LIBER – IRENA CHRAPANOVÁ, KTORÁ PRE UZAVRETÉ LETISKO V COLOMBE OSTALA NA SRÍ LANKE, KAM PRICESTOVALA 1. MARCA. NÁVRAT, KTORÝ MALA V PLÁNE O MESAČ, SA ODKLADÁ NA JÚL ČI AUGUST, KEĎ LETISKO OPÄT SPRÍSTUPNIA. NUŽ, UVIAZNUŤ NA EXOTICKOM OSTROVE ASI NIE JE TO NAJHORŠIE, ČO SA ČLOVEKU MÔŽE STAŤ. ALEBO ÁNO?

Irena Chrapanová pri najjužnejšom bode Srí Lanky

S akými pocitmi ste prijali fakt, že sa na Slovensko tak skoro nevrátite?

Dochádzalo mi to na etapy. Najskôr mi stornovali letenky z Dubaja do Viedne. To som ešte verila, že nájdem náhradný spoj. Následne som prišla aj o let z Colomba do Dubaja. Tunajšie letisko ešte vypravovalo lety spoločnosti Qatar Airways. Ceny jednosmerných leteniek však leteli rýchlo hore a počet letov, ktoré sa naozaj uskutočnili, sa prudko znižoval. Čítala som aj o nešťastníkoch, ktorí kúpili až 8 leteniek, než sa im podarilo odletieť. Túto ruletu som už nebola ochotná podstúpiť. Svetlo nádeje svitlo ešte s českým repatričným letom, ktorý ma ako rodáčku z Brna bol veľmi ochotný (a dokonca zdarma) zobrať do Prahy, ale po neprijemnej komunikácii so slovenským konzulátom v Dillí, ktorému som tak len pridávala robotu, ma deň pred odletom z letu vyškrtli (netvrdím, že to súvisí) a prišla úľava zo zmiernenia so situáciou. Inak Slovensko dodnes žiadne lietadlo neposlalo.

Hovorí sa, že všetko zlé je na niečo dobré. Bolo to aj vo vašom prípade?

Áno. Ale chvíľu mi trvalo, než som to uvidela. Minulý rok som mala taký sen zostať po decembrovom zájazde na Srí Lanke, prežiť tu tak pokojnejšie Nový rok a následne sa po dlhých rokoch nekonečnej práce venovať len sebe a svojmu zdraviu. Zájazd sa však nekonal, letenky sme presúvali na marec, a tak som musela zostať na Slovensku. Až 13. apríla 2020, v čase srílanského Nového roku, som si uvedomila, že som tu vlastne naozaj zostala po poslednom zájazde a že sa moje želanie vyplnilo. Len som nikdy nespresnila, na čí Nový rok chcem na Srí Lanke zostať.

Neprekáža vám, že ste tam sama? Ako znášate odlúčenie?

Úplne sama by som bola, ak by som bola na ostrove ako Robinson Crusoe, ale ani ten po čase nebol sám. Skrotil si zvieratká, prišiel Piatok. Ja som na ostrove, kde žije približne 22 miliónov obyvateľov, a mám tu priateľov. Aj tie zvieratká si ma našli. Dokonca mám mačku s menom Saduda. V sinhálčine to znamená pondelok, takže asi viete, kedy ku mne prišla.

Prežili ste tam aj zákazy vychádzania ako súčasť opatrení týkajúcich sa pandémie koronavírusu. Ako vnímali bežní ľudia tieto opatrenia?

Podobne ako inde na svete mali tieto opatrenia aj reakcie na ne svoj vývoj. Chvíľu trvalo, než ľudia pochopili vážnosť situácie. Prvé rúško na tvári som tu videla 18. marca 2020. S údivom som tiež sledovala správy o počtoch uväznených ľudí a zadržaných vozidiel z dôvodu porušenia zákazu. No tiež ma potešili videá s policajtmi, ktorí krmili prevrapené



Červená ryža a zelené fazuľky, európske jedlo zo srílanských surovín.

a po ulici sa prechádzajúce zvieratá. Psom (žije ich tu ešte veľa slobodne) dokonca roznášala jedlo charita rovnako ako ľuďom. Milé bolo tiež video s premiérom (je to bývalý prezident a starší brat súčasného prezidenta), ktorý odpovedal na otázky detí ohľadom opatrení proti šíreniu koronavírusu a veľmi trpezlivo a empaticky vysvetľoval vo všetkých troch úradných jazykoch (sinhálčina, tamilčina, angličtina), ako sa správať.

Sú budhisti (navyše v krajine, ktorá bola stáročia pod koloniálnou nadvládou a skúšaná prírodnými živlami) odolnejší a viac pripravení na podobné skúšky než my?

V krajine nežijú len budhisti, ale aj hinduisti, moslimovia a kresťania. Všetci, ktorí majú nad 15 rokov, prežili tu na južnom pobreží, kde sa nachádzam, cunami (26. decembra 2004), a teda určite majú väčšiu odolnosť niečo zvládnuť. Zároveň si však myslím, že istú dávku trpezlivej pokory získavajú ľudia úprimne veriaci, a tých tu je skutočne veľmi veľa. Aj to je dôvod, prečo ešte i teraz mávame zákazy vychádzania. Spravidlo kopírujú všetky cirkevné sviatky, pri ktorých by hrozilo stretávanie veľkého počtu ľudí – od kresťanskej Veľkej noci cez budhistický sviatok Vesak, koniec moslimského ramadánu až po sviatky Poya (obdobie splnu).

Na Srí Lanke nie ste prvýkrát a dá sa povedať, že krajinu a jej špecifiká poznáte. Príste v pozícii turistickej sprievodkyne a žiť tam dlhodobo sú však dve odlišné polohy. Prekvapilo vás niečo v súvislosti s vašim aktuálnym pobytom? Priniesol vám nejaké nové poznania?

Áno, došla som k poznaniu, že by som dokázala žiť pol roka na Srí Lanke a pol roka v Európe a bola by som tak zdravšia a šťastnejšia. Všímať si tiež, že sa už neupínam výhradne na



Koggala – spice garden s mangom a bambusom.

Slovensko, ktoré nie je mojím rodiskom a ktoré ma prístupom k svojim občanom vyliečilo zo slepej oddanosti. Čo sa týka prevrapení, mám aj jedno negatívne. Niektorí moji srílanskí susedia pália po večeroch smeti a ráno zvyšky zakopávajú do zeme. Kedysi to mohlo byť fajn, keď ešte neboli potraviny v plastoch či v plechovkách, ale dnes je to šialenstvo a v krajine, ktorá má ministerstvo životného prostredia, som z toho zhrozená!

Podľa mňa patríte k veľmi aktívnym ženám. Rytmus života je však na exotickom ostrove iný než v Európe. Ako sa vám tam zmenil život?

Začala som ho po dlhých rokoch opäť žiť! Na moje prevrapenie sa bez budíka budím okolo piatej a bez náhlenia a hladu si cvičím, pripravujem raňajky, upratujem (to tu treba denne, príroda je veľmi dravá), periem (balila som sa na 14 dní, takže sedmoro šiat točím celkom poctivo) a varím obed. Keď je na Slovensku



Polhena – moja ananášová záhradka počas carfew (zákaz vychádzania).

8 hodín, tu už je 11.30 a tak len trocha pracujem a už som hladná. A nielen ja. Aj zvieratká si zvykli na moje gastronomické služby. A tých tu je! Popoludní chodím plávať, polievať malé mangovníky a ananásy a občas sa vyberiem na nákup potravín. Slnko tu zapadá okolo šiestej večer, tak to človeka ženie veci veľmi neodkladať. U nás je len 14.30, a teda opäť sadnem k počítaču a s čím môžem, pomôžem, ale dlho nevydržím. Komunikujem s priateľmi a s rodinou. Vzdelávam sa. Plánujem nové projekty. A len tak-tak stihnem vypíť čaj, využiť ajurvédské produkty od najtrpezlivejšej lekárnice na svete a už spím ako drevo, presnejšie ako palma.

Osobitnou kategóriou v takej exotickej krajine ako Srí Lanka je gastronómia. Otvorili sa vám tu nejaké nové gastronomické obzory?

Hneď niekoľko obzorov! V prvom rade sa ako každý Európan po čase v Ázii teším z každého objavu „našej“ stravy. Keď som tu našla instantnú kašu Nestlé (pšenica, med a datle s medom, 1 – 3 roky), hneď som sa stretla s pobavenou tvárou a otázkou, či som dieťa, a ja som šťastná ako blcha odpovedala, že hej. Tiež som pravidelným odberateľom trojuholníkových syrov Happy kow. Tie máme aj u nás, ale tu je to väčšia vzácnosť. V predajni ich dokonca predávajú aj po kusoch! Tak radšej taktne tajím, že sa o ten poklad občas delím s vranami a mačkou.

Druhým obzorom sú potraviny a exotické ovocie, ktoré u nás nie je také bežné. Napríklad veľa druhov ryže, mangá, ananásy, papáje (ktoré chutia ako mangá, ananásy a papáje), baby banány (banánov je tiež veľa druhov) a kabaranky (karamboly), pokrúpané vyzerajú ako hviezdy s chuťou jablka, sladký „cesnak“ ukrývajúce mangostány a liči. Z tých doteraz mne neznámych mi najviac chutí dragon fruit

pokračovanie na strane 22

(pitaya) podobný ružovému kvetu, v ktorom sa ukrýva biela či purpurová dužina so semenkami veľkosti maku, a passion fruit (marakuja), oranžový plod s príjemne kyslou soplivitou dobrotou vnútri.

Tretím obzorom sú chute a kvalita, ktoré doma nenájde. Napríklad mlieko je doslova smotanové a taký kokteil s banánom a so škoricou alebo s avokádom je balzam pre chuťové bunky. Ďalšou super lahôdkou sú zmrzliny. Tých sa tu vždy idem prejsť. A do tretice spomeniem ešte vajíčka, ktoré sa tu predávajú na kusy a do vrecúška vždy dostanete aj trochu slamy ako na Veľkú noc.

Štvrtým obzorom sú ceny, ktoré mi vytvárajú istú úsporu a možnú hojnosť. Ale tiež musím uznať, že aj tu sa za kvalitu platí. Za 1 euro síce kúpite 15 vajíčok, ale mlieko má dvojnásobnú cenu než u nás, no pri spomienke na kravičky na lúke ju rada dám. Mimochodom, mne tu voľne sa pasúca krava zožrala mangovník. To muselo byť mlieko!

Piatym obzorom je história gastronómie. Keďže som sa začala učiť sinhálčinu, pekne vidím, ktoré slová, a teda asi aj potraviny, tu pred príchodom Angličanov neboli. Nemajú totiž sinhálske pomenovanie, ale len anglické: maslo, syr, pečivo, džem, cestoviny, kečup, palacinky a moja milovaná zmrzlina... Aj veľa zeleniny sem pricestovalo z Európy. Slávny objaviteľ Albertovho jazera a jeden z objaviteľov prameňa Nílu Samuel Baker navrhol pestovať zeleninu v okolí mesta Nuwara Eliya (v preklade Nové Mesto), ktoré je najvyššie položeným mestom Srí Lanky. Dodnes tam po malých terasovitých políčkach behajú domorodci v šľapkách a zbierajú super chutnú mrkvu, petržlen, reďkovku, uhorky (biele ako reďkovka), zemiaky, cesnak, červenú cibuľu, pór, zázvor a iné mňamky.

V čom je miestna kuchyňa odlišná od našej? Zvykli ste si na ňu?

Srílančania v prvom rade obľubujú štiplavé jedlo, čo je isto v trópech dobré, pretože sa im zlepšuje trávenie a dezinfikuje tráviaci trakt. Navyše Srí Lanka je krajina korenia (nielen čaju, ktorý sem priniesli Angličania až v roku 1824). Typickým jedlom Srí Lanky je rice and curry, ryža a s prílohami v malých misičkách, medzi ktorými nájdete šošovicu dál, zeleninu ladies fingers (okra), cviklový šalát či chrumkavý lupienok papadum a najčastejšie kuracie alebo rybie mäso. Obľúbené sú aj placky roti a kottu roti (pokrájané roti) so zeleninou a s vajíčkom, s morskými plodmi, s kuraťom a so zeleninou. Kuchyňa je veľmi chutná. No pre mňa je aj tak najviac exotické tropické ovocie.

Keďže ide o inú kultúru a mentalitu, majú tamojší ľudia aj inú filozofiu prístupu k jedlu v porovnaní s tým, čo poznáme u nás?

Áno, ale nebude to len kultúrou a mentalitou.



Dondra, budhistický chrám



Majiteľka slávnej batikovej dielne v Matare. Volá sa B. Jezima Mohamed a medzi jej zákazníkov patrí aj britská kráľovná.

Srí Lanka je predovšetkým krajina, ktorá má jedla dostatok. Všetko tu rastie neskutočne rýchlo. Palmové kokosy aj ryžu z poľa môžete zbierať aj 4-krát ročne! Preto tu človek nemá také veľké obavy, že nebude mať zajtra čo jesť. Ďalším faktorom je podnebie – vo vysokých teplotách sa všetko rýchlo pokazi – a tak tu nie je veľkým zvykom odkladať zvyšky. Skôr sa tu nimi krmia zvieratká. Ku kultúre stravovania patrí tiež jedenie rukami, a to aj v nobel reštauráciách (tak si zároveň všetci poctivo umývajú ruky pred jedlom aj po jedle). S trochou nostalgie si potom môžete pochutiať na srílanskom jedle servírovanom na banánovom liste, s ktorým gazdinke odpadá práca s umývaním riadu.

Tešíte sa domov alebo sa vám bude odchádzať ťažko? Akú skúsenosť, pocit alebo zážitok si prenesiete?

Že úsmev sú najkrajšie šaty, že všetko je „no problem“ (riešenie môže existovať, aj keď ho ešte nepoznáme) a že ak sa stane niečo, čo sa mi nepáči, je to určite dobré pre niečo, čo sa mi nakoniec páčiť bude. Tiež som sa opäť stretla s tým, že rozčulovať sa znamená škodiť svojmu zdraviu a svojmu zdraviu škodí predsa len blázon. Tu je preto taký človek oprávnené na smiech, a tak sa budem aj mimo ostrova Cejlón snažiť už byť za blázna. Na tú prvú otázku ešte neviem odpovedať. Už nežijem zajtra, žiť sa dá len dnes.

Väčšina Slovákov bude pravdepodobne uviedomelo tráviť letnú dovolenku na Slovensku a podporovať ekonomiku. Kam na Slovensku by to lákalo vás? Prípadne ako skúsená cestovateľka dajte nejaký tip.

Slovensko je krásna krajina a napriek tomu, že sme mali u nás v cestovke túto destináciu 12 rokov v ponuke, predávala sa vážne najhoršie zo všetkých! Tak azda aj tu prišiel čas na zmenu. Čo máme, zistíme, až keď to stratíme. Po domácom väzení možno bude mať Slovensko pre Slovákov inú farbu, vôňu a chuť. Osobne najviac odporúčam Bardejov a drevené kostolíky. Pri ceste z Bratislavy sa dá navštíviť aj ďalšia UNESCO ponuka: skanzen Vlkoš, Spišský hrad, gotická Levoča. Krásna je aj UNESCO lokalita Banská Štiavnica s hradom, so zámkom, s kalváriou a pri nej kaštieľ Svätý Anton, kamenné more Vyhne, kúpele Sklené Teplice. Nádherné sú hrady Považia, po ktorých som vláčila svojho otca už ako 12-ročná s automapou na kolenách a s túžbou ich všetky „dobyť“. Prajem preto cestovateľom podobnú radosť z objavovania, možno niekedy aj spoločnú.

Za rozhovor ďakuje Denisa Pogačová, Snímky Alena Spurná, Irena Chrapanová

KÁČERA NEZASTAVÍ ANI KORONAVÍRUS, UŽ SIEDMYKRÁT NA BICYKLI POMÁHAL ĽUĐOM V NÚDZI

PETER KÁČER, AMBASÁDOR PROJEKTU KÁČER NA BICYKLI A SPRÁVCA NADÁCIE TA3, SA OPÄŤ VYDAL NA CESTY. ANI PANDÉMIA MU NEZABRÁNILA V TOM, ABY VEREJNE UPOZORNIL NA POTREBU NEZIŠTNEJ POMOCI PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH. VZHĽADOM NA AKTUÁLNU BEZPEČNOSTNÚ SITUÁCIU PRVÝ RAZ BICYKLOVAL SÁM, BEZ PRÍTOMNOSTI VEREJNOSTI. GENERÁLNYM PARTNEROM NADAČNÉHO PROJEKTU JE AJ TENTO ROK COOP JEDNOTA, KTORÁ PROGRAM PODPORILA SUMOU 60 000 EUR.

Projekt, počas ktorého Peter Káčer cestuje po Slovensku na špeciálne upravenom bicykli a motivuje zdravých ľudí pomáhať, spojil v minulých rokoch celú krajinu. Inšpiratívny muž trpiaci detskou obrnou aj počas tohtoročného siedmeho ročníka bicykloval sedem dní na podporu siedmich rodín, ktoré sa obrátili na Nadáciu TA3 so žiadosťou o pomoc.

„Uplynulé mesiace naplno ukázali, aký krehký je život človeka a akí nesmierne dôležití sú pre nás lekári, záchranári, policajti, hasiči či predavači. K hrdinom dnešných dní, ako sme si zvykli ich nazývať, by som rád pridal aj ľudí na prvý pohľad nenápadných, no s obrovským srdcom a vôľou nezištne pomáhať. Takýmto človekom s veľkým Č je aj pán Peter Káčer, ktorý už niekoľko rokov s vypätím všetkým síl bicykuje po celom Slovensku, aby verejne ukázal, že medzi nami žijú ľudia, ktorí potrebujú pomocnú ruku nás všetkých. Veľmi ma teší, že COOP Jednota je každoročne hrdým partnerom tohto projektu. Myšlienka vzájomnej pomoci stála za zrodom družstevníctva a som rád, že jej hodnota rokmi nevybledla,“ uviedol Gabriel Csollár, predseda predstavenstva

COOP Jednoty Slovensko a zároveň, rovnako ako Peter Káčer, nositeľ Krištáľového krídla za filantropiu. Peter Káčer najazdil počas siedmich etáp stovky kilometrov. Napriek tomu, že sám potrebuje intenzívnu zdravotnú starostlivosť, pomoc druhým povýšil nad vlastné potreby. „Dosah pandémie na našu spoločnosť je obrovský zo zdravotnej, sociálnej aj ekonomickej stránky. Medzi nami však žijú ľudia, ktorí s osudom dennodenne bojovali aj pred novým koronavírusom a obmedzením lekárskej starostlivosti sa im ešte priťažilo. Na pomoc druhých sú doslova odkázaní, preto nás potrebujú ešte viac ako kedykoľvek predtým,“ zdôvodnil Peter Káčer štart siedmeho ročníka.

„Koronavírus našu spoločnosť z každej stránky silno zasiahol. Zároveň však ukázal, že v ťažkých chvíľach si vieme byť vzájomne oporou. Verím v ľudské dobro, a preto verím, že obdivuhodné činy pána Káčera oslovia širokú verejnosť, ktorá sa zapojí do tohto jedinečného projektu,“ povedal Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty a správca Nadácie COOP Jednota.



BIELKOVINY A PEČEŇ

ZDRAVÁ A PESTRÁ VÝŽIVA S DOSTATKOM
NUTRIČNE VYVÁŽENÝCH POTRAVIN DOKÁŽE
VÝRAZNE PODPORIŤ ZDRAVIE A SPRÁVNE FUN-
GOVANIE PEČENE. PRINÁŠAME POKRÁČOVANIE
CYKLU O TOMTO ŽIVOTNE DÔLEŽITOM ORGÁNE
S MUDR. PETROM MINÁRIKOM.



Bielkoviny patria medzi základné a pre živé bunky a organizmy nevyhnutné látky. Sú to vysokomolekulárne prírodné látky, ktoré sú súčasťou živočíšnych i rastlinných organizmov. Základnými zložkami a stavebnými jednotkami bielkovín sú aminokyseliny. Esenciálne aminokyseliny nedokáže organizmus živočíchov syn-

tetizovať v rámci svojho metabolizmu z iných látok, preto je odkázaný na ich príjem konzumáciou potravy.

Dokopy existuje 8 esenciálnych aminokyselín a 2 semiesenciálne aminokyseliny. Semiesenciálne aminokyseliny odvodzujú svoj názov od faktu, že sú esenciálnymi iba v období rastu a vývoja detí, prípadne v čase zvýšených nárokov, napríklad pri závažnejších ochoreniach. Ostatných 10 sú neesenciálne aminokyseliny.

Neesenciálne aminokyseliny dokáže organizmus syntetizovať z vlastných zdrojov, ale takisto ich prijíma z potravy. Môžu sa prijímať v potrave, ale organizmus ľudí ich dokáže aj syntetizovať z vlastných zdrojov. Bielkoviny z hľadiska výživy sa rozdeľujú na:

► **PLNOHODNOTNÉ BIELKOVINY/KOMPLETNÉ PROTEÍNY:** obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny (mliečne bielkoviny, vaječné bielkoviny).

► **NEPLNOHODNOTNÉ BIELKOVINY:** neobsahujú všetky esenciálne aminokyseliny (rastlinné bielkoviny).

BIELKOVINY A PEČEŇ

Všetky telesné orgány a štruktúry musia neustále nahrádzať staré a „opotrebované“ bielkoviny novými. Keďže telo nemá schopnosť tvoriť dlhodobé zásoby bielkovín, je odkázané na neprestajnú novotvorbu a s tým je spojená potreba každodenného príjmu bielkovín. Bielkoviny v strave nie sú pre nás dôležité ako zdroj energie, ale predovšetkým ako zdroj aminokyselín, ktoré sú základným kameňom pre syntézu našich vlastných, pre život nevyhnutných bielkovín. Aj keď hlavným zdrojom energie pre ľudské telo sú sacharidy a tuky, v prípade potreby dokáže organizmus využiť ako zdroj energie aj bielkoviny. Jeden gram bielkovín, podobne ako jeden gram sacharidov, dodá energiu v hodnote 17 kJ = 4 kcal. Ako to funguje v praxi?

- Skonzumovanou potravou sa bielkoviny dostanú do tenkého čreva, kde sa pomocou tráviacich enzýmov rozložia na menšie časti – peptidy, alebo na najmenšie základné stavebné diely bielkovín – aminokyseliny.
- Peptidy a aminokyseliny sa z tenkého čreva vstrebávajú do krvi a následne transportujú do pečene. Z aminokyselín dokáže pečeň tvoriť (inými slovami – pečenné bunky syntetizovať) vlastné telesné bielkoviny, ktoré sa potom krvou transportujú do všetkých telesných orgánov pre ich potrebu.
- Niektoré aminokyseliny pečene nepoužije na vlastnú syntézu bielkovín, ale ich poskytne pre iné orgány a štruktúry tela, ktoré z nich dokážu vytvoriť vlastné špecifické bielkoviny (sú to napríklad svalové proteíny a svalové vlákna v kostrových a hladkých svaloch).

- Potraviny bohaté na bielkoviny: mäso, hydina, ryby, mlieko a mliečne produkty, vajcia, strukoviny vrátane sóje.
- Potraviny chudobné na bielkoviny alebo neobsahujúce žiadne bielkoviny: cukor, olej, maslo, škrob, margaríny, ovocie, listová, plodová a koreňová zelenina, zo škrobovej zeleniny zemiaky, kukurica.

BIOLOGICKÉ FUNKCIE BIELKOVÍN SÚ MNOHORAKÉ, A TO NAJMA:

- **bielkoviny ako enzýmy**
- **výživové bielkoviny**
- **zásobné bielkoviny** – bielkoviny slúžia ako zásobáreň životne dôležitých látok
- **protilátky/imunoglobulíny** – bielkoviny ako súčasť obranyschopnosti organizmu
- **bielkoviny ako receptory na povrchu buniek**
- **bielkoviny, ktoré prenášajú informácie a signály**
- **regulačné bielkoviny** – bielkoviny, ktoré regulujú metabolizmus, rast a vývoj buniek
- **štrukturálne bielkoviny** – bielkoviny, ktoré sú súčasťou výstavby tkanív a orgánov
- **bielkoviny s funkciou zrážania krvi**
- **bielkovinové hormóny** – bielkoviny s endokrinnými funkciami; medzi takéto hormóny patrí aj hormón inzulín, glukagón i rastový hormón



KORUNNÝ
UKOR
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,
podeľte sa s nami o vaše domáce recepty.

Ďalšie recepty a inšpiráciu nájdete na korunnycukor.sk



OČI SI TREBA V LETE CHRÁNIŤ

LETNÉ MESIACE PRINÁŠAJÚ NIELEN VYŤUŽENÉ DOVOLENKY A UVOĽNENEJŠÍ PRÁZDNINOVÝ REŽIM, ALE AJ MNOHÉ ASPEKTY, KTORÉ NEGATÍVNE PÔSOBIA NA ORGANIZMUS. INTENZÍVNE SLNEČNÉ ŽIARENIE, SUCHÝ VZDUCH, KLIMATIZÁCIA ČI MORSKÁ A CHLOROVANÁ VODA, TO VŠETKO MÁ VPLYV NA ZDRAVOTNÝ STAV VRÁTANE OČÍ.

Zrak máme len jeden, preto je veľmi dôležité, aby sme sa o svoje oči starali a udržiavali ich vo výbornej kondícii. Letné obdobie však pre zrak znamená záťaž. Podľa slov oftamologičky MUDr. Petry Hlaváčovej, PhD., FEBO, očiam škodí počas letných mesiacov hlavne intenzívne slnečné žiarenie, teplo, sucho, vietor, pobyt v klimatizovaných priestoroch, voda v bazénoch, jazerách aj v mori, ale aj dehydratácia organizmu, ktorá je v teplejšom období veľmi častá.



BEZ OKULIAROV ANI NA KROK

Základom starostlivosti o oči počas leta je nosenie kvalitných slnečných okuliarov. MUDr. Petra Hlaváčová ich odporúča mať neustále pri sebe, či už v kabelke, aute, alebo v zásuvke v práci. „Chýbať by nemali určite počas pobytu pri vode aj na horách, pretože slnečné lúče, ktoré sa odrážajú od vodnej hladiny, môžu spôsobiť poškodenie rohovky a pri koncentrovanom svetle aj sietnice. Pri pravidelnom či dlhšom pobyte pri vode sú vhodné slnečné okuliare s tzv. polarizovanými sklami,“ radí odborníčka.

Aj Andrea Zahurancová, spoluzakladateľka a kreatívna riaditeľka spoločnosti eyerim, úspešného e-shopu s okuliarmi, tiež odporúča ako jeden zo základných prvkov v starostlivosti o oči používať slnečné okuliare s UV ochranou. „Pri výbere slnečných okuliarov je naozaj dôležité dbať na kvalitu. Pri všetkých známych kvalitných značkách máte istotu, že sú vybavené UV ochranou. Okuliare bez tejto ochrany sú pri slnečnom žiarení nebezpečné, pretože oči držia v tmavšom prostredí, čo má za následok rozšírenie zrenice. Následne preniká do oka väčšie množstvo UV žiarenia. Nekvalitné okuliare bez dostatočnej UV ochrany tak môžu narobiť viac škody ako osohu. Slnečné okuliare v lete chránia oči aj pred ďalšími zdravotnými problémami, ako je zápal spojoviek. Ten vzniká pri nadmernom slnečnom žiarení, ktorého je každý rok viac a viac. Kvalitné slnečné okuliare majú síce vyššiu cenu, ale prinášajú garanciu, že vám zrak ochránia, nezničia a zároveň vydržia dlhší čas, aj niekoľko rokov,“ odporúča Andrea Zahurancová.



DEŤOM RADŠEJ KLOBÚČIK NEŽ OKULIARE

V lete nezabúdajte na ochranu očí aj u svojich najmenších. Detské oči sú citlivejšie než oči dospelých, pretože majú v pomere k oku širšiu a transparentnejšiu šošovku. MUDr. Petra Hlaváčová odporúča u detí do dvoch rokov v našich zemepisných podmienkach uprednostniť pred slnečnými okuliarmi ochranu očí šiltovkou alebo klobúčikom, pre riziko vzniku svetloplachosti. Detský zrak sa totiž v tomto veku stále vyvíja. Iné je, ak trávite čas pri vode alebo v horách, vtedy dajte slnečné okuliare aj deťom. A postupne ich na nosenie slnečných okuliarov zvykajte, aby si ich v neskoršom veku nestáhali. „Dnes sú technológie úplne inde a výrobcovia myslia aj na deti. Vyvinuli okuliare už aj pre maličké detičky, ba dokonca aj pre batolátá. Mnohé majú gumičku, ktorá okuliare upevní a udrží na správnom mieste, a zároveň sú vyrobené z mäkkého materiálu, ktorý netlačí a je bezpečný,“ prezrádza Andrea Zahurancová z eyerimu.

Pri výbere slnečných okuliarov pre deti zabudnite na trendy a zamerajte sa na kvalitu. Mali by mať filter kategórie 4 a poskytovať 100-percentnú ochranu oka. Ideálne je, ak sklá obsahujú aj filter modrého svetla. Okuliare musia byť nerozbitné, nesmú obsahovať ostré časti. Sklo by malo byť dostatočne široké, aby pokrylo celé okolie detských očí.

PREČO SÚ LETECKÉ OKULIARE TAKÉ POPULÁRNE?



„Klasika v podobe ‚pilotiek‘, teda tvaru aviator, je stále mimoriadne obľúbená,“ hovorí Andrea Zahurancová. Ide o jeden z najikonickjších tvarov medzi slnečnými okuliarmi, ktorý je vhodný pre ženy aj mužov. Ich história siaha až do roku 1937, keď ich začali nosiť americkí piloti. Populárne začali byť najmä po nakrútení kultového filmu Top Gun, kde ich nosil Tom Cruise. „Trendom sú aj široké masívne rámy, výrazné farebné neónové šošovky či veľké oversized tvary, ktoré sú medzi ženami obľúbené už niekoľko rokov.“

ZDRAVÁ STRAVA A PITNÝ REŽIM

Podľa slov oftamologičky MUDr. Petry Hlaváčovej, chrániť si oči je potrebné nielen zvonka, ale aj zvnútra, a to kvalitnou zdravou stravou a dostatočným pitným režimom. Základom jedálneho lístka pre oči by mali byť najmä omega-3 mastné kyseliny a dostatok minerálnych látok (meď, zinok), vitamínov (najmä A, C a E) a antioxidantov, ktorým kraluje luteín a zeaxantín. Čo by sme teda mali mať na tanieri, aby oči zostali zdravé? Najmä čerstvú zeleninu a ovocie, ktoré obsahujú potrebné živiny, omega-3 mastné kyseliny nájdete napríklad v rybách či rôznych druhoch orechov. Oči vám poďakujú za maliny, špenát, paradajky, mango, listovú zeleninu, vajcia, mrkvu či čučoriedky.

V letných mesiacoch je viac ako inokedy dôležité dodržiavať pitný režim, najmä pre nositeľov kontaktných šošoviek. Treba udržiavať organizmus aj oči hydratované. V opačnom prípade sa zníži produkcia slz a suché oči znamenajú celkové preťažovanie zraku. Nodostatok hydratácie môže očné tkanivá ľahko poškodiť. Bez slz sa totiž z oka nedokážu odplavovať nečistoty a rohovka je náchylnejšia aj na mechanické poškodenie. Suché zahmlené videnie je zároveň nielen nepríjemné, ale spôsobuje, že naša sietnica sa sťaženým svetelným podmienkam snaží prispôbiť a mimoriadne sa namáha. Najideálnejšia je čistá voda, ktorú môžete dochutiť rôznymi bylinkami či citrónom.



ROZŽIARENÉ OČNÉ OKOLIE

Pleť očného okolia je jemnejšia a citlivejšia než na zvyšku tváre. Hneď sa na nej prejaví nedostatok spánku či hydratácie v podobe opuchov a tmavých kruhov pod očami. Aby bola svieža a rozjasnená, vyžaduje si obzvlášť dôkladnú starostlivosť. Tú jej zabezpečí očný prípravok Illuminating Eye Balm anglickej značky Medik8, ktorý viditeľne rozjasňuje a osviežuje unavené očné okolie, vyhladzuje jemné linky a vrásky, redukuje tmavé kruhy a opuchy pod očami a má jemne krycí efekt. Unikátne zloženie obsahuje minerálne pigmenty, extrakt z uhorky, extrakt z červených rias a kyselinu hyaluronovú. Používa sa ráno aj večer na vyčistenú pleť, balzam veľkosti zrnka ryže jemne naneste na očné okolie. Kúpíte na www.medaprex.sk.

nom, vhodné sú nesladené čaje, zriedené ovocné či zeleninové šťavy a minerálne vody. Počíta sa aj ovocie s vysokým obsahom vody, ako je červený či žltý melón.

POMOC Z LEKÁRNE

Ak si nie ste istí, či dokážete dať očiam potrebné živiny len zo stravy, pokojne si prizvite na pomoc výživové doplnky. Ich užívanie odporúča aj odborníčka. „Užívať by ich mali najmä ľudia so syndrómom suchého oka (omega-3 mastné kyseliny), ľudia s poškodením žltej škvrny (prípravky s obsahom luteínu a zeaxantínu, vitamínov C a E) a pacienti s glaukómom – tí môžu užívať prípravky s ginkgom biloba a B-komplex. Pri chronických zápalových ochoreniach, napríklad chronickom zápale viečok – blefaritíde, uveitíde, ale aj opuchu žltej škvrny stresového či neznámeho pôvodu odporúčam užívať prípravky s výťažkom z kurkumy a fosfolipidov,“ radí MUDr. Petra Hlaváčová. Ďalším neoceniteľným pomocníkom pre oči počas letných mesiacov sú očné kvapky, tzv. umelé slzy. Prospejú očiam najmä pri suchom, veľmi teplom a veternom počasí, predovšetkým nositeľom kontaktných šošoviek, ale ocenia ich všetci pri pobyte v klimatizovaných priestoroch alebo počas dlhších letov lietadlom.

Katarína Mikulcová

Emco

OVSENÉ SUŠIENKY NA VAŠE CESTY



INDUSTRIÁLNA KULTÚRA V SRDCI SLOVENSKA

KEĎ KRSTNÝ OTEC PRIVEDIE FUKSA (BANÍCKEHO NOVÁČIKA) ZA UCHO NA PIVNÝ SÚDOK, MUSÍ VYPÍŤ DUPLÁK PIVA (LITER PIVA) A KRÍGEL' OTOČIŤ NAD HLAVOU HORE DNOM, ZABAVIŤ SÉŠIU (SPOLOČNOSŤ NA OSLAVE) A SKOČIŤ CEZ OŠLIADOR (BANÍCKU KOŽENÚ ZÁŠTERU NOSENÚ NA ZADKU). NÁSLEDNE HO REGIMENT (REGLAMENT – SYMBOL MOCI KROMRICHTERA) – ZDOBNÁ LATA AKO VEĽKÁ VARECHA UKONČENÁ KRUIHOVÝM BANÍCKYM ZNAKOM, POVÝŠÍ A PRÍJME DO CECU BANÍCKEHO. VÝHODY ČLENSTVA SI NEUŽÍVA LEN PRIJATÝ BANÍK, ALE AJ CELÁ JEHO RODINA. NO A POTOM SA SPIEVA.



V samom srdci Slovenska neďaleko Banskej Bystrice v azda najstaršej baníckej obci Staré Hory, už 10 rokov prebieha veľmi zaujímavá aktivita. Ide o oslavu ojedinelých baníckych tradícií, ktoré vznikali pri ťažbe drahých kovových rúd v tomto regióne. Dalo by sa povedať, že ide o postupné oživovanie, lepšie povedané, je to návrat k industriálnej kultúre. Že niečo také ako industriálna kultúra existuje a aký to má pôvod? Pozná genofond slovenského folklóru banícku kultúru?

O pevnom základe takejto kultúry vypovedá svetová produkcia medi a striebra zo srdca Slovensku, ktorá povýšila slovenskú časť Uhorska v 16. storočí na svetovú veľmoc v produkcii vzácnych rúd. Taká silná produkcia koncentrovala na svoju dobu veľké množstvo vyspelej techniky, obyvateľov, európskych odborníkov, síl a záujmov, čo pôsobilo na premenu divokej krajiny. Vznikala premenená kultúrna krajina tzv. banícka krajina. Samozrejme, súčasťou baníckej krajiny, ktorá významne kultúrne ovplyvnila celú časť stredného Slovenska, boli aj nové a dovezené tradície baníkov. Ťažba v regióne

bola taká silná, že dokázala množstvom produkcie zdrojov udržať na dištanc dotieravých Turkov v blízkosti tureckých sandžakov, a tak pomáhať kráľom udržať svoje kráľovstvo. Turci si brútili zuby na sústredené bohatstvo v bohatých banských mestách. Pri udržaní Turkov od banských miest ide azda o jeden z najvýznamnejších vplyvov baníckej činnosti na budúcnosť krajiny, regiónu a jeho dnešný zachovaný stav najmä v kráľovských banských mestách.

MOCNÉ AJ ZRUČNÉ BANÍCKE RUKY
Čo si môžeme predstaviť pod baníckou kultúrou? Od papierových betlehemov z kartónu po vianočné papierové salaše maľované baníkmi. Je to pás papiera s maľbou pastierskych výjavov maximálne 3 m dlhý a 20 až 60 cm vysoký. Pás zakrýval čelo dosky, kde bol rozložený betlehem. Mimoriadne vzácne sú fľaše trpezlivosti, ktoré sa skladali cez úzke hrdlo najčastejšie hranatej fľaše. V skutočnosti ide o model bane vo fľaši. Modely bane a banská technika boli tiež témou ručne lepených skladačiek miniatúr, stvárnených v prenesených výtvarných motívoch ako obraz.

Práca baníka sa objavuje aj na pukaneckej keramike. Zbierkové predmety aj na obdarovanie boli tzv. handstaine – malé lepené vizualizácie šachty. Boli to aj vzácne nerasty na podstavci, aj objekty na zlepených kúskoch drahej rudy. Sviethiky s maľovanou baníckou figurálnou tvorbou sú často zbierkové predmety, výrazne rozvinuté v Nemecku. Nezastupiteľné miesto má výtvarne hodnotná banícka čipka. Tancovali sa banícke palicové tance. Veľmi významný sviatok baníkov je po prikázanom sviatku – Nanebovstúpenia Pána. Nemci oslavujú banícky ďakovný deň či deň krátkeho baníckeho noža s miestnym jedlom, ktoré sa krája krátkym nožíkom. Populárna oslava je šachtág – deň šachty, počas ktorého sa často prijímajú noví členovia stavu baníckeho. Banícky odev od maximiliánskeho kabáta s kapucňou až po slávnostnú berkitlu (bielu blúzu) aušusníkov, rôzne kalpaky, čiže čapice. Klopačka, fokoš – banícka sekera a banícka koža na zadok – ošliador patria k najvýraznejším symbolom baníkov.

NÁCOVA TRADÍCIA

K baníckej kultúre neodmysliteľne patria klenoty v podobe ručne maľovaných, krásne ilustrovaných baníckych spevníkov či humor baníckych betárov, akým bol štiavnický Náco. Je to reálna postava, ktorá je zapísaná v povedomí štiavniččanov ako betár a huncút z bane. Rozprával originálnou štiavničtinou, nárečím bez mäčkových, ktoré uplatňuje staré nemecké slová a ktoré si v štiavnici ctia a tešia sa z neho. Veselú historickú postavu oživil profesor Vašáry (otec slávnych sestier) na svojich 1 135 vystúpeniach. Na jeho tradíciu nadviazal Jozef Oswald svojimi veselými imitátorskými vystúpeniami, ale aj ako autor knihy Nácových betárstiev či mnohých veselých piesní. Náco sa stal štiavnickou ikonou a má tu dokonca aj sochu. K tradíciám patria sprievody, najznámejší je Salamandrový pochod, zvyčajne na deň baníkov, kde žlté škvrny salamandra majú



symbolizovať horiace kahance vo vlniacom sa sprievode, a dnes už v Banskej štiavnici aj Nácov pochod s pivom v ruke. Postava Náca sa stala takou slávnou, že dnes má na štiavnickom ringu sochu. Cez Vianoce boli obnovené banskobystričské banícke kantácie či banícke festivácie, keď si baníci komédiou a spevom chceli privyrobit na biedne žitie u bohatých ringbirgerov na námestí. V Novej Bani sú slávne reguly baníckej mládeže. V zo-

zname nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska baníci majú zapísané aj aušusnícke služby – rituály počas svadby, omše, pohreby a hostiny. K baníckej kultúre patrili aj najväčší zvon v Uhorsku vážiaci 10 560 kg, t. j. 175 banských centov, banskobystričský banícky zvon nazývaný Campanus Maximus. K výsadám baníkov patrili nároky na tri bezplatné zvonenia pri úmrtí baníka v meste.

BANÍCKA PIESEŇ

Preskočíme preto priamo k baníckej piesni, ktorá v súčasnosti patrí k najvýpovednejším aktom baníckeho života. Keď sa zhromaždenie začína, spieva sa, keď sa končí, zase sa spieva. Ten, kto to nezažil, toho mrází na chrbte. Lebo baníci si stále spievali. Išli fárať, modlili sa a spievali. Ak sfúkol prievan kahanca v bani, aby sa baníci identifikovali a zároveň sa pod zemou v tme nebáli, zase spievali. Keď sa stretli na dobrom cérevisi (pive), pravdaže, zaspievali si.

TAROHORSKÁ SPEVÁČKA TRADÍCIA

Cisárovi Františkovi Lotrinskému v roku 1751 počas návštevy banských miest z Kremnice objednal skladateľa a speváka, ktorý v programe spieval nové banícke piesne. O roku 1791, keď vyšla prvá verzia známej baníckej piesne Vstávaj hore, vstávaj od Dionýza Kubíka v Prievidzi, poznáte ju ako Vstá-

vaj, Honzo, hore, sa pravidelne v národných a cirkevných spevníkoch objavujú banícke piesne. Týchto podkladov sa chytili na Starých Horách a obnovili tradície rudného baníctva v obci. Začali spievať banícke piesne. Dnes spievajú 11 rokov a za posledné 4 roky absolvovali 170 vystúpení. Banícku pieseň začali prezentovať ako veselú a zábavnú časť baníckeho života. Veď minulosť nášho vidieka bola plná laskavých piesní, na ktorých sa ľudia vedeli najlepšie odviazať a zabaviť. Ale Starohorci dnes už premiešajú aj s Bystričanmi zašli ešte ďalej. Spracovali niekoľko formátov baníckych programov, kde sú piesne od sociálno-kritických, študentských, stavovských po pijacké, humorné a záletnícke. Veľmi rýchlo porozumeli poslucháčovi, ktorý ich počúval, a aby boli vystúpenia príťažlivejšie, doplnili k spevu harmoniku a klopačky. Vystúpenia oživuje moderátor programov v postave princípála zboru. Považujú za etické poslucháčovi priblížiť jednotlivé piesne. Často sú v nich originálne výrazy alebo sa viažu na konkrétne historické obdobie veľkej slávy baníctva. Ak zažijete banícku pieseň v podaní Starohorského baníckeho spevokolu, uvidíte pánov v krásnej slávnostnej aušusníckej uniforme. Nezabávajú len piesňou a približovaním zvykov baníctva, ale budete z nich cítiť aj úctu k stavu.

Peter Sárinec

Olomoucké tvarůžky

- priemerne len 0,4 % tuku
- nízka kalorická hodnota
- sú vhodné pre diabetikov
- vysoký obsah bielkovín – 28 g
- obsahujú minerály (vápnik, fosfor)
- neobsahujú geneticky modifikované suroviny
- neobsahujú syridlá, farbivá, arómy ani stabilizátory
- sú bezlepkové



www.tvaruzky.cz ... www.coronis.sk

Lokše s rozpečenými tvarůžkami

500 g zemiaky, 150 g hladká múka, 400 g čerstvé špenátové listy, 200 g údené mäso, 125 g Olomoucké tvarůžky, 1 väčšia cibula, 1 lyžica masla

Zemiaky v šupke uvaríme domäkka v osolenej vode najlepšie deň vopred. Vychladnuté zemiaky ošúpeme, nastrúhame na jemnom strúhadle, pridáme múku a vypracujeme cesto. Pokiaľ sa cesto lepí, prispeme trochu múky. Presné množstvo múky vždy záleží na použitom varnom type zemiakov. S múkou to však príliš nepreháňajme, pretože keď jej je veľa, budú placky tvrdé. Podložku aj valček posypeme múkou. Lyžicou odoberáme kúsky cesta, rukami vyformujeme guľku a na pripravenej podložke vyvalkáme tenkú placku. Placku opekáme na suchej rozpálenej panvici z oboch strán. Po upečení placky očistíme panvicu papierovou utierkou, aby sa na nej nepripaľovala múka a pokračujeme s ďalšou plackou. Na panvici rozohrejeme maslo a osmažíme na nej cibulu. Pridáme údené mäso nakrájané na kocky a pár minút opekáme. Nakoniec primiešame kúsky tvarůžkov a špenátové listy. Všetko necháme prehriať. Hotovou zmesou naplníme lokše a podávame.



Pranostika na júl	napodobnoval hlas kukučky	kyprili zem pluhom	1. časť tajníčky	značka vysávačov	značka telúru	rastlinný polysacharid		podrobnosť	arabský člen	ozdobný predmet z gagátu		stredo-morská borovica	gavalier
žena, ktorá sa chce páčiť							sled udalostí				kód Papuy N. Guiney		
							mužské meno				3. časť tajníčky		
močovod							2. časť tajníčky						
väčšia drevená nádoba					stupeň kriedy				1 000 kilogramov				
					opica				česká predložka				
dánsky ostrov					výtvor maliara					značka kancelár. potrieb			
rímskych 52					text o umučení Krista					poradie			
					úkon					prúd rieky			
	pletenec z vlasov	značka sodíka				egyptská rieka			tamto			druh hrozna	likvidoval oheň
	ozdobná masla												
spojka									úžitok				
nesplnená úloha									cvičenie v karate				
tekutina v žilách						čítoslovce			ARABAN, ASA, GATER, SIL	hrôza			
						čapkania				bodka			
znova									existovali				
vojenská jednotka						GROTA, KATA, KIN, JET	pokropia	4. časť tajníčky	jeden z ostrovov tvoriacich pás atolů	somár			
	ženské meno	ústav polymérov				osobné zámeno				EČV okr. Detva		vytváral dvojice	odvážne
		mechanická píla				Grand Prix				značka hliníka			
turecký dôstojník						jaskyňa (kniž.)					rímska bohynia úrody		
šire pole						kuriér					venujem		
						sídlo v Rusku					epidémia		
sicílska sopka						tulenia kožušina				oceán			
						rímskych 55				značka hélia			
neutiekli									zbavil fúzov				
značka argónu						druh korenia			nerýpalo				

Tajníčka z čísla 5/2020: **Skúsenosť je dobrá škola, len školné je príliš vysoké.**
Výhercovia vecných cien od spoločnosti Profexy: Mária Fehérová, Komárno, Veronika Guláková, Sačurov, Emília Majerová, Zvolen.
Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 8. 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 tajníčky(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 križkovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietť proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



COOP JEDNOTA PO SIEDMY RAZ POTVRDILA, ŽE JE SUPERZNAČKA

V nezávislom hodnotení značiek si COOP Jednota už siedmykrát odnáša významné ocenenie Superbrands. Titul udeľuje odborná porota značke, ktorá odzrkadľuje silu brandu, schopnosť plniť svoje sľuby, inovovať a neustále napredovať.

„Je pre nás nesmiernou ctou, že sa už po 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 prejavenú dôveru,“ uviedol Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko.

Na toto ocenenie môžu byť nominované iba značky, ktoré prešli prísny výberom. Komisiu tvoria poprední a uznávaní marketingoví a komunikační

experti, ktorí sledujú dva ciele: prezentovať príklady hodné nasledovania pre všetkých, ktorí sa chcú rozvíjať a nechať sa inšpirovať tými najlepšími, a zároveň uvádzať do pozornosti mimoriadne silné značky.

Na Slovensku sa ocenenie Slovak Superbrands udeľuje už osem rokov. Odbornej i širšej verejnosti sprostredkúva históriu úspechu najpopulárnejších značiek na Slovensku. Medzinárodný program Superbrands Awards vznikol v roku 1995 vo Veľkej Británii. Dnes sa toto rešpektované ocenenie udeľuje už v takmer stovke krajín.





Babička v novom ekologičkejšom obale

LEVICKÉ MLIEKÁRNE, a.s.
prinášajú na trh klasické
výrobky v novom
obale Pure-Pak®.

NOVÝ
ekologičkejší
OBAL



LEVICKÉ MLIEKÁRNE a.s., od 1953 Júrska cesta č. 2, 934 01 Levice, Slovenská republika.