

jednota

XI/2019 XVII. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

**ČISTÉ
STRAVOVANIE
NIE JE ŽIADNA
DIÉTA**

**ŠTIPKA NA
ZAHRIATIE**

RECEPTY:
ČABIANKA AJ PAŠTÉTA OD PETRA VARGU

ROZHOVOR: NIKOLETA KOVÁČOVÁ UVARILA 78 SLOVENSKÝCH VEGÁNSKÝCH JEDÁL

Máme pre vás skvelú prácu



- Chcete vo svojom živote istotu stabilného zamestnania?
- Perspektívu do budúcnosti na pracovisku s rodinnou atmosférou?
- Prácu, ktorú máte blízko k domovu?

Pridajte sa k tímu COOP Jednoty a získajte množstvo pracovných benefitov, istotu kariérneho rastu a zázemie spoľahlivého zamestnávateľa.

Viac na www.coop.sk/kariera



16

20

08

18

NAMIESTO PREDJEDLA



„Dnešná doba akoby nahrávala takzvaným strojom. Všetci sa tvária, že sme mašiny, ktoré musia ísť nonstop na plný plyn, stále máme byť akože pozitívni, všetko máme vyriešiť a všetko máme mať pod kontrolou. Geniálna náplň pre robotov, ale nie pre ľudí. Tí, ktorí to od nás žiadajú, zrejme zabudli, že sme ľudské bytosti. Niekedy nás prevalcujú nálady, emócie, rovnako nás niekedy vie položiť únava, vyčerpanosť, zdravotné ťažkosti či bolesti. Máme ísť v takýchto situáciách na plný plyn? Nie, nemáme, tak znie moja odpoveď.“ Toto napísala na svoj blog moja kamarátka, televízna dramaturgička. Úplne s ňou súhlasím, najmä s poslednou vetou.

Naozaj nemusíme byť neustále dokonalé a s predstieraným úsmevom č. 5 stále s niečím bojovať a presvedčať okolie o svojom prínose. Myslím, že teraz je ten správny čas zložiť na chvíľu zbrane a ustúpiť zo svetla do tieňa. Zavrieť ústa a byť ticho, navonok aj vo svojom vnútri. Rozjímať, oddychovať, relaxovať, starať sa o svoje telo aj o dušu. Všímať si drobné detaily sveta, ktoré v dennodennom prekážkovom behu prehládame.

Možno nám to pôjde ľahšie so šálkou obľúbeného čaju, štipkou hrejivého korenia a s inšpiratívnou knižkou. Verím, že v tomto vydaní časopisu Jednota nájdete veľa zaujímavých tipov na relax aj podnetov na zamyslenie.

Denisa Pogačová

TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58 233 485, Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Marek Kováčik, Tlač a distribúcia OPTIMA, a. s., Železničarska 8, 949 73 Nitra | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Daniela Petrovská

coop
JEDNOTA

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

11
19



OBSAH

- 04 **Trendy v kuchyni:** Pravdy a mýty o zdravom životnom štýle
- 08 **Potravina mesiaca:** Štipka korenia zohreje každého
- 10 **Zaujímavosť:** Clean eating nie je žiadna diéta
- 12 **Predstavujeme:** COOP Jednotu Humenné
- 14 **Špeciality z regiónov:** Dobroty z okolia Zvolena
- 16 **Recepty s Petrom Vargom:** Čabianka i paštéta zo zabíjačky
- 18 **Prírodná lekárneň:** Kúry na vzpruženie organizmu
- 20 **Rozhovor:** Surová dcérka chce viac empatie
- 22 **Ako sa je vo svete:** Ako chutí wagiú?
- 24 **Zdravie:** MUDr. Peter Minárik a veľké znižovanie
- 26 **Krása:** Kto je pekný vnútri, je pekný aj navonok
- 28 **Psychohygienu:** Načo sú nám kamarátky?
- 30 **Krížovka**

VÝZNAM ZDRAVÉHO SPÔSOBU ŽIVOTA SA NEUSTÁLE ZDÔRAŽŇUJE A OKREM POLITIKY JE TO TĚMA, O KTOREJ SA AZDA NAJVIAC DISKUTUJE VO VŠETKÝCH DRUHOCH MÉDIÍ. KAŽDÝ CHCE ŽIŤ ZDRAVO, PRETO VERÍ MNOHÝM TAKZVANÝM PRAVDÁM, KTORÉ NÁM MAJÚ POMÔCŤ K ZDRAVŠIEMU A KRAJŠIEMU TELU. NA ZAČIATOK STAČÍ, AK UVERÍME, ŽE NÁM ŠKODIA CIGARETY, ALKOHOL, PREJEDANIE A ABSENCIA POHYBU. TO JE TOTIŽ NAOZAJ NESPOCHYBNITEĽNÁ PRAVDA.



ZDRAVÝ ŽIVOT A JEHO MÝTY

TELO TREBA PRAVIDELNE DETOXIKOVAŤ

Detoxikácia organizmu, teda jeho pravidelné očisťovanie od toxínov, je stálicou na poli lifestylevej mytológie. V skutočnosti má telo dostatok vlastných detoxikačných a ochranných nástrojov na likvidáciu mikroorganizmov a škodlivých látok. Žiadne drastické postupy detoxikácie ani zaručené detoxikačné prípravky nie sú potrebné. Igor Bukovský v knihe Teraz to zide – pravdy a klamstvá o chudnutí uvádza jednoduchý návod, ako minimalizovať príjem toxínov: Jedzte čo najmenej živočíšnych potravín, pretože najviac toxínov je v živočíšnom tuku. Konzumujte čo najmenej potravín a nápojov, ktoré sú zafarbené, aromatizované, dochutené a konzervované syntetickými látkami (údeniny, keksy, dobošky, sladké nealko nápoje, džemy, sirupy, mäsové konzervy, mliečne výrobky, cukríky a pod.). Vždy keď je to možné, uprednostnite biopotraviny.

ZO SACHARIDOV SA PRIBERÁ, HLAVNE AK SA KONZUMUJÚ VEČER

Určite ste sa aj vy stretli s rozšíreným názorom, že sacharidy sú príčinou obezity a vzniku rôznych chorôb. V skutočnosti nemožno označiť jednu zložku v strave za vinníka všetkých problémov. Priberá sa z energetického nadbytku, teda ak ich zjete viac, než potrebujete. Neplatí ani to, že sa priberá viac vo večerných hodinách. Priberanie do tuku závisí od toho, koľko toho zjete počas celého dňa a potom, samozrejme, od ďalších okolností, ako je nedostatočný pohyb, zlý výber potravín, stres, prejedanie.

SUROVÉ OVOCIE A ZELENINA SÚ ZDRAVŠIE

To je pravda len čiastočne. Je známy fakt, že tepelná úprava zeleniny znehodnocuje vitamíny a minerály, na druhej strane mnohé dôležité látky zo zeleniny a z ovocia sa lepšie vstrebávajú po ich tepelnej úprave. Z vareného špenátu získa telo

5-krát viac železa ako zo surového špenátu a z dusenej mrkvy najmenej 3-krát viac karotenoidov ako zo surovej. Niektoré druhy zeleniny sú po tepelnej úprave ľahšie stráviteľné.

HNEDÝ CUKOR JE ZDRAVÝ

Farba cukru nič nevypovedá o jeho pozitívnom vplyve na zdravie. Dost často sa stáva, že výrobcovia farbja karamelom klasický biely cukor, aby zvýšili jeho atraktivnosť. Zdravšou voľbou než biely cukor je trstinový, ktorý má tmavšiu farbu. Proces výroby trstinového cukru je podstatne kratší ako v prípade cukru vyrobeného z cukrovej repy. Vďaka šetrnejšiemu spracovaniu trstinový cukor obsahuje viac minerálnych látok i vitamínov. No množstvo zdraviu osožných látok v trstinovom cukre je zanedbateľné a konzumovať ho vo vyšších dávkach než treba pre bežnú potrebu je nezmysel. Telo ich získa z iných zdrojov v rámci vyváženej stravy.



CVIČENÍM NALAČNO RÝCHLEJŠIE SCHUDNEME

Ak sa vám lepšie cvičí pred raňajkami, pokojne si zacvičte. Ak však beháte či cvičíte nalačno len preto, že je to údajne pre chudnutie efektívnejšie, nemá to zmysel. Táto teória neplatí. Dokonca to môže byť naopak – ak budete cvičiť hladní, aj váš športový výkon bude nižší a nebude vás to baviť. Ak si chcete zacvičiť ráno ešte pred jedlom, skúste ľahkú jogu. To vás môže naštartovať, zbaviť stresu, stuhnutosti, bolesti a pomôže aj pri formovaní postavy. Jednoduché pozície podporia trávenie i vylučovanie.

ZHADZOVANIE TUKU Z BRUŠKA

Trápi vás prebytočný tuk na brušku, ale inak ste pomerne štíhla? Pravdepodobne sa snažíte robiť „brušáky“ na všetky spôsoby, ale bez väčšieho úspechu. Je to preto, lebo lokálne schudnúť sa, žiaľ, nedá. Aj keď sa zameriate na konkrétnu partiu, nepodarí sa vám spáliť z tejto časti prebytočný tuk. Konkrétne pri budovaní brušných svalov hrá najdôležitejšiu úlohu percentuálne zastúpenie telesného tuku a okrem iného aj genetická predispozícia. Najdôležitejšie v tomto prípade je správne zloženie stravy, nie počet sklápačiek za deň.

AK CHCEM SCHUDNÚŤ, MUSÍM KAŽDÝ DEŇ CVIČIŤ

Aby ste schudli alebo, naopak, nabrali svalovú hmotu, nemusíte cvičiť každý deň. Štíhle a zdravé telo si vyžaduje správne stravovanie a pravidelný pohyb, ale telo potrebuje aj regeneráciu. Cvičenie i chudnutie je efektívnejšie, ak sa telo nepreťažuje



dlhodobo. Podobný mýtus je, že krátke cvičenie nemá žiadny efekt. V skutočnosti nie je nijaký pohyb zbytočný. Dvadsaťminútová prechádzka má vždy väčší prínos ako sledovanie televízie z pohovky.

AK CHCEM BYŤ ZDRAVÝ, MUSÍM PREJŠŤ DENNE ASPOŇ 10-TISÍC KROKOV

Chôdza je pre človeka najprírodzenejšou formou pohybovej aktivity a ak nemáte čas na iný pohyb, je ideálnou voľbou, ako ostať dlhodobo vo forme. Lekári prízvukujú, že dôležitá je pravidelnosť. Nedávna štúdia Oregonskej štátnej univerzity ukázala, že nejde iba o to, či urobíme 10 000 krokov, ale aj ako rýchlo. Chôdza je kardioaktivita na nízkej úrovni, takže jej zdravotné prínosy sú úzko spojené s jej intenzitou. Ak si denne dávate chôdzu ako spôsob udržania vo forme, sledujte si aj jej kadenciu. Ak nestihnete 10 000 krokov, snažte sa kráčať intenzívne, prípadne vyjdite do kopca. Rýchla chôdza pôsobí relaxačne, šetrí kĺby, naštartuje metabolizmus, spaľuje kalórie, podporuje kondíciu a pôsobí ako prevencia kardiovaskulárnych ochorení.



SPÝTALI SME SA:

S AKÝM MÝTOM V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU STE SA STRETLI A AKÉ JE VAŠE ODPORUČANIE?

Tina Turner Zlatošová, odborníčka na výživu a funkčnú kondíciu, bývalá atlétka a plážová volejbalistka, www.vladozlatos.com:

Zo zdravých potravín sa nepriberá: Stále ma rovnako šokuje pri práci s klientmi, že si myslia, že zo zdravých potravín nemožno priberať. Ešte zarážajúcejšie je, že si myslia, že existujú sladkosti, od ktorých sa nepriberá. Môže za to aj nejedna zavádzajúca reklamná kampaň, a práve preto si musia ľudia dôsledne vyberať, čomu uveria a čo má aký vplyv konkrétne na nich. Zaručene nemôžeme denne vypiť liter kokosového mlieka, aj keď je zdravé, alebo zjesť celé vrečko makadamiových orechov, množstvo tukov v takomto objeme je príliš vysoké. Denný výdaj kalórií musí byť každému aspoň približne jasný, aby si vedel spočítať, čo si môže dovoliť. Je zdravé potraviny znamená zvládnuť nejakú časť zdravej výživy, no rozhodne to nie je všetko. Z osobnej skúsenosti viem, že aj s ukázkovým jedálnym lístkom sa môžete prepracovať k priberaniu, čo je, samozrejme, aj vzhľadom na zdravie nežiaduci efekt.

Peter Minárik,
gastroenterológ, www.onlife.sk:



Potravinové doplnky s obsahom vitamínov, minerálnych látok a ďalších živín dokážu znížiť riziko rakoviny: Podľa názorov expertov v oblasti onkologickej nádorovej prevencie to tak, žiaľ, nie je. Vkladajú sa nádeje do niektorých konkrétnych živín, podávaných v doplnkoch, (napríklad vitamín D alebo kyselina listová), pozitívne výsledky sa však zatiaľ nepotvrdili. Vysoké dávky betakaroténu alebo selénu môžu zvýšiť riziko niektorých zhubných nádorov. Používanie doplnkov výživy s akýmkoľvek zámerom (nielen ako prostriedku prevencie rakoviny) každopádne konzultujte s lekármi ešte predtým, než ich začnete užívať (predovšetkým s onkológmi). Dôležité je okrem iného vylúčiť možné nežiaduce interakcie medzi účinnými látkami v doplnkoch a v užívaných liekoch vrátane cytotatik. Platí to plne aj pre voľnopredajné lieky (OTC prípravky).

Káva je návyková a môže spôsobiť infarkt: Väčšina konzumentov kávy udržuje po celý život jej dávku na konštantnej úrovni a nedochádza u nich k potrebe postupného zvyšovania dávky. Konzumácia kávy nemení charakter správania človeka, nik sa nestane asociálom pre konzumáciu kávy, čo však už nemožno povedať pri návykových drogách, ako je alkohol alebo tvrdé drogy. Iba malé percento konzumentov kávy pociťuje pri náhlom prerušení jej príjmu príznaky abstinencie (napríklad bolesť hlavy, slabosť, nesústre-

denosť alebo únavu). Väčšinou ide o „tuhých kávičkárov“. Okrem mozgu má kofeín účinky na ďalšie telesné orgány a štruktúry. Má účinky na srdce a môže mierne zrýchliť frekvenciu činnosti srdca. U ľudí s ischemickou chorobou srdca, prípadne s inou kardiopatiou, môže byť obava z vyvolania srdcovej arytmie a istá opatrnosť je na mieste. Na druhej strane však existuje málo experimentálnych dôkazov pre predpoklad, že kofeín vyvoláva srdcové arytmie. Pri intervenčných štúdiách dávka 300 mg ani 450 mg kofeínu nezvýšila výskyt alebo závažnosť ventrikulárnej arytmie u pacientov, ktorí sa zotavovali zo srdcového infarktu.

Štúdia vzťahu medzi pitím kávy a srdcovým infarktom u mužov v Portugalsku mala heterogénne výsledky: pitie kávy bolo spojené s nevýznamne vyšším rizikom srdcového infarktu u mužov s pozitívnou rodinnou anamnézou. Naproti tomu medzi mužmi bez výskytu srdcového infarktu u príbuzných mali konzumenti kávy zreteľne menšie riziko, že sami infarkt dostanú. Metaanalýzou 11 prospektívnych štúdií publikovaných v období rokov 1966 – 1991 sa zistoval vzťah medzi konzumáciou kávy a koronárnou chorobou srdca vrátane srdcového infarktu a náhlejšou smrťou. Nedokázal sa pozitívny vzťah medzi pitím kávy a výskytom koronárnej choroby srdca. Striedme pitie kávy (do 4-6 šálok denne) spravidla nevedie k zvýšeniu krvného tlaku. Výsledky inej práce pripustili pozitívny vzťah medzi príjmom kávy a zvýšením krvného tlaku. Nedokázali však celkom vylúčiť spolupôsobenie ďalších vplyvov na zvyšovanie krvného tlaku, najmä fajčenia cigariet a stresu. V nedávnej minulosti bol známy fakt, že u konzumentov kávy sa častejšie vyskytovali rizikové formy návykov, ako je fajčenie cigariet, konzumácia alkoholu, vyšší príjem nasýtených tukov a absencia pravidelného pohybu a cvičenia. Ukázalo sa preto, že pri interpretácii zdravotných účinkov kávy je v záujme zamedzenia falošných výsledkov dôležité vylúčiť negatívne účinky uvedených rizikových faktorov.

Anka Repková,
speváčka, skladateľka, textárka, zakladateľka projektu #Redukujem:

Bez mäsa nemá človek žiadnu silu: Prvýkrát som sa stala vegetariánkou v prvej triede na strednej škole. Mojmým motívom bol etický aspekt, pretože som vždy mala veľmi rada zvieratá a nesúhlasila som s ich zabíjaním. V čase, keď som chodila na strednú školu, som si v školskej jedálni ako bezmäsité jedlo mohla dať akurát tak parené buchty, dukátové buchtičky a sem-tam možno nejaké cestoviny.



O plnohodnotnej strave a jej výživej hodnote teda nemohla byť ani reč. Preto sa mi stalo, že som vo štvrtom ročníku začala byť taká hladná, že som sa nedokázala najesť z ničoho, čo som zjedla. Keď sa mi stalo, že mi vypadol trs vlasov a na mieste mi zostala lysina, pochopila som, že už asi niečo nebude v poriadku. Navyše som začala skúšať svoj prvý muzikál Vlasy na Novej scéne a to už som nedokázala fyzicky zvládať. Začala som teda opäť jesť mäso a trvalo to asi sedem rokov. V apríli 2009 som sa k vegetariánstvu opäť vrátila. Stalo sa to úplne prirodzene. Skrátka mi mäso prestalo chutiť. Zároveň však zostal aj ten morálny aspekt – nesúhlas so zabíjaním zvierat, ale, ako som povedala, to nebol môj spúšťač. Mäso mi nielenže prestalo chutiť, ale mi vyslovene smrdelo. Odkedy sa čoraz viac v rámci svojho projektu #Redukujem zaoberám aj životným prostredím, vnímam ďalší aspekt toho, prečo by sme nemali jesť mäso, alebo jeho konzumáciu aspoň zredukovať. Štúdie jasne ukazujú, že na pestovanie fazule sa mi-



nie až štrnásťkrát menej vody ako pri výrobe mäsa (chove zvierat) a strukoviny tiež majú oveľa menšiu karbónovú a ekologickú stopu ako chov zvierat kvôli mäsu.

Často sa stretávam s názormi, že človek, ktorý nejde mäso, nemá dostatok síl, je slabý, bledý, chudý a zle vyzereá. Alebo že človek, ktorý ťažko manuálne

pracuje, si musí dať mäso, lebo inak nemá dostatok sily. Ako je potom možné, že naši starí rodičia zvládali celé dni pracovať na poliach, aj keď mäso jedli len v nedeľu? Tiež som sa stretla s tým, že vegetariáni sú podvyživení. Podvýživou však môže trpieť aj človek, ktorý mäso konzumuje. Treba sa teda skôr zamyslieť nad výživovou hodnotou toho, čo jeme.

Dnes viem, že som vtedy na strednej škole bola podvyživená pre zanedbanú výživovú hodnotu svojho jedálneho lístka. Nestačí si len nedať mäso a zjesť z obeda iba prílohu. Vegetariáni potrebujú dbať na prísun bielkovín (napríklad strukovín), jesť dostatočné množstvo zeleniny, ovocia a orechov. Pozrime sa ešte na stručné porovnanie živín medzi fazuľou a hovädzím mäsom. Fazuľa má zhruba rovnaký podiel bielkovín, obsahuje vlákninu (mäso nie), má viac železa aj kalcia, žiadny cholesterol (mäso áno), menej tukov a je lacnejšia.

Nikoho nenabádam, aby sa stal vegetariánom. Rada by som však konzumentov mäsa inšpirovala k redukovaniu jeho konzumácie. Aby sa zaujímali o jeho pôvod, ako bolo zviera chované, čím bolo kŕmené. Každým nákupom podporujeme to, čo sme si kúpili, a tým aj spôsob, akým bol produkt vyrobený. Vieme, že mnohé zvieratá sa chovajú v podmienkach podobných koncentračným táborom. Nehovorím o tom, že ich často dopujú rôznymi antibiotikami a inými látkami, ktoré skonzumuje konečný spotrebiteľ.

-dp-



Cottage Cheese

TIE NAJLEPŠIE CHUTE
IDÚ VŽDY SPOLU



← NOVINKA
www.rajo.sk

ŠTIPKA NA ZAHRIATIE

NÁHLE ZMENY TEPLŔT NIE SÚ V TÝCHTO DŇOCH VÝNIMKOU. NAŠE TELO SA S NIMI ŤAZKO VYROVNÁVA, PRETO BY SME MU MALI POMŔČŤ NIELEN OBLĚCENÍM, ALE AJ STRAVOU.

AKO TO FUNGUJE?

Kurkuma a čili obsahujú pikantný kapsaicín, ktorý je také vnútorné slnko pre naše telo. Pri konzumácii dokáže prekriť tráviaci trakt, ale aj horné dýchacie cesty, ktoré reagujú na podnet z ústnej dutiny. Škorica a klinčeky zas vďaka éterickým olejom stimulujú mozog a vyvolávajú v nás pocity, niekedy až návaly tepla. Čierne korenie zas obsahuje látku piperín, ktorá je stimulantom nervového systému a pomáha termogenéze. A keďže tieto korenia dokážu zvýšiť našu vnútornú teplotu a zahriať telo, často majú pozitívny vplyv aj na metabolizmus a rýchlejšie spaľovanie tukov.

Keďže naše telo sa snaží udržiavať telesnú teplotu do výšky 37 °C, v prípade, že neberieme na vedomie zmeny vonkajšej teploty, ideme na úkor vlastnej energie, ktorú využívame na termoreguláciu. V chladnom období tak mŕňame energiu na zohriatie tela, v teplom zas naopak, na jeho ochladenie. A ak nám energia chýba, zanecháva to v nás následky v podobe vyčerpanosti, zvýšenej únavy, oslabenej imunity alebo problémov s trávením. Predovšetