

# jednota

I/2019 XVII. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

**coop**  
JEDNOTA



**ZDRAVIE:**  
**NOVÝ CYKLUS**  
**O CHOLESTEROLE**  
s MUDr. Minárikom

**OSLAVUJEME**  
**150 ROKOV**  
**DRUŽSTEVNÍCTVA**

TRENDY A ZAUJÍMAVOSTI

**Ako budeme jesť v roku 2019?**

**MAREK**  
**FAŠIANG**  
PODNIKAVÝ OTECKO

RECEPTY:  
**NAŠTARTUJTE**  
**ZDRAVO**  
S PETROM VARGOM

# coop

JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

## CHUTNÉ PREKVAPENIA NA KAŽDÝ DEŇ

Ak chcete tradičné a chutné potraviny, nemusíte na ne míňať zbytočne veľa peňazí. Výrobky vlastných značiek COOP Jednoty vám ponúkajú výnimočnú kvalitu dostupnú za výhodnejšiu cenu. Viac info na [www.coop.sk](http://www.coop.sk).



Nájdete nás na Facebooku



4



25



22



18

01  
19



## MILÍ ČITATELIA, CTENÍ ZÁKAZNÍCI,



dvanásť mesiacov ubehlo míľovými krokmi, opäť otáčame list v kalendári, bilancujeme rok 2018 a dávame si predsavzatia do nasledujúceho obdobia. Dovoľte, aby som vás v mene všetkých 26 spotrebných družstiev ubezpečil, že sa i naďalej budeme snažiť naše predajne zásobovať čerstvým a kvalitným tovarom. Som presvedčený, že filozofia ponúkať slovenské produkty na pultoch je správna cesta. Práve COOP Jednota dáva šancu slovenským dodávateľom a podporuje domácu produkciu. Preto v regáloch po celej krajine od najzápadnejšej obce Záhorská Ves až po ukrajinskú hranicu ponúkame najviac slovenských výrobkov.

V roku 2019 spoločne dokráčame ku krásnemu jubileu. Uplynulo už 150 rokov od založenia prvého spotrebného družstva v roku 1869

Samuelom Ormismom v Revúcej. Úprimne ma teší, že aj prostredníctvom vyše dvoch tisícok predajní a logistických centier sa nám darí poskytovať prácu viac ako 14 000 zamestnancom, ktorým taktiež za celoročné nasadenie vyjadrujem jedno veľké ďakujem. Vďaka nim a vďaka vám, milí zákazníci, získala v roku 2018 COOP Jednota viacero ocenení. Už deviaty raz nás študenti zvolili za top firmu mladých ľudí v oblasti obchodných spoločností v ankete organizovanej Junior Chamber International – Slovakia. Prvýkrát sme získali prestížne ocenenie Slovenská firma roka od maďarského týždenníka Figyelő. Podarilo sa nám obhájiť druhú priečku v projekte Hermes komunikátor roka. Opäť sme tak dokázali, že ako firma vieme najlepšie komunikovať so svojimi zákazníkmi. Je pre nás nesmiernou ctou, že sa už piaty raz môžeme pochváliť prestížnym ocenením Superbrands. Vnímame ho ako signál, že ste u nás spokojní a nakupujete u nás radi.

Rok 2019 prinesie ešte ďalšie krásne výročie. Oslávime 20 rokov od vstupu prvého výrobku našej vlastnej značky na trh. Naše portfólio sa odvtedy výrazne rozrástlo. Snažili sme sa prispôbiť vašim potrebám a preferenciám a aktuálne ponúkame vyše 700 výrobkov vlastnej značky.

Systém COOP Jednota Slovensko sa drží i ďalšej zásady – myšlienky prispievania k spoločnému dobru. Priamo cez našu nadáciu podporujeme humanitárne projekty, zdravotníctvo, šport, vzdelávanie, kultúru, umenie. Tento rok pokračujeme v projekte podpory lokálnych komunít. Vo vlaňajšom úspešnom druhom ročníku sme podporili 25 projektov, ktoré prispeli k obnove a rozvoju obcí a miestnych komunít. Naša pozornosť bude v nasledujúcich mesiacoch naďalej upriamená aj na environmentálnu politiku. COOP Jednota sa zaoberá viacerými témami v oblasti ekológie a v tomto smere pripravujeme niekoľko novínok.

Dovoľte mi, aby som využil tento priestor a poďakoval sa vám, milí zákazníci, za vašu dôveru. Pevne verím, že naďalej budete do našich predajní prichádzať s radosťou a odchádzať s úsmevom na perách.

V novom roku vám prajem veľa zdravia, šťastia a pokoja.

Ján Bilinský

generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko, spotrebné družstvo

### TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, Sekretárka Juliana Benkovská, č. tel.: 02/58 233 181, Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Marek Kováčik, Tlač a distribúcia OPTIMA, a. s., Železničarska k 8, 949 73 Nitra | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock

## OBSAH

- 04 **Trendy:** Seriózne i kuriózne trendy, ktoré ovplyvnia naše stravovanie
- 08 **Sezóna:** V novom roku šťastia ako maku!
- 10 **Predstavujeme:** COOP Jednotu Senica, s. d.
- 12 **Lokálny dodávateľ:** Svaman z tradičného kraja poctivých mäsiarov
- 13 **Špeciality z regiónov:** Liptov a Orava voňajú syrom a slaninou
- 14 **150 rokov družstevníctva:** S Martinom Katriakom o vzniku družstevného hnutia
- 16 **Kalendár na rok 2019**
- 18 **Rozhovor:** Marek Fašiang hrá aj podniká
- 20 **Deti a prvé zúbky**
- 22 **Recepty s Petrom Vargom:** Začnime zdravo!
- 25 **Zdravie:** Štartujeme nový cyklus s MUDR. Minárikom o cholesterole
- 26 **Blog:** Keď každý deň nie je šnicel
- 28 **Križovka**
- 30 **Rýchly nákup** Druhý krát a naposledy

# Ako budeme jesť v roku 2019?

KEĎ NIEKTO CELÝ ŽIVOT JE STÁLE DOOKOLA TIE ISTÉ JEDLÁ, JE TO JEHO VEC. V SKUTOČNOSTI VŠAK AJ GASTRONÓMIU, PODOBNE AKO MÓDU, OVLÁDAJÚ RÔZNE TRENDY. MNOHÉ Z NICH ZAPADNÚ PRACHOM, ALE INÉ SA „UJMÚ“ A NADLHO OVPLYVNIA OBSAH NAŠICH HRNCOV A TANIEROV. AKÉ HVIEZDY ZAŽIARIA NAD NAŠIMI PRESTRETÝMI STOLMI V NOVOM ROKU?

Už niekoľko rokov je v centre pozornosti predovšetkým udržateľnosť a lokálnosť. Podľa prognostikov a odborníkov na výživu sa zdá, že tieto trendy sú ako malé čierne šaty – hodia sa tak do vysokej gastronómie, ako aj v malom do domácich podmienok a pravdepodobne sa stanú rovnako nadčasovými. Snaha chrániť životné prostredie, šetriť zdrojmi, znižovať spotrebu vody a energie, vyberať suroviny, ktoré neničia prírodu – to všetko je v hľadáčku nielen reštaurácií, ale aj zákazníkov, z ktorých dnes už mnohí preferujú udržateľnejšiu podobu stravovania. Zákazníci a konzumenti chcú mať takisto jasno v otázke zloženia a pôvodu surovín, kalorickej hodnoty jedla, ale napríklad aj o jeho environmentálnom vplyve.

O výhodách lokálnosti produktov použitých pri príprave jedla sa dnes už ani nediskutuje, nadišiel čas na niečo ešte lepšie – hyperlokálnosť. Znamená to, že plodina sa vypestuje, pripraví a skonsumuje v rámci jednej oblasti, ba dokonca jednej reštaurácie. Napríklad niektoré reštaurácie v New Yorku pestujú zeleninu priamo vo svojich priestoroch, tamojšie Blue Hill je reštaurácia a farma v jednom. Aj jedna z najznámejších reštaurácií sveta Noma v Kodani otvára vlastnú farmu. Pre mnohé slovenské reštaurácie sú vlastné zeleninové a bylinkové záhony takisto samozrejmé a nielen to. Niektoré, najmä bratislavské varia z produktov, ktoré vypestujú a dochovávajú ich chovatelia a pestovatelia.



## NA TRÓNE JE ZELENINA

Podľa svetovo uznávaných konzultantov v gastronómii, spoločnosti Baum + Whiteman, je jedným z najzásadnejších trendov posledných rokov rastlinná strava. V tomto ohľade dominuje najmä potravinový priemysel a mnoho nových inovatívnych firiem a startupov, ktoré idú trendu rastlinnej stravy naproti, no aj v jedálnych lístkoch reštaurácií nastáva pomaly obrat. Niet nič jednoduchšie a pre naše zdravie osožnejšie, než nasledovať tento trend azda až slepo i v našich domácich podmienkach. Najmä mladá generácia stravníkov volá po vegánskej ponuke a aj vďaka nim zažíva zelenina obrovský boom. Mnohí šéfkuchári sú schopní podávať jedlá, v ktorých hrá zelenina centrálnu úlohu, aby ani milovníci mäsa nemali dôvody na výčitky. Jedným z veľkých trendov je nahrádzanie bežných príloh, ako sú cestoviny, ryža či pečivo, zeleninou. Už ste počuli o cuketových špagetách alebo karfiolovej ryži?

Aj keď bude podľa predpovedí kralovať najmä zelenina, mäso má stále svoju pevnú pozíciu, konzumuje sa však menej a oveľa viac sa dbá na jeho kvalitu a pôvod. Zákazníci totiž chcú mať o mäse, ktoré jedia, čo najviac informácií – odkiaľ pochádza, ako bolo vyprodukované, ako bolo pripravené, dokonca aj ako sa volá farmár, ktorý zvieru choval. V oblube je spracúvanie menej používaných častí v súlade so snahou neplytvat' a využiť z daného zvierata skutočne všetko.

## POLIEVKY „SO SEBOU“

Novým trendom sa v poslednom období stali polievky. Aj keď sa vzhľadom na našu tradíciu hustých sýtiacich polievok zdá, že nič nové na svete, ako v každej módnjej vlne nič sa neopakuje v rovnakej podobe. A tak ani polievky. Doslova svetovým fenoménom sa stáva silný vývar z kostí, pretože podľa odborníkov na výživu posilňuje kosti a imunitu. A najlepšie je dať si ju hneď zrána, namiesto kávy, hoci aj cestou do práce v papierovom pohári. Aspoň tak to teraz robia v New Yorku. Čoraz populárnejšie sú polievky, ktoré slúžia ako hlavné jedlo. Aj u nás sa teší nevídanej popularite ázijská polievka ramen, ktorú si môžete dať v ázijských reštauráciách a bistrách, pomaly vznikajú osobitné ramen bary. Ide o vývar z bravčových či kuracích kostí, existujú však aj vývary z rýb. Tradične sú v ňom rezance, bravčový plátok, vajce na tvrdo, sušené huby, krevety či morské riasy. Ázijské slíže majú oproti európskym cestovinám inú konzistenciu, preto prijímajú intenzívnejšie arómy z jedla. Rovnako ako ramen aj vietnamská polievka pho sa stala mimoriadne populárnou, najmä v slovenskom hlavnom meste.

## STRAVOVANIE À LA LOW CARB

Všetci vieme, že hlavným nepriateľom zdravého stravovania sú tuky a cukry. Hoci posledné štúdie čiastočne tuky „omilostili“, nad uhľohydrátmi sa stále vznáša červený výkričník.

Aspoň podľa štýlu stravovania low carb, podľa ktorého treba jesť jedlá najmä na báze bielkovín, tukov a k tomu zeleninu. Teda ryby, mäso a vajcia. Naopak, ovocie, obilniny, zemiaky aj mliečne výrobky (obsahujúce mliečny cukor) treba podľa low carb obmedziť. Tento spôsob stravovania vychádza z teórie, že telo si vytvára menej tukových rezerv, ak strava obsahuje menej uhľohydrátov – a to pri rovnakom množstve prijatých kalórií. Ale pozor, tuky majú byť najmä rastlinného pôvodu – z olivového oleja, zo semiačok, z avokáda. Ak živočíšne, tak z rýb. Tých, ktorí holdujú iným druhom mäsa, najmä pekne masnému, nepotešia ani výsledky jednej švédskej štúdie, podľa ktorej dennodenná konzumácia mäsa, najmä bravčového a hovädzieho, skracuje život. Ak ho jete denne, skracujete si život vraj až o 20 percent. Ani hojné zajedanie šalátom vám nepomôže. Optimálne je jesť mäso len dvakrát do týždňa a nahradiť ho rybami a kvalitnou hydinou. Vyhybať sa treba aj upraveným mäsovým výrobkom, ktorých možno bez ujmy zjesť len 50 gramov týždenne.

## FIALOVÁ REVOLÚCIA

Ďalším zo stravovacích trendov sú fialové potraviny – aspoň podľa obchodného gigantu Whole Foods. Teda napríklad fialová špargľa, fialový karfiol, fialové zemiaky. Ak ste o takých nepočuli, tak vedzte, že ide o staré druhy zeleniny, na ktoré sa postupne zabudlo, keďže ich nahradili druhy, ktoré sa dali pestovať efektívnejšie. V súčasnosti sa im pripisujú veľké účinky prospešné zdraviu. Obsahujú totiž prírodné farbivo antokyán, ktoré pôsobí ako antioxidant. V skutočnosti na to, aby fialové zemiaky alebo špargľa liečili, by ste ich museli zjesť naozaj veľa. Na tanieri však vyzerajú dobre. Napokon ešte vždy tu máme aj obyčajný baklažán a čučoriedky, ktoré sú z hľadiska výživy mimoriadne prínosné a sú – fialové.





