

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

*Sezóna zeleného
taniera*

MICHAELA MUSILOVÁ:
NA MARSE SA NEMAĽUJEM!

**KDE BÝVA
VEĽKONOČNÝ
ZAJKO?**

AKO VONIA
DÁŽĎ

**PREDSTAVUJEME
COOP JEDNOTU
TOPOĽČANY, S. D.**

*Kto vyhral
Volkswagen
Touran?*



**LÚŠTITE
KRÍŽOVKU
a vyhrajte
rýchly nákup**

Skočte si po výhry!

veľkonočné



5x
 SEAT Ateca



60x
 skúter
 PIAGGIO Fly 50



300x
 horský bicykel
 ONEZONE



20 000x
 poukážky 5 EUR

ilustračné foto

Nakúpte u nás za 20 eur a vyhrajte skvelé ceny na kolesách.

Stačí, keď v termíne **od 23. 3. do 23. 4. 2017** nakúpite v ľubovoľnej predajni COOP Jednota aspoň za 20 EUR a ste v hre o **5 automobilov SEAT ATECA, 60 skútrov, 300 horských bicyklov, 20 000 nákupných poukážok** a ďalších 280 000 okamžitých výhier. Viac informácií o súťaži nájdete na www.coop.sk.

TIRÁŽ

Vydáva

COOP Jednota Slovensko,
spotrebné družstvo

Šéfredaktorka

Denisa Pogačová

Sekretárka

Juliana Benkovská,
č. tel.: 02/58 233 181

Redaktorka

Sabina Fojtiková

Redakcia a administrácia

Bajkalská 25, 827 18
Bratislava, redakcia@coop.sk

Grafická úprava

Milan Martiš, appdesign.sk

Tlač a distribúcia

OPTIMA, a. s.,
Železničarska 8,
949 73 Nitra

Registrácia

ISSN 1336-2860

Snímka na obálke

iStock.



18



12

Namiesto PREDJEDLA...



Máte už svoje
tajné miesto?
Nemusíte
prezrádzať

miesto schôdzok, na ktorých vás
nesmie nikto vidieť, to naozaj nie. Mám na mysli miesto,
kde sa to hemží medvedím cesnakom a okrem vás
o ňom nikto nevie! Pred niekoľkými rokmi akoby sme
znovu objavili túto takmer zabudnutú rastlinu a vzali sme
na vedomie jej skvelé zdravotné účinky. Dnes už patrí jarňá
naháňačka za medvedím cesnakom takmer k slovenskému
folkloru, kto nemá „ten svoj“ plác, akoby nebol.

Aj my máme svoju skrytú čistinku, zelené aromatické
listy sa tam idú priam zbláznit', aby sa dostali akurát do tej
našej mysli so šalátom. Tie, čo nenaskáču samy do vrečka,
odtrhneme a potom si ovoniavame prsty, či sme si
náhodou nenazbierali konvalinky. Žartujem. Konvalinku
s medvedím cesnakom si môže zmyliť len niekto, komu
nenarástol nos.

Ak patríte k tej menšine slovenského národa, ktorej
je medvedí cesnak ukradnutý, nevadí, urobte si aspoň
pekný výlet do zelene. Úľava, ktorú vám ponúkne
nežná náruč práve prebudenej prírody, vás spoľahlivo
zregeneruje, naštartuje a otvorí všetky vaše zmysly.
Skoro ako medvedí cesnak.

Denisa Pogačová



8

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Budeme jest' ako kozmonauti?
- 08 **Potravina mesiaca**
Zelená zeleným listom
- 10 **Projekt Onlife**
Horčica – iba ku klobáske?
- 12 **Iba v COOP Jednote**
Nové Tempo v Prievidzi
Bez igelitiek
- 14 **Predstavujeme**
COOP Jednotu Topoľčany, s. d.
- 16 **Poznáme výhercov nových**
áut Volkswagen Touran
- 18 **Recepty na Veľkú noc**
- 22 **Blog**
Kde býva veľkonočný zajko?
- 28 **Zaujímavosť**
Ako vonia dážď?
- 30 **Slovensko**
Gazdovská jar v Jasenovej
- 32 **Krížovka**
- 33 **Rýchly nákup**
Ako nakúpiť za 3 minúty?
- 34 **Lacnejšie nákupy**
s kartou COOP Jednota



BUDE strava pre kozmonautov STRAVOU BUDÚCNOSTI?

Pamätáte si amaróny – legendárnu stravu cestovateľov v čase z veselého českého seriálu Návštevníci? Bolo to rôsolovité, triaslo sa to a vzbudzovalo nechut' jest' to. Keď v roku 1984 odštartoval na obrazovkách seriál Návštevníci, vyvolal obrovský záujem nielen v bývalom Československu. Azda prvý raz tam zaznela problematika stravy z túb a tabletiiek.

Chovatelia psov a exotického vtáctva svojich miláčikov krmia rôznym typom granúl, ktoré by mali ich telám a zvieracím dušičkám dodať všetko, čo potrebujú pre zdravie a prosperitu. Mnohí ľudia si kladú otázku: „Čaká to aj nás?“ Podaktorí sú zdesení z vedeckých prognóz, ktoré sa v období nedostatku potravín pre celosvetovú populáciu obracajú k moriam a oceánom. Pretože práve tam pláva životodarný planktón, chaluhy a riasy, ktoré sú zdrojom množstva druhov minerálnych látok a vitamínov. Zelená chaluha rovnomerne povystieraná na tanieri nadchne málokoho. Ale nad jej nutričnou hodnotou naozaj nehodno ohrňat' nos. Raz-dva totiž vopchá do vrecka potraviny, na ktoré sme bežne zvyknutí. Okrem granúl a rias by na ceste do vesmíru nemali chýbať tie, ktoré sa pokladajú v súčasnosti za najzdravšie na svete.

PLANKTÓN UŽIVÍ AJ VEĽRYBU

Planktón pozostáva z miniatúrnych morských rastliniek a živočíchov. Ak si naberiete z tejto „prapolievky“ do dlani, zistíte, že tam vidíte maličké ráčiky či iné morské zvieratká. Takisto zbadáte chumáčiky drobných rastliniek a ak to urobíte v noci, zistíte, že všetky tie tvory, tvorčeky, vetvičky a chumáčiky vám budú v dla-

ni jemne svetielkovať. A to vďaka bohatému obsahu fosforu. Aký výživný je planktón, to si ľahko predstavíte, keď zvažíte, do akej veľkosti dokážu narásť veľryby, naozaj najväčšie cicavce našich morí.

VOLÁ SA CHALUHA BUBLINATÁ...

... a obsahuje viac ako šesťnásť vitamínov, minerálov, rôznych stopových prvkov a látku, po ktorej môžete úspešne schudnúť. Chaluha bublinatá sa vyskytuje v chladných moriach, z čoho vyplýva, že vám pri kúpaní naisto nebude prekážať. Nachádza sa zvyčajne päť metrov pod morskou hladinou v Baltskom a Severnom mori. Na tele má listové prísavky, ktoré umožňujú klzkej rastline prichytiť sa na čokoľvek. Chaluha bublinatá obsahuje vápnik, horčík, železo, fosfor, mangán, zinok, selén a meď. Je bohatá na vitamíny A, B, C, D, E a K. Obsah jódu je taký úžasný, že ona sama dokáže regenerovať a optimalizovať činnosť našej štítnej žľazy. A to je mechanizmus, ktorým dokáže upraviť telesnú hmotnosť. V súčasnosti už mnohým ľuďom pomáha zbaviť sa vážnej chorobnej obezity, ktorá ich ohrozuje na živote. Chaluha bublinatá si účinne poradí s akýmkoľvek črevným parazitom, podľa vedeckých výskumov dokáže znížiť

riziko výskytu rakoviny prsníka a maternice. Môže slúžiť ako prírodné preháňadlo, potláča chuť do jedla a upravuje hladinu cholesterolu v krvi. Chaluha dokáže detoxikovať telo od množstva odpadových látok, ktoré akoby sme si tam ukladali v depozite. Pomáha posilniť vlasy, vracia im pružnosť a lesk, podporuje ich ďalší rast. Rovnako dobrý vplyv má na pokožku, odstraňuje vrásky, robí ju hladkou a jemnou na dotyk. Málokto vie, že tradičné gumené medvedíky v biokvalite sa vyrábajú práve z tejto chaluhy. Obsahuje totiž želirovacie látky, ktoré súčasne pomáhajú kĺbom a úponom svalov či šliach. Čaj z chaluhy bublinatej sa pije studený, má príjemnú osviežujúcu chuť a okrem toho, že dokáže zlikvidovať tukové vankúše, zásobuje organizmus energiou. Chaluha bublinatá vo väčšom množstve slúži ako mimoriadne účinné prírodné hnojivo.

RIASY SÚ BOMBA PRE ZDRAVIE

Napohľad nevábne a slizké, takto by človek mohol najlepšie charakterizovať riasy. Ale východné národy im vzdávajú hold vo svojej kuchyni, pretože vedia, že sa v nich ukrýva tajomstvo dlhovekosti a prosperity ľudského organizmu. Ak totiž zjete len niekoľko gramov tejto potra-



Šťava Z GRANÁTOVÉHO JABLKA?

Áno, do stavu beztiaže sú vhodné balené nápoje so slámkou. Astronautom by určite prospievala šťava z granátového jablka a smoothie z čučoriedok. Granátové jablko je totiž silný antioxidant, pri ktorom bola dokázaná účasť na regresii skôrnatených artérií a srdca. Čučoriedky obsahujú flavonoidy, ktoré zlepšujú nielen stav makuly a očnej sietnice, ale aj zlepšujú komunikáciu medzi neurónmi. Pre astronautov v mimozemských kolóniách by boli dôležité aj rôzne polotovary či granuly s výťažkami z rýb a morských plodov. Podporujú myslenie, reaktivitu na rôzne podnety a zlepšujú fyzickú kondíciu.



viny, máte zaručené, že ste splnili odporúčané kvóty na príjem všetkých vitamínov a minerálov, ktoré vám príroda dokáže ponúknuť. Okrem B, C, D, E, K v nich môžete nájsť vysoké množstvá železa, vápnika a jódu. Podobne ako chaluha bublinatá obsahujú veľa jódu, preto treba kontrolovať skonzumované množstvo rias, aby nevyvolali nadmernú činnosť štítnej žľazy. Riasy vynikajúco bránia organizmus pred všetkými druhmi toxínov, zlepšujú stav pokožky, nechťov aj vlasov. Je o nich známe, že s vlasmi dokážu zázraky, ak ich chceme zahustiť prírodnou cestou. Majú vynikajúce protizápalové a protirakovinové účinky, chránia pred plesňami, baktériami a infekciami. Znižujú hladinu cholesterolu a upravujú krvný tlak, upravujú činnosť celého zažívacieho traktu a regulujú hormóny. Na Slovensku si môžeme kúpiť kombuchu, hnedé riasy, ktoré dostaneme v podobne rezancov alebo prášku. Majú výraznú korenistú chuť. Ďalej je to arame, hnedá riasa so sladkastou príchuťou. Používa sa do varenej zeleniny, pomáha pri problémoch s vysokým tlakom a gynekologických ochoreniach. Riasa nori zlepšuje trávenie a používa sa pri tvorbe suší. Vďaka jemnej chuti je vhodná aj pre „riasových“ začiatočníkov. Dulse je veľmi chutná riasa, ktorá sa nemusí

variť. Je vhodná do šalátov a polievok, dodáva jedlu lahodnú, akoby orieškovú príchuť. Kelp pomáha spaľovať tuky, ale obsahuje veľa jódu, preto treba dávať pozor na predávkovanie. Wakame sú riasy, ktoré takisto môžeme konzumovať surové. Vynikajúce sú aj do šalátov.

ŽIVOT NA OBEŽNEJ DRÁHE

Mnohí z nás túžobne hľadajú do kozmických diaľok, v ktorých sa tíško zrkadlia hviezdy a ľahučko šumia asteroidy, meteority a kométy. Život v kozmickej rakete alebo v stanici na obežnej dráhe je celkom prozaický, napriek stavu beztiaže. Aj tam musí ľudské či zvieracie telo prijímať potravu a vylučovať. Ako to teda chodí na obežnej dráhe vo vesmíre? Príručky o tom taktne mlčia, ale na internete nájdete poznámku, že prvým kozmonautom, ktorý sa vo vesmíre z kozmickej stravy povracal, bol sovietsky astronaut German Titov. Zamestnanci Medzinárodnej vesmírnej stanice (ISS), ktorá je dobre pozorovateľná z ktoréhokoľvek miesta Zeme, sa musia uspokojiť s potravou, ktorá je podobná tej pre mačky, psy a papagáje. Obyčajné jedlo by totiž na tanieri neobstálo, ale okamžite by sa rozletelo do všetkých





Tajomstvo dlhovekosti? Niekoľko gramov rias! Tie zaručia, že sme splnili odporúčané kvóty pre príjem všetkých vitamínov a minerálov, ktoré nám príroda dokáže ponúknuť.



strán v priestore. Preto sa potraviny vzhľadom na nulovú gravitáciu dopravujú do vesmírnej stanice vo vákuovom balení a v dehydrovanom stave. Stanica je vybavená mikrovlnnými ohrievačmi, studenou aj horúcou vodou. Jedným z dôsledkov mikrogravitácie spolu s dehydratáciou jedla je zníženie chutnosti potravín. Posádka musí používať väčšie množstvá korenín ako pri klasickom varení a venovať zvýšenú pozornosť príprave dávok. Kozmo-

nauti sa zvyčajne mimoriadne tešia na novú dodávku potravín, pretože vždy príde čerstvé ovocie a zelenina. Prezidentka Slovenskej organizácie pre vesmírne aktivity (SOSA) Michaela Musilová (v tomto čísle si môžete prečítať aj rozhovor s ňou) konštatuje, že väčšina jedla pre kozmonautov je vo forme granúl. Tie sa vo vesmíre rehydratujú, to znamená, že sa zmiešajú s vodou, až z toho vznikne kaša. Tak sa zaručí, že jedlo nelieťa hore-dole po kabíne. Astro-

nauti si z tuby pripomínajúcej zubnú pastu „vytlačia“ rezeň so zemiakmi alebo špagety. Vesmírne stanice vďaka chladničkám a mrazničkám začali astronautom ponúkať aj jedlá, ktoré rýchlejšie podliehajú skaze. Jedlo pre kozmonautov by malo spĺňať celý rad základných požiadaviek. Dôležitá je trvanlivosť a jednoduchá príprava. Pre každého člena posádky by sa malo pripraviť osobitné jedlo podľa jeho zdravotného stavu, osobných preferencií a nutričnej hodnoty. Potraviny by mali byť zabalené tak, aby neprodukovali omrvin-

BUDEME GRANULOVAŤ, FORTIFIKOVAŤ, ČIPOVAŤ?

Granulovaná strava pre domácich miláčikov umožňuje komfortne dodať zvieraciemu organizmu čo najviac minerálov, vitamínov a iných životne dôležitých látok. Dokáže sa to pozitívne prejaviť na srsti, aktivite či zvýšenej pohyblivosti. Raz-dva zistíte už na prvý pohľad, čo vášmu zvieratku prospieva a čo nie. V USA žila rodina, kde sa veterinárstvo dedilo tradične z otca na syna. Mali dlhodobé poznatky o tom, že dobytku na ich statku prospievala granulovaná strava, starostlivo vypočítané dávky vitamínov a minerálov. Chovatelia psov vám však povedia,

ŠPARGĽA A ŠPENÁT

Špenát obsahuje luteín, ktorý pomáha pri ochrane makuly pred poškodením, čo je pre kozmonautov v kozme veľmi dôležité. Okrem toho je luteín nenahraditeľný aj pre zdravie srdca a pľúc, je výborným zdrojom vápnika. Môže sa skladovať, ale ideálne by bolo pestovať ho v skleníku so špeciálne vytvorenými podmienkami priamo na obežnej dráhe. Špargľa je plná kyseliny listovej, vitamínu C a prekursorov glutatiónu. Problémom je lehota jej spotreby aj kuchynskej úpravy. Človek budúcnosti si ju však určite na cestu do kozmu bude brať pre jej výživovú hodnotu.

Cesnak pomáha v boji proti infekciám, ktoré môžu byť pre astronautov či obyvateľov kolónií na iných planétach absolútne neznáme. Takisto účinne bojuje proti nadmerným hodnotám cholesterolu v cievach. V Rusku počas 2. svetovej vojny užívali ľudia cesnak namiesto penicilínu. Takisto by mohol byť účinným prostriedkom na detoxikáciu organizmu od ťažkých kovov, ako je ortuť a kadmium. V kozmických podmienkach môže byť táto funkcia až nenahraditeľná.



že zatiaľ nikto nezaznamenal, že by sa tým upravila dĺžka psieho či mačacieho života. Jedince sa stále dožívajú diferencovaného veku podľa rasy, kvality svojho genetického potenciálu a zdravia. Keď sa granulovaná strava stretla s úspechom u chovateľov hydiny, začali ju veterinári odporúčať aj chovateľom exotického vtáctva. Nikto zatiaľ nevie, kam povedie táto cesta, pretože hydina je určená na mäso alebo vajcia. Papagáje žijú niekoľkonásobne dlhšie a vyžadujú sa od nich určité estetické aj intelektuálne kvality. Nikto si nevie v dlhodobom horizonte predstaviť, že by konzumoval granulovanú stravu, umelé vitamíny a minerály namiesto živej zeleniny a ovocia. Priznajme si úprimne, že aj našim zvie-

ratkám viac chutí prirodzená strava a granuly berú ako nevyhnutné zlo. Kozmický výskum však napreduje veľmi rýchlo a jeho výsledky sa budú spätne prenášať aj do každodennej praxe neastronautov.

Kolostrum a glukagón sú látky, ktoré podporujú a chránia imunitný systém človeka pracujúceho v podmienkach extrémnej záťaž, teda aj v kozmickom výskume. Na otázku, či z nás budú, alebo nebudú superľudia, ktorí zvládnu naozaj všetko, Michaela Musilová odpovedala: „Áno, testovala som kolostrum a glukagón v rámci spolupráce so Slovenským národným poľnohospodárskym a potravinárskym centrom a slovenskou firmou Kozi vršok. Vďaka pokrokom vo vede a medi-

cíne by sa mali postupne zlepšovať podmienky pre život ľudstva. Možno sa z nejakej skupiny ľudí raz vyvinú superľudia, ale to je ešte hudba ďalekej budúcnosti.“

Otázne je, či by sme chceli byť až tak perfektne imunizovaní, zdraví, výkonní a začipovaní. Mnohé veci totiž podliehajú vývoju moderných technológií, máme tendenciu granulovať, fortifikovať, ale podľa slov predsedníčky SOSA aj to prirodzené je stále najprirodzenejšie a najchutnejšie, aj keď človek na oltár vedy a budúcnosti musí prinášať isté obete.

*Sabina Fojtíková,
zdroje: kamnajedlo.sk, adam.sk*

**RIO
FRESH**



Vybrané produkty nájdete v akcii v predajniach COOP Jednota

Zelené časy

Na použitie darov prebúdajúcej sa jarnej prírody nepotrebujeme žiadne kuchárske knihy ani špeciálne figle. Najlepšie chutia len tak, čerstvo odtrhnuté a nasekané. A prebudia aj nás!

ŠPENÁT ODHÁŇA RAKOVINU

Napadlo by vám, že keď v roku 1929 Pepek námorník spopularizoval špenát, stúpol jeho predaj o vyše 30 percent? A že popri morke a zmrzline bol najobľúbenejšou potravinou detí? Navyše špenát sa stal prvou zeleninou, ktorá sa začala predávať ako mrazená.

Odvtedy z jedálneho lístka nevymizol a ak ho jete, robíte dobre. Dodá telu poriadnu porciu antioxidantných karotenoidov a neoxantín, ktorý odbúrava rakovinové bunky. Viac ako 19 glukuronidov pomáha v ochrane pred voľnými radikálmi a rakovinou. Obsahuje veľa železa, ktorého získame 5-krát viac po krátkej tepelnej úprave alebo po rozmrazení, než zo surových lístkov. Okrem toho sa v ňom nachádza vápnik, kyselina listová, horčík, vitamín K, mangán i meď. A tak sa špenátom pokojne prejedajte – neplatí to len pre ľudí, ktorí trpia na oxalátové kamene v močových cestách alebo musia užívať antikoagulačné lieky. Tí by mali špenát konzumovať iba výnimočne.

MEDVEDÍ CESNAK POVZBUDÍ IMUNITU

Keď sa medvede prebudia zo zimného spánku, prvé, čo nájdú a jedia, sú aromatické listy s vysokou výživnou hodnotou, ktoré obsahujú rovnaké látky ako cesnak. Vraj práve preto dostali názov medvedí cesnak. A chutia aj ľuďom!

Vitamín C, alicín a iné látky s obsahom síry, selén, vitamíny B – najmä pyridoxín B₆ – spôsobujú, že táto rastlina má na náš organizmus antibakteriálny, antioxidantný, protirakovinový, protisklerotický či imunostimulačný účinok.



Aby sme z medvedieho cesnaku vytlačili maximum, používajme jeho listy najmä v surovom stave. Napríklad do šalátov, rôznych hotových jedál a polievok pred dokončením. Listy medvedieho cesnaku by sa nemali sušiť, pretože sa tak stráca ich aróma. Radšej si z nich urobme pastu na spôsob klasického bazalkového pesta alebo ich zamrazme dobre zabalené v mikrotérovom vrecku.

MUDr. Igor Bukovský v knihe Hneď to bude uvádza, že občas si niekto môže pomýliť medvedí cesnak s konvalinkou (ktorá nevonia cesnakom!). O konvalinke sa povára, že je jedovatá, no nie je to pravda. Obsahuje látky podobné

digitalisu, ktoré môžu ovplyvniť činnosť srdca, ale to by sa človek musel konvalinkou prejesť. „Takže, ak už prvý list nechutí cesnakom, nejezte tie ďalšie,“ dodáva MUDr. Bukovský.

PAŽÍTKA PROTI SKLERÓZE

Bylinka na pohľad pripomínajúca trávu patrí k tomu najlepšiemu, čo si môžeme sami vypestovať hoci aj na parapetnej doske. Obsahuje množstvo veľmi cenných látok: vitamíny skupiny B (kyseliny listovej až 105 mikrogramov/100 g), vitamín C (58 mg/100 g), karotenoidy, z minerálnych látok obsahuje veľa vápnika, draslíka, mangánu, ba i železo. V pažítke

Chuť a obsah účinných látok jarnej zeleniny ovplyvňuje aj jej uskladnenie. Ak ju chcete uchovať v dobrej kvalite, skladujete ju maximálne tri dni. Zelenina by mala byť uložená v chladničke, kde je ideálna teplota a vlhkosť. Zelenina, ktorá sa skladuje pri príliš nízkych teplotách, môže zosklovatieť a stratiť chuť. Na druhej strane, ak sa skladuje v teple, rýchlo schne a vädnie. Okrem toho nezabudnite, že rôzne druhy zeleniny sa majú skladovať oddelene, aj že sa vzájomne ovplyvňujú rôznymi úrovňami zrelosti.

je mnoho rôznych éterických zlúčenín s obsahom síry, ktoré sú aj v cibuli a cesnaku. Preto svojimi účinkami dopĺňa cibulovú zeleninu a má aj všetky zásluhy svojich populárnejších príbuzných: chráni pred rakovinou pažeráka, žalúdka, hrubého čreva, prsníka a pľúc. Má tiež protisklerotický, protitrombotický, dezinfekčný a imunostimulačný účinok. Pažitka sa výborne hodí do šalátov, polievok, zemiakov alebo stačí, ak si ňou posypete iba obyčajný chlieb s tenkou vrstvou masla.

PETRŽLENOVÁ VŇAŤ POTLÁČA ZÁPACH

Väčšina z nás možno ani netuší, prečo je obyčajná vňať z obľúbenej koreňovej zeleniny taká zdravá. Obsahuje terpeny, ktoré blokujú rast nádorových buniek a neutralizujú napríklad aj kancerogény vznikajúce údením a grilovaním. Flavonoidy ochraňujú bunky pred voľnými radikálmi. Okrem toho 2 lyžice petržlenovej vňate obsahujú 150 percent dennej potreby vitamínu K (ak užívate antikoagulačné lieky, petržlen musíte obchádzať), 10 mg vitamínu C a 12 percent dennej potreby vitamínu A. Navyše poriadna porcia vápnika, železa, kyseliny listovej a chlorofylu z vňate potláča zápach. A ako vždy pri bylinkách aj tu platí – najlepšia je čerstvá, priamo zo záhona!



BAZALKA – LIEK NA ZÁPALY

Aromatická stredomorská bylina sa už u nás udomácnila, väčšina gazdiniiek vie, že sa najlepšie hodí ku každému jedlu, v ktorom sú paradajky. A práve kombinácia bazalka – paradajka je skutočná antioxidantná a protirakovinová sila! Eugenol z bazalky pôsobí mechanizmom protizápalového lieku (blokuje aktivitu zápalového enzýmu – cyklooxygenázy). Čerstvú bazalku uskladnite v chladničke: dobre zabalená v papierovej utierke vydrží asi 5 dní. Môžete ju tiež posekať a zmraziť zaliatu vodou v nádobe na výrobu ľadu – ľahko ju potom získate pridaním kociek „bazalkového ľadu“ do jedla počas tepelnej prípravy. Takto si môžete konzervovať väčšinu čerstvých bylín a vňatí. Počas sezóny používajte čerstvú bazalku a aby ste zachovali čo najviac účinných látok, pridávajte ju do jedla až pred dovarením alebo na ozdobu.

REĎKOVKA A RUKOLA SÚ SESTRY

Táto zelenina neodmysliteľne patrí do jarného menu. Čo sa týka zloženia, významnejšie množstvo vitamínov alebo minerálov by ste inde ťažko hľadali. Najbohatšie je zastúpený vitamín C, kyselina listová a draslík. V reďkovke je aj veľa éterických olejov

a sírnatých zlúčenín, ktoré podporujú tvorbu žlče a uľahčujú odtok zo žlčníka. Zároveň dokážu rozpúšťať hlien, preto sú skvelým doplnkom pri liečbe infekčných chorôb dýchacích ciest, ako je zápal prínosových dutín alebo priedušiek. Diuretický účinok reďkovky môžeme využiť pri prevencii močových kameňov. Ak ste sa rozhodli podstúpiť jarnú detoxikáciu, reďkovka podporí detoxikačnú činnosť pečene podobne ako artičoky, cibuľa alebo hrozno. Fytochemikálie, ktoré sa v reďkovke nachádzajú, nás chránia aj pred rakovinou. Všetko, čo sme práve vymenovali, sa vzťahuje aj na príbuznú reďkovku rukolu. Hoci inak vyzerá a chutí, nášmu organizmu poskytuje rovnaký ošoh.

HRÁŠOK

Zelený hrášok je výnimočná potravina pre oči a kosti. Obsahuje veľa karotenoidov a vitamín K, ktorý aktivuje osteokalcín, ukazovateľ pevnej kostnej štruktúry. Hrašok obsahuje ľahko stráviteľné bielkoviny, ktoré sú vhodné aj počas rekonvalescencie po operáciách, veľa vlákniny, vitamínov B (podporujú metabolizmus), mangánu (súčasť antioxidantnej ochrany buniek), vitamín C, železo a zinok. Hraškovkej polievke málokto odolá, no nevarte hrášok celý čas v polievke, stratí farbu a polovicu účinných látok. Najšetrnejší spôsob tepelnej prípravy je krátke dusenie (asi 3 minúty). Používajte aj mladé hrachové struky a pred konzervou v slanom náleve uprednostnite mrazený hrášok. Ak si chcete vylepšiť postavu, nezdráhajte sa zaradiť do denného menu práve hrášok, pol šálky (85 g) obsahuje iba 250 kJ a má nízky glykemický index.

-dp-, Igor Bukovský, Pavol Lipták:
Hneď to bude, AKV



ALPA

AVIRIL detský olej s azulénom 50 ml

Má protizápalové a protikŕčové účinky. Aviril prináša úľavu vysušenej, svrbivej pokožke alebo pokožke spálenej slnkom, upokojuje kožné zápal.

AVIRIL detský krém 50 ml

Je určený na ošetrenie podráždenej alebo zaparenej detskej pokožky. Obsahuje vitamíny E a D (pantenol). Harmančekový extrakt pomáha regenerovať a upokojiť pokožku.

AVIRIL detský zásyp s azulénom 100 g

Účinne chráni detskú pokožku, má upokojujúci, hojivý a antiseptický účinok, pôsobí tiež protizápalovo. Zásyp prináša úľavu vysušenej, svrbivej pokožke, zabraňuje jej zapareniu a sčervenaniu.

Minus tridsať KILOGRAMOV ZA ROK

Nájsť útulný byt Márie Gulovej nad bratislavskou hlavnou stanicou nebolo vôbec jednoduché. Pre nevysokú osôbku s nadmernou hmotnosťou muselo byť naozaj náročné vystupovať každý deň po schodoch v starom dome bez výtahu. Hneď na úvod nášho stretnutia Mária Gulová podotkne, že aj pre tieto schody bolo potrebné hneď a zaraz zmeniť životný štýl.

SPRÁVNÝ KLÚČ – 7 000 KJ NA DEŇ

V obývačke sa stretávam so Zuzanou Diškancovou. Mladá žena je družkou syna pani Márie Gulovej, ktorý pracuje ako letecký mechanik. Preto v obývačke nájdeme umelecké dielka, spomienky z ďalekých ciest. Je obdivuhodné, aký vzťah sa



vyvinul medzi svokrou a jej nevestou. „Veľa vecí sa dalo vyriešiť,“ hovorí pani Gulová. „Mladí mi kúpili stoličku do vane na kúpanie... Ale keď som zistila, že musím zavolať susedu, aby mi pomohla natahnuť ponožky, bolo na čase všetko zmeniť!“ Pani Zuzanka okamžite kontaktovala ONLIFE poradňu MUDr. Petra Minárika, ktorý sa podujal odborne viesť pani Gulovú k vytúženej hmotnosti. Zo slov obidvoch dám vyplynulo, že boli trochu prekvapené tým, že lekár nepredpísal konkrétnu diétu. „Boli sme presvedčené, že sa neprejedáme a že porcie jedla, ktoré si dávame, sú absolútne normálne!“ povedala pani Diškancová. „Za kľúčovú sme pokladali informáciu, že máme prijať maximálne 7 000 kJ na deň! A skutočne, keď som to všetko zrákala, zistila som, že denne prijímame okolo 13 000 kJ. A tak som začala všetky bielkoviny, sacharidy a tuky preračúvať na kJ, aby sme vedeli, ako máme ísť ďalej. Aké potraviny mám vlastne kupovať,“ hovorí pani Diškancová.

AKO SA STAŤ SVOKRINÝM KOUČOM

Kontakt na MUDr. Petra Minárika, špecialistu na zdravú výživu a životný štýl, vlastne povzniesol pani Zuzanu na koučku svojej takmer svokry, ktorú láskyplne nazýva pani Majka. Ako hodnotí ona to prvé, relatívne najťažšie obdobie? „Viete, bolo to veľmi ťažké. Pani Majka dala po mesiaci dolu tri kilogramy. To bolo hneď po Viano-

ciach a po Silvestri. Naše prvé sviatky, keď sme nejedli celé klobásy, ale len tri kolieska z jednej klobásy... (smiech).“ Pani Gulová hovorí: „Ani si neviete predstaviť, ako som sa narobila sama so sebou, kým som nabehla na nový diétny režim. Bola to obrovská drina, ale na druhej strane musím povedať, že už potom nedošlo k žiadnej vážnejšej kríze, že by som toho mala dosť a chcela chudnúť definitívne nechať. Len čo som dostala chuť na niečo mimoriadne, bolo tu ovocie – mandarínky, pomaranče, banány –, ktoré mi saturovalo chuť na sladké. Keď som mala pocit, že som naozaj neprekonateľne hladná, udusila som si zeleninku.“

KLASICKÉ MASLO V STRAVE OSTALO

Zuzana Diškancová konštatuje, že vo väčšine prípadov varia na rastlinných tukoch, ale margaríny jedia pomenej. V strave pani Gulovej ostalo klasické maslo. Ale v konečnom dôsledku sa priznáva, že pani Majke výrazne zredukovala v strave tuky a sacharidy, čo sa týka objemových množstiev. Namiesto toho nastúpil tvaroh, ochutený tvaroh, ovocie a zelenina. Mária Gulová prišla s vlastnou iniciatívou, že začne cvičiť. Začiatky boli ťažké, zopár jednoduchých cvikov či skôr pohybov na posteli. Neskôr si začala sama vymýšľať aj komplikovanejšie cviky, aby udržala telo pružné a pohyblivé.



VŠETKO POD DOHLĀDOM LEKÁROV

MUDr. Peter Minárik svoju klientku pravidelne sledoval, koľko zhodila kilogramov, koľko ubudlo tuku a pribudlo svalovej hmoty. Obvodný lekár MUDr. Tibor Hlavatý zasa mohol konštatovať, že po úspešnom zhadzovaní kilogramov sa dostávajú aj prvé zdravotné úspechy. Zredukoval svojej pacientke lieky na tlak, znížili sa hodnoty zlého cholesterolu. A 73-ročná pani Majka začala po schodoch do vlastného bytu behať ako mladica. „Viete, ja som nikdy v mladosti nemala problémy s hmotnosťou,“ krátko si zaspomínala. „Ale môj manžel, ten si rád zapapkal... A mňa to na druhej strane tešilo, že mu chutí. Nezriedka sme aj na večeru mali to, čo na obed. Polievku a hlavné jedlo, vtedy sa pomaly a postupne začali tie kilogramy nabaľovať. Výsledok bol fatálny, pri mojej výške okolo 158 cm, som vážila 125 kilogramov. A čo bola moja nerest, potrpela som si na sladké. Orechové a makové štrúdle, tomu som nedokázala odolať...“ Pozeráme si fotky pani Majky, ktoré urobila jej nevesta pred chudnutím a po ňom svojím tabletom, rozdiely sú naozaj markantné.

NÁVRAT DO REÁLNEHO ŽIVOTA

Obidve ženy spomínajú, sadnú si v objatí na pohovku a naraz mi dôjde, čo sa im všetkým podarilo. Do slova a do písmenka vrátili pani Majku do života, pretože ju by tie nadbytočné kilogramy istotne zabili. A tak prišla aj zaslúžená odmena v podobe svetskej slávy, keď sa pani Zuzana Diškancová a Mária Gulová spolu s MUDr. Petrom Minárikom dostali aj do Telerána. Porozprávali tam príbeh jedného chudnutia, ktorý mal úžasnú dohru. Ženu, ktorá sa dnes stará o svoj vzťah, opäť rada varí a pečie pre celú rodinu, ale s mierou a láskou. Aj keď svojho muža nedávno stratila, ešte stále má ľudí, ktorí ju majú radi a nebolo im ľahostajné, že sa trápi, že ju tie schody tak zdolávajú, že sa jej možno ani nechce žiť. Dnes váži pani Majka 95 kilogramov a niekto by možno povedal, že úspech nie je až taký očividný. Ale aj zo slov MUDr. Petra Minárika vyplynulo, že z jeho pohľadu takýto úspech má vtedy cenu, ak je rozumný, a teda aj trvalý. Nikomu to nehovorte, ale obidve dámy z poradne ONLIFE mieria rovno na čiernohorský rezeň. Každý úspech totiž treba osláviť...

DOBROTÝ AKO ZO SALAŠA

Odovzdala som oboj z ženám číslo časopisu Jednoty, aby vedeli, do čoho pôjde maličká reportáž o ich spoločnom úspechu. Obidve si pozreli na obálke baču s honelníkom a zasmiali sa: „My vždy na Vianoce a na Veľkú noc pozeráme jednotárske reklamy. Máme totiž veľmi rady tých dvoch salašníkov. Bača s honelníkom sú vždy obložení nejakými dobrotami. Aj pani Majka si ich môže dopriať, ale dnes už vie, že všetko s mierou. A jej nevesta je taká motivovaná svojou usilovnou svokrou, že v rukách drží prospekt o tom, ako sa cvičením dostať do super formy na leto...“

Sabina Fojtíková,
snímka: archív Z. Diškancovej

Príroda je na dosah



V PRIEVIDZI MAJÚ UŽ DRUHÉ TEMPO

Otvorenie nového Tempo SUPERMARKETU v Prievidzi na Nováckeho ulici sa tešilo obrovskému záujmu zákazníkov. Prvé nákupy v modernej predajni im spríjemnila rezká ľudová hudba, ale aj hrdinovia vtipných reklám COOP Jednoty bača s honelníkom.



V priestoroch terajšieho Tempa bola donedávna predajňa menšieho veľkostného formátu, COOP supermarket. Interiér prešiel celkovou rekonštrukciou vrátane zväčšenia predajnej plochy, ktorá má dnes vďaka rozšíreniu o bývalú poštu 1 000 štvorcových metrov.



Gabriel Csollár a Janka Madajová

Zákazníci si zmenu všimnú už na prvý pohľad, pretože modernizácia priniesla do predajne množstvo prvkov, ktoré ju zatriktívujú a umožňujú návštevníkom prehľadný a pohodlný nákup.

„V našich obchodných prevádzkach vyššieho typu nie sú moderné prvky žiadnou novinkou,“ hovorí predsedníčka COOP Jednoty

ty Prievidza, s. d., Janka Madajová. „Spomeniem napríklad elektronické cenovky či samoobslužné pokladnice, ktoré sa tešia veľkej obľube aj v našom prvom prievidzskom Tempe. Zjednocujúcim prvkom pre všetky supermarkety COOP Jednoty Slovensko sú LED obrazovky, na ktorých uvádzame cenu ovocia a zeleniny. Ako novinku sme doplnili LED obrazovky za obslužnú zónu, kde budeme propagovať akciové ceny výsekového mäsa, mäsových výrobkov, krájaných syrov a lahôdok.“

TAŠKU NA NÁKUP MAJTE VŽDY PRI SEBE

Nemusíte si kupovať igelitku pri pokladnici a zahlcovať životné prostredie plastom. V Európskej únii je priemerná spotreba približne 200 plastových tašiek na občana. Na jedného Slováka pripadá 466 tašiek ročne. Európska smernica plánuje spotrebu výrazne obmedziť. Jednou z požiadaviek je, aby členské štáty do konca roka 2018 zabezpečili, že tašky sa nebudú poskytovať k nákupom zadarmo. S tým počíta aj novela navrhovaná slovenskou

vládou. Podľa nej obchodníci od roku 2019 nebudú môcť dávať tašky k nákupom zadarmo a zároveň budú musieť viesť ich evidenciu. Na európskej úrovni sa hovorí aj o postupnom úplnom zrušení igelítiek, u nás zatiaľ nie. V niektorých krajinách dokonca zaviedli odmeňovanie zákazníka, keď si prinesie vlastnú tašku. Slovensko uvažuje skôr o ekologickejšej alternatíve než o celkovom zbavovaní sa igelítiek. Obchodné reťazce chcú spotrebu plastových tašiek ovplyvniť tým, že zvyšujú ich cenu. Ministerstvo životného prostredia v spolupráci so Zväzom obchodu a cestovného ruchu SR, s COOP Jednotou Slovensko (CJS) a Kauflandom sa snažia o postupné vyradenie plastových tašiek z predaja.

Má CJS v tejto súvislosti pripravený projekt na obmedzenie spotreby plastov?

GABRIEL CSOLLÁR, PREDSEDA PREDSTAVENSTVA CJS: COOP Jednota Slovensko sa pripojila k iniciatíve ministerstva životného prostredia Slovensko bez igelítiek. Máme ten istý názor ako

ministerstvo, že na Slovensku zákazníci v neporovnateľne väčšom rozsahu používajú igelitové tašky na odnesenie svojho nákupu z obchodu ako v krajinách na západ od našej hranice (samozrejme, okrem Česka). Je pravda, že pred niekoľkými rokmi, hlavne veľké reťazce, ponúkali tieto tašky zadarmo pri pokladnici. Zákazník to prijímal ako benefit, zvykol





VESELÁ NOVINKA OD BUPI – ŽABKY

Mydlo Bupi v tvare žabky vaše dieťaťo zabaví pri kúpaní či umývaní rúčok, a súčasne spoľahlivo očistí a ochráni jeho jemné rúčky, či teličko. Obsahuje prírodnú látku lanolín, ktorý udržuje pokožku jemnú, vláčnu a optimálne hydratovanú. Veľa zábavy pri umývaní a kúpaní!



O vašu spokojnosť sa postarajú šikovní zamestnanci

COOP Jednota Prievidza sa snaží priebežne implementovať moderné technológie aj v záujme väčšej ústretovosti k životnému prostrediu. „V minulom roku sme získali certifikát ekologickej firmy, na čo sme veľmi hrdí. O niekoľko mesiacov dokončíme projekt, podľa ktorého v tejto predajni vybudujeme malú fotovoltickú elektrárňu, ktorá bude čiastočne pokrývať spotrebu elektrickej energie tohto supermarketu,“ povedala Janka Madajová.

Novootvorený Tempo SUPERMARKET čakajú v blízkej budúcnosti zmeny aj v exteriéri. V pláne



je vybudovanie parkovacej plochy, ktorá bude súvisieť s predajňou, a poslednou fázou rekonštrukcie má byť v spolupráci so spolujiteľmi objektu zateplenie budovy aj so zmenou fasády. „Verejnosť vníma COOP Jednotu predovšet-

kým ako reťazec pôsobiaci viac na vidieku než v mestách. No veľká časť zákazníkov nám prejavuje priazeň práve v mestách, o čom svedčí vyše 23-percentný podiel nášho maloobchodného obratu, ktorý sa nám darí generovať v prevádzkach na území mesta Prievidza. To je pre nás veľký úspech, ale i záväzok, a ja verím, že sa nám naďalej bude dariť vychádzať našim zákazníkom v ústrety,“ doplnila na záver predsedníčka družstva Janka Madajová.

si na to a vyžadoval takýto prístup doslova v každom obchode. Súčasne s tým však treba podotknúť, že úroveň vzťahu našich občanov, ale aj inštitúcií k ochrane životného prostredia značne zaostáva za vnímaním tejto problematiky v Európe, hlavne v zakladajúcich krajinách EÚ.

Igelitiek sa nedokážeme zbaviť z večera do rána. Bude to proces a môže trvať dlhšie. Začali sme už tým, že všetky igelitové tašky ponúkané v našich predajniach sú vyrobené z oxodegradovateľných materiálov, to znamená, že za určitý čas sa rozložia. To však nie je postačujúce. Preto jedným z riešení je, že sa taška neponúka, ale na vyžiadanie zákazníka sa mu predá, a radi konštatujeme, že už aj to

pomohlo znížiť ich spotrebu. Ďalším krokom bude ponuka multipoužiteľnej tašky za férovú cenu. Chceme dosiahnuť, aby väčšina zákazníkov siahla po takejto taške, a tým sa začne automaticky a prirodzene znižovať spotreba igelitových, ktoré neprimerane zaťažujú životné prostredie.

Otázne zostávajú mikroténové vrecká a fólia na balenie čerstvých potravín, mikroténové rukavice na zabezpečenie hygieny predaja chleba a pekárenských výrobkov, pretože nám to doslova ukladá právny predpis a jeho nedodržanie sa sankcionuje. Pozitívne je, že sme tento proces začali a že sa usilujeme takýmto spôsobom prispieť k obmedzeniu enormnej spotreby plastov.

AKO DLHO SA ROZKLADÁ ODPAD?

Ohryzok jablko/hruška: 16 DNÍ

Papier: 4 MESIACE

Banánová šupka: 5 MESIACOV

Vlnená ponožka: 1,5 ROKA

Papierová škatuľa z nápoja: 7 ROKOV

Ohorok s filtrom: 15 ROKOV

Plechovka: 15 ROKOV

Igelitová taška: 25 ROKOV

Žuvačka: 50 ROKOV

PET fľaša: 100 ROKOV

Alobal/tetrapak: 100 ROKOV

Jednorazové plienky: 250 ROKOV

Sklo: NIEKOĽKO 1 000 ROKOV

Polystyrén: NIEKOĽKO 10 000 ROKOV

-dp-, zdroj: Plus JEDEN DEŇ

jednota predstavujeme

COOP JEDNOTA TOPOLČANY, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

COOOP Jednota Topolčany, s. d., disponuje sieťou moderných prevádzkových jednotiek, ktoré dokážu uspokojiť potreby aj toho najnáročnejšieho spotrebiteľa. Nákupné zvyklosti zákazníka sa menia na lepšie, väčšina ľudí uprednostňuje tradičné slovenské výrobky a kvalitu pred cenou. CJ Topolčany je špecifická tým, že sa nevzdala prevádzkovania lahôdkarských a cukrárskych výrobní, ktorými dokáže spestriť tradičnú ponuku vo svojich predajniach. O špecifikách regiónu a prioritách do budúcnosti hovoríme s jej predsedom Vladimírom Habajom.

Aké sú špecifiká regiónu, v ktorom pôsobí vaša COOP Jednota?

COOP Jednota Topolčany pôsobí v 2 krajoch – Nitrianskom a Trenčianskom a v 3 okresoch. V Nitrianskom kraji je Topolčiansky okres, ktorý má 70 250 obyvateľov. V Trenčianskom kraji sú okresy Bánovce nad Bebravou a Partizánske, ktoré majú spolu 83 000 obyvateľov. V každom okresom meste sú všetky konkurenčné zahraničné obchodné reťazce. Miera nezamestnanosti v uvedených krajoch je okolo 6 percent.

Na aké priority boli zamerané vaše aktivity v minulom roku?

Našou hlavnou prioritou bola a je spokojnosť



ho nákupu. K 31. 12. 2016 evidujeme 104 PJ. Z toho 2 SUPERMARKETY I, 10 SUPERMARKETOV II, 30 predajní MIX, 56 prevádzok Jednota I a 6 prevádzok Jednota II. Ďalej máme 3 výrobné, a to cukrársku výrobníu (CV) v Jacovciach, mäsovú výrobníu v Chynoranoch a šalátovú výrobníu v Bánovciach nad Bebravou. V LV Chynoranoch vyrábame kvalitné šunky, klobásy, párky, salámy a balíme výsekové mäso. V CV Jacovce vyrábame vynikajúce zákusky a torty.



POČET MALOOBCHODNÝCH PREVÁDZOK: 104

COOP JEDNOTA SUPERMARKET I: 2

COOP JEDNOTA SUPERMARKET II: 10

POTRAVINY MIX: 30

JEDNOTA I: 56

JEDNOTA II: 6

VÝROBNE: 3 (LV CHYNORANY, CV JACOVCE, LV BÁNOVCE N/BEBRAVOU)

PREDSEDA PREDSTAVENSTVA: VLADIMÍR HABAJ

zákazníka, dostupnosť tovaru v našich prevádzkových jednotkách (PJ) v primeranej cene a kvalite. Mentalita zákazníkov sa postupne mení a začínajú klást' dôraz na vyššiu kvalitu a sú ochotní za taký tovar zaplatiť aj viac. Ale sú aj výnimky, kde je prvoradá cena a kde pohľad na kvalitu nie je taký dôležitý. Ďalšou skupinou sú zákazníci, ktorí sa orientujú výlučne na akciový tovar. Predaj akciového tovaru za minulý rok predstavoval čiastku 6 469-tis. eur, čiže 27,2% z celkového predaja. Naša COOP Jednota je akcionárom COOP VOZ Trnava, a. s., odkiaľ prevažne zásobujeme všetky PJ, mimo regionálnych dodávateľov. Nákup za rok 2016 predstavoval čiastku 16 569-tis. eur bez DPH, čo je 69,6% z celkového

V lahôdkarskej výrobní (LV) v Bánovciach produkuje kvalitné šaláty, ruské vajcia, obložené chlebičky aj denné menu. Všetky tieto výrobky sa snažíme ponúkať hlavne v našich predajniach.

Na čo ste v súvislosti so svojou činnosťou najviac hrdý?

Za rok 2016 sme dosiahli maloobchodný obrat (MOO) vo výške 38 361-tis. eur. V roku 2016 sme našu pozornosť venovali projektu For fresh. Za uplynulý rok sme v predaji ovocia a zeleniny zaznamenali 5,3% podiel z celkového predaja. V oblasti chlieb a pečivo 9%, v mliečnych výrobkoch 12% a v mäse a mäsových výrobkoch 9,4%. Spolu tento predaj predstavoval 35,7%. Z uvedeného vyplýva, že je nutné naďalej vytvárať čo najlepšie podmienky na tento predaj a stále ho skvalitňovať. Taktiež sme sa zamerali na projekt riadenia tovarových zásob (RTZ). Jeho úlohou je dostupnosť tovaru podľa sortimentného typu predajne. Zameraním tohto projektu sa znížil čas, ktorý musia vedúci PJ venovať objednávaníu tovaru, pretože počítač sám generuje objednávky podľa predaja tovarov. V oblasti EDI komunikácie – elektronická výmena dát – pokračujeme s jej zavádzaním. Za rok 2016 môžeme byť spokojní s udržaním obchodného priestoru. Sústredili sme sa na modernizáciu PJ, hlavne SUPERMARKETOV I a II a predajne MIX. V mesiaci september



sme otvorili SUPERMARKET II v obci Horné Obdokovce, ktorý bol pôvodne zaradený do sortimentného typu MIX. Odhadujeme, že MOO sa tu zvýši o 35 – 40%. Zo skúseností vieme, že sa oplatí investovať hlavne do sortimentných typov SUPERMARKET I a II, ktoré sa podieľajú na celkovom obrate 40%. Naopak, v minulom roku sme boli nútení zatvoriť niektoré malé PJ, formát Jednota II, kde sme dosahovali mesačný MOO asi 8-9-tis. eur. V tomto formáte je nízka rentabilita a vysoké režijné a mzdové náklady. Zvýšením minimálnej mzdy sa znižuje už aj tak nízka produktivita práce, a tým silné PJ doplácajú na slabé PJ.

Aké ciele máte pred sebou v najbližšom období?

V roku 2017 chceme otvoriť SUPERMARKET II v obci Solčany. V súčasnosti finišujeme s projektovou dokumentáciou. Podobne je to vo Veľkých Uherciach a v Urminciach, kde z predajne MIX pripravujeme prechod na supermarket. Momentálne prebieha rekonštrukcia v obci Horné Štitáre – predajňa typu MIX, ktorú v priebehu dvoch mesiacov plánujeme otvoriť. A taktiež rekonštruujeme Obchodný dom Topoľčany na zriadenie špecializovanej predajne zameranej na predaj vlastnej výroby. Naša ďalšia činnosť bude zameraná na rekonštrukciu predajne MIX Nemčice, Vekušovce, Topoľčany, Hradište, Veľké Hoste. Plánujeme otvoriť novovybudovanú predajňu MIX v Partizánskom. Do budúcnosti uvažujeme aj o rekonštrukcii SUPERMARKETOV II v obci Radošina a Veľké Ripňany.



BEZ CHLÓRU



Likviduje 99,9%
baktérií



Odstraňuje
alergény



Príjemná
vôňa



Rieši **takmer** každý problém v domácnosti.

Používajte biocídy bezpečným spôsobom. Pred použitím si vždy prečítajte etiketu a informácie o výrobku.



Vianoce PLNÉ PREKVAPENÍ

Napriek tomu, že už je pár týždňov po Vianociach, v salóniku COOP Jednoty Slovensko sa stretli výhercovia vianočnej súťaže takmer zo všetkých kútov Slovenska. Každý správne vyplnený žreb sa dostal do osudia, v ktorom sa hralo o modrý Volkswagen Touran. Každý jeden si prevzal symbolický aj reálny kľúč od vozidla z rúk marketingového manažéra Braňa Boľanovského. Desať výhercov sadlo do nádherného nového autíčka, prešlo cez rampu parkoviska COOP Jednoty Slovensko a čoskoro sa roztratil po všetkých komunikáciách okolo Bratislavy. Desať modrých bodiek výherného šťastia...





Mária Kurinová, Malý Lég

Ani neviem slovami vypovedať, aká som šťastná! Nikdy som nič nevyhrala, možno práve preto si šťastie počkalo práve na mňa. Teším sa nielen za seba, ale aj za deti a vnúčatá, ktoré majú veľkú radosť z nového auta v rodine.

Imrich Gúgh, Nové Zámky

Nikdy som nič väčšie nevyhral, ak nerátam nejaké tie menšie ceny v tombole na plesoch a zábavách. Poslal som do súťaže Vianoce plné prekvapení asi päťdesiat žrebov. Nebol to veľký problém, pretože my radi nakupujeme v Jednote.

Pravda je, že asi pred rokom som kúpil nové auto, ale táto výhra sa určite nestratí. Máme syna aj dcéru, takže doma sa rozhodneme, ako to dopadne. Predpokladám, že toto „čerstvé“ autíčko prenecháme niekomu z mladšej generácie. Ale chystám sa do toho jednotárskeho obchodu, kde som „urobil toľké šťastie“. Donesiem zamestnancom predajne zákusky a buchneme šampanské. Nech aj oni majú aspoň malú radosť z tej našej veľkej radosti. Určite si to zaslúžia za svoju každodennú namáhavú prácu v prospech zákazníkov.



Jaroslava Gašperanová, Telgárt

Je to skvelý pocit vyhrať auto, ale priznám sa, že som tomu ani neverila. Keď prišiel list z COOP Jednoty Slovensko, neotvorila som ho, len som ho vložila do kuchynskej linky a tam si pobudol celé dva dni. Keď som naň opätovne narazila, povedala som si, že aj túto úradnú záležitosť musím konečne vybaviť. V podstate tam list v tichosti dozrieval, aby som mohla po jeho otvorení spustiť ten víťazný pokrik: „Rodina, vyhrali sme auto!“ Žiaľ, ja nemám vodičský preukaz a určite si ho vybavovať nebudem. Ale na druhej strane, je tu môj syn a ten ma odvezie domov. Koniec koncov, keď mama vyhráva autá, prečo by ju nemohla mladšia generácia vozit', no nie...?! (Smiech.) Priznám sa, že veľmi rada nakupujem v Jednote. Je tam tovar, ktorý nie je nikde inde. Takisto časopis Jednota sa mi páči a bol by mi ešte sympatickejší, keby tam bolo viac receptov.



Alena Porubenová, Dúbrava

V súčasnosti máme v rámci rodiny veľa starostí, ale toto bola šťastná náhoda, ktorá ma naozaj potešila. Pochádzam z Liptova, kde je nesmierne veľa krásnych miest, kam sa dá zísť týmto novým autíčkom...



Angela Kolesárová, Slavošovce

Ja som poslala do hry asi päť alebo šesť žrebov, čo nebolo veľa, ako počúvam od iných. Ani sama neviem, čo ma viedlo k tomu tie žreby posilať. Vodičský preukaz síce mám, ale veľmi nejazdím. V Jednote nakupujem pravidelne a pocit, že okrem toho vyhrávam autá, je neopísateľný... (smiech).



na vodný kameň

na škvry od minerálov a soli

na škvry po mazlíčkoch

na farebné škvry po varení

na škvry od minerálov a vodného kameňa vo vázach



radu a triky s fixinelou nájdete na www.tatrachema.sk

Text a snímky: Sabina Fojtková

Veľkonocná bodkovaná torta

Príprava: 40 minút,
pečenie: 25 minút.
Teplota rúry: 160 °C
(teplovzdušná)/180 °C
(4. stupeň plynová)

Na 12 porcií potrebujete:

Cesto:

- ✓ 350 g Hery maslovej príchuti
- ✓ 350 g kryštálového cukru
- ✓ 6 veľkých vajec
- ✓ 300 g hladkej múky
- ✓ 50 g kakaa
- ✓ 1 vrchovatú lyžičku prášku do pečiva

Poleva:

- ✓ 275 g Hery maslovej príchuti
- ✓ 600 g práškového cukru
- ✓ 200 g rozpustenej bielej čokolády
- ✓ 2 vrchovaté lyžičky zeleného potravinárskeho farbiva

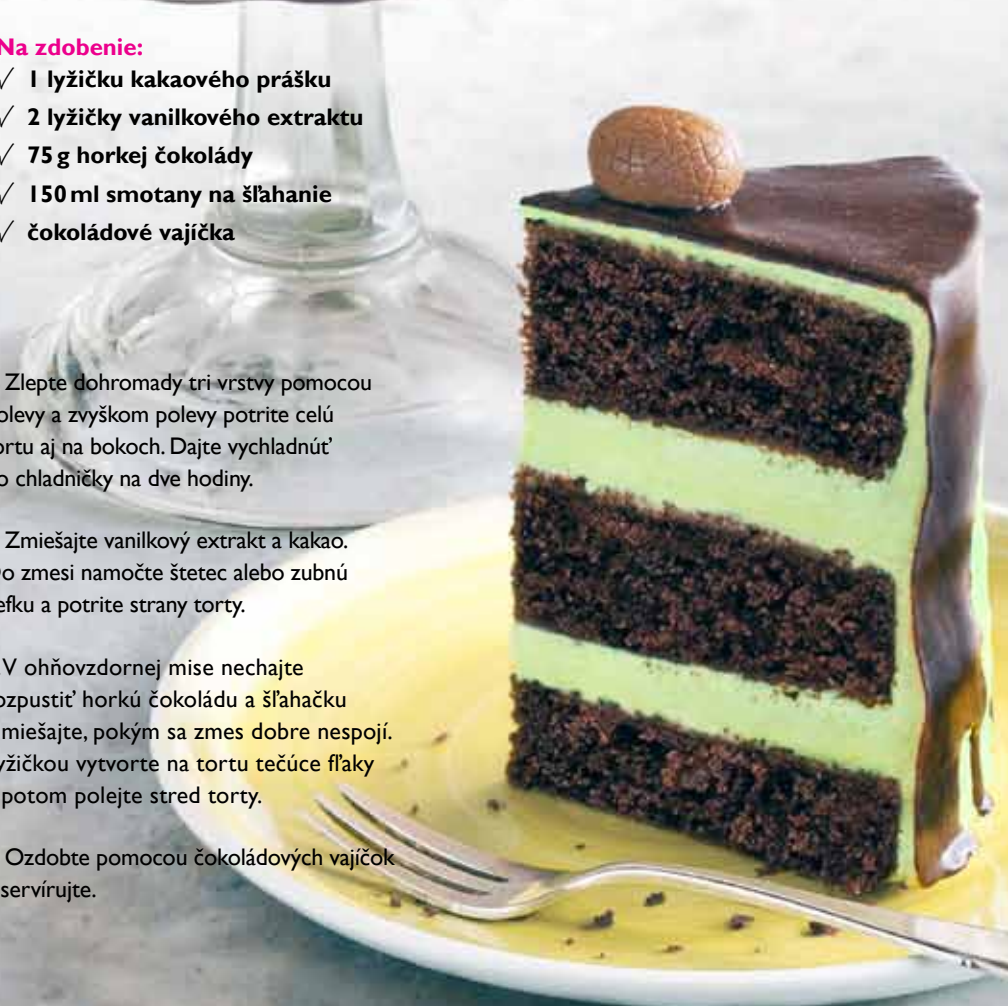
Na zdobenie:

- ✓ 1 lyžičku kakaového prášku
- ✓ 2 lyžičky vanilkového extraktu
- ✓ 75 g horkej čokolády
- ✓ 150 ml smotany na šľahanie
- ✓ čokoládové vajíčka

Postup:

1. Vymažte tri tortové formy s polomerom 8 cm. Zmiešajte Heru maslovú príchuť a kryštálový cukor tak, aby bola zmes nadýchaná.
2. Pridajte po jednom vajci a vždy dobre prešľahajte.
3. Pridajte múku, kakao a premiešajte, kým nie je cesto kompaktné.
4. Rozdeľte cesto do troch tortových foriem a pečte 25 minút, pokiaľ korpusy nemajú zlatistý nádych a nie sú pružné na dotyk. Potom dajte korpusy vychladnúť.
5. Urobte polevu, vyšľahajte Heru maslovú príchuť spolu s kryštálovým cukrom. Primiešajte rozpustenú bielu čokoládu a opäť prešľahajte. Pridajte zelené potravinárske farbivo a dajte bokom.

6. Zlepte dohromady tri vrstvy pomocou polevy a zvyškom polevy potrite celú tortu aj na bokoch. Dajte vychladnúť do chladničky na dve hodiny.
7. Zmiešajte vanilkový extrakt a kakao. Do zmesi namačte štetec alebo zubnú kefku a potrite strany torty.
8. V ohňovzdornej mise nechajte rozpustiť horkú čokoládu a šľahačku a miešajte, pokiaľ sa zmes dobre nespojí. Lyžičkou vytvorte na tortu tečúce fláky a potom polejte stred torty.
9. Ozdobte pomocou čokoládových vajíčok a servujte.





Nadíchaný
veľkonočný
baranček

Potrebujete:

- ✓ 250 g polohrubej múky
- ✓ 1 balíček kypriaceho prášku
- ✓ kôru z citróna
- ✓ 150 g trstinového cukru
- ✓ 250 ml Hellmann's Majolenka Originál
- ✓ 300 ml polotučného mlieka
- ✓ lyžičku vanilkového extraktu
- ✓ maslo alebo olej na potretie formy
- ✓ hrubú múku na vysypanie formy
- ✓ práškový cukor na ozdobu

Rúru rozohrejte na 180 °C. Vo väčšej mise zmiešajte suché ingrediencie, polohrubú múku, kypriaci prášok, kôru z citróna a štipku soli. Trstinový cukor vyšľahajte s majonézou. Pomaly pridajte mlieko, vanilkový extrakt a dobre rozmiešajte. Suchú a tekutú zmes spolu dobre premiešajte. Formu baránka potrite maslom alebo olejom a vysypte hrubou múkou. Cesto do takto pripravenej formy rovnomerne rozlejte. Prikryte druhou polovicou formy a pečte 55 minút. Po upečení vytiahnite formu z rúry a nechajte vychladnúť. Po vychladnutí opatrne vyklopte baránka z formy a ľahko pocukrujte.

Príprava: 10 minút, pečenie: 55 minút

Škótske vajce

Vmeňšom hrnci dajte variť vodu. Len čo začne voda vriieť, opatrne do nej vložte vajcia a varte

4-5 minút. Potom schlaďte v studenej vode a opatrne ich zbavte škrupiny. Mleté mäso rozdeľte na dve rovnako veľké časti. Na potravinovej fólii potom každý kus zvlášť vytvarujte do tenkej placky. Doprostreď mäsa položte vajce a opatrne ho do mäsa zabaľte. Vytvorte tak pekne tvarovanú guľu. Opakujte aj s druhým vajcom. Hriankový chlieb rozmixujte s tymianom a dochuťte soľou a korením. Hriankový chlieb musí byť rozmixovaný skutočne najemno. Mäsové gule obaľte najprv v hladkej múke, rozšľahanom vajci a potom v bylinkovej strúhanke. V hrnci rozohrejte asi 4 cm repkového oleja. V ňom následne obalené mäsové gule pražte z každej strany asi 10 minút dozlatista. Do misky dajte Hellmann's delikátnu majolenku, dijonskú horčicu a korenie. Sterilizovanú uhorku nakrájajte na malé kolieska a pridajte do majolenky. Všetko dobre premiešajte. Po opražení škótske vajce rozkrojte na polovicu a podávajte s majolenkou.

Príprava: 25-30 minút, smaženie: 20 minút

Na 2 porcie potrebujete:

- ✓ 2 vajcia
- ✓ 200 g mletého bravčového mäsa
- ✓ hladkú múku
- ✓ štipku soli, korenie
- ✓ repkový olej

Bylinková strúhanka

- ✓ 3 plátky starého hriankového chleba
- ✓ 2-3 vetvičky tymianu
- ✓ štipku soli, prípadne korenie

Ochutená majonéza

- ✓ 5 lyžíc Hellmann's delikátna majolenka
- ✓ 1 lyžičku dijonskej horčice
- ✓ 1 menšiu sterilizovanú uhorku
- ✓ korenie

Vaječná raňajková bábovka

Potrebujete:

- ✓ 12 vajec
- ✓ 1 lyžičku soli, čerstvo namleté korenie
- ✓ 1 malú cibuľu, 2 strúčiky cesnaku
- ✓ 3 papriky – ideálne tri rôzne farby, pokojne aj kúsok čili papričky
- ✓ 200 g nahrubo nastrúhaného syra gouda
- ✓ 80 g rozpustenej Hery maslovej príchuti

Všetky vajcia rozbite do misky. Pridajte soľ a korenie. Cibuľu nakrájajte na drobné kocky a vsypte do misky.

Cesnak nasekajte najemno a pridajte tiež do misky. Vajička dôkladne prešľahajte. Goudu nastrúhajte nahrubo a pridajte do vaječnej zmesi. Môžete použiť aj iný obľúbený syr alebo zmes syrov. Papriky nakrájajte na kocky a vsypte do misky. Prilejte rozpustenú Heru a premiešajte. Formu na bábovku vymažte Herou a vlejte vaječnú zmes. Pečte v rúre vyhriatej na 170 °C (tepl vzdušná) približne 30-35 minút. Bábovka musí byť na dotyk pevná. Nechajte trochu vychladnúť (asi 5 minút) a vyklopte. Podávajte s pečivom a so šalátom.



Veľkonočné jedlá z Oravy

Zapekaná klobása s praženicou

Jednu-dve klobásy pokrájajte na kolieska, v hrnčeku rozšľahajte 4 až 6 žĺtkov, pridajte podľa potreby soľ, korenie, sneh z bielkov a spolu zmiešajte. Hlinenú formu, prípadne formu z jenského skla, vytrite bravčovou masťou, vložte do nej časť koliesok klobásy, na ne rozmiešané vajcia, na vajcia zvyšnú klobásu a opäť vajcia. Pečte vo vyhriatej rúre podľa množstva približne pol až trištvrte hodiny. Špáradlom môžete skontrolovať, či je masa upečená. Ak áno, formu vyberte z rúry, nechajte vychladnúť a nožom vyskúšajte po okraji, či nie je prichytená, aby sa pekne vyklopila. Povrch prizdobte podľa chuti nasekaným zeleným petržlenom alebo pažitkou, prípadne inou zeleninou. Pred podávaním pokrájajte na úhľadné kúsky a konzumujte ich s barchesmi, chlebom alebo iným pečivom.

(Autorka receptu: Emília Kapániková, Dolný Kubín)

Barchesi

Pol kilogramu hladkej, prípadne celozrnnnej múky zmiešajte s lyžičkou soli, so zarovnanou lyžicou sódy bikarbóny a 200-300 ml sladkého alebo kyslého mlieka (cesto nemá byť príliš tuhé ani riedke). Dobre vypracujte, uložte na plech potretý masťou, rukou rozťahnite a povrch popichajte vidličkou. Kto chce, môže posypať rascou. Vložte do vyhriatej rúry a pečte približne pol hodiny. Po vytiahnutí jemne potrite mierne slanou prevarenou vodou, aby pečivo ostalo mäkké. Barchesi sa jedávali popri zemiakoch aj v zemianskych rodinách. Nekrájali sa, len sa trhali.

(Autorka receptu: Alica Medzihradská, Vyšný Kubín)

Cukrovníky

Jeden kilogram polohrubej múky preosejte, pridajte 1 lyžičku soli, 2 lyžice cukru, premiešajte, pridajte 150 až 200 ml mlieka (podľa potreby aj viac), v ktorom ste rozmiešali 1 vajce a 1 žĺtok, 250 g bravčovej masti a kvások z polovice kocky droždia. Spolu dobre vymiešate a nechajte vykysnúť. Po vykysnutí dajte cesto na pracovnú dosku, rozdeľte podľa potreby na dva väčšie kusy alebo na 4 až 8 menších kusov, jemne ich rozvalkajte do požadovanej hrúbky. Poukladajte na pomastený plech, potrite spráženým maslom, posypte kryštálovým cukrom a škoricou. Nechajte ešte približne 30 minút podkysnúť a pečte vo vyhriatej rúre podľa veľkosti 20 až 30 minút. Po vytiahnutí z rúry jemne potrite prevarenou cukrovou vodou, aby pečivo ostalo mäkké. V zemianskych rodinách ich gazdiné dávali bačom a valachom – pastierom oviec, ktorí navštevovali domácnosti na Veľkonočnú nedeľu.





SÚŤAŽ: Výrobky Mecom v nových farbách!

Výrobky značky Mecom prešli výraznou zmenou v dizajne obalov. Nové obaly sú kreatívne a svieže a ich cieľom je zaujať ešte viac spotrebiteľov a sústrediť pozornosť najmä na tieto produkty, ktorých popularita stále rastie vďaka ich praktickému a hygienickému baleniu. Hlavným cieľom bolo vytvoriť svieži moderný a profesionálny dizajn výrobkov, ktorý bude zodpovedať novým trendom, bude inšpiratívny a atraktívny pre zákazníka a upevní silnú pozíciu značky na trhu.



Hlavným atribútom nového dizajnu a komunikácie značky je krájacia doska. Doska na krájanie je neodmysliteľnou súčasťou prípravy a konzumácie mäsových výrobkov Mecom, preto sa stala aj základným prvkom komunikácie i obalov výrobkov. Súčasťou obalu je vždy aj inšpiratívny recept s fotografiou na podčiarknutie unikátnych chutí a kombinácií.

Nezabudnite sa zapojiť do súťaže o balíček darčiekov a suchých salám Mecom pre troch z vás! Pošlite nám odpoveď na súťažnú otázku: **Čo je základom nových obalov a komunikácie značky Mecom? Odpoveď nájdete v texte a na obaloch. Na vaše správne odpovede čakáme do 15. mája na našej redakčnej adrese alebo na redakcia@coop.sk.**



Hrachová polievka s krutónmi a tvrdý syr Džiugas

4 porcie
300 g hrášku
100 g slaniny
1 strúčik cesnaku
4 vetvičky tymianu
5 PL olivového oleja

1 l zeleninového, kuracieho vývaru alebo vody
150 g syra Džiugas 12 mesiacov
50 g špenátu
hľstka krutónov z bieleho chleba
soľ, korenie

1. Slaninu nakrájame a cesnak nadrobno nasekáme (20 g slaniny si odložíme). Väčšiu časť slaniny smažíme s cesnakom, hráškom (2 PL hrášku si odložíme) a listami tymianu v panvici s olivovým olejom po dobu 2 minúty za občasného miešania. Zalejeme vývarom alebo vodou a privedieme do varu. Potom znížime teplotu na minimum a varíme ešte 10 minút. Tak 1 - 2 minúty pred dokončením pridáme špenát.
2. Pridáme polovicu syra Džiugas, nastrúhaného na jemnom strúhadle a polievku rozmixujeme. Podľa želania môžeme polievku precediť cez sitko, aby bola jemnejšia.
3. Odložený hrášok so slaninou restujeme na olivovom oleji 2 - 3 minúty za občasného miešania.
4. Hotovú polievku podávame s krutónmi, orestovaným hráškom so slaninou, posypanú syrom Džiugas.



www.dziugashouse.eu
www.coronis.sk

Kde býva veľkonočný zajko?

Ideme po ulici, Ruben sedí v kočíku a Amelie sa vezie popri nás na odrážadle. „Aha, tam býva veľkonočný zajko.“ Zastane a ukazuje na kostol.

Ako si na to prišla?“ pýtam sa prekvapene. „No predsa býva s vianočným ježkom, aby mu nebolo smutno a aby vedeli, komu čo



doniesť na Vianoce a čo na Veľkú noc.“ Scénka sa udiala pred pár rokmi. Dnes po dvoch rokoch náboženstva v škole je Amelie rozdiel medzi ježkom a Ježiškom trochu jasnejší. Horšie to však je s veľkonočným zajkom. Kde ten ušiak býva, keď nie s kamošom ježkom? A ako funguje komunikácia ohľadne darčiekov? Týmto problémom sa vždy nanovo zaoberáme v predveľkonočnom čase, keď plánujeme, kam sa odpraceme z mesta na veľkonočné prázdniny. (V Rakúsku majú deti veľa, veľa prázdnin. Tento rok máme za sebou už týždňové jesenné, dvojtýždňové vianočné, týždňové polročné.) Veľkonočné prázdniny trvajú 11 dní a my ich najradšej trávim na vidieku. Deti sa vždy strachujú, či nás tam veľkonočný zajko nájde. Jasné, že nájde. Keď za dedinou „venčím“ psa, stretávam ušiakov neúrekom a aj o tom deťom referujem. O tom, že som zatiaľ žiadneho nevidela pobehovať s nošou plnou sladkostí ani znášať vajíčka, pomlčím.

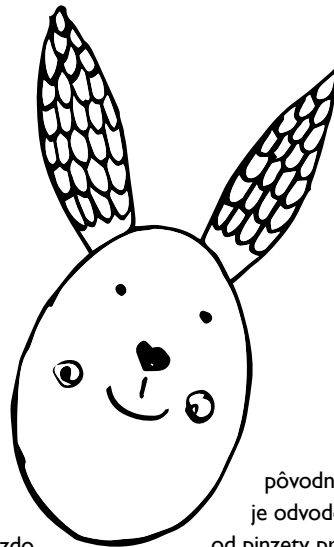
Veľká noc, to sú pre rakúske deti druhú Vianoce. Okrem sladkostí dostávajú veľké darčeky. Predškolační väčšinou školskú tašku, prípadne kolobežku či bicykel. Nedostanú to len tak. Zajko sa snaží darčeky dobre ukryť a deti ich musia hľadať. V našom prípade to znamená, že behajú ako s vrtuľou v zadku po záhrade a lovia v kríkoch, čo tam zajko schoval. Ukryť by mal darčeky najmä

do veľkonočného hniezda, veď vajíčka sa znášajú do hniezda a zajkovia bežne bývajú v hniezde. Ale skúste vyrobiť hniezdo, do ktorého nenápadne napracete bicykel. Aj pštrosie by bolo primálne, a tak ukryvame za kričky. Honba za hniezdami veľkonočného zajaca sa deje ráno na Veľkonočnú nedeľu. Do hniezda vám zajko vloží aj varené vajíčko, ktoré večer predtým pomalujete. Náš zajko

ho väčšinou zabudne v chladničke a keď deti pobehujú po záhrade, snaží sa ho ukradomky vpašovať do hniezd, ale potom si už nepamätá, kde ich vlastne ukryl. Poviem vám, je to riadna naháňačka. Všetko sa to musí stihnúť pred raňajkami, pretože zjesť treba aj vlastné varené namaľované vajíčka. Ale pozor!

Vajce neťuknite o stôl. Musíte s nim bojovať. Na nedeľné raňajky patrí Eierkicken alebo Eierpicken. Každý si vezme do ruky svoje vajíčko a špicatým koncom buchne do súperovho špicateho konca. Keď to obe vajíčka zvládnu bez ujmy, roly sa obrátia. Kedy si víťaz smel vziať protivníkov vajíčko, dnes si každý zje svoje. Tí šikovnejší postaví vajíčka do stojanov a pokúšajú sa ich trafiť mincou. Keď sa im podarí súperove vajíčko rozbiť, môžu si ho nechať, keď nie, zostáva minca majiteľovi vajíčka. Ale tento šport je naozaj len pre silné povahy so sklonom k hazardu.

Inak sú rakúske veľkonočné zvyky veľmi podobné slovenským či dokonca identické s nimi (ale s korbáčom a vedrom vody tu nikoho nestretnete) a tiež na slávnostný stôl sa kladú podobné jedlá. V mnohých rodinách sa ešte uchoval zvyk nechať si veľkonočnú šunku – údené a vajíčka v sobotu pred Veľkou nocou posvätiť v kostole. V pekárňach sa objavujú Osterpinze. Mohli by sme ich nazvať veľkonočky, pretože cesto pripomína vianočku alebo mazanec. Recept pochádza

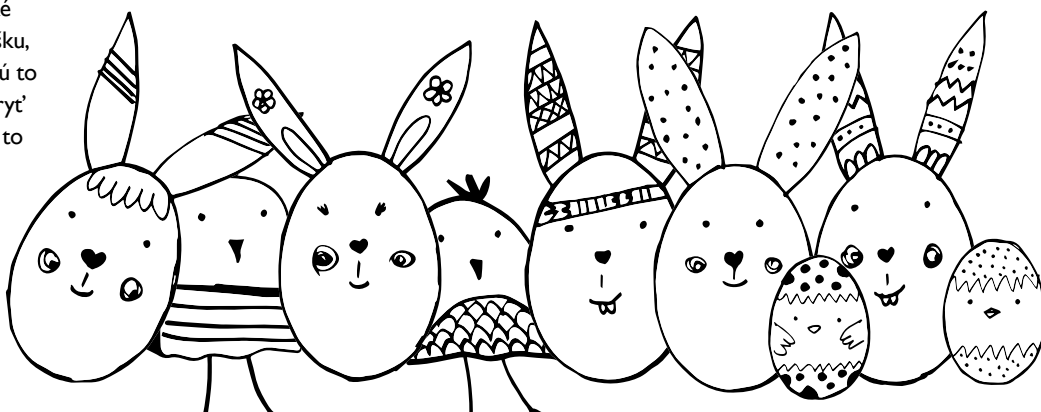


pôvodne z Benátok a názov je odvodený, zjednodušene, od pinzety, pretože bochník cesta

sa pred pečením rozstrihne a pôvod slov pinzeta a nožičky je v taliančine veľmi blízky. Na rozdiel od vianočky, ktorú môžete kúpiť celoročne, pinze sa predávajú len pred Veľkou nocou. A chutia náramne. Cesto je sladké, maslové a nadýchané.

No predsa len existuje jeden takmer zabudnutý storočia praktizovaný zvyk – Osterlachen – risus paschalis – veľkonočný smiech, ku ktorému by sa niektorí rakúski duchovní radi vrátili. Po dlhom pôste a nevrlej zime sa kazatelia snažili veriacich v kostoloch rozosmiať. Nejednen farár sa zmenil na komedianta a kvôli smiechu nielenže vtipy a veselé historicky rozprával, ale aj tancoval, trhal si vlasy či strúhal grimasy. Ľud bol za akékoľvek spestrenie vďačný a smial sa, až sa za brucho chytal. Veriaci smiechom slávil zmŕtvychvstanie Ježiša Krista, víťazstvo nad peklom a svoje víťazstvo nad dlhou zimou. Aký repertoár by si bohoslužobníci museli vymyslieť dnes, aby veriacich pobavili, si ťažko predstaviť. Ja sa už teraz teším na cintorín veľkonočných zajacov. Tak som nazvala koláč, ktorý upečiem vždy pár týždňov po sviatkoch, keď vidím, že deti už na úlovky, kvôli ktorým sa hnali po záhrade, zabudli. Šup so zajcami, s čokoládovými vajíčkami, so sliepčami a s inou čokoládovou hávedou do hrnca, do cesta, do trúby a do brucha!

PS: Takže, kde veľkonočný zajko býva pred Veľkou nocou, ste sa nedozvedeli, ale kde ten náš skončí potom, je vám už jasné...





Vieme, čo vám chutí

TRHACÍ CHLEBÍK S KALINKOU (asi 4 osoby)

POTREBUJEME:

Cesto:	
60 ml teplej vody	1 balenie sušeného droždia
4 PL masla	400 g hladkej múky
80 ml mlieka	1 PL cukru
2 vajička	½ ČL soli

Plnka:

Kečup alebo domáca paradajková omáčka
75 g salámy Kalinka Mecom
150 g strúhaného eidamu

POSTUP:

Ako prvé si pripravíme cesto, ktoré potrebuje 90 minút kysnúť. Do misky vložíme 3/4 múky, cukor, droždie, soľ. Na sporák dáme zahrievať maslo a mlieko. Keď je celé maslo roztopené, prilejeme vlažnú vodu a premiešame. Vlažnú zmes primiešame k múke a cesto dáme miesiť. Postupne pridávame vajička. Ak treba, pridávame postupne zvyšnú ¼ múky. Množstvo potrebnej múky závisí od veľkosti vajíčok. Cesto necháme miesiť asi 10 minút, kým sa neodlepuje od stien misky. Na pomúčenej doske z neho vypracujeme bochník a necháme kysnúť v miske prikrytej utierkou 60 – 90 minút. Nakysnuté cesto rozvalkáme na obdĺžnik. Natrieme kečupom alebo domácou paradajkovou omáčkou, ktorú vyrobíme zmiešaním paradajkového pyré, korenia, cesnaku a soli. Rozložíme salámu a posypeme syrom. Cesto prerežeme pozdĺžne na pásy široké asi 10 cm. Poukladáme ich na seba do výšky a následne rozrežeme na štvorčeky.

Tie vložíme na stojato do malej formy na chlebík. Prikryjeme utierkou a necháme kysnúť ešte asi 30 minút. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 40 minút do zlatista. Podávame so šalátom.


www.VIEME
COVAM
CHUTI.SK



Michela Musilová: Na Marse sa nemal'ujem!

Je krásna, sebedomá a v súčasnosti patrí k najznámejším Slovenkám vo svete. Odporuje tvrdeniu, že muži pochádzajú z Marsu a ženy z Venuše. Takisto vtipy o dlhovláskach, ktoré sú dokonca blondínky, vyznievajú v prítomnosti predsedníčky SOSA viac ako nemiestne. Je hrdá na svoju vlastnú prácu, ale presadzuje spoluprácu v tíme a vo svete. Lebo to je podľa jej názoru tá správna cesta do vesmíru.



Dr. Michaela Musilová ako jedna z mála zakúsila, aké je to byť astronautom žijúcim na Marse. V roku 2014 absolvovala simulovanú misiu na martánskej púštnej výskumnej stanici v USA a teraz ju vybrali na ďalšiu misiu v pozícii veliteľky. Jej vedeckým smerom je astrobiológia so zameraním na extrémofily – organizmy žijúce v extrémnych podmienkach, ako sú oceánske priekopy, pevninské ľadovce a podobne. Práve takéto organizmy by sme mohli nájsť na iných planetárnych telesách vo vesmíre. Svoj výskum robila na California Institute of Technology (USA), University College London (UK) a University of Bristol (UK). Získala výskumný grant na prácu priamo v NASA Jet Propulsion Laboratory (USA), spolupracovala na viacerých projektoch Európskej vesmírnej agentúry a pre Londýnske observatórium. Nedávno sa vrátila na Slovensko s túžbou pomôcť rozvinúť slovenský vesmírny výskum a priemysel spolu so Slovenskou organizáciou pre vesmírne aktivity SOSA, ktorej je predsedníčkou. Okrem toho je prednášajúcou výskumníčkou pre International Space University a konzultantkou pre niekoľko zahraničných firiem, napríklad pre Mission Control Space Services Inc. Jej veľkým snom je v budúcnosti spolupracovať na vesmírnej misii – azda aj so zapojením Slovenska –, ktorej cieľom bude nájsť život v mimozemských priestoroch.

Už v roku 2014 ste sa zúčastnili na prvej simulovanej misii na Mars v Spojených štátoch amerických. V čom bola druhá misia iná ako tá prvá?

Na každej misii sa robia nové vedecko-technické experimenty a menia sa psychologické štúdiá, ktoré robia vedci v posádkach. Osobne som chcela viac zapojiť Slovensko do tohto medzinárodného výskumu, a tak som navrhla niekoľkým výskumným organizáciám a firmám, aby sme spolu pripravili nejaké experimenty. Taktiež som chcela podchytiť slovenských študentov a zapojiť ich do mojej misie. Preto som spolu so Slovenskými elektrárňami zorganizovala súťaž Misia Mars. Počas súťaže mohli stredoškolskí študenti z celého Slovenska vymyslieť experiment, ktorý by som zobrala so sebou na simulovaný Mars. Okrem toho som na misiu išla s úplne novou posádkou a to bolo značne cítiť. Všetci sme museli prejsť všetkými výberovými konaniami, ale ja som si z finalistov mohla vybrať samotnú posádku. Som veľmi spokojná so svojím výberom, pretože napriek množstvu problémov, ktoré sme mali počas misie, sme výborne spolupracovali a dobre sme sa na všetkom zasmiali.

Zo Zeme vás kontaktovala skupina študentiek z Detvy, ktorých projekt pestovania špenátu v martánskych podmienkach vyhral. Ako to dopadlo v praxi?

Bola to skupina, ktorá vyhrala moju súťaž Misia Mars s projektom zameraným na pestovanie špenátu v tých „martánskych“ podmienkach, v ktorých som tam musela prežiť aj ja (smiech). Ony mi potom počas misie dávali inštrukcie, ako sa starať o špenát a vylepšovať spôsob jeho pestovania. Boli ako keby môj „NASA Houston“. Dopadlo to veľmi dobre – experiment sa podaril,

dokonca špenát pestovaný podľa študentiek rástol rýchlejšie než špenát, ktorý sa pestoval podľa vedenia misie.

Niekedy nastanú momenty, keď toho človek má naozaj dost. Je nejaký psychologický trik na to, ako danú situáciu neustáleho obmedzovania – v čase, priestore, v možnostiach – zvládnuť?

Najdôležitejšie je zachovať pokoj. Aj keď sa človek ocitne v stresujúcej situácii, musí sa zhlboka nadýchnuť (niekedy viackrát), zamyslieť sa nad situáciou a začať ju rozumne riešiť. Človek jednoducho musí byť adaptabilný, pohotový a zároveň by sa mal na všetko

pozerat' s nadhľadom a humorom. Taký je aspoň môj trik na prekonanie nepríjemných situácií – pokúsiť sa nájsť tú pozitívnu stránku, na ktorej sa dá spoločne s kolegami radšej zasmiať, než zaplakať.

Môže vzniknúť aj v medzinárodnom tíme ponorková choroba? Prípadne je niečo, na čo veliteľ vôbec nemá čas? Čo ste znášali horšie, obmedzenie jedla, vody, elektriny alebo vzduchu?

Áno, je to celkom bežné, že vznikne ponorková choroba. Musíte si uvedomiť, že ide o maličký

priestor, v ktorom musíme žiť a pracovať. „Martánska ubytovňa“ má v priemere len 8 metrov, všetko vidieť a počuť. Človek nemá žiadne súkromie a navyše všetky tie obmedzenia – stále musí tráviť čas s tými istými ľuďmi a keď nastane nejaký problém, všetci sú v tom. Ako veliteľka som musela zachovať vždy pokoj a trocha aj odstup od posádky. Išlo o to, aby som si udržala autoritu a zároveň, aby som dbala o to, aby všetko prebiehalo tak, ako má počas misie, o to, aby sme všetky problémy vyriešili čo najlepšie. Najhoršie sme asi všetci znášali obmedzenie vody, keďže nám počas misie jedna búrka roztrhla potrubie a stratili sme viac-menej dve tretiny našej zásoby vody. Potom sme zvyšok misie museli existovať v dost' náročných podmienkach, aby sme to prežili. Záchod sa splachoval len raz denne, vôbec sme sa neumývali, jedli sme z alobalu, aby sme nemuseli umývať riad. Pili sme málo vody atď.

Viete si to predstaviť na dlhšie obdobie ako tri týždne?

Áno, aj som na to fyzicky a psychicky pripravená. Budúce misie na skutočný Mars budú trvať približne dva roky, takže pár týždňov je nič v porovnaní s tým. Dostala som sa dokonca medzi finalistov ďalšej takejto simulovanej misie, ktorá však bude na omnoho dlhší čas. Prezradím viac po výsledkoch výberových kôl... (smiech).

Ako vám chutí granulovaná strava či špenát? Čo vám poviete o stravovacom režime na misií v bežnom živote. Na akom jedle ste si pochutili po „návrate na Zem“?

Jedlo pre astronautov, ktoré sme museli jesť, je veľmi neprijemné. Bud' je vo forme prášku, alebo vo forme granúl. Všetko chutí viac-menej rovnako a keď sa do toho pridá trocha vody, tak zo všetkého vznikne nechutná hnedá kaša. Jedine čerstvá strava, čerstvo vypestovaný špenát či iné bylinky, zelenina z nášho martánskeho skleníka nám vedeli spestriť stravu aj náladu. V bežnom živote sa stravujem úplne inak. Veľmi si dávam záležať na zdravej strave. Pomáha mi to v mojom veľmi preplnenom a často stresujúcom živote. Takisto mám veľmi spomalený metabolizmus, odkedy som absolvovala niekoľko expedícií do extrémnych podmienok (ako v Grónsku), takže, žiaľ, ľahko priberám. Na misií mi veľmi chýbala práve tá čerstvá zdravá strava – ten

jeden lístoček špenátu či šalátu na deň nestačil ani zďaleka! Preto moje prvé jedlo opäť na „Zemi“ bol pestrý šalát s kuracím mäsom a inými bielkovinami.

Môže sa žena v martánskej kolónii namalovať, urobiť si čas sama pre seba?

Maľovanie nie je zakázané, aj keď napríklad voňavky áno. Ide o to, že nie všetkým nejaká vôňa musí voňať a v takom maličkom priestore by to mohlo niektorým ľuďom veľmi znepríjemniť život. Problémom je skôr obmedzený čas a voda. Väčšina žien na expedíciách a takýchto misiách sú praktické a vôbec sa nemaľujú. Keby



chceli, tak by si vedeli nájsť čas, ale radšej ho trávia robením niečoho, čo považujú za lepšie a dôležitejšie. Ja som svoj veľmi limitovaný voľný čas trávila športovaním či socializovaním s posádkou.

Mars je pre nás malá, dočervena sfarbená planéta. Leteli by ste na ňu teraz a hneď po tom všetkom, čo ste zažili na simulovanej misií?

Určite, keby mi teraz ponúkli aj spätočnú letenku na Mars, tak by som ju brala. Žiaľ, v skutočnosti od toho máme ešte ďaleko. Chýba nám vybudovať a otestovať množstvo technológií predtým, než budeme môcť poslať ľudí na Mars. Okrem toho zdravotná a psychická stránka takejto náročnej misie ešte vôbec nie je premyslená. Zato misie, ako tie, ktoré som absolvovala, nás vedia postupne na skutočné misie pripraviť.

Videla som vás na fotografii ako malé dievčatko so skafandrom NASA. Vždy ste chceli byť práve astronautkou? Čo ste pre to obetovali?

Sen stať sa raz astronautkou je to, čo ma dlhé roky inšpirovalo dosiahnuť všetky moje úspechy. Motivovalo ma to pracovať popri štúdiu počas roka a prázdnin ešte na strednej

a potom som mala niekedy až tri práce naraz na vysokej škole, len aby som si mohla financovať štúdium. Boli to veľmi náročné roky, ale stálo to za to. Dostala som sa na najlepšie univerzity sveta, získala som grant na prácu priamo v NASA, na prácu s inými svetovými vesmírными agentúrami a mnoho iných takýchto výborných príležitostí. Takže stálo to za to, ale zasa si to vyžiadalo veľa obetí z mojej strany a najmä zo súkromného života. Neobmedzilo ma to však úplne. Napriek neustálemu cestovaniu, pracovaniu do noci a priemerne piatich hodín spánku je pre mňa veľmi dôležité nájsť si čas na svojich blízkych a svoje koníčky. Mám toho omnoho menej než väčšina ľudí, ale to je, žiaľ, daň za moje sny a životný štýl.

Veríte na existenciu mimozemských civilizácií?

Myslím si, že nádej na existenciu mimozemského života, aspoň jednoduchého vo forme mikróbov, je dost' vysoká. Keď si predstavíme, aký je vesmír veľký, tak pravdepodobnosť toho je celkom sľubná. Na druhej strane, inteligentný život a mimozemské civilizácie, tam už pravdepodobnosť drasticky klesá. Nevyklúčujem to, ale nádej je omnoho menšia

Áká je, podľa vášho názoru, rovnica úspechu v medzinárodnom tíme a na planéte Zem?

Nesmierne dôležitá je spolupráca. V súčasnosti zabúdame, ako sme v minulosti trpeli a potrebovali pomoc druhých. Zabúda sa, do akých hrôz prerástla intolerancia, rasizmus či iné formy diskriminácie. Musíme si dať pozor, aby sa história neopakovala. Pokúsit' sa nájsť spoločné riešenie a hlavne komunikovať spolu je kľúčové.

Červená púšť Utahu je určite magická – ste rada doma na Zemi alebo vám Mars niekedy tak v podvečer chýba?

Veľmi mi chýba Mars, aspoň ten simulovaný Mars, na ktorom som bola. Stále túžim po tom skutočnom, azda sa mi to raz podarí. Chýba mi podľa mňa preto, že tam sa človek naozaj cítil ako na inej planéte. Museli sme riešiť veci dôležité pre ľudstvo ako také alebo aj jednoduché prežitie v extrémnych podmienkach. Človek hneď zabudne na nepodstatné problémy z každodenného života, keď mu ide o život. Uvedomiť si, na čom mu skutočne záleží a o čo treba bojovať nielen pre seba, ale pre väčšie dobro.

Za rozhovor ďakuje Sabina Fojtiková, snímky: archív Michaely Musilovej

KEĎ SA ZAMESTNANCI ŠKOLIA V KAŠTIELI

COOOP Jednota venuje veľkú pozornosť vzdelávaniu svojich zamestnancov, aby dokázali kvalifikovaným spôsobom poskytovať služby zákazníkom. A keďže v príjemnom prostredí ide aj učenie ľahšie, COOP Jednota realizuje školenia zamestnancov v pekných kulisách mojmirovského kaštieľa.

ŠTEFAN BUGÁR,
riaditeľ kaštieľa a Vzdelávacieho
inštitútu
COOP, a. s. Mojmirovce

Význam vzdelávania tkvie nielen vo zvyšovaní odbornosti, kvalifikácie a pracovnej spôsobilosti. Pobyt v hoteli kaštieľa je súčasne určitá nefinančná odmena pre pracovníka. Je jedným z 15 historických hotelov na Slovensku a v súčasnosti patrí k najkomplexnejšie vybaveným hotelom. Účastníci, ktorí prídu na vzdelávanie, tu nájdú 25-metrový plavecký bazén, telocvičňu, dve bowlingové dráhy, wellness s 3 saunami, biliard, minigolf, petang, strelnicu pre krátke zbrane, plážové volejbalové ihrisko, tenisové kurty. Majú možnosť využiť ich vo voľnom čase. Najviac sa využívajú masáže a wellness. Na základe dlhoročných skúseností si myslíme, že práve vzájomné stretnutia účastníkov, ktorí pracujú v jednom odbore, ale v rôznych častiach Slovenska, prispievajú k ich napredovaniu, upevňovaniu medziludských vzťahov a k pracovnému rastu. Robíme všetko pre to, aby sa naši klienti v hoteli cítili príjemne, ožili duchom i telom.

MÁRIA SZÖLLÖSYOVÁ,
vedúca predajne v Močenku,
COOP Jednota Nitra, s. d.

Pracujem v obchode 28 rokov. Prešla som všetkými pozíciami v predajni – od pokladničky, predavačky, zástupkyne vedúcej až po vedúcu predajne. Vedúcou som osem mesiacov a môžem povedať, že nemám žiadne väčšie problémy aj vďaka tomu, že som napredovala postupne a poznám problematiku chodu predajne. Za veľa vďačím bývalej pani vedúcej, pri ktorej som sa ako jej zástupkyňa naučila mnohé veci. Takisto si myslím, že

žiaden vedúci pracovník nemôže zvládnuť náročné úlohy, ak za ním nestojí a nepomáha mu jeho tím. Keď máte dobrý kolektív, tak sa darí aj predajni. Význam školenia vedúcich predajní vidím v tom, že máme možnosť stretnúť sa s ostatnými ľuďmi zo Slovenska zo systému COOP Jednota a vzájomne si vymeniť skúsenosti. Školenie je dvojdielne, zamerané na všetky tie praktické veci okolo riadenia predajne, napríklad merchadising. Dnes riešime psychologické aspekty práce v obchode, komunikáciu v tíme a so zákazníkom. Učíme sa, ako si budovať autoritu vedúcej predajne vnútorne i navonok. Pre mňa bola veľmi užitočná diskusia, do ktorej nás vyzvala lektorka, aby sme hovorili o konkrétnych problémoch a možných riešeniach. Ja osobne žijem a pracujem v Močenku. To znamená, že tam sa všetci poznáme, čo je dobré a súčasne zlé. Prácu v obchode mám veľmi rada, popritom som vychovala deti a dnes sme s manželom samostatné jednotky. Ak hovoríte s niekým v diskusii o problémoch, nachádzate ich riešenia a nemusíte si ich nosiť domov. Akákoľvek práca s ľuďmi je náročná a v obchode to platí dvojnásobne.

MARTIN BUCKO,
vedúci predajne v Topoľčanoch,
COOP Jednota Topoľčany, s. d.

V podstate ja som začínal v obchode na vlastnú päsť ako súkromník. Tam som získal veľmi cenné skúsenosti, dobré aj zlé. Keď som dostal ponuku z COOP Jednoty Topoľčany robiť vedúceho predajne, neváhal som ani minútu. Veľmi som si chcel vyskúšať, aké je to byť zamestnancom a fungovať v rámci družstevného systému. Dnes s odstupom času môžem povedať, že som to neolutoval. A určite jedným z dôležitých momentov je ponuka ďalšieho rastu, ktorú systém COOP Jednota poskytuje aj formou odborných školení. Tým, že som relatívne mladý človek, nevidím problémy v práci v predajni či s modernou výpočtovou technikou. Práve teraz na školení vedúcich prevádzkových jednotiek riešime formou diskusie konflikt



medzi vedúcou a jej zástupkyňou. Ako nestratiť autoritu a vyriešiť problém. A to je mi blízke, pretože si uvedomujem, že vedúci predajne, aj keď má titul (smiech), musí vychádzať s mladými ľuďmi, ale aj so ženami, ktoré by mu mohli byť matkou alebo starou matkou.

MONIKA GÁLOVÁ,
vedúca predajne v Rimavských
Janovciach, COOP Jednota
Liptovský Mikuláš, s. d.

Pracujem ako vedúca predajne v Rimavských Janovciach od augusta minulého roka. Predtým som pracovala ako predavačka. Na školení riešime praktické problémy chodu predajne, ako komunikovať v pracovnom tíme a so zákazníkmi s cieľom vyriešiť problém bez toho, aby nastal vážny konflikt. Vo svojej práci sa spolieham na svoj pracovný kolektív, to znamená, vždy si vypočujem svojich ľudí, zväžím všetky informácie a na základe toho robím rozhodnutia. Viete, niekedy je to ťažké, snažím sa vychádzať zo starej obchodníckej múdrosti, že zákazník je náš pán, preto má vždy pravdu. Takže sa snažíme problémy v obchode riešiť tak, aby zákazník odchádzal spokojný, a súčasne, musím podržať svoj tím, ak je to potrebné. Na tomto školení hovoríme o každodenných problémoch, ktoré v praxi nastávajú. Ako to robiť ešte lepšie...

Text a snímka: Sabína Fojtíková

COOP JEDNOTA JE SUPER ZNAČKOU UŽ ŠTVRTÝKRÁT!

Nezávislé hodnotenie značiek aj tento rok potvrdilo, že COOP Jednota si právom zaslúži významné ocenenie Superbrands.

Ocenenie Slovak Superbrands sprostredkúva odbornej i širšej verejnosti históriu úspechu najpopulárnejších značiek na Slovensku. Na Slovensku sa udeľuje už jubilejný piaty rok. Medzinárodný program Superbrands Awards existuje od roku 1995. Vznikol vo Veľkej Británii a rešpektované špeciálne ocenenie sa dnes udeľuje takmer v 90 krajinách na piatich kontinentoch.

Získať ocenenie Superbrands nie je jednoduché. Nominované môžu byť iba tie značky, ktoré prešli prísny výberom. Komisiu Brand Council tvoria iba poprední a vysokouznávaní marketingoví a komunikační experti, ktorí sledujú dva ciele: uviesť do pozor-

nosti mimoriadne silné značky a prezentovať príklady hodné nasledovania pre tých, ktorí sa chcú rozvíjať a nechať sa inšpirovať tými najlepšími.

Získanie tohto medzinárodného ocenenia už štvrtý raz je pre nás nesmiernym potešením. Utvrďuje nás v presvedčení, že naši zákazníci sú spokojní a radi u nás nakupujú. Zároveň pre nás znamená motiváciu zotrvať v nastolenom trende a s plným nasadením pokračovať v snahe prinášať zákazníkovi kvalitu bez kompromisov.

Ďakujeme.



Sezóna dažd'a



Vedci analyzujú dážd' ako veličinu, ktorá hrá dôležitú úlohu v hydrologickom cykle našej planéty a meria sa zrážkomerami. Ten vyjadrí hĺbku vody, ktorá sa nazberá na plochom povrchu a meria sa s presnosťou na štvrtinu milimetra. V Egypte alebo v niektorých oblastiach Indie je dážd' niečo vzácne, čo prináša život do suchých a polopúštnych oblastí. S príchodom monzúnov v Ázii súvisel rast i pád veľkých civilizácií. Ale aj ľudia v našich zemepisných šírkach vnímajú, ako príroda ožíva po jarných dažd'och, ako sa zelenie tráva a na poliach sa začne črtat' budúca úroda.

Keď hovoríme o hydrologickom cykle, máme na mysli vodu vyparenú z oceánov, ktorá sa kondenzuje do mrakov a vyzráža sa na zemskom povrchu. Cez potoky a rieky sa vráti do oceánov, čím sa celý cyklus zopakuje. Dážd' je iba jednou z foriem zrážok, inou formou je napríklad romantická ranná rosa, ale aj sneh či ľadové krúpy. Zatiaľ čo rosu môže piť aj jemný hmyz, krúpy môžu v extrémnych prípadoch dosiahnuť až veľkosť ľudskej päste. Aj v minulosti sa sediaci a farmári veľmi obávali krúp, pretože ľadovec nemilosrdne ničil akúkoľvek úrodu, či už išlo o obilie, alebo ovocie v sadoch. Padajúce kvapky dažd'a často kreslíme ako „slzičky“ zužujúce sa smerom nahor. Tento pohľad je veľmi zidealizovaný, skutočná kvapka je skôr guľatá, možno sploštená ako hamburger. Priemerná dažd'ová kvapka má okolo 1-2 milimetrov. Najväčšie kvapky dažd'a, aké v histórii padli, boli zaznamenané v Brazílii a na Marshallových ostrovoch. Niektoré mali priemerne až 10 mm. Ich výnimočnú veľkosť si vedci nevedeli vysvetliť, jednou z hypotéz bolo to, že vodné pary sa kondenzovali okolo veľkých čiastočiek dymu. Ďalšia teória hovorila o tom, že vplyvom poveternostných podmienok došlo k spojeniu viacerých kvapiek, a tak vznikol tento bohatý a veľký dážd'. V tropických oblastiach sa niekedy udáva dážd' v litroch na štvorcový meter.

SCHOVAŤ SA ČI NIE?

Ľudia sa vždy snažili pred väčším dažd'om ukryť, bol to jeden z prvých impulzov na to, aby sa uchýľovali do jaskýň a začali si stavať príbytky so strechou, ktorá by ich chránila pred dažd'om, snehom a krúpami. Neskôr sa začali na domoch budovať odkvapy, okolo domu stoky a kanalizácie. Na vlastnú ochranu si ľudia vymýšľali gumené odevy a čižmy aj z toho dôvodu, že dážd' nezriedka sprevádzala búrka. A guma predstavuje dôkladné uzemnenie, čiže ochranu človeka pred úderom blesku. Inou kategóriou sú módne pršíplášte pre ženy, rozkošne pomalované farebné kúsok pre deti. Móda sa dotýka aj dážd'ovníkov, ktoré v nečase nosíme von. Niektorí dávajú prednosť praktickým jednofarebným dážd'ovníkom so silnou kovovou konštrukciou, dievčatá sa rady popýšia priehľadným dážd'ovníkom, pod ktorým možno sledovať nárazy kvapiek, dážd'ovníkom s bodkami, kvietkami či volánikmi. Dážd'ovník je vlastne pohyblivá strieška, ktorú so sebou nosíme, aby nás ochránila pred dažd'om. Tam, kde je dažd'ová voda vzácna, ľudia, naopak, vybiehajú z obydlí a doslova sa „kúpu“ vonku na dažd'i, aby ovlažili svoje telá.

NAJSUCHŠIE A NAJDAŽDIVEJŠIE MIESTA NA ZEMI

Medzi najsuchšie miesta na svete patria púšte,

kde kedysi v minulosti rástli exotické rastliny a žilo množstvo divých zvierat. Ako sa zmenili klimatické podmienky, stali sa z púští smutné vyprahnuté oblasti. Konzervujú dávne mestá, múmie ľudí a zvierat, starodávne semená na púšti Sahara, Kalahari, Gobi či Atacama. Najväčšou púšťou je Sahara a okrem obrysov mesta Achetaton, ktoré založil faraón Achnaton, tu narazíme na Vádí Zeuglodon, kde môžeme nájsť kostrové pozostatky veľrýb. Nasvedčujú, že tam kdesi sa končila súš a miesto zaplavovali morské vlny. K najdaždivejším miestam na planéte patrí ostrov Kauai, patrí do Havajských ostrovov. Priemerné ročné zrážky tu presahujú hodnotu 12 090 mm a prší tu 350 dní v roku.

ZIMNÉ A LETNÉ MONZÚNY

V Ázii vítajú príchod monzúnov preto, že je to záruka dobrej úrody ryže. Žiaľ, monzúny neraz znamenajú aj straty na životoch, ak sú zrážky priveľké a vyvolajú veľké povodne. Napriek tomu v Indii vítajú monzúny s láskou a eufóriou. V zime sa nad pevninou vyskytuje anticyklóna a nad oceánom cyklóna, čo spôsobuje prúdenie vzduchu od pevniny k oceánu. Zimný suchý monzún prináša slnečné, bezzrážkové počasie. V lete je to naopak, nad pevninou sa vyskytuje cyklóna a nad oceánom anticyklóna. Prichádza vlhký letný monzún a vďaka nemu nastáva dlhšie obdobie dažd'ov. Zaleje vysuše-

LUDIA MILUJÚ VÔŇU DAŽĎA

Pravda je, že ľudia majú radi tú zvláštnu a ťažko definovateľnú vôňu dažďa. Niekedy je prvým signálom toho, že príde dážď. Zvlášť intenzívna a krásna je v jarných a letných mesiacoch. Zdrojom vône je vraj petrichor, olej, ktorý produkujú rastliny. Dostáva sa z nich do pôdy a počas dažďa sa jednotlivé zložky uvoľňujú do vzduchu.

nú Áziu, zúrodni pôdu a podporí dobrú úrodu ryže, ovocia aj zeleniny. Letný monzún je orientovaný proti smeru prúdenia vetrov, ktoré sa nazývajú pasáty.

CHYŤTE VODU

Ľudia vždy odchyťovali dažďovú vodu, aby ju využívali aj v suchších dňoch na zavlažovanie záhrad a menších políček. Zberali ju do sudov, cisterien i vodných kontajnerov. Už naše babičky vedeli, že mäkká dažďová voda plná minerálnych látok, obohatená o rastlinné silice a rôzne druhy peľov, je ideálna pri pestovaní pokožky tváre i tela. Z dažďovej vody sú krásne aj vlasy – pravda, ak nejde o kyslé dážď.

ČO JE KYSLÝ DÁŽĎ?

Pred 300 miliónmi rokov pokrývali veľkú časť Zeme tropické pralesy. Hmota odumretých stromov sa za milióny rokov menila na ropu a uhlie, ktoré pri spaľovaní miznú v priebehu niekoľkých okamihov. Žiaľ, nie definitívne, pretože dodnes sa fosílna palivá premieňajú na výrobu

elektrickej energie. Spaľovaním fosílnych palív sa uvoľňuje do ovzdušia celý rad škodlivín. Pri spaľovaní ropy a uhlia vzniká oxid siričitý, oxidy dusíka a uhľovodíky obsahujú výfukové plyny automobilov. Pôsobením slnečného žiarenia vznikajú z oxidov dusíka a uhľovodíkov ďalšie nebezpečné látky, napríklad ozón. Tieto látky znova vzájomne reagujú s oxidmi dusíka a síry a v maličkých kvapôčkach vody, ktoré sa dovedna prejavujú ako mraky, tvoria kyseliny obsahujúce síru a dusík. Kyslými dažďami trpia milióny hektárov lesov, kyslé dažde spôsobujú obrovský úhyn rýb v moriach okolo Nórska, Švédska, Škótska, Kanady, USA. Kyslý dážď vyplavuje z pôdy hliník, ten sa dostáva do mora a spôsobuje otravu všetkých živých tvorov. Preto sa znižujú stavy rybožravých vtákov a larvy užitočného hmyzu. Kyslé dažde pôsobia devastačne na celý ekosystém Zeme. A tak sa tie polguľovité kvapky môžu pretransformovať do tvarov ľudských slz, ak si neuvedomíme, že s fosílnym odpadom spaľujeme aj vlastnú budúcnosť.

Pripravila: Sabina Fojtiková

SAMARITAN POMOCNÍK V NÚDZI

Biblický príbeh o milosrdnom Samaritánovi nám opisuje súciteľného muža, ktorý ako jediný pomohol zranenému cudzincovi, ležiacemu pri ceste a dáva nám Samaritána za vzor.

Podobne aj práškový nápoj Samaritan pomáha pri zdravotných ťažkostiach všetkým blížnym.

Je vhodným nápojom pre chorých, ktorým dodáva energiu a dopĺňa stratené minerály (pri hnačke, horúčke, zvracaní).

Pomáha s trávením tým, ktorí konzumovali veľa alkoholu alebo jedla. Odstraňuje pálenie záhy a upokojuje žalúdok po ťažkom jedle.

Hasí smäd, znižuje potenie a je prevenciou proti úpalu a prehriatiu pre turistov, športovcov aj ťažko či na slnku pracujúcich.

Pretože obsahom minerálnych solí zvyšuje krvný tlak, odporúča sa maximálne 3 x denne. Vhodný je pre dospelých aj pre deti.



Samaritan pre šibačov

Potrebuje:

- ✓ Samaritan (práškový nápoj na upokojenie žalúdka po jedle, pití a pri pálení záhy)
- ✓ studená voda

Postup: Do 2-3 dl pohára vypsme jedno vrecúško Samaritana a prilejeme trošku vody. Dobre rozmiešame a po vyšumení dolejeme pohár vodou. Veľmi veselým šibačom môžeme vložiť aj ďalšie vrecúško so Samaritanom do vrecka.



Gazdovská JAR V JASENOVEJ

Zima poľavila, pomaly prichádzala jar. Gazdovia na dedine sa začali chystať na prvé jarné poľné práce. V prvom rade bolo nutné postarať sa o záprah, zvlášť, ak bolo potrebné mladý dobytok, ktorý ešte nebol naučený ťahať v jarme alebo v konskom postroji, zaučiť ako ťažné zvieratá.

Jasenovskí gazdovia zaučali zvieratá večer, po skončení prác a nakŕmení dobytku. Mladé neskúsené voly, kone, ale aj kravy na skúšku ťahali len prázdny drevený doštený voz hnojničiak po rovnej ceste do kopca alebo z kopca a ak im to išlo, bol predpoklad, že budú ťahať i pluh pri oraní. Potom pohoniči voz zaťažili alebo zahamovali – zabrzdili – kolesá, aby si záprah zvykol na ťažšie ťahanie. Takto roľníci večer čo večer pred prvým oraním vychádzali z dvorov na cesty s mladým dobytkom dovedy, kým si nenavykol na záprah. Niektorí gazdovia sa naozaj potrápili, kým dve mladé kravičky naučili ťahať voz. Hoci ich v jarme držali mocne za retiazky upevnené okolo rohov, museli každú zvlášť ťahať za vôdzku, hrubý povraz, ktorý slúžil na usmernenie záprahu. Niekedy trvalo aj tri týždne, pokým sa to záprah naučil. Keď dojná krava slúžila ako záprahové zviera, bolo to na úkor jej doživosti. Pri početnejšej rodine mlieko chýbalo a často nebolo ani na bielu kávu. V takomto prípade gazdinám neostávalo nič iné, ako variť bylinné čaje, najčastejšie z lipiny (lipový).

KONIARI A VOLIARI

Nie všetci gazdovia v Jasenovej používali kravský záprah. Boli aj koniari. Tak sa v minulosti volali roľníci, ktorí na záprah používali kone. Gazdov, ktorí priahali voly, zasa volali voliari. V medzivojnovom období bolo v dedine približne 15 párov koní, 18 párov volov a 18 párov kráv, ktoré gazdovia používali ako záprahy. Gazdovia, ktorí vlastnili viac hektárov pôdy, zvykli mať aj dva záprahy. Popri páre volov orali na kravách. Koniari si spravidla vystačili s jedným párom, lebo kone boli oveľa rýchlejšie. Len čo sa biela snehová prikrývka na zemi rozpustila a slnko vysušilo polia, gazdovia vychádzali včasne zrána zo svojich

dvorov s povozom. Na voze mali naložený pluh i orné kolieska, osivo i brány na jeho zabránenie do pooranej pôdy. Nechýbala ani motyka, ktorá gazdovi zvlášť poslúžila pri hľadani a odkrývaní méty – kameňa, ktorý určoval hranicu medzi jednotlivými roľami. Tento kameň bol totiž hlbšie osadený v zemi, aby neprekážal pri oraní pôdy. Pred oraním ho



oráč musel motykou odkryť, aby videl, odkiaľ pokiaľ má orať svoju roľu. V jasenovskom chotári neboli všetky polia oddelené od seba medzou. Zaužívala sa iba vo svahovitom teréne, kde medza bránila zosuvu pôdy. Gazdovia sa snažili využiť každý kúsok zeme, preto obsiahli aj úzku brázdu, ktorá delila polia, aby aj tá priniesla úrodu obilia, prípadne inej poľnohospodárskej plodiny.

ŠEŠŤROČNÝ OSEVNÝ POSTUP

Jasenovskí gazdovia najdlhšie na Orave dodržiavali šesťročný osevný postup, pri ktorom chotár rozdelili na šesť dielov. Takto zabránili vzájomnému miešaniu obilia, pretože všetci gazdovia siali v jednom boku, jednej časti chotára ten istý druh obilia. Hnoj navozili na zem buď v zime (január – február) a poskladali ho na veľkú kopu, ktorú na jar po roli rozkydali. Hnoj



často navozili už v jeseni, hneď ho rozkydali a zaorali pod ozimínu. Na pole ako prvú ozimínu zasiali žito a pšenicu, na druhý rok po ozimíne zasiali zemiaky a na tretí rok po zemiakoch zasiali jačmeň, na štvrtý rok po ňom ďateľinu, na piaty rok po ďateľine ovos a na šiesty rok po ňom ľadník – viku. Tento šesťročný osevný postup sa opakoval. Gazda pri odchode zo dvora s povozom zobral do rúk liace, opraty, ktorými viedol záprah a bič. Sadol do voza na vrece s osivom, nadvihol klobúk a polohlasne poprosil o Božiu pomoc, aby sa mu darilo. Potom švihol bičom nad konským záprahom, ktorý sa svižne pohol a vyšiel z dvora na prašnú hradskú – cestu. Po príchode na pole prepriahol kone k ornému náradiu, vzal do rúk liace – opraty a bič, nadvihol klobúk, pozrel k oblohe a pustil sa do práce. Pluh sa zahryzol do tvrdej zeme, gazda poháňal a usmerňoval kone pritiahnutím liac. Ak vybočili a vyšli z brázdy, podľa potreby zatiahol liace buď vpravo s pokrikom hota, pričom povolil liace vľavo, alebo zatiahol liace vľavo s pokrikom čihí, pričom povolil opačnú stranu liac. Niekedy si musel pomôcť bičom, aby kone na oráčine otočil a uviedol do brázdy. Pri voloch a kravách to bolo podobné. Zavolaním k sebe išli doľava k pohoničovi a na zvolanie hejk od seba doprava. Gazdovia si pri oraní dávali pozor, aby boli brázdy pekné, rovné až po úvrat' na konci poľa a presne na métu. V opačnom prípade by si ho okoloidúci gazdovia posmešne doberali.

Pánboh pomáhaj a pánboh uslyš!

Orba a sejba patrili medzi namáhavé práce, preto si gazda zaslúžil aj lepšiu stravu, aby mal dost síl. Gazdiná navarila v liatinovom hrnci zvyčajne kapustu s údenými rebrami, ktoré viseli na pôjde v podkroví drevenice, kde sa údili. Ku kapuste uvarila švábku – zemiaky – a obed mala na poludnie hotový. Kapustu naliala do plechovej kanvičky, do druhej trocha mlieka a do batoha vložila v hrnci uvarenú švábku, pol kabáča – chleba z nekysnutého cesta – a takto vystrojená kráčala s obedom – poludienkom (obedňajšie jedlo konzumované vonku pod holým nebom) na pole k mužovi. Keď prišla na pole, pozdravila oráča zaužívaným pozdravom: „Pánboh ti pomáhaj!“ Na čo on odpovedal: „Pánboh uslyš!“ Okoloidúcim ľuďom na rovnaký pozdrav odpovedal: „Pánboh uslyš spoločne!“ Skôr

ako gazda začal jesť, priviedol kone k vozu, kde do kreptúcha, drevenej debničky slúžiacej na krmenie koní mimo maštale, nasypal reznú d'atelinu a pridal aj ovos, aby pri oraní mali silu. Kone vyzubadil – uvoľnil im zubadlá, aby sa im lepšie žralo. Na chrbty im prehodil súkenný koberec, aby neprechladli, lebo ich mali spotené od namáhavej práce.

ZLATÉ ZRNÁ ROVNO DO ZEME

Gazda za pomoci gazdinej nasypal z vreca jačmeň do rozsievky – plachty ušitej z domáceho ľanového plátna, ktorú mal zavesenú cez plece. Potom už rozsieváč podišiel na zoranú zem, nadvihol klobúk nad hlavu a polohlasne zavzdychol: „Ve jméno Otca, Syna i Ducha svätého...“ Až potom začal rozsievat' obilninové zrná. Keď skončil prácu, chvíľu postál na úvratí a nakoniec ešte raz nabral

do pravej ruky osivo a vyhodil ho tak vysoko, ako len vládal so slovami: „Daj Boh, aby vyrástlo také veľké!“ A opäť nadvihol klobúk z hlavy. Nato za „brcá váh“ konča koní zapál drevené brány so železnými zubami, aby zabránil siatinu. Do rúk zobral liace – opraty pohodené na zemi, a zvolal na kone: „Hijó, hijó!“ Záprah sa pohol, ťahajúc za sebou po oráčine drevené brány so železnými klinmi, ktoré uložili rozsiate zrná jačmeňa v kyprej pôde pekne do riadkov, aby takto v zemi vyklíčili a steblá vyrástli dovysoka aj s veľkými klasmi. Gazdovia si želali, aby bola bohatá úroda zlatých zrn, ale aj slamy na všestranné využitie. Takto v minulosti gazdovia „jarovali“ nielen v Jasenove v čase, keď ešte nebola k dispozícii poľnohospodárska mechanizácia.

Elena Beňušová, Oravské múzeum Dolný Kubín, Ján Zaťka – Gazdovská jar v minulosti

Lucina
ČISTÁ CHUŤ PŘÍRODY

VYSKÚŠAJTE NOVINKY
LUČINU KOZIU
A LUČINU NADÝCHANÚ
BEZ LAKTÓZY

100% KOZIEHO MLIEKA

BEZ LAKTÓZY

ZDRAVÁ DESIATA ZO 100% KOZIEHO MLIEKA

LAHŔDKA S JEMNOU CHUŤOU PRE POCIT LAHKOSTI

Kto povedal, že za tri minúty sa nedá nakúpiť?



Slovenské príslovie	Asociácia plážového volejbalu (skr.)	1. časť tajničky	juho-americký spoločenský tanec	neodišla	ALAS, INUK, OVODA	morská ryba	spojka	predložka	LAVA, LOPI, PASCHA	tvrdá stupnica	inuitský lovec v Grónsku	2. časť tajničky	pridajú soľ
otecko (hovor.)					niekedy kovala				prudko				
pukalo									násilím odnes rozprávkový kôň				
stráži (hovor.)								hlupák (pejor.) nie inak					
	fúkala zlietol						tamtá 3. časť tajničky			bahno omotal sa			
odspodu						potom druh obilniny					značka kremíka ázijský sokolík		
tropická živica					letela strmhlav rímnych 1005								
španielska ex-kráľovná				súmrak pred nocou stratil rodičov				narábalo ihlou ženské meno					africký štát
značka telúru			škôlka (zastar.) predstavený kláštora						banský chodník				
výpravná báseň					potomok mužského pohlavia				fáza Mesiaca tamto				
sídlo v Kongu					ženské meno ženské meno						Olympic Games zaujmem miesto		
	hovori hlúposti prenikal niekam					mužské meno bodavý hmyz				meno Jozefa ovili niečo			
krútilo sa									potrestal bitkou okrasný vták				
značka neónu			trik španielsky literát					židovská Veľká noc indický tur					
len				značka sodíka nápoj (kníž.)			poryv vetra egyptská provincia						obruba
ondulovačka						nevnímal zrakom značka pascalu							
hora v Keni					všetko zbalíme								
ligot					Akadémia múzických umení (skr.)				náboženská hlava šitov				

Tajnička krížovky z čísla 2/2017: **Kto sa sám honosí, ten toho v hlave veľa nenosí.** Výhercovia vecných cien: Margita Žiaková, Prievidza; Miroslav Kriška, Liptovský Mikuláš; Eva Parobeková, Kremnica. Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Eva Mokrášová, Cabaj-Čápor.

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 5. 2017 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., PO BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka: 02 4446 1321.

Súhlasím s tým, aby redakcia časopisu Jednota použila moje osobné údaje v rozsahu, ktorý poskytnem v rámci korešpondencie s ňou, za účelom ich evidencie v prípade mojej výhry. Tento súhlas poskytujem do momentu skončenia účelu spracovávaní mojich osobných údajov alebo do jeho odvolania. Zároveň prehlasujem, že sú mi známe skutočnosti uvedené v § 15 zákona č. 122/2013.

ŠIKOVNÉ ŽIENKY z Cabaja

Marcový rýchly nákup sa odohrával v príjemnej jarnej atmosfére, ktorá evokovala príchod veľkonočných sviatkov. Naša výherkyňa Eva Mokrášová sa veľmi tešila z výhry a za pomocníčku si vybrala svoju budúcu nevestu. Obidve dámy si mohli pri rýchlom nákupe vyskúšať, ako im to bude prakticky fungovať v rodinnom živote. Budúca nevesta ukázala, že je nielen pekná, ale aj praktická. Obidvom ženám sa podarilo nakúpiť takmer za 180 eur.

Pani Mokrášová, rada lúštite krížovky?

Priznám sa, že som veľmi súťaživý typ. Zapájam sa do všetkých možných súťaží a hier, rozposielam SMS kade-tade (smiech). Ale doma mi to nevyčítajú, pretože sa mi už dvakrát podarilo niečo vyhrať. Napríklad aj z COOP Jednoty som už dostala pekný kozmetický balíček. Krížovky sú moja slabosť, moja vášeň. Lúštim všetko, čo mi príde pod ruku a tie z časopisu Jednota mám najradšej. Takže, keď som sa dozvedela, že som vyhrala rýchly nákup, veľmi ma to potešilo.

Ste pravidelnou zákazníčkou tejto predajne. Ako sa vám nakupuje v Jednote?

Do mesta veľmi nechodím, tam je veľa ľudí a ja mám rada svoj pokoj, domácu pohodu.

Všetky peniaze, ktoré dostanem v rámci dôchodku, nechávam tu v tejto predajni. Môžem povedať, že bez akýchkoľvek výčítiek svedomia, pretože podľa môjho názoru predajne systému COOP Jednota sú čosi ako Kaufland a Lidl dokopy.

Ako ste sa cítili počas rýchleho nákupu a z čoho máte najväčšiu radosť?

Boli sme veľmi vystresované a mali sme veľkú trému. Na druhej strane musím povedať, že sme si nakupovanie zadarmo užili (smiech). Najväčšiu radosť mám z toho, že sa blíži Veľká noc a že nám tento nákup pomôže prežiť ju čo najpríjemnejšie.

Text a snímky: Sabina Fojtíková



AKO VYHRAŤ RÝCHLY NÁKUP V COOP JEDNOTE?

1. Vylúšti krížovku v našom časopise.
 2. Nakúp aspoň za 15 eur.
 3. Pokladničný blok s vylúštenou tajničkou, adresou a telefónnym číslom pošli do redakcie.
 4. Ver, že sa šťastie usmeje práve na teba!
- Podrobné pravidlá súťaže nájdete na www.coop.sk



Darček:
kvalitná chňapka!



Nájdete vnútri balenia

S NÁKUPNOU KARTOU COOP JEDNOTA SÚ VEĽKONOČNÉ NÁKUPY LACNEJŠIE



Podľa prieskumov si Slováci počas veľkonočného týždňa doprajú o pätinu, až skoro tretinu viac ako počas priemerného týždňa v roku. Práve preto v tomto období začína COOP Jednota vyplácať zľavy za nákupy evidované na nákupnú kartu COOP Jednota v uplynulom roku.

COOP Jednota začína
vyplácať zľavy od
6. apríla 2017

Kto si môže zľavu uplatniť?

Nárok na zľavu vzniká tým držiteľom nákupnej karty COOP Jednota, ktorí si v období od 1. 7. do 31. 12. 2016 zaevidovali svoje nákupy na COOP kartu. Upozorňujeme, že aj zákazníci, ktorí si nevyčerpanú zľavu za 1. polrok 2016, prípadne jej zostatok, si ju môžu uplatniť v tomto období. Poznamenávame však, že nevyčerpaná zľava sa prenáša len za 1. polrok, t. j. za evidované nákupy od 1. 1. do 30. 6. Ak si však držiteľ karty neuplatní zľavu za 2. polrok 2016, prípadne zostatok zľavy za 1. polrok 2016 v stanovenom termíne, zľava mu neprechádza do ďalšieho polroka. Dňa 30. 6. 2017 mu nárok na zľavu zaniká a nemá nárok na dodatočné vyplatenie zľavy.

Ako sa držiteľ COOP karty dozvie o výške svojej zľavy?

Najjednoduchším spôsobom je stiahnuť si mobilnú aplikáciu COOP Jednota do mobilu a vytvoriť si digitálnu kartu. Aplikácia v sekcii Moja karta zobrazí nielen informatívny stav nákupov na karte od 1. 1. 2017, ale aj nevyčerpanú zľavu za 1. polrok 2016, prípadne jej zostatok; vyčíslenú zľavu za 2. polrok 2016 a celkový nárok na zľavu za rok 2016. V prípade, ak si držiteľ karty zľavu za 1. polrok 2016 nevyčerpal, vyobrazí sa mu súčet zliav za oba polroky. Taktiež sa dozvie, odkedy dokedy si zľavu môže uplatniť a v ktorých predajniach. Aplikácia ponúka používateľom aj prezera-

nie aktuálnych inzertných novín, časopisu Jednota, upozorní ho na prebiehajúce súťaže a akcie, nájde tam mapu a lokalizátor predajní s navigáciou, získava všetky potrebné informácie o jednotlivých predajniach – adresu, otváracie hodiny, poskytované služby a iné.

Kde si môže zľavu uplatniť?

Nákupy si držiteľ karty môže evidovať vo všetkých predajniach na Slovensku, ale zľavu si môže čerpať iba v tých predajniach, ktoré vlastní alebo prevádzkuje COOP Jednota, kde je jeho karta zaregistrovaná. Platí to aj v prípade, ak nahlási zmenu adresy. Vzhľadom na to, že zľavu držiteľovi „vypláca“ tá COOP Jednota, kde je jeho karta registrovaná, nemožno kartu „preregistrovať“ z jednej COOP Jednoty do inej. V takýchto prípadoch odporúčame, aby držiteľ karty po uplatnení zľavy ďalej kartu nepoužíval a požiadal o novú v predajni, kde si bude chcieť v budúcnosti zľavu uplatniť. Je potrebné, aby následne písomne požiadal o zrušenie karty.

Kto si môže zľavu uplatniť?

Zľava sa môže uplatniť iba prostredníctvom plastovej nákupnej karty COOP Jednota a môže si ju uplatniť iba držiteľ karty, teda osoba, ktorá je uvedená na prednej strane karty. V prípade pochybnosti o identite držiteľa nákupnej karty je pokladnička predajne oprávnená vyžiadať od zákazníka hodnoverný doklad preukazujúci jeho totožnosť. O tom, že si chce uplatniť zľavu, musí pokladničku upozorniť vopred a výška zľavy v eurách sa mu odpočíta z nákupu. Ak je jeho nákup nižší, ako je vyčíslená zľava, zostatok zľavy si môže čerpať pri ďalšom nákupe, ale zľavu si musí vyčerpať do 30. 6. 2017. Po tomto dátume jeho nárok zaniká.

Ako postupovať pri strate alebo odcudzení karty?

V prípade, že v čase vyplácania zliav dôjde k strate alebo odcudzeniu COOP karty, jej držiteľ je povinný ihneď túto skutočnosť oznámiť telefonicky alebo mailom na ústredie COOP Jednoty, v ktorej je jeho karta registrovaná, nestačí len nahlásiť v predajni. Od pracovníčky príslušnej COOP Jednoty sa dozvie, akým spôsobom mu bude zľava dodatočne vyplatená. Ak však stratu či krádež karty neohlási, COOP Jednota nenesie zodpovednosť za zneužitie karty inou osobou.

Všetky informácie sa dozviete na webovej stránke www.coop.sk v sekcii Vernostný program. Informácie vám radi poskytneme aj telefonicky na čísle: 02/58 233 233 alebo nám napíšte na podnety@coop.sk.

Aké zmeny čakajú držiteľov COOP karty v tomto roku?

Od 1. 1. 2017 vzniká držiteľovi nákupnej karty nárok na zľavu po dosiahnutí celkového objemu nákupu vo výške 50 eur za príslušný polrok. To znamená, že za 1. polrok 2017 si bude môcť zľavu uplatniť ten držiteľ karty, ktorému po sčítaní nákupov vo všetkých predajniach COOP Jednota na Slovensku dosiahne celkový objem nákupov 50 eur. Určite sa pýtate prečo sme pristúpili k tomuto rozhodnutiu. Nákupná karta je produktom vernostného programu a okrem úspory peňazí v predajniach COOP Jednota prináša ekonomické výhody u externých partnerov. A podľa nášho názoru si všetky výhody, ktoré prináša COOP karta zaslúžia práve verní zákazníci.

Prajeme vám príjemné prežitie veľkonočných sviatkov a veľa spokojnosti s kartou COOP Jednota.

*Katarína Matlonová,
manažérka vernostných programov skupiny
COOP Jednota*

Vyberte si správnu kartu



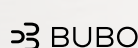
Nákupná karta COOP Jednota vám vráti peniaze z každého nákupu.

Šetrite peniaze s nákupnou kartou COOP Jednota. Okrem úspory peňazí vám nákupná karta prinesie aj množstvo ďalších výhod. **Od 6. 4. 2017** začíname vyplácať držiteľom nákupnej karty **zľavy za 2. polrok 2016**. Zľavu si môžete uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednota do **30. 6. 2017**. Po uplynutí tohto termínu nárok na uplatnenie zľavy držiteľovi nákupnej karty zaniká.

Výšku zľavy sa teraz dozviete aj prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota. Po registrácii a aktivácii digitálnej formy nákupnej karty môžete zistiť stav vašich nákupov, výšku zľavy a v ktorej predajni si zľavu môžete uplatniť.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny





Budte výnimočná s netradičnou Veľkonočnou tortou

OD ŠPECIALISTU NA PEČENIE – PALMARIN



Jahodová ŠARLOTKA

Príprava 2 hodiny, 8 – 10 porcií

na korpus (s priemerom 20 cm):

200 g kryštálového cukru
4 vajcia
štipka soli
185 g polohrubej múky
160 g Palmarinu
¼ ČL sódy bikarbóny
tuk na vymazanie formy

na krém:

200 g jahôd
1 žltok
4 PL cukru
100 ml mlieka
2 ČL želatíny
250 ml smotany na šľahanie
150 g jahôd na ozdobu
18 cukrárenských piškót

Palmarin roztopíme a necháme chvíľu vychladnúť. Na cesto si vyšľaháme vajcia s cukrom do penista a potom pridáme štipku soli. V miske zmiešame múku s práškom do pečiva a postupne pridávame k vajciam. Nakoniec pridáme rozpustené maslo a cesto dobre premiešame.

Tortovú formu vymažeme tukom a vystelieme papierom na pečenie. Korpus pečieme 45 minút na 175 °C. Po upečení ho necháme vychladnúť a prekrójime ho v polovici na dve časti.

200 g jahôd rozmixujeme s cukrom a žltkom a dáme do menšieho hrnca. Do ďalšieho hrnca dáme mlieko, pridáme želatínu a necháme 10 minút postáť. Potom želatínu zahrejeme, aby sa rozpustila a opatrne primiešame k jahodovej zmesi. Jahodový krém začneme pomaly zahrievať na nízkom plameni a miešame, kým nezačne krém mierne hustnúť. Potom ho odstavíme, necháme chvíľu vychladnúť a primiešame do tuha vyšľahanú šľahačku.

Zvyšné jahody pozdĺžne nakrájame a pustíme sa do skladania šarlotky.

V tej istej tortovej forme, kde sme piekli korpus, dáme naspäť prvú časť cesta, poukladáme rozrezanou časťou dole jahody a zalejeme polovicou krému. Položíme druhú časť cesta a zalejeme zvyšným krémom. Tortu dáme stuhnúť do chladničky aspoň na 1 hodinu.

Tortu potom opatrne vyberieme z formy. Krém by mal pekne stiecť po stenách a úplne stuhnúť. Dookola torty poukladáme cukrárenské piškóty, ktoré mierne pritlačíme o plnku. Aby piškóty držali, upevníme ich stužkou a šarlotku môžeme podávať.