### ETNICITA

Nie, naozaj nemáme na mysli pizzerie a bežné ázijské reštaurácie, hoci práve tie u nás možno považovať za vrchol etnickej gastronómie. V zahraničí sú však etnické reštaurácie mimoriadne rozšírené. S presúvaním národov sa stávajú čoraz výraznejším trendom. V európskych metropolách pribúdajú v poslednom čase napríklad podniky s kvalitnou arabskou kuchyňou. Aj v neďalekej Viedni ich je mnoho, napríklad Habibi und Hawara spája orientálnu a rakúsku kuchyňu a pracujú tam domáci spolu s utečencami. Jedlá ako lumpia, sisig, longganisa alebo kare-kare pravdepodobne nepoznáte. Ale to sa môže čoskoro zmeniť, pretože na výslnie sa dostáva filipínska kuchyňa. To isté platí o indickej, nie však vo svojej tradičnej podobe, ako ju už poznáme aj my, ale v podobe fusion-style jedál s indickým nádychom. Takisto sa o našu priazeň bude uchádzať výrazná chuť kórejskej kuchyne. Fermentácia, umami, veľa kimčchi a gochujang (vygooglite si tieto slovíčka a dostanete chuť na to, čo označujú). Etnické kuchyne sú jednoducho stále v kurze. Najmä ako inšpirácia v prípade, keď túžite ozvláštniť tradičné jedlá o nečakané ingrediencie či podoby. Ak ste trochu gastronomickí rasisti, skúste aspoň tradičné koreniny rôznych národov. Harisa, karí, piri-piri, severoafrická zmes korenia rás el-hanout či japonské šijaci?



### POULIČNÉ STRAVOVANIE ZÍSKAVA PUNC KVALITY

Na jednej strane sa zdôrazňuje význam pomalého jedenia a dobrého stolovania, opačným trendom je však rýchle jedlo z ulice. V zahraničí sú čoraz populárnejšie food trucky, teda špeciálne upravené vozidlá, ktoré ponúkajú nielen u nás obľúbenú cigánsku, ale naozajstné lahôdky. Dokonca sa robia takzvané trhy food truckov, kde majú fajnšmekri na výber z produkcie niekoľkých pojazdných kuchýň. Podobný koncept v Bratislave ponúka napríklad Poľná kuchyňa. Svoju ponuku pravidelne mení, pochutiť si možno napríklad na oškvarkových pagáčoch s trhaným údeným kolenom a jablkovou majonézou či na kačacom vývare s rezancami, citrónovou trávou, limetkovými listami a koriandrom.

### PSEUDO OBI LNINY A ODLAHCENÉ TELO

Týmto názvom v zahraničí označujú quinou, amarant a pohánku, pretože nie sú obilniny, ale dajú sa podobne spracovať, preto prívlastok pseudo. Organizmus zásobujú cennými proteínmi a minerálmi a neobsahujú lepok. Patrí sem aj čoraz populárnejšie chia, ktoré má dodávať telu množstvo energie, a keďže semiačka sa v tekutine mnohonásobne zväčšia, má byť aj mimoriadne sýtiace. Oblubujú ho aj vegáni, ktorí ho namočené používajú ako náhradu vajec pri pečení. Čoraz populárnejším sa stáva aj pravidelné odľahčovanie organizmu od balastu, ktorý vzniká pri bežnom stravovaní. V praxi to znamená vynechať na istý čas nielen cukor a alkohol, ale aj bielu múku, živočíšne produkty a namiesto nich jesť oveľa viac zeleniny, ovocia a quinoj, celozrnnej ryže, prosa, pohánky či špaldy.

### FOOD PAIRING – NECH ŽIJE ZLOŽITOSŤ!

Jeden z trendov, food pairing, nie je žiadna kratochvíla pre ničnerobiacich, ako by sa mohlo zdať, ale má seriózne vedecké pozadie. Ide o umenie nájsť ideálne kombinácie aróm. Jednotlivé suroviny sa v laboratóriách rozložia na „prvočinitele“ a ich arómy sa analyzujú. Napríklad aróma jahody má množstvo nuáns: ovocnú, korenenú, citrónovú, kyslú, syrovú a praženú. Na ich základe možno jahody ideálne kombinovať s potravinami, ktoré majú podobný aromatický profil. S čím? Napríklad s čokoládou, s ktorou ich spájajú pražené nuansy v aróme, alebo s bazalkou, ktorá má zase citrónové nuansy.



## TECHNOLÓGIE

Technologické inovácie sa posúvajú dopredu nadzvukovou rýchlosťou a oblasť gastronómie nie je výnimkou. Objednávanie a rozvoz jedla sa stávajú vďaka technologickým vymoženostiam takými jednoduchými, že kvôli nim nemusíte zdvihnúť doslova už ani prst. Stačí zavolať rovno z postele na Siri, Home alebo Alex (špeciálne reproduktory s umelou inteligenciou), ktoré vašu objednávku hravo vybavia. A nielen objednávanie, ale aj platenie jedla je už úplne inde, než bývalo ešte pred pár rokmi. Napríklad platenie v hotovosti dnes patrí takmer do kolónky „old school“ a možno sa tam čoskoro presunú aj platobné karty. Na zaplatenie vám totiž bude čoskoro stačiť len vaša tvár. Rozpoznávanie tváří je už dnes, napríklad na Facebooku, bežnou praxou. Tak prečo by sa nedalo uplatniť v reštaurácii?

## VÝHODY HMYZU

**Môže sa nám to zdať úsmevné no v skutočnosti sa o hmyze hovorí celkom seriózne ako o jednej z potravín budúcnosti. Už dnes sa napríklad z cvrčkov vyrába múka a proteínové a energetické tyčinky.**

Aj keď ide o pomerne kontroverznú tému, konzumácia hmyzu, nazývaná tiež entomofágia, prináša z pohľadu zástancov množstvo pozitív. Predovšetkým ide o nutrične veľmi hodnotnú surovinu, pretože v sebe skrýva vysoký obsah minerálov, vitamínov, kvalitných tukov a proteínov a je pre ľudské telo dobre stráviteľná. Rovnako by mala byť bezpečnejšia ako iné druhy živočíšnych produktov, hmyz je totiž od človeka veľmi vzdialený živočíšny druh, čo minimalizuje riziko prenosu chorôb. V neposlednom rade chov hmyzu nevyžaduje aplikáciu antibiotík, ktorých nadužívanie je u hospodárskych zvierat dlhodobo veľkým problémom.

Hmyz vykazuje v porovnaní s inými hospodárskymi zvieratami, s ohľadom na množstvo mäsa vyrobeného na kilogram krmiva, neporovnateľne väčšiu efektívitu. Napríklad cvrčky spotrebujú na každý kilogram nadobudnutej hmotnosti iba dva kilogramy potravy. V prípade dobytky je tento objem až dvanásťkrát väčší. Nehľadiac na to, že hmyz môže byť bez problémov kŕmený rôznymi druhmi organického „odpadu“ či vedľajších produktov potravinovej výroby. Chov hmyzu navyše produkuje len zlomok objemu skleníkových plynov, ktoré má na svedomí dobytok, a vyžaduje podstatne menej vody a úrodnej pôdy.

Aj taký cvrček či chrobák sú však živé tvory, a tak je na mieste otázka etickosti. Podľa predstaviteľov spoločnosti SENS Foods, ktorá vyrába múku a tyčinky z cvrčkov, sa aj tento aspekt, v porovnaní



s inými druhmi živočíšnej výroby, javí veľmi priaznivo. Na rozdiel od hospodárskych zvierat je hmyz prispôbený životu v hustých populáciách, ani veľkochovy by preto nemali byť pre cvrčky či iné druhy nevhodným prostredím. Dokonca aj smrť je pre ne vraj bez trápenia. Pred spracovaním sa totiž ich telá schladia. To ich uvedie do hibernácie, ktorá je prirodzenou fázou spánku. Malo by teda ísť o relatívne humánnu spôsob „ukončenia života“.

Od roku 2018 je hmyz v EÚ ako potrava už legalizovaný. Zatiaľ nevedno, či bude táto zmena prvým krokom k hmyzej revolúcii v gastronómii. Isté však je, že inovačný potenciál je v tejto oblasti značný. Už len vzhľadom na fakt, že po celom svete je v súčasnosti zmapovaných takmer 2 000 druhov jedlého hmyzu. Najväčšou prekážkou však pravdepodobne zostane odpor konzumentov, ktorí nie sú na tento druh potravy historicky navyknutí. Preto majú v našich končinách najväčší potenciál produkty, v ktorých chrobáky jednoducho nevidno. Budúcnosť si však možno konzumáciu tejto špecifickej suroviny doslova vyžiada – so zreteľom na rastúcu populáciu, ktorú bude potrebné uživiť, a veľkú záťaž na životné prostredie, s ktorou je produkcia potravín neoddeliteľne spätá.

-dp-, zdroje: etrend.sk, spiritmagazin.cz

# ŽIVOT JE POSILŇOVŇA.

Priprav sa naň množstvom bielkovín a 0 % tuku.



Grécky jogurt  
HUSTÝ JOGURT LEN Z MLEKA



# Bodkovaný vápnik

ZDRAVÁ  
POCHUŤKA

**Vedeli ste, že mak siaty obsahuje až 12-krát viac vápnika ako kravské mlieko? Tmavosivé bodky však skrývajú aj množstvo iných minerálov, vitamínov a nenasýtených mastných kyselín.**

Napríklad 100 g zrelého maku obsahuje 41,56 g tukov, 28,13 g sacharidov, 17,99 g bielkovín a 19,5 g vlákniny. Odborníci na zdravú výživu odporúčajú denne trochu makového oleja, pretože obsahuje nasýtené, mononenasýtené i viacnásobné kyseliny (omega-3), 100 g makového oleja obsahuje 1 400 mg kalcia, ale tiež fosfor, železo, zinok vitamíny E, B<sub>1</sub> a B<sub>12</sub>, fytosteróny a tokoferol. A keď suché, hoci výrečné čísla vymeníme za tanier čerstvých makových šúľancov, nikoho nemusíme dlho presviedčať na konzumáciu tejto u nás tradičnej plodiny. Mak je významný zdroj ópia a v niektorých štátoch je jeho pestovanie zakázané. V skutočnosti sa omamných účinkov maku netreba obávať, pretože na to, aby sa prejavili, by sme ho museli skonzumovať obrovské množstvo. Slovákom mak chutí a v minulosti sa vyskytoval nielen v tradičnej strave, ale aj v rôznych ľudových zvykoch, kde predstavoval bohatstvo a hojnosť. Azda aj preto je neodmysliteľnou súčasťou Vianoc.

## OLEJ PROTI MIGRÉNE I NA KRÁSU

Zrelé semeno maku neobsahuje ópium, a tak sa netreba obávať konzumácie makového oleja. Má skvelé činky pri angíne, anémii, reumatických ochoreniach, migréne, chronickej únave, odporúča sa pri strese, psychickej i fyzickej námahe. Môžu ho užívať ženy aj v tehotenstve a počas dojčenia. Makový olej lisovaný za studena z malých sivomodrých semienok má podobné vlastnosti ako ľanový či konopný olej.

Obsahuje vzácne esenciálne mastné kyseliny – omega-3 a -6, ale na rozdiel od ľanového a konopného je menej mastný, svetlejší a pomalšie sa vstrebáva. Pre vysoký obsah vápnika, železa a vitamínu E má výborné účinky na zdravie i na vzhľad pokožky. Je mimoriadne dobrý pomocník v starostlivosti o kožu, vlasy, nechty i kosti. Esenciálne mastné kyseliny pokožku vyživujú, hydratujú a zároveň ju chránia a regenerujú. Vďaka tomu je hebká už na dotyk.

MAK UPOKOJUJE NERVOVÚ SÚSTAVU A PRIAZNIVO VPLÝVA NA ZDRAVIE A KRÁSU VLASOV, NECHTOV A ZUBOV, PODPORUJE KRVOTVORBU, PÔSOBÍ PROTI ANÉMII A STRESU. LUPTENKY MAKOVÉHO KVETU OBSAHUJÚ ALKALOID, KTORÝ MÁ V KOMBINÁCI S SLIZOM OCHRANNÝ ÚČINOK NA SLIZNICU HORNÝCH DÝCHACÍCH CIEST A ÚSTNEJ DUTINY. ODVAR Z LÍSTKOV OKVETIA SA POUŽÍVA PROTI DRÁŽDIVÉMU KAŠĽU.



Makový olej je vhodný na suchú, praskajúcu pleť i pleť poškodenú ekzémami, zápalmi, výrazne pomáha pri lupienke. Preto sa makový olej pridáva do pleťových krémov, vlasových balzamov a kondicionérov. Pôsobí upokojujúco na psychiku, nervovú sústavu, pomáha pri neurózach, duševnej nerovnováhe a strese. Môžete ho uplatniť aj v masážnych a arómotherapeutických zmesiach. Uvoľňuje svalové kŕče a spazmy hlbokého svalstva, tlmí bolesti hlavy a podporuje dobrý spánok.

## V KUCHYNI BEZ CUKRU

So sladkým sa to nemá preháňať, to pre nás nie je žiadna novinka. A mak do kombinácie s cukrom priam láka. Odborník na zdravé stravovanie Dušan Plichta tvrdí, že ak máme chuť na sladké, mali by sme pred keksikom uprednostniť domáce koláče – orechové či makové. Varuje však, že mak v kombinácii s práškovým cukrom či múkou nie je práve najzdravší a odporúča skôr vlastnoručne vyrobené cestoviny z kvalit-



alebo kokosovým olejom a vložiť do chladničky. Stuhnutú zmes si nakrájajte na tyčinky a jedzte ako snack. Za túto zdravú pochúťku sa nám organizmus iba poďakuje.

**VYSKÚŠAJTE MAKOVÉ MLIEKO, KTORÉ JE SKVELÝM VÝŽIVOVÝM DOPLNKOM: JEDEN DIEL MAKU A 4 DIELY PŘEFILTROVANEJ VODY NECHAJTE ODSTÁŤ NIEKOĽKO HODÍN. POTOM VŠETKO SPOLU ROZMIXUJTE A VYPITE.**

Makový olej je veľmi chutný, príjemne vonia a hodí sa na prípravu jedla studenej i teplej kuchyne, sladkých i slaných pokrmov, do šalátových zálievok i na pečenie. Môžete ho použiť napríklad do ovocných polievok, rôznych omáčok, na prípravu dezertov, makovej štrúdle či rezancov, ale aj v orientálnej kuchyni. Teraz v zime je olej výborný v kombinácii s postrúhanou mrkvou, jablkami, troškou medu a citrónovej šťavy.

nej múky s dávkou masla, maku a so symbolickou dávkou cukru. Je dôležité pracovať vždy so surovinami čo najkvalitnejšími.

Mak obsahuje kvalitné tuky, 3-4 lyžice zasýtia aj tých, ktorí sa snažia schudnúť. Pomletý mak možno skombinovať s orechmi, jesť s trochou masla či kokosovým olejom. A zdravý olovrant je na svete. Dušan Plichta radí zmiešať mak s kvalitným živočíšnym maslom

## POMLIETĽ ALEBO NIE?

Naše telo dokáže vstrebať živiny z drobných zrníčok aj bez toho, aby sa mak musel pomlieť. Mnohí šéfkuchári pracujú s makom, ktorý len opatrne podrútili v mažiari či ručnom mlynčeku. Použitie na mletie maku mixér je síce rýchle a efektívne, ale mak stratí arómu. Rozmixovaný mak je neskôr pri pečení či varení oveľa náchyľnejší stratí arómu než mak, ktorý je len zľahka podrvený. Ak vám neprekážajú pukajúce zrníčeka, pokojne môžete do pečenia použiť celý mak.

-dp-

**Zvolenský**  
Jogurt  
**GRÉCKY**  
typ



*Ochutnajte novinky z gréckej rady jogurtov*



*alebo nový Jop s príchutou broskyňa - mango*

TERAZ AJ  
**BEZ LAKTÓZY**

# SUPERMARKETY nie sú len výsadou veľkých miest



KEĎ SAMUEL JURKOVÍČ V SOBOTIŠTI ZALOŽIL 9. FEBRUÁRA 1844 SVOJPOMOCNÉ PEŇAŽNÉ DRUŽSTVO SPOLOK GAZDOVSKÝ, BOL TO NAOZAJ PRIEKOPNÍCKY ČIN. UŽ PREDTÝM VZNIKALI RÔZNE DOBROČINNÉ SPOLKY, ALE NEBOLI ZALOŽENÉ SVOJPOMOCNE. TÚTO VLASTNOSŤ MAL AKO PRVÝ PRÁVE JURKOVÍČOV SPOLOK. UŽ 38 DNÍ PO ŇOM VZNIKOL SPOLOK GAZDOVSKÝ V SUSEDNEJ OBCI VRBOVCE, ZAKRÁTKO V MYJAVE A V JURKOVÍČOVOM RODISKU V BREZOVEJ POD BRADLOM. JURKOVÍČ SA TU NARODIL, ŽIL A PRACOVAL – A TO Z KAŽDEJ STRÁNKY – VEĽMI UŽITOČNE, K ČOMU VIEDOL I SVOJICH BLÍZKYCH. TOTO SÚ VŠEOBECNE ZNÁME FAKTY, ALE SENICKÍ DRUŽSTEVNÍCI SÚ TAK TROCHA „LOKÁLPATRIOTI“ A SAMUELA JURKOVÍČA SI VIAC PRIVLASTŇUJÚ. S HRDOSTOU, ŽE SÚ VLASTNE NASLEDOVNÍKMI VÝZNAMNÉHO RODÁKA.



## SUPERMARKETY NIELEN V MESTÁCH

Z dávnej minulosti sa však prenese do súčasnosti. **Predseda predstavenstva COOP Jednoty Senica Ivan Bzdúšek** v tejto súvislosti hovorí, že keď sa obzrie za skončeným rokom, môže ho hodnotiť priaznivo: maloobchodný obrat presiahol 60 miliónov a rok skončili s kladným hospodárskym výsledkom. Aby sa tieto výsledky naďalej zlepšovali, je dôležité investovať do vybavenia a vzhľadu predajní. Za posledné roky postavili dva nové supermarkety, ktoré vybudovali na pozemku bývalých predajní potravín. Prvý na sídlisku v Senici a druhý v septembri minulého roka v obci Kopčany. Dnes už je zrejmé, že sa veľmi dobre rozbehli a zaradili medzi najlepšie predajne CJ Senica. „Okrem nových objektov sústavne vykonávame modernizácie ostatných predajní,“ hovorí Ivan Bzdúšek. „Zmodernizovali sme supermarkety v Malackách, kompletne sme zrekonštruovali náš najväčší supermarket v OD Cieľ v Senici. Myslíme si, že supermarkety by nemali byť len výsadou miest, ale patria i do väčších obcí, preto rekonštrukciami predajní potravín získavame pekné nové supermarkety. Rozhodne nezabúdame na menšie predajne, ktoré sú v mnohých obciach jediným obchodom. Ročne tu vykonáme niekoľko úprav, modernizácií či vymieňame zariadenia, aby mohli slúžiť zákazníkom.“

## NOVÉ PRÍSTUPY A TECHNOLOGIE

COOP Jednota Senica pracuje na celoslovenských projektoch EDI komunikácia, RTZ, AFM.

V rámci projektu 4FRESH vybavila supermarkety kamerami, vďaka ktorým je prehľad o aktuálnej ponuke ovocia, zeleniny a čerstvého pečiva v reálnom čase a na jednom monitore. „Máme dobre fungujúcu elektronickú komunikáciu s predajňami, využijeme nové aplikácie, aby zjednodušovali a urýchlili činnosti viacerých úsekov družstva, napríklad softvér Qlik Sense, ktorý umožňuje pracovať s obrovským množstvom dát z predajní a vyhodnocovať ich podľa aktuálnej potreby s minimálnymi časovými nárokmi,“ pokračuje predseda družstva.

V troch supermarketoch nainštalovali elektronické cenovky, v jednom samoobslužné pokladnice a vo všetkých LED televízory pri sortimente ovocia, ktoré aktuálne zobrazujú cenovo zvýhodnený sortiment. Viaceré predajne sú vybavené ručnými skenermi. Ku koncu minulého roku nainštalovali do supermarketov informačné kiosky, kde si zákazník môže overiť cenu i zloženie výrobku, hodnotu nákupov na svojej zákazníckej karte, pozrieť si aktuálne letáky. V pláne je inštalácia hybridných samoobslužných pokladníc, ktoré fungujú pre zákazníka a v prípade potreby ich možno zmeniť na klasickú obslužnú pokladnicu.

„Pre našu CJ už od roku 2008 firma Elevatio vypracúva projekt Retail Controlling Premium. Jeho cieľom v minulom roku bolo profesionálnym spôsobom nadviazať na projekt z roku 2016, definovať súčasné trendy s prihliadnutím na vývoj v celej sieti i v jednotlivých predajniach. Najnovšia verzia projektu umožňovala pozorovať tento vývoj

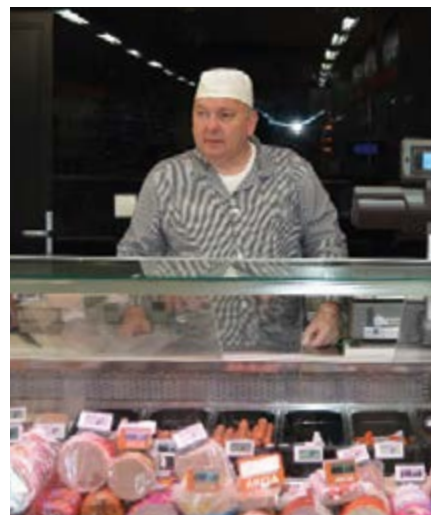
dvojiročnom, ale aj v štvorročnom cykle. Aj z tohto dôvodu zostávajú stále aktuálne tri základné hodnotiace ukazovatele: personál, obchodná práca so sortimentom na PJ a podpora predaja – úroveň marketingovej komunikácie predaja. Okrem nich sa hodnotí úroveň interiéru a exteriéru predajne. Zo 63 hodnotených predajní 28 splnilo podmienky na získanie certifikátu.“

## REŠTAURÁCIA PATRÍ K TÝM NAJ

Na prízemí administratívnej budovy senickej COOP Jednoty funguje reštaurácia. Treba povedať, že má výbornú povest a patrí medzi najvyhľadávanejšie v okolí. Varí sa tu denne asi šesťsto obedov. Svoje služby ponúka širokej verejnosti každý pracovný deň a soboty sú určené na spoločenské akcie. Na väčšie akcie, ako sú svadobné hostiny, si treba urobiť rezerváciu 7 až 9 mesiacov vopred. Pred niekoľkými rokmi prebehla v celom objekte modernizácia zahŕňajúca jedáleň aj kuchyňu s kompletnou výmenou zariadenia. Tieto kroky znamenali značný nárast obratu a upevnili pozíciu reštaurácie. COOP Jednota Senica vlastní od roku 1961 lahôdkársku výrobu, ktorá od roku 1990 sídli v obci Jablonica. Hlavným výrobným artiklom sú mäsové výrobky v širokom sortimente. Výborné meno si získali aj šaláty, ktorých sa tu pripravuje 12 druhov. Výrobňa zásobuje predovšetkým jednotárske predajne.

## VYCHOVÁVAME SI VLASTNÉ SILY

CJ Senica zamestnáva 563 zamestnancov. Ako vraví predseda predstavenstva, potrebovala by ich viac, pretože v predajniach stále chýbajú kvalifikované pracovné sily. „Dlhší čas sme nemali svojich



žiakov, to sa však zmenilo pred dvomi rokmi. V tomto školskom roku už máme žiakov vo všetkých ročníkoch, v odbore obchodný pracovník ich je 16. Prax vykonávajú v supermarkete v OD Cieľ v Senici pod dozorom zaškolených pracovníkov. V odboroch čašník a cukrár kuchár máme 11 žiakov. Prax vykonávajú v reštaurácii Jednota, kde dohľad zabezpečuje jeden majster odborného výcviku. Pod jeho vedením absolvujú časť odborného výcviku v učebni priamo pri pracovisku.

Žiakom poskytujeme pracovné oblečenie, obedy za zvýhodnenú cenu, odmenu za produktívnu prácu a v študijnom odbore obchodný pracovník podnikové štipendium podľa dosiahnutých výsledkov v štúdiu. Je v našom záujme, aby žiaci aj po ukončení školy zostali pracovať v našich prevádzkach," dodáva Ivan Bzdúšek.

Okrem školení a prednášok pre odborný rast zamestnancov organizuje CJ pravidelné oddychové akcie: niekoľkodenné liečebno-rehabilitačné pobyty



PRÍJEMNÉ,  
DOBRE VYBAVENÉ  
PROSTREDIE

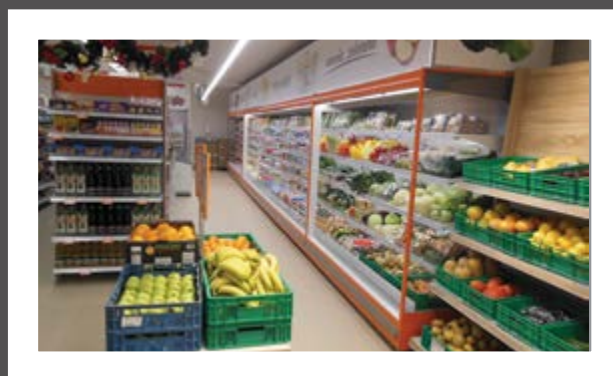
v kúpeľných zariadeniach, turistiku v zaujímavých lokalitách, dovolenkový pobyt v niektorej zo zahraničných destinácií. Už niekoľko rokov môžu zamestnanci využívať masérské služby. Nezabúdajú ani na dôchodcov, ktorým každoročne venujú jeden spoločný deň so zaujímavým

programom. CJ Senica vydáva vlastný informačný bulletin Jednotár, ktorý práve vstúpil do svojho XXI. ročníka. Vychádza pravidelne štvrtročne v plnofarebnj úprave s rozsahom 10 až 18 strán. Expeduje sa do všetkých prevádzok, dostávajú ho pracovníci družstva aj bývalí zamestnanci, ktorí sa stále zaujímajú o dianie na svojich bývalých pracoviskách.

### BUDÚCNOŠŤ V ZNAMENÍ ZLEPŠOVANIA

Podľa slov predsedu družstva Ivana Bzdúška snaha modernizovať a rekonštruovať predajne je stále aktuálna. V súčasnosti sa realizuje prestavba v obci Jablonové, kde z potravinárskej predajne bude nový moderný supermarket. Taktiež sa bude pokračovať v rozbehnutých projektoch a progresívnych metódach práce. „Naším cieľom je, aby zákazníci nakupovali v príjemnom, dobre vybavenom prostredí a aby sa k nám vždy radi vracali,“ uzatvára Ivan Bzdúšek.

V SKRATKE: COOP JEDNOTA SENICA PÔSOBÍ V PIATICH OKRESOCH: SENICA, SKALICA, MALACKY, MYJAVA, PIEŠŤANY,  
PRESDA PREDSTAVENSTVA: IVAN BZDÚŠEK, POČET PREVÁDZOK: 80 PREDAJNÍ POTRAVIN, 20 SUPERMARKETOV, 1 REŠTAURÁCIA, 1 LAHÔDKARSKÁ VÝROBŇA



Začiatkom decembra otvorila čadčianska COOP Jednota v obci Radoľa nový COOP Supermarket. Na predajnej ploche 293 m<sup>2</sup> je v ponuke pre zákazníkov široký sortiment čerstvých a skladových tovarov prevažne slovenského pôvodu, chladenej hydiny, ovocia a zeleniny. Predajňa bude otvorená pre zákazníkov každý deň. Pri novom supermarkete je k dispozícii osem parkovacích miest. O spokojnosť zákazníkov sa bude starať osemčlenný kolektív predavačiek s vedúcou Vierou Káčerikovou.

## Remeslo, ktoré sa zachovalo

# SVAMAN – 27 ROKOV PARTNERSTVA

Jedným z mnohých regionálnych dodávateľov COOP Jednoty Senica je spoločnosť Svaman, spol. s r. o., z Myjavy.



MESTO MYJAVA JE DODNES CENTROM FOLKLÓRU, PŮVODNÝCH REMESIEL A TRADÍCIÍ, KTORÉ SA TU STÁLE ZACHOVÁVAJÚ. POPRI ŠEVCOVSKOM A TKÁČSKOM CECHU TU VZNIKOL AJ CECH MÄSIARSKY, KTORÉHO DOBRÉ MENO ROZVÍJA SPOLOČNOSŤ SVAMAN. DLHOROČNÚ TRADÍCIU MÄSIARSKÉHO REMESLA PREZENTUJE AJ LOGOM S PEČAŤOU, KTORÚ VYUŽÍVALI UŽ PRVÍ MAJSTRI Z MÄSIARSKÉHO CECHU V ROKU 1726. VĎAKA TOMU, ŽE PŮSOBÍ V EKOLOGICKOM REGIÓNE PRODUKUJE VYSOKOKVALITNÉ MÄSO A MÄSOVÉ VÝROBKÝ. „ZVIERATÁ NA BITÚNOK SA SNAŽÍME ZÍSKAŤ MAXIMÁLNE Z OKRUHU 150 KILOMETROV, VĎAKA ČOMU GARANTUJEME MAXIMÁLNU ČERSTVOSŤ A KVALITU NAŠICH PRODUKTOV,“ HOVORÍ OBCHODNÝ ZÄSTUPCA SPOLOČNOSTI SVAMAN PETER ŠIŠKA.

Spoločnosť vznikla v decembri 1991. O tri roky spustili do prevádzky novú výrobu tepelne neopracovaných mäsových výrobkov, ktorá svojím dispozičným riešením, proporcionalitou a strojnotechnologickým zariadením spĺňa najnáročnejšie veterinárno-hygienické požiadavky.

„Vďaka využitiu najnovších vedeckých poznatkov a úzkej spolupráci s vysokými školami sú naše výrobky porovnateľné s produkciou najvyspelejších krajín v Európe.

V súčasnosti vyrábame približne 40 druhov tepelne neopracovaných, tepelne opracovaných, mäkkých a špeciálnych mäsových výrobkov v kapacite 120 ton mesačne,“ hovorí Peter Šiška. A dodáva, že všetky produkty sa vyrábajú v prísnych hygienických podmienkach. Zákazníci obľubujú predovšetkým Bratislavské párky, Dolnozemsú klobásu či Ibérijskú salámu.

V januári 2004 začala spoločnosť zavádzať systém manažérstva kvality ISO 9001: 2000. „V tom istom roku sme spustili novú porážku a rozrábanie mäsa, ktoré sme postavili doslova, ako sa vraví, na zelenej lúke. Používame v nej najmodernejšiu technológiu,“ hovorí Peter Šiška. „Novými kapacitami sme zabezpečili dostatok kvalitnej suroviny pre mäsovú výrobu, umožnili nám spustiť veľkoobchodný predaj bravčových polovic, hovädzích štvrtí, čerstvého i mrazeného mäsa a tiež porážku v službe pre obchodných partnerov.“

COOP Jednota Senica patrila medzi prvých odberateľov spoločnosti Svaman hneď po jej založení. „Podstatným krokom k úspechu firmy je mať dobrého obchodného partnera a tým COOP Jednota Senica rozhodne je. Veď najlepšie o tom vypovedá naša spolupráca, ktorá trvá už 27 rokov,“ uzatvára Peter Šiška.



# ŠPECIALITY Z ORAVY A LIPTOVA

**Zo svojráznych slovenských regiónov Oravy a Liptova pochádzajú viaceré jedlá, ktoré považujeme za tradičné, a mnoho ďalších, ktoré sa s týmito krajinami spájajú.**



LIPTOVSKÁ KUCHYŇA DALA SLOVENSKU NÁRODNÉ JEDLO BRYNDZOVÉ HALUŠKY. VEDELI STE VŠAK, ŽE HALUŠKY V PODOBE, V AKEJ ICH POZNÁME DNES, SA NA LIPTOVE ZAČALI PRIPRAVOVAŤ AŽ V 19. STOROČÍ, KEĎ SA NA ÚZEMÍ LIPTOVA ROZŠÍRILLO PESTOVANIE ZEMIAKOV? TIE ASPOŇ TROCHA SPESTRILI DOVTEDY VEĽMI SKROMNÚ KUCHYŇU. ANI BRYNDZA NEBOLA ÚPLNOU SAMOZREJMOSTOU. S JEJ VÝROBOU SA ZAČALO V 15. STOROČÍ PO PRÍCHODE RUSÍNSKO-RUMUNSKÝCH VALACHOV. PRVÉ MANUFAKTÚRY NA VÝROBU BRYNDZE NA NAŠOM ÚZEMÍ VZNIKLI AŽ O TRISTO ROKOV. ÚPLNE PRVÁ MANUFAKTÚRA BOLA V DETVE, ĎALŠIA VO ZVOLENSKEJ SLATINE.

Kyslá kapustová polievka rovnako ako halušky patrí k tradičným jedlám tohto regiónu. Voda z kvasenej kapusty a niekedy aj kapusta sa vari- li vo veľkom hrnci spolu s údeným mäsom, krkovičkou alebo kolenom, so sušenými hríbkami a s celými zemiakmi. Niektorí pridávali klobásu a polievku často zahusťovali paradajkovým pretlakom. V kapustovej po- lievke sa aj dnes ešte varia knedličky v tvare valčekov z rôznych prísad. Napríklad slepá kura z krájaného pečiva, múky, vajička, zo slaninky či báb- ka zo strúhaných zemiakov s múkou. Polievka sa podáva s rezancami zo zemiakového cesta, mäso sa je so zemiakmi a s knedličkou ako hlavné jedlo.

Jedným z mnohých chutných darov kuchyne Liptova sú tradičné syry. Údené aj neúdené pareničky, oštiepky z kravského i ovčieho syra, kor- báčiky, uzlíky či liptovské nite sú obľúbenou súčasťou našich jedálnych lístkov a smelo možno povedať, že sú významnou súčasťou našej gastro- nomickej DNA.

## VÔNE DÁVNEJ ORAVY

Drsné podnebie a málo úrodná pôda oravského regiónu dali základ jed- noduchého jedálneho lístka. Doslova každodenným jedlom Oravcov boli obilniny, kapusta a zemiaky, nazývané švábka či repa. Zemiaky a kapus- ta boli hlavnými zložkami tradičnej šajtlavy. Zemiaky a nadrobno pokrá- janá hlávková kapusta sa zaliali vodou a ochutili cesnakom, soľou a čier- nym korením. Nakoniec sa do jedla pridala zäsmažka zo slaniny, z cibule a bravčovej masti. Často sa priamo na peci piekol repný kabáč zo zemia- kov, z vajec, múky a zo slaninky. Starodávne korene má aj babka repná – cesto pripomína zemiakové placky, len sa nepečie na panvici, ale sa vyleje na vymastený plech a upeče sa v rúre.

Z mäsa sa najviac konzumovala baranina, občas hovädzina, v bohatších rodinách i hydina a údené bravčové mäso. Dôležité miesto v strave mala údená slanina, ktorú si chlapi brali na kosenie alebo prácu s drevom, často sa však používala hlavne na omasenie stravy. Oravská slanina je dodnes pojem a patrí k vyhľadávaným oravským špecialitám.

## AKO SA VYRÁBA PARENICA

Jemný ovčí syr sa najskôr nechá vykysnúť pri teplote 20 – 25 °C, vďaka čomu sa stane tvárnym. Táto hmo- ta (syrenina) sa krája na tenké pásiky, ktoré sa miesia v miske s teplou vodou. Vymiesené kúsky sa stlačia do kusa, ktorý sa v dlani stlačí, postupne sa vyťahuje a skladá. Vyťahovanie a skladanie sa 2-3-krát opa- kuje. Poskladaný pás sa vytiahne do žliabka formo- vacej dosky a vyformuje sa. Potom sa pás vloží na 3 – 5 minút do slaného roztoku, vysolený sa pre- loží na polovicu a z oboch koncov sa zvinie do tvaru plného S. Po previazaní syrovým povrázkom sa suší, utiera a mierne priúdi v studenom dyme.

## AKO MÁ VYZERAŤ PRAVÁ ORAVSKÁ SLANINA?

Nasolený a vyúdený kus sadla prerastený prúžkami svaloviny si dnes môžeme bežne kúpiť v obchodnej sieti. Voľakedy však vznikol z núdze v časoch, keď ľudia ešte nepoznali chladničky. Slanina a najmä masť z nej slúžili ako prírodná konzerva, do ktorej sa vložilo mäso. To vydržalo v tuku aj pol roka. Oravská slanina by mala byť najmä pevná a tuhá. Na povrchu má byť tmavé mäso, ale slanina musí ostať pekná biela. Pri dobrom vysušení by sa mala dať krájať os- trým nožikom na tenké plátky a hneď sa môže jesť.

**OCHUTNAJTE PRODUKTY TRADIČNEJ LIPTOVSKÉJ A ORAVSKÉJ KUCHYNE. NÁJDETE ICH NA PULTOCH PREDAJNÍ COOP JEDNOTA OD 24. 1. DO 6. 2. 2019.**



## Martin Katriak: Družstvá tu boli dávno pred socializmom

Rok 2019 je pre slovenské spotrebne družstvá výnimočný – pripomínajú si 150. výročie svojho vzniku. Od roku 1869 až dodnes prežili viacero politických režimov a prekonali množstvo turbulencií, z ktorých každá mohla ohroziť ich existenciu. Napriek tomu spotrebne družstvá pretrvali a dnes sú pevnou súčasťou slovenského hospodárskeho života. O družstvách, historických súvislostiach ich vzniku a pôsobenia sme sa zhoverali s podpredsedom predstavenstva COOP Jednota Slovensko Martinom Katriakom.

Prvé družstvá vznikli v 19. storočí ako reakcia individuálnych výrobcov na vtedajšie nepriaznivé ekonomické a sociálne podmienky. Prvé družstvo na svete založili anglickí tkáči v decembri 1844 v meste Rochdale. Už o tri mesiace, vo februári 1845, a celkom nezávisle od neho, vznikol na Slovensku Gazdovský spolok – prvé úverové družstvo. Založil ho v Sobotišti Samuel Jurkovič. Obdobie, v ktorom prvé družstvá vznikali, bolo poznamenané prechodom spoločnosti z feudalizmu na kapitalizmus, nastal rozmach priemyselnej výroby, začali vznikať fabriky, zrodila sa nová trieda robotníkov. Na vidieku prichádzalo k zrušeniu nevoľníctva a vzniku poľnohospodárskych podnikateľských aktivít. Toto všetko malo vplyv na zmýšľanie ľudí a ich túžbu po spájaní. Treba si uvedomiť, že v tom čase bol vznik akéhokoľvek spoločenstva, či už v Rakúsko-Uhorsku, alebo v Anglicku, pod dohľadom represívnych štátnych zložiek, pretože vznikol dojem, že by tieto spolky mohli mať politické ciele. To sa aj stávalo. Spolky, ktoré nesúhlasili s mocou, neboli žiadnou zriedkavosťou. Preto aj nejaký čas trvalo, kým rochdalské, sobotištské a iné družstvá, ktoré ich neskôr v neľahkých podmienkach Rakúsko-Uhorska nasledovali, dostali povolenie na činnosť – registratúru.

### Akými druhmi podnikania sa zaoberali prvé družstvá?

Od založenia družstiev táto forma rozširovania podnikateľskej činnosti nadobudla veľmi výrazný charakter. Družstvá vznikali na to, aby naplnili záujmy v rôznych podnikateľských aktivitách. Prvé družstvá boli najmä úverové a svojim členom poskytovali pomoc za oveľa výhodnejších podmienok, než aké poskytovali peňažné ústavy. Neskôr začali vznikať nielen v Rakúsko-Uhorsku, ale v celej Európe a vo svete aj spotrebne družstvá potravné, výrobné, bytové, pohrebničné, rybárske či poisťovacie. Spočiatku vykonávali sociálnu činnosť pre svojich členov, ale postupne zača-

li svoje aktivity rozširovať na verejnosť. Dnes evidujeme družstvá na všetkých kontinentoch, ich činnosť koordinuje Medzinárodný družstevný zväz.

### Akými zásadami sa novovznikajúce družstvá riadili?

Zásady vychádzali zo stanov rochdalského družstva a platia dodnes. Z mnohých teoretických úvah konfrontovaných s praxou sa postupne sformulovali základné princípy družstevníctva, ako je sociálny princíp, dobrovoľnosť, vzájomnosť, svojpomoc či slušné podmienky podnikania. Zostali v platnosti napriek meniacim sa podmienkam, rôznemu charakteru družstiev a ich rozmanitým úlohám. Hoci sa o zásadách priebežne vedú diskusie, sú také nadčasové, že sa k nim dodnes hlási Medzinárodný družstevný zväz.

### Počas dlhej histórie družstevníctva dokázalo prežiť až do súčasnosti v rozmanitých politických a ekonomických súvislostiach. U nás však stále prevláda predstava, že družstvá sú akýmisi pohrobkami socializmu.

Áno, krajiny prechádzali rôznymi politickými systémami a družstvá si uchránili svoju politickú i ekonomickú slobodu, napriek režimom, ktoré neboli vždy demokratické. Napríklad Slovensko od vzniku prvého družstva prešlo feudalizmom, monarchiou, kapitalizmom, prežilo republiku či socializmus a družstvá tlaky rôznych zriadení vydržali. O to prekvapivejšie pôsobí názor mnohých, najmä politikov, ktorí považujú družstvá za reziduá socializmu. My, ktorí v družstvách pracujeme a poznáme ich históriu, vieme, že hoci boli v niektorých situáciách poplatné režimom, vždy vykonávali svoju spoločenskú a podnikateľskú aktivitu. Po 50. rokoch mali na základe rozhodnutia straníckych a štátnych orgánov potravné družstvá vymedzený priestor na podnikanie iba na vidieku. Nie je to tak dávno, keď potravným družstvám boli odňaté

veľkoobchody a prideliť ich začínajúcim organizáciám štátneho obchodu, napríklad Zdroju. Boli tu rôzne zásahy, ktoré mohli ohroziť existenciu a schopnosť prežiť, ale dnes vidíme, že nás iba poškrabali, ale my ideme ďalej. Nemôžeme brať vážne názor, že poľnohospodárske družstvá sú pohrobok socializmu, pretože vnikli dávno pred tým, než k nám socializmus prišiel. Je pravda, že po roku 1948 sa poľnohospodárske družstvá zakladali nie demokratickým spôsobom, keď boli roľníci nútení vkladať polia a majetky do roľníckych družstiev. To však nič nemení na fakte, že poľnohospodárske družstvá existovali aj za slovenského štátu, aj za prvej Československej republiky a prosperovali. Zoberme si bytové družstvá – tie tu fungovali za prvej Československej republiky a darilo sa im. Napríklad pojmy ako Charitas či Unitas mali v názve náznak istej charitatívnej činnosti, ale išlo o družstvá, ktoré postavili obytné domy pre ľudí združených v príslušných spolkoch. To, že sa po roku 1948 bytové družstvá dostali do iného postavenia, je už druhá vec. Osobne sa snažím byť apolitický, ale môžem povedať, že bytové družstvá reálne pomohli mnohým ľuďom. Bol som tiež jeden z nich. Ako čerstvý absolvent vysokej školy som dostal byt v stavebnom bytovom družstve a ako mladá rodina sme získali pôžičku, ktorá zďaleka nebola taká likvidačná, aká je dnes pre mladých pri získavaní bytu. Takže nejde o to, či sú družstvá pozostatok bývalej doby, ale o to reálne zhodnotiť ich prínosy a otvorene sa pozrieť na historické súvislosti a pravdy.

### Spomenuli sme Medzinárodný družstevný zväz (MDZ). Má slovenské družstevníctvo nejakú osobnú skúsenosť s týmto orgánom?

MDZ vznikol na začiatku 20. storočia a zastrešoval družstvá, ktoré sa zakladali v Európe, Amerike, Ázii, neskôr južnej Amerike či Afrike. Na medzinárodnom hospodárskom poli sa z neho stal významný politický hráč, ktorý sa zaoberá ochranou práv a záujmov

# KRIŠTÁĽOVÉ KRÍDLO



POD ZÁŠTITOU  
PRESEDU VLÁDY SR  
PETRA PELLEGRINIHO

**27. JANUÁR 2019**

NEDEĽA | 20.30 :1

GENERÁLNY REKLAMNÝ  
PARTNER

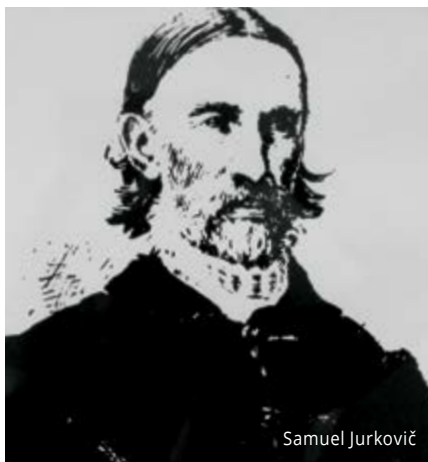
**coop**  
JEDNOTA  
SLOVENSKO

svojich členov nielen na papieri. Z vlastných skúseností viem, že v roku 1978, keď v bývalom Československu vznikla politická otázka, ako majú byť družstvá riadené, tak vďaka nebojácnosti vtedajších predstaviteľov družstevného hnutia v Československu a ich žiadosti o pomoc na MDZ sa obrátila situácia. Prejavilo sa to tak, že predstavitelia Komunistickej strany prestali vyvíjať verejný tlak na to, aby družstvá boli riadené politickými nástrojmi, akceptovali postoj MDZ a ponechali ich v systéme riadenia podľa princípov a stanov družstevníctva.

Treba podčiarknuť, a som súčasníkom niektorých procesov po roku 1975, že družstvá mali relatívne samostatné postavenie v režime po roku 1948 a postupne napriek reštrikciám sa tlak uvoľnil. Mohli sme ísť do miest, mať vlastné veľkosklady. Za 15 rokov, keď som za bývalého režimu pracoval v družstvách, si spomínam na 2-3 prípady, keď predsedom niektorého zo spotrebných družstiev bol politicky dosadený človek. V absolútnej väčšine prípadov družstvá viedli jeho členovia a zamestnanci.

Družstevníctvo je celosvetový funkčný fenomén, ktorý má opodstatnenie a ovplyvňuje ekonomiku vo svojich krajinách. Hoci tu na Slovensku si to neuvedomujeme, pretože sa o tom takmer

nehovorí, vo svete existujú obrovské družstvá podnikajúce v rybolove, v poisťovníctve, bankovníctve, majú veľký vplyv na ekonomiku. Na Slovensku po zmene režimu po roku 1989 sa podarilo predovšetkým spotrebné družstvá vyprofilovať v podnikateľských aktivitách tak, že sú garantom zásobovania obyvateľstva základnými potravinami, najmä na vidieku. Toto sa v blízkom období ťažko zmení, pretože podnikanie na vidieku je veľmi náročné, nedá sa na ňom zbohatnúť ale prináša službu obyvateľstvu. Aktivity spotrebných družstiev sú vyhľadávané, chránia záujmy svojich členov a jednoznačne možno konštatovať, že družstvá majú svoje opodstatnenie aj pre budúcnosť.



Samuel Jurkovič

## Pomáhame tvoriť spoločné dobro

**O aktivitách Nadácie COOP Jednota hovorí jej správca a zároveň generálny riaditeľ CJS Ján Bilinský.**

**Aké sú hlavné ciele Nadácie COOP Jednota?**

Podieľať sa na vytváraní spoločného dobra je samozrejmom súčasťou tradícií systému COOP Jednota. Už od svojho vzniku v roku 1869 plnili družstvá svoju sociálnu funkciu, podporovali rozvoj kultúry, vzdelávania a rôzne verejnoprospešné aktivity. Priamo cez Nadáciu COOP Jednota podporujeme humanitárne projekty, zdravotníctvo, školstvo, šport, vzdelávanie, kultúru, umenie. Pomáhame chorým a zdravotne postihnutým osobám a prispievame aj do podpory miestnych a regionálnych iniciatív. Počas 17 rokov existencie nadácie sme takto podporili nemocnice, rodiny s ťažko chorými deťmi, domácnosti postihnuté živelnými katastrofami, rozvoj detí či lokálne komunity v celkovej hodnote viac ako 4 milióny eur.

**Práve podpora lokálnych komunít je pomerne čerstvým projektom. Môžete nám ho priblížiť?**

Je pre nás dôležité nadväzovať na historické dedičstvo družstevného podnikania a zapo-

jiť verejnosť do riešenia rôznych problémov, do zvelačovania a rozvoja svojho okolia. Ide napríklad o formu drobných stavieb, ako sú komunitné záhrady, altánky a prístrešky, ihriská, o výsadbu zelene, budovanie turistických trás či propagáciu tradícií Slovenska. Tento rok sme vyhodnocovali mimoriadne úspešný druhý ročník, v ktorom naša nadácia poskytla 25 projektom finančnú podporu v celkovej výške 146000 eur.

**Čo konkrétne tento projekt podporil?**

Z grantu sa tešia obce, mestá a občania po celom Slovensku. Napríklad zdravotne postihnutým deťom Spojenej školy internátnej v Bytči prispievame na nové ihrisko, v obci Fintice pomôžeme pri rekonštrukcii Rytierskej sály miestneho kaštieľa, obci Devičany prispievame na chodník k autobusovej stanici, v obci Bzince pod Javorinou na letné kino, atď. Ako vidíte, ide naozaj o široké spektrum aktivít, ktoré, verím, pomôžu zvýšiť spokojnosť občanov vo svojich bydliskách.

Aj v novom roku určite budeme pokračovať v projekte podpory lokálnych komunít a zdravotníctva a máme ambíciu intenzívnejšie sa venovať sociálnej oblasti.



2019

NAJLEPŠIE  
DOMÁCE POTRAVINY



Najlepšie domáce potraviny



## Január

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Február

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

## Marec

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Apríl

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Máj

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Jún

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Júl

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## August

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## September

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Október

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## November

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## December

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# • Marek Fašiang Podnikavý „otecko“

SERIÁL OTEČKOVIA, KDE MAREK FAŠIANG ÚČINKUJE V JEDNEJ Z HLAVNÝCH POSTÁV, HO VYSTRELIL NA PRVÉ MIESTA SLOVENSKEHO HERECKÉHO NEBA, HOČI SÁM VYŠTUDOVANÝ HEREČ NIE JE. ROLU OTEČKA SI VŠAK UŽÍVA. NO JEHO ŽIVOT JE AJ O INOM.

**A**ko vás, vyštudovaného právnika, prijali herci profesionáli medzi seba?

Pri nakrúcaní Oteckov vznikla jedna skvelá partia chlapov, ale aj ostatných, a prijali ma skutočne veľmi dobre, len sa mi smejú, že som najlepší herec medzi právnikmi.

**Právnik – hviezda seriálu. Ako sa to môže stať?**

Filmový svet mi nikdy nebol cudzí, pretože som sa od malička pohyboval v dabingových štúdiách, no pred kameru som si netrúfol. Ale smejem sa, keď sa dopočujem, že mi rolu vybavila moja mamka, ktorá je riaditeľkou Novej scény, pretože s tým naozaj nemá nič spoločné. Volali mi z produkcie, že vyskúšali na moju postavu asi 15 hercov a Nemci, ktorí majú nad projektom dohľad, boli nespokojní. Samozrejme, som odmietol, že otec malej dcéry, vdovec a veterinár, to vôbec pre mňa nie je. Chvíľu bol pokoj, ale potom ma zase zavolali na kasting, tak som šiel. Dali mi za úlohu urobiť slečne cop, skoro som odpadol, nikdy som to nerobil, ale zvládli sme to obaja, a postavu som dostal. Hoci som bol presvedčený, že je to hlúposť, na konci každého dňa som šťastný, že sa mi to stalo.

**Zžívali ste sa dobre so svojou seriálovou dcérkou?**

Nie je profesionálna herečka, rovnako ako ja a hrá neuveriteľne dobre. Pravda je, že spočiatku bola veľmi odmeraná, napríklad pohladiť alebo dotknúť som sa jej mohol až počas ostrej, skúšobne len naznačiť, ale teraz je to už v poriadku.

**Scenáre pre Oteckov píše ženy, neprekáža vám to?**

Nie, naopak, majú môj veľký obdiv, ako sa dokážu vžiť do myslenia mužov, a hlavne vytvoriť dialógy chlapov v krčme. Niekedy ich upravujeme, ale

potom je to väčšinou nepublikovateľné vzhľadom na čas, kedy sa seriál vysiela a pre koho je určený, tak sa vraciame k pôvodným textom. (Smiech.)

**V médiách ste prezentovaný ako sex-symbol. Žije sa vám veselšie s touto nálepkou?**

Veselšie určite. Nečítam komentáre k článkom o mne, ale občas sa ku mne niečo aj tak dostane od priateľov, kolegov a podobne. Takže ma pobavilo, keď som si prečítal komentár „Fašiang sex-symbol? To už môže byť sexsymbol aj ten mimozemšťan Sajfa.“ Kolegovia ma tiež upozorňovali, čo ma čaká, ako mi budú ľudia v obchode nakúkať do košíka, čo kupujem, sledovať, s kým chodím a podobne. Je to zatiaľ znesiteľné.

**Tak sa priznajte – s kým chodíte?**

Mám priateľku asi pol roka, je to čerstvé, spoznáваме sa, neponáhľam sa do svadby. Mladšia sestra už obdarila mamu vnúčatami a starú mamu pravnúčatami, takže túžby sú uspokojené. Okrem toho, stará mama povedala, že mám ešte čas. (Smiech.)

**Spomenuli ste mamku, ktorá je riaditeľkou Novej scény. Ako to máte so spevom? Po hereckom úspechu by vás mohli obsadiť do muzikálovej postavy?**

To nehrozí. Mám rád hudbu, rád si aj zaspievam, dokonca neskromne môžem povedať, že to nie je úplná katastrofa, ale na javisko by som s tým nešiel. Ale nikdy nehovor nikdy. (Smiech.)

**Žijete sám či s rodičmi?**

Už päť rokov žijem sám, nie som žiaden mamin miláčik, ktorý sa spolieha na „mamahotel“. Mama s obľubou hovorí, že častejšie stretáva Braňa Deáka ako mňa, a pýta sa ho, ako sa mám. Priznám sa, nebolo jednoduché žiť sám a prevziať na seba povinnosti ma-

jitela bytu. Neraz sa mi stalo, že som sa ocitol doma bez elektriny alebo teplej vody, lebo som zabudol na termíny platieb. Ale naučil som sa na vlastných chybách, keď som sa ocitol v rade s neplatičmi, aby mi zapli elektrinu či teplú vodu, dnes sa mi to už nestáva.

**Okrem herectva podnikáte, a nie v malom. Ako sa to dá všetko zvládnuť?**

Nepodnikám sám, mám spoľahlivého spoločníka, ktorý akceptuje moju súčasnú hereckú vyťaženosť. Na všetko dôležité máme spoľahlivých ľudí, takže nemusím zaspávať s myšlienkami na tržby, odvody a podobné veci. Nesmierne ma baví to striedanie činností, nie som človek, ktorý dokáže robiť jednu vec na sto percent, radšej viac na 50 – 80 %.

**Ako vychádzate so svojimi zamestnancami, ste prísny zamestnávateľ?**

Boli časy, keď som si so všetkými rozšafne tykal a zistil som, že nie je celkom dobré byť super kamarát so zamestnancami. Niekedy treba odstup. Dnes mám okolo seba ľudí, s ktorými sa dokážem „opiť“, ale zachovávam si odstup. Hlavne sa smažime vytvoriť podmienky, aby ľudia u nás radi pracovali.

*Anna Ölvecká*



# Deti a prvé zúbky

PLAČ, MRZUTOSŤ, ALE AJ RÔZNE VIRÓZY. PRVÉ ZÚBKÝ VEDIA PORIADNE POTRÁPIŤ. AJ RODIČOV, AJ NAJTMENŠÍCH. TOTO OBDOBIE SA VŠAK DÁ DROBCOM UĽAĤIŤ.



**P**rezazavanie zúbkov sa začína medzi 4. – 6. mesiacom života bábätka. Ako prvé sa zvyčajne prerezávajú prvé a druhé rezáky, nasledujú stoličky a očné zuby. U každého dieťaťa je to síce trošku inak, ale vo všeobecnosti platí, že najprv rastú zúbky v dolnej časti a až potom v hornej. Prerezávajú sa v pároch, teda súčasne na oboch stranách. Tento proces u dieťaťa poväčšine sprevádza plač, nespokojnosť, redšia stolica, teplota či viróza.

V súčasnosti existuje viacero pomocníkov, ktorí môžu drobcom priniesť úľavu od bolesti. Jedným z nich je hryzadlo. V obchodoch nájdete hneď niekoľko druhov. Mäkké plastické alebo plnené tekutinou, ktoré môžete dať na chvíľku do chladničky. Špeciálna tekutina v ňom schladí opuchnuté miesto detských ďasien, čím utlmí bolesť. Úľavu prináša aj masírovanie ďasienok v mieste prerezávania zúbkov špeciálnou masážnou kefkou, kúskom látky alebo prstom (treba mať dôkladne umyté ruky). Veľmi citlivým ďasnám dieťaťa môže pomôcť aj med. Stačí ho na ne natrieť niekoľkokrát. Drobec bude pokojnejší a proti takémuto ulaveniu bolesti nebude protestovať. Med má anti-septické účinky, zmiernuje zápal a v prípade, že bábätko má zvýšenú teplotu, pomôže ju znížiť. Odvar z repíka lekárskeho funguje podobne. Pomáha zmierniť zápal, a tým aj bolesti. Stačí vatovou tyčinkou namočenou v repíkovom čaji potierať ďasná. Tie po chvíli prestanú bolieť, dieťaťko sa upokojí a zúbky sa budú prerezávať ľahšie.

Prvú pomoc možno hľadať aj v lekárni. Niektorí rodičia zvyknú podávať deťom lieky na tíšenie bolesti a na zníženie teploty. V tomto by ste mali byť opatrní. Miesto tíšenia bolesti môžete zúbkom pomôcť. V lekárni zoženiete gély, ktoré v takýchto prípadoch pomáhajú a pôsobia aj ako lokálne anestetiká. Prvé zúbky dokážu bábätká naozaj potrapiť. Snažte sa byť trpezliví a dopriať svojim najmenším veľa pozornosti a lásky.

## ČOHO SA VYVAROVAŤ?

Google a osvedčené rady mamičiek môžu byť občas skôr na škodu, preto ak ste počuli o zmiernovaní bolesti alkoholom, buďte obozretní. Organizmus dieťaťa je v porovnaní s dospelým niekoľkokrát menší a nevieme, aké množstvo je preň „bezpečné“. Opatrní by ste mali byť aj pri používaní byliniek, homeopatie a esenciálnych olejov. Ak sa objavia vysoké teploty, vracanie alebo výsyp na koži, nepripisujte to automaticky prerezávaniu zúbkov a navštívte lekára.

## SO ZUBNOU HYGIENOU ZAČNITE VČAS

S čistením a so starostlivosťou o zúbky by ste mali začať ihneď, ako sa objavia. So starostlivosťou o ústnu dutinu bábätko mesiac po narodení. V detských ústach sa takisto hromadia baktérie. Vek v tom nehrá rolu. Ústnu dutinu bábätko by ste mali vyčistiť špeciálnou vreckovkou namočenou do čistej vody. Nielenže tak zbavíte ústičku baktérií, ale dieťa si od raného veku zvykne na istú rutinu a o to prirodzenejšie mu bude umývanie zúbkov. Zubná kefka prichádza na rad v čase prvých zúbkov. Pre najmenších existujú špeciálne, ktorými jemne vyčistíte zúbky. Deti od jedného roka by mali začať používať zubnú kefku samostatne. Aby malo aj vaše dieťa zdravé zúbky, nestačí sa o ne len príkladne starať. Dôležitú úlohu hrá strava. Konzumácia veľkého množstva cukru neprospeje ani chrupu, ani celému telu. Sladká chuť je pre deti prirodzená a príjemná, dokáže však napáchať veľké škody. V súčasnosti kazy trápia deti už od materskej školy a plomby mávajú deti už pred nástupom do školy. Jeden z hlavných problémov je pitie sladkých nápojov. Zatiaľ čo pri sladkostiach vieme ako-tak ustrážiť hladinu, pri pití limonád, džúsov alebo sladného čaju je to horšie a výrazne škodia. Obsah cukru v limonádach a džúsoch je často vyšší ako odporúčaná denná dávka.

## 🦷 ZÚBKOVÝ KALENDÁR BÁBÄTKA

**1 4 – 7 mesiacov:** Bábätko začína rásť mliečne zúbky, má opuchnuté a červené ďasná. Ako prvé sa zvyčajne prerežú spodné rezáky. Je nespokojné a plače.

**2 8 – 12 mesiacov:** Prerezávajú sa horné rezáky. U dievčat to zvyčajne nastáva skôr ako u chlapcov.

**3 9 – 16 mesiacov:** Začínajú rásť horné a dolné očné zúbky. Prerezávajú sa v pároch, teda na oboch stranách.

**4 12 – 19 mesiacov:** V tomto období sa prerezávajú prvé stoličky, takisto v pároch.

**5 16 – 23 mesiacov:** Objavujú sa očné zuby v hornej aj dolnej čelusti. V prípade, že sa tak do 18 mesiacov nestane, skúste sa poradiť s detským zubárom. Súčasne sa prerezávajú zadné zúbky – druhé stoličky.

**6 25 – 33 mesiacov:** Prerezávajú sa horné zadné stoličky.

**DEŤA VO VEKU 3 ROKOV BY MALO MAŤ KOMPLETNÝ DETSKÝ CHRUP, TEDA 20 ZÚBKOV.**



# PERFISH NOVINKY



prvý na SK  
trhu  
s morskými  
riasami



pravý  
smotanový  
jogurt

WWW.RYBAZILINA.SK

## NOVÉ, ZDRAVŠIE RYBIE ŠALÁTY PERFISH

Ryba Žilina prináša na pulty predajní COOP Jednota dvojicu nových špecialít. Najväčší výrobca rybiech a lahôdkových šalátov na Slovensku uvádza ako prvý **rybí šalát s morskými riasami**. Chrumkavé riasy môžete vyskúšať v jemne pálivej kombinácii s marinovanými sledovými rybami, so zeleninou a s majonézou. Druhou novinkou je **rybí šalát so smotanovým jogurtom**, ktorý ponúka originálne spojenie sledových rýb, zeleniny a pravého smotanového jogurtu gréckeho typu vyrobeného na Slovensku. Obidve špeciality sú súčasťou nového produktového radu PERFISH, ktorý sa bude ďalej rozširovať. Bezgluténové produkty PERFISH neobsahujú umelé sladidlá ani pridané arómy, predstavujú bohatý zdroj omega-3 mastných kyselín, selénu a kyseliny alfa-linolénovej, čím pomáhajú udržiavať správne fungujúci kardiovaskulárny systém. Z toho dôvodu sa dostali tieto produkty aj medzi potraviny, ktoré odporúča priamo Slovenská kardiologická spoločnosť.

„Čoraz viac Slovákov si uvedomuje, že konzumácia rybieho mäsa má priaznivý vplyv na zdravie. Máme však skúsenosti a dáta, z ktorých vyplýva, že množstvo ľudí z rôznych dôvodov nekonzumuje ryby tak často, ako by to bolo prospešné. Práve z ich podnetov a prieskumov sme vychádzali aj pri vývoji našich novinek, ktoré prinášajú svojimi benefitmi v segmente rybiech šalátov úplne novú pridanú hodnotu. Nový produktový rad PERFISH nie je určený len pre zákazníkov, ktorí poznajú dlhoročnú kvalitu produktov PRETO Ryba Žilina a chcú skúsiť niečo nové, ale aj pre všetkých zvedavých milovníkov zdravého životného štýlu,“ povedal nám generálny riaditeľ spoločnosti Ryba Žilina Michal Britvík.

**PERFISH novinky - rybí šalát s morskými riasami a rybí šalát so smotanovým jogurtom - nájdete vo vybraných predajniach COOP Jednoty ako 300-gramové ekologické balenia v skle a s papierovou etiketou.**



# NAŠTARTUJTE ZDRAVO!

KAŽDÝ NOVÝ ROK SO SEBOU PRINÁŠA MNOŽSTVO PREDSAVZATÍ, SNOV A ROZHODNUTÍ. JEDNÝM Z NAJČASTEJŠÍCH JE ZÁVÄZOK SCHUDNÚŤ. VYHNITE SA KLASICKEJ JANUÁROVEJ CHYBE – VYŠTARTOVAŤ DO FITNESCENTRA A ZNIČIŤ SA TAM NA DVA ŠUPY. ZAČNITE RADŠEJ DLHŠÍMI PRECHÁDZKAMI A OBČAS POBEHNITE. ÚPLNE NA ZAČIATKU SA VŠAK KRITICKY POZRITE NA SVOJU STRAVU.



## ŠALÁT S ČERVENOU REPOU A KOZÍM SYROM

500 g červenej repy v šupke,  
250 g mäkkého kozieho syra,  
200 g rukoly,  
extra panenský olivový olej,  
morská soľ, čierne korenie,  
šťava z 1 citróna,  
1 granátové jablko,  
1 fenikel

1. Repu varte v osolenej vode so zväzkom tymianu a s celými strúčikmi cesnaku do mäkka asi hodinu.
2. Ešte teplú repu ošúpte a nakrájajte na štvrtky.



3. Pokvapkajte olivovým olejom a šťavou z citróna.
4. Ochutte soľou a korením, pridajte granátové jablko a zľahka primiešajte rukolu, naukladajte kúsky kozieho syra a dozdobte hoblíkami fenikla.

## ZELEROVÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA

250 g očisteného zeleru,  
nakrájaného na menšie kocky  
1 cibuľa (asi 100 g),  
pokrájaná na drobno  
75 g masla,  
300 g zemiakov nakrájaných,  
na menšie kocky,  
1 liter zeleninového vývaru,  
soľ (asi 1 lyžička),  
mleté čierne korenie,  
200 ml smotany

1. Do hrnca vložte maslo, cibuľu, zemiaky a zeler. Maslo nechajte rozpustiť a prikryté duste na



miernom plameni 10 minút.

2. Zalejte vývarom a varte mierne poodkryté 30 minút. Rozmixujte mixérom, dochuťte soľou, čiernym korením a zjemnite smotanou.

## MARINOVANÝ ÍRSKY LOSOS S AVOKÁDOM, SO SMOTANOU A S REĎKOVKOU

1 kg fileta z lososa  
50 g morskej soli  
50 g cukru  
šťava a kôra z jedného pomaranča  
1 lyžica korenia  
70 ml vodky  
50 g čerstvého kôpru

Avokádový krém:

1 zrelé avokádo  
2 lyžice smotany  
šťava z polovice citróna  
soľ  
čerstvo mleté biele korenie

1. Položte lososa do hlbokého pekáča. Zmiešajte soľ, cukor a posypte lososa pomarančovou kôrou a bielym korením. Pridajte vodku a pomarančový džús s kôprom. Polovicu kôpru dajte bokom.

2. Zakryte lososa a dajte ho na noc do chladničky.

3. Pomleté alebo nastrúhané avokádo, smotanou a citrónovou šťavou zmiešajte, dochuťte, prikryte igelitovou fóliou a zchladte.

4. Vyberte lososa z chladničky, vyložte ho z marinády, položte na dosku a jemne ostrým nožom odstráňte spodnú časť lososa tak, aby na nej nezostala tmavá časť kože. Filetu dajte na igelitovú fóliu, na ktorú ste nakrájali na drobno kôpor. Jemne stočte lososa tak, aby vznikla krásna roláda. Konce zaviažte a lososovú roládu dajte zchladieť.

5. Na tanier dajte avokádový krém, nakrájajte na kolieska lososovú roládu, dajte na ňu zo-

pár kúskov lososového kaviáru, ozdobte smotanou, ktorá dá celému lahodnému jedlu skvelú chuť a ľahkosť a pridajte tenké plátky čerstvej reďkovky.



## JEDZTE PRAVIDELNE

Problémom pri nadváhe alebo zlom trávení býva často nepravidelné jedenie. Deje sa to vtedy, ak si nedokážeme svoj jedálny lístok nastaviť a patrične zorganizovať. Najhoršie je jesť až vtedy, keď nás prepadne vlčí hlad. Predchádzajte tomu tak, že si rozvrhnete hlavné jedlá počas celého dňa. Mali by byť aspoň tri – raňajky, obed a večera.

V najbližších dňoch a týždňoch si začnite dôslednejšie kontrolovať príjem energie, jedzte viac zeleniny a ovocia, dajte si záležať na tom, aby ste bielu múku i všetky výrobky z nej (pečivo, chlieb, cestoviny a pod.) a bielu ryžu nahradili celozrnnými, prípadne grahamovými produktmi, celozrnnou múkou a pololúpanou ryžou natural. Skúste nejaké jedlo starej mamy zo pšenice, z pohánky alebo ovsených vločiek. Dôsledne sa vyhýbajte majonéze, smotane a údeninám.

## VYNECHAJTE POLOTOVARY

Prečo? Pretože strácajú výživné látky a supľujú ich konzervačné. Skúste to jednoducho inak. Nekupujte si marinovaný steak, ale pripravte si marinádu doma z čerstvých bylín. Zabudnite na mrazené potraviny a radšej konzumujte čerstvé. Údené výrobky nebudete potrebovať vôbec, chýbať vám nebudú a môžete zvýšiť aj podiel surovej stravy. Ani nebudete vedieť, že ste spravili zmenu a vaše trávenie sa zlepší, telo bude mať viac energie a budete sa cítiť zdravšie. Stačí iba jesť plnohodnotné suroviny a nie náhrady.

Dosiahnuť stav, v ktorom si môžete bezstarostne a s pôžitkom vychutnávať zdravé jedlo, nie je až také zložité, ako to možno vyplýva z rôznych teórií o zdravej výžive. Najdôležitejšie je počúvať vlastné telo, zbytočne nejесť, keď nie ste hladní a dopriať si tú najvyššiu kvalitu, akú si môžete dovoliť.

Domáce potraviny, ktoré k nám nemuseli ísť cez pol zemegule, sú určite väčšou zárukou čerstvosti ako dovezené a čím prírodnejší je ich základ, tým lepšie. Naš organizmus nie je prispôsobený na to, aby spracúval rôzne umelé prísady. Čím menej ho nimi budeme zťažovať, tým lepšie.

Hlavné jedlo dňa vyžaduje pohodu. Pretože jesť zdravo znamená aj jesť bez náhlenia a stresu. Skúste počas obedovej pauzy „vypnúť“ a jesť skutočne pomaly. Je dokázané, že rýchle jedenie vedie k priberaniu na hmotnosti, a to aj pre horšie žuvanie jedla a celkovo väčšie skonzumované porcie. Pocit sýtosti sa totiž dostavuje až s určitým oneskorením, takže pomalí jedáci do seba nedostanú toľko jedla, ako tí uponáhľaní.

Pri večeri by ste si mali ustriechnuť aj čas, ktorý vás delí od spánku. Posledné jedlo dňa by ste mali zjesť dve až tri hodiny pred spánkom. Rýchlu a ľahkú večeru môže tvoriť niektorá z domácich tvarohových nátierok, zeleninový šalát alebo akokoľvek upravené vajíčka – vrátane žĺtka, ktoré je plné vitamínov a minerálov.



NOVÁ ZMRZLINA

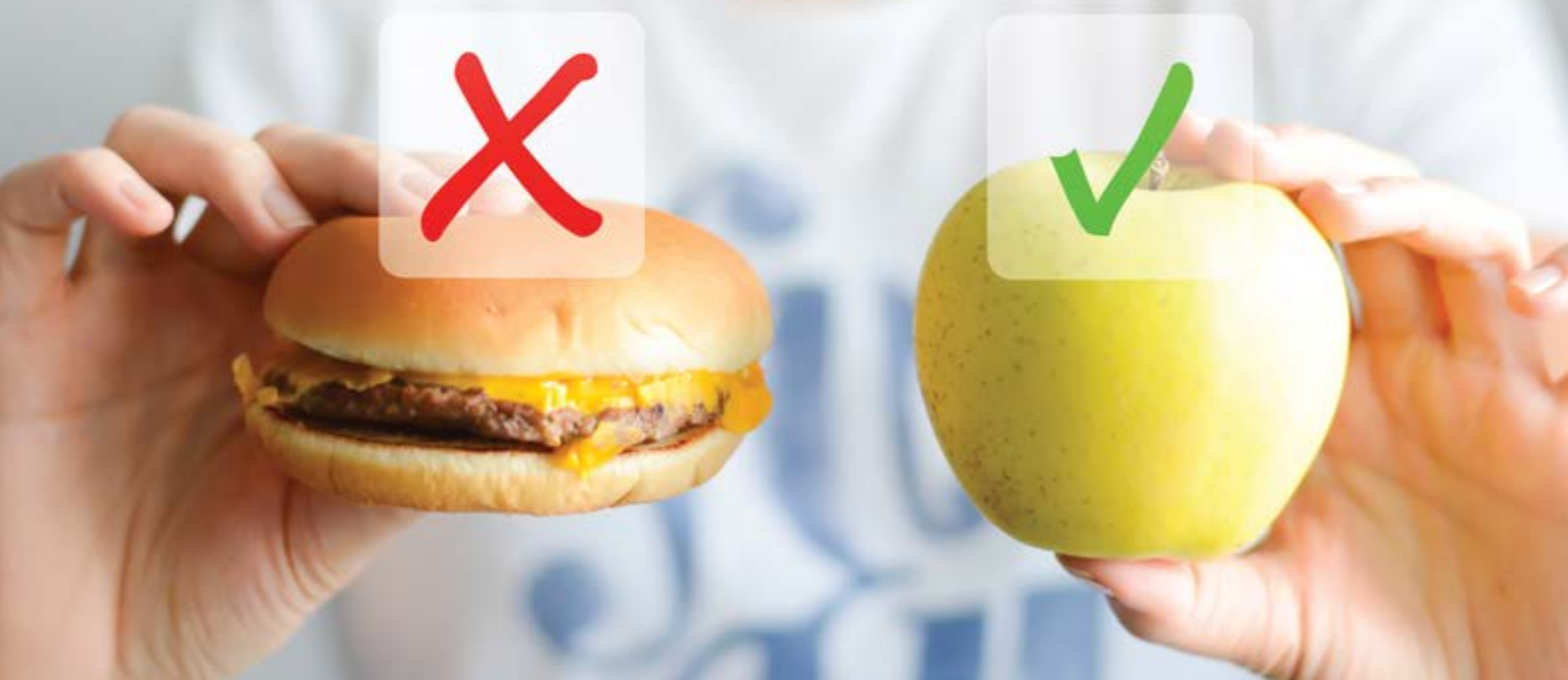
# BEZ VÝČITIEK

VÝBORNÁ CHUŤ | SO ZNÍŽENÝM OBSAHO M CUKRU\* | S VYSOKÝM OBSAHO M PROTEÍNOV



## #BEZVYCITIEK

\*O 30 % MENEJ CUKRU V POROVNANÍ S PODOBNÝMI VÝROBKAMI



## **PORUCHY** **METABOLIZMU LIPIDOV**

VIAC AKO POLOVICA SLOVÁKOV ZOMIERA NA SRDCOVO-CIEVNE A MOZGOVO-CIEVNE OCHORENIA. TIE SÚ V 90 PERCENTÁCH PODMIENENÉ ATEROSKLERÓZOU. PORUCHY METABOLIZMU LIPIDOV SÚ JEDNÝM Z NAJRIZIKOVEJŠÍCH FAKTOROV ROZVOJA KOMPLIKÁCIÍ ATEROSKLERÓZY: SRDCOVÝ INFARKT, CIEVNA MOZGOVÁ PRÍHODA „MOZGOVÁ PORÁŽKA, MŔTVICA“, ATEROSKLEROTICKÉ POSTIHNUTIE CIEV DOLNÝCH KONČATÍN, POSTIHNUTIE OBLIČIEK, PORUCHY EREKcie U MUŽOV.

Problematika porúch metabolizmu tukov sa dostáva v ostatnom čase do popredia záujmu najmä v snahe zvrátiť tento nepriaznivý stav v ochoreniach a úmrtiach na srdcovo-cievne ochorenia. V súčasnosti máme čoraz viac dôkazov o tom, že ovplyvňovanie lipidov vedie k zníženiu počtu srdcovo-mozgovo-cievnych ochorení, aj úmrtí na tieto závažné ochorenia. Preto má obrovský význam o poruchách metabolizmu lipidov, o možnostiach prevencie a liečby nielen hovoriť, ale najmä o nich veľa vedieť. O to sa pokúsime spoločne s MUDr. Petrom Minárikom, PhD., v novom cykle pre časopis Jednota.

Poruchy metabolizmu lipidov (dyslipoproteinémie) patria k najčastejšie sa

vyskytujúcim metabolickým ochoreniam charakterizovaným zmenenou (zvýšenou alebo zníženou) koncentráciou lipidov (tukov) a lipoproteínov (tukov naviazaných na bielkovinu) v krvi. Zmenenú hladinu tukov v krvi má podľa súčasných odhadov značná časť slovenskej populácie. Najčastejšou príčinou rozvoja porúch metabolizmu tukov je nevhodný spôsob stravovania, nadváha, nedostatočná fyzická aktivita a fajčenie. Časť dyslipoproteinémii (DLP) je podmienená geneticky, čiže ide o vrodené poruchy metabolizmu lipidov (primárne dyslipoproteinémie). Ďalšiu časť tvoria poruchy metabolizmu tukov, ktoré sú spôsobené iným akútnym alebo chronickým ochorením (hovoríme o sekundárnych dyslipoproteinémiiach).

### **ČO JE ATEROSKLERÓZA?**

Ateroskleróza je dlhodobé ochorenie cievnej steny, znamená tuhnutie a zužovanie ciev spôsobené hromadením tukov (vrátane cholesterolu) a zápalom s následnou tvorbou plátu, ktorý môže viesť k zúženiu cievy s obmedzením prísunu krvi do oblasti postihnutej aterosklerózou. Začína sa ako hromadenie buniek naplnených cholesterolom vo vnútornej stene ciev. Ide o najčastejšie sa vyskytujúcu formu aterosklerózy, ktorá je bežná už aj v detskom veku. Toto nahromadenie vedie k rozvoju zápalu, k prísunu ďalších buniek obsahujúcich cholesterol, k tuhnutiu a jazveniu vnútornej steny cievy s vytvorením skle-



rotického plátu. Pláty môžu cievy zužovať a znižovať tak prietok krvi v nich. Obmedzený prietok krvi v srdci môže viesť k rozvoju bolesti na hrudníku, spočiatku najmä po fyzickej námahe. Pláty tiež môžu prasknúť a cholesterol, tuky a iný obsah plátu sa dostávajú do krvného riečiska. Na miesto prasknutého plátu – poškodenia cievnej steny – reagujú krvné doštičky (trombocyty), ktoré vytvárajú krvné zrazeniny, hovoríme o ateroskleroze. Podľa veľkosti krvnej zrazeniny (trombu) môže dôjsť k čiastočnému alebo úplnému zastaveniu zásobovania krvou. Ak je krvná zrazenina dostatočne veľká, môže úplne zablokovať prietok krvi. To má za následok nedostatok kyslíka, poškodenie tkaniva. Ak táto situácia nastane v cievach zásobujúcich srdce, vznikne srdcový infarkt, ak v mozgu, tak dochádza k cievnej mozgovej príhode (porážke, mŕtvici), ak napríklad v cievach dolných končatín, môže dôjsť ku gangréne (odumretiu) končatiny. V súčasnosti existuje viacej definícií aterosklerózy, ale zatiaľ ani jedna z nich nedokáže v úplnej šírke vystihnúť množstvo faktorov a mechanizmov, ktoré sa pri jej vzniku uplatňujú. Faktory, ktoré sa na vzniku aterosklerózy podieľajú, nazývame rizikovými faktormi.

## RIZIKOVÉ FAKTORY ROZVOJA ATEROSKLERÓZY

Pojem rizikový faktor nám ukazuje významný vzťah určitého faktora k manifestácii ochorenia (napríklad cholesterol – ateroskleróza). Rizikové

faktory môžeme deliť z viacerých hľadísk, ale najobvyklejšie ich delíme na rizikové faktory neovplyvniteľné (nedokážeme ich ovplyvniť) a ovplyvniteľné (dokážeme ich ovplyvniť). Do skupiny neovplyvniteľných rizikových faktorov patria: vek, pohlavie, geneticky podmienené (dedičné) faktory a rodinná anamnéza predčasného srdcovo-cievneho ochorenia.

Počet ovplyvniteľných rizikových faktorov môže dosiahnuť niekoľko desiatok (v súčasnosti je známych viac ako 240 rizikových faktorov rozvoja aterosklerózy). Medzi najzávažnejšie ovplyvniteľné rizikové faktory patrí fajčenie, poruchy metabolizmu lipidov, vysoký krvný tlak, cukrovka, obezita (najmä brušná obezita – abdominálna – viscerálna obezita), strava bohatá na živočíšne tuky a cholesterol a nízka fyzická aktivita. Dnes však vieme, že v populácii je veľmi častý výskyt viacerých rizikových faktorov súčasne. Ich nepriaznivý efekt sa nesčítava, ale násobuje.

Typickým príkladom súčasného výskytu viacerých rizikových faktorov je metabolický syndróm (MS), charakterizovaný poruchou metabolizmu lipidov, artériovou hypertenziou, rôznymi stupňami porúch tolerance glukózy. Poruchy metabolizmu lipidov predstavujú jeden z najzávažnejších rizikových faktorov srdcovo-cievnych a mozgovo-cievnych ochorení.

## PRAKTICKÉ RADY PRE VŠETKÝCH

Kontrolujte si v strave množstvo energie (kalórií) a základných živín

Udržujte si optimálnu telesnú hmotnosť. Ak trpíte nadváhou, znížte nadmernú telesnú hmotnosť

Liečte obezitu a jej zdravotné komplikácie

Znížte v strave celkové množstvo tuku

Znížte v strave obsah nasýtených mastných kyselín

Znížte v strave obsah transmastných kyselín na minimálne množstvo!

- Nepoužívajte stužené rastlinné tuky – ani na natieranie namiesto masla, ani na pečenie!

- Vyhnite sa potravinám s vysokým obsahom transmastných kyselín

Zvýšte v strave obsah mononenasýtených mastných kyselín

Nahradiť nasýtené tuky, jednoduché cukry a rafinované sacharidy – nenасыtenými tukmi s vysokým obsahom mononenasýtených mastných kyselín

Zvýšte v strave príjem viacnenasýtených esenciálnych mastných kyselín – predovšetkým omega-3 mastných kyselín!

Znížte v strave obsah cholesterolu

Znížte príjem jednoduchých cukrov, rafinovaných sacharidov bez obsahu vlákniny

- zvýšte príjem komplexných sacharidov (škrobov s obsahom vlákniny)
- zvýšte príjem vlákniny, najmä vo vode rozpustnej

Znížte konzumáciu alkoholu



Milí čitatelia, knihu **Diéta pri zvýšenom cholesterole** autorov P. Minárika, E. Blaha a L. Fábryovej si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE.

Ak uvediete **HESLO JEDNOTA**, získate zľavu 4 €.

Kontaktné údaje:  
Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o.,  
telefón: 02/ 32661850, email: abo@raabe.sk

## SPRAVME NIČO PRE SEBA A ZNÍŽME RIZIKO

Primárna kardiovaskulárna prevencia sa zameriava na rozpoznanie rizikových faktorov u zdravých ľudí a jej úlohou je predchádzať vzniku choroby ich odstránením. Medzi základné opatrenia primárnej prevencie patrí úprava hmotnosti, udržanie krvného tlaku, normálnych hodnôt cukru, lipidov a lipoproteínov v krvi, zanechanie fajčenia. Podstata všetkého je chcieť niečo pre seba spraviť a znížiť tak riziko na minimum. Za všetkým stojí racionálna zmena životného štýlu od stravovania až po aktívny pohyb. Všetko by malo prebiehať bez radikálnych diét a sebatrýznenia. Primárna prevencia sa často realizuje mimo zdravotníckej sféry, typickým príkladom môže byť zákaz reklamy alkoholických a tabakových výrobkov, aktivity v poradni zdravia zamerané na zlepšenie životného štýlu.

Sekundárna prevencia sa v prípade už prítomnej choroby zameriava na spomalenie postupu tejto choroby a snaží sa znížiť jej dôsledky na pacienta. Dôležité je pravidelné klinické sledovanie stavu pacienta, na základe daného stavu dochádza k úprave zabehnutej liečby. Ako príklad môže slúžiť zmena životosprávy, zákaz fajčenia a pitia alkoholu ako prevencia ďalšieho srdcového infarktu, ďalšej cievnej mozgovej príhody. Toto platí doživotne.



## Ked' každý deň nie je „víner šnicel“

URČITE STE SI VŠIMLI SILNEJÚCI TREND VARENIA Z REGIONÁLNYCH A SEZÓNNYCH SUROVÍN. TEŠÍ MA, ŽE SA K NEMU LOGICKY PRIDÁVA I TREND NÁVRATU KU KOREŇOM, K JEDLÁM NAŠICH PREDKOV. NELÁMALI SI HLAVU DIÉTAMI. PRÁVE NAOPAK. BOLI RADI, KEĎ VÔBEC MALI ČO DO ÚST.

— PÍŠE NIKOLETA GSTACH

Tak ako na Slovensku i tu v Rakúsku sa najmä na jeseň a v zime varia tradičné, nazvala by som to vidiecke jedlá. Rakúska kuchyňa to nie je Wiener Schnitzel, keďže pospolitý ľud len zriedka zahryzol do mäsa, ale sú to najmä husté polievky Eintopf a rôzne knedle. Výhodou týchto jedál je nielen to, že zasýtia a zahrejú, ale i to, že ich možno robiť takmer zo všetkého a z ničoho. Sú to jedlá pre také gazdinky, ktoré po nazretí do chladničky a špajzy nariekajú, že zase zabudli nakúpiť a nemajú z čoho variť. Eintopf je, ako napovedá už názov Ein – jeden, Topf – hrniec, jedlo z jedného hrnca, do ktorého nahádzate jednoducho to, čo doma nájdete. Samozrejme, že nebu-

dete postupovať ako psíček a mačička z knihy Jozefa Čapka a nenahádzate do hrnca to, čo nájdete na zemi v domnienke, že tak zabijete dve muchy jednou ranou. Aj upracete, aj navaríte. Do hrnca patria iba potraviny. Ani tu sa neriadte psíčkom a mačičkou, lebo zvyšky údenej makrely do hrnca nepatria, aj keď je to potravina.

Rovnako je to s knedľami, ktoré sa tu robia na neskutočne veľa spôsobov. Žemlové so špenátom, plnené na sladko i na slano. Ale aby som ešte viac pošteklila vaše chuťové bunky, pozrieme sa na pár konkrétnych príkladov, ktoré ma zaujali.

### HORE NA KYSLO

V Hornom Rakúsku (Oberösterreich) sa raňajkovala kyslá polievka. V niektorých oblastiach, najmä v nemeckom Bavorsku, ju volajú aj jesenná polievka. Keďže neexistovali chladničky, sedliaci skladovali jesenné mlieko v sudoch v pivnici. Mlieko skyslo, zhustlo a bolo ako-tak trvanlivé. Vrchnú skvasenú vrstvu z času na čas odobrali a doplnili čerstvým mliekom. Občas sedliaci hodili do suda aj pár bobúľ hrozna, aby podporili kvasenie a zároveň zjemnili chuť.

Kyslé mlieko sa premiešalo s múkou a vlialo do vriacej osolenej vody.

Do hotovej polievky sa pridávali varené zemiaky alebo starý chlieb. Jedla sa horúca i studená. Podobnú polievku, ale zo srvátky, varia aj vo Vorarlbergu, kraji, odkiaľ pochádza môj manžel. Pri jednej túre sme si spravili prestávku na Alm – salaši a hospodárka nám ju najprv ponúkla a potom nás prehovárala, aby sme si ju nedali lebo, by nám určite nechutila. Povedala, že ju jedávajú každý deň. Asi ju má veľmi rada, keď nám z nej nechcela dať ochutnať. Budem si ju teda musieť niekedy uvariť sama a dám vám vedieť, či chutí.

## RECEPT Z HLBINY

V Štajersku sa už v železnej dobe jedával ričet. Pýtate sa, ako to môžem vedieť, veď v železnej dobe nikto nepísal kuchárske knihy. A keby aj písal, ja neviem po „železnodobsky“. Jedenie ričetu (Ritschet) je doložené jednak zvyškami jedla na lyžiciach a črepoch, zakonzervovanými soľou, ktoré objavili archeológovia, a tiež na exkrementoch, ktoré tiež objavili a preskúmali archeológovia. Predstava, že sa nejaký archeológ rýpe v mojom hmmm, veď viete čom, ma ktovieako neupokojuje. Ale veda si žiada obeť, a tak sa archeológovia dôkladne zavrtali do toaletného obsahu železnej doby a vykultali recept na ričet. Varil sa tradične z krúp, fazule alebo inej strukoviny a riadneho kusa bravčového, najlepšie od rebierka. Pridávala sa tiež koreňová zelenina a miestne bylinky. Na začiatku článku som síce avizovala, že pohľadám pár receptov z ničoho, ale priznám sa, na recept, veď viete, z čoho, som naozaj nepomyslela.



## ČÍM NÁS DNES OVALIA?

Ak sa vám názov Prügeltorte nejako nepozdáva, môžem vám povedať, prečo asi. Prügel znamená bitka. Keď som prvýkrát videla pomenovanie tohto dezertu, tak som sa zlakla, či to nie je nejaký žartík. Objednáte si ju a čašník k vám pristúpi, jednu vám vrazí a povie: „Žiadna torta nebude! Daj si mrkvu!“ Našťastie, pôvod názvu súvisí s bitkou vzdialenejšie. Vztahuje sa na palicu, či skôr riadne brvno, na ktorom sa koláč pečie a ktorým asi predtým niekoho riadne vytrieskali.

Ale aby som to uzavrela. Každodenná rakúska kuchyňa nie je pre Slováka veľmi prekvapivá. Veď sme spolu koexistovali v Rakúsko-Uhorsku a okrem všeličoho iného sme si hore-dole vymieňali recepty.



## ODKIAĽ POCHÁDZAJÚ ZEMIAKY?

Na hraniciach s Českom je Waldviertel. Pochádza odtiaľ moja kamarátka Romana. Jej rodičia pestujú okrem iného zemiaky a, poviem vám, sú to tie najlepšie zemiaky na svete. Nie sú jediní, ktorí sa tu môžu pochváliť dobrými zemiakmi. Táto časť krajiny je nimi známa. Dokonca sa snažia svetu nahovoriť, že práve odtiaľ sa zemiaky dostali do Ameriky, a nie naopak. História sa im obrátiť nedarí, nemôžu svoju tézu doložiť exkrementmi zo železnej ani z bronzovej doby, a tak sa snažia diery do sveta urobiť receptami zo zemiakov. Takmer všetky ich tu možno ochutnať na Zemiakových slávnostiach. Ja neodolám klasickým makovým šúľancom, i keď také dobré ako od našej babky nie sú. Zo zemiakov sa tu robia knedle rôznych tvarov, veľkostí, s rozličnými plnkami, ale aj rolády a štrúdle.

A ešte ničím sa vo Waldviertel môžu pochváliť. Pestujú tu fantastický mak. Okrem makových šúľancov neodolám ani koláčikom Mohnzelten. Cesto a plnka pripomínajú slovenský makovník, len tej plnky je v malom okrúhľom koláčiku veľmi veľa a cesto zo zemiakov ju len tenko obaluje.

Neodolateľná je tiež tirolská špecialita Brandenberger Prügeltorte. Prípravou i chuťou pripomína náš trdelník. Pečie sa nad otvoreným ohňom na tučnom valci. Cesto, ktoré sa celý čas prilieva, vytvára v priereze kruhy pripomínajúce letokruhy stromov, preto ho volajú i stromový koláč. Je väčší ako trdelník a jeho povrch je nerovný. V cukrárňach sa polieva čokoládou alebo cukrovou glazúrou. Dlhé pečenie dáva koláču trvanlivosť, preto ho Rakúšania vyvážajú kade-tade do sveta. Prügeltorte je obľúbená v Japonsku i USA.

# White®

## zubná hygiena



Profexy  
PROFESSIONAL PRODUCTS

Martin Rázus:	loptová hra	zosilnené ako	meno Doroty	značka vysávačov	tamto	pijan		dostávím sa	egyptský boh Slnka	meno Eduarda	bolačka (det.)	oblepiť	dával rady?
tadialto							zápas o prvenstvo						
okolie živých organizmov							obec na Kysuciach tu máte						
brloh líšky					druhí kopec				hlavné jedlo anglická číslovka				
obec pri Komárne				meno Vladimíra zavýjala						opoj pookriať			
selén (zn.)			súčasť koľovratu včelí produkt								EČV okr. llava ženské meno		
	mazadlo	začiatok tajničky nástroj na písanie											
nemecká auto-mobilka									idant			hromadný dopravný prostriedok	promočná sieň
iba ak									zvíra púšte				
erbium (zn.)			hmyzožravý cicavec s pichliacmi	meno Hlaváčka					EKOTOP, RADOLA	gangréna (lek.)	lutécium (zn.) popíjaj!		
detská hračka									sníval				
	neexis-tovalo	arabský člen deň v týždni			odsek (skr.)	upratovať	rastlinné maslo	Ázijčan	výklenok v stene emócia				
koniec tajničky												mužský hlas	plúžila
latinská spojka			prudko odstrčiť bachár (slang.)								tamto hodnota		
strana				rokovanie štátnikov zátka do suda						listnatý strom šachová remíza			
rataj					záhada tam				povrch piva titán (zn.)				
pracovný nástroj							etyl-alkohol						
skyprít zem a vytrhať burinu							drnkací nástroj						

Tajnička križovky z č.11//2018: „**Kde ťa radi vidia, nechod často, kde ťa vidia neradi, nechod nikdy.**“ Výhercovia vecných cien: Gabriela Kuťková, Levice; Margita Sándorová, Trstice; Agáta Paudičová, Moldava nad Bodvou. **Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Eva Luptáková, Voderady.**

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. januára 2019 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KJ(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. Na výhercov čakajú balíčky od spoločnosti Profexy.

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



# VARTE A PEČTE NAPLNO ZA POLOVIČNÚ CENU



**50%**



**NAKÚPTE ZA 20 EUR A ZÍSKAJTE RIAD DELIMANO STONE LEGEND FLAMENCO SO ZĽAVOU AŽ 50 %!**

Za nákup v minimálnej hodnote 20 € získate voucher na jednorazový nákup ľubovoľného počtu hrncov a panvíc.

- 1** DELIMANO Stone Legend Flamenco Hrnec + pokrievka 20 cm  
**Naša cena 16,99 €** Bežná cena 33,98 €

---

- 2** DELIMANO Stone Legend Flamenco Hrnec + pokrievka 24 cm  
**Naša cena 19,99 €** Bežná cena 39,98 €

---

- 3** DELIMANO Stone Legend Flamenco Panvica na palacinky 24 cm  
**Naša cena 8,99 €** Bežná cena 17,98 €

- 4** DELIMANO Stone Legend Flamenco Panvica 24 cm  
**Naša cena 11,99 €** Bežná cena 23,98 €

---

- 5** DELIMANO Stone Legend Flamenco Panvica 28 cm  
**Naša cena 13,99 €** Bežná cena 27,98 €

---

- 6** DELIMANO Stone Legend Flamenco Univerzálna rajnica 26 cm  
**Naša cena 12,99 €** Bežná cena 25,98 €



[www.coop.sk](http://www.coop.sk)

Akcia trvá od 10. 1. do 3. 4. 2019 alebo do vypredania zásob. V prípade nedostupnosti tovaru v predajni je možné ho doobjednať.



Eva Luptáková, Voderady

## Druhýkrát a naposledy

ŽIVOT NIEKEDY PRINESIE VEČI, KTORÉ SA NEDAJÚ VYMYSLEŤ. A TAK SA STALO, ŽE PRI ŽREBOVANÍ RÝCHLEHO NÁKUPU V COOP JEDNOTE SA TENTORAZ USMIALO ŠŤASTIE NA EVU LUPTÁKOVÚ, DCÉRU ČITATEĽKY EYI IVANČIKOVEJ, KTORÁ VYHRALA RÝCHLY NÁKUP PRED DVOMA ROKMI. VTEDY TO BOLO PO VIANOCIACH, A TERAZ TESNE PRED NIMI. VTEDY POMÁHALA NÁKUPOVAŤ DCÉRA MATKE A TERAZ MATKA DCÉRE.

Dámy so sebou priviedli aj tretiu posilu, teda presnejšie – priviezli ju. Evina malá dcérka Lucia celý nákup prespala v kočiariku a „zásobovacie“ povinnosti prenechala mamke a babke. Tie si výhru naozaj užili a do nákupného vozíka sa snažili naložiť všetko, čo sa v domácnosti zide. V veľkej voderadskej jednotárskej predajni človek zoženie, čo potrebuje, takže jediným problémom bol limitovaný čas – tri minúty.

Napriek tomu to výherkyňa a jej pomocníčka zvládli skvele a dokonca prekonal aj svoj vlastný rekord spred dvoch rokov,

pretože nakúpili za 318 €, čo je takmer o 30 € viac než vtedy. Úspech ich potešil o to viac, že boli historicky poslednými aktérkami súťaže Rýchly nákup v COOP Jednote. V roku 2019 v nej už nebudeme pokračovať, pretože pre vás pripravujeme iné zaujímavé projekty, na ktoré sa už teraz môžete tešiť.

„Máme radosť, že sa na nás usmialo šťastie, No ak by sme mali sebe aj ostatným ľuďom niečo zaželať do nového roka, bolo by to hlavne dobré zdraviečko,“ uzavreli obe úspešne nakupujúce.

# Nechajte prírodu, aby sa postarala o Vaše srdce.



\*Polynenasýtené mastné kyseliny omega 3 (ALA) a omega 6 (LA) ako súčasť pestrej vyváženej stravy pri zdravom životnom štýle prispievajú k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi, a tým pomáhajú udržiavať vaše srdce zdravé.





Najlepšie domáce potraviny



Obchodník  
roka 2018

# HLASUJTE A VYHRAJTE



Podporte nás v ocenení  
Mastercard Obchodník  
roka 2018 a hlasujte na

[www.obchodnik-roka.sk](http://www.obchodnik-roka.sk)

Každý hlasujúci sa zúčastní  
súťaže o tablet Apple iPad!  
Ďakujeme za váš hlas!

Hlasovanie prebieha od 7. 1. 2019 do 31. 3. 2019. Viac informácií na [www.obchodnik-roka.sk](http://www.obchodnik-roka.sk).

# BAMBiNO

Chuť radostných  
zážitkov!

Nová príchuť  
vašich obľúbených  
syrov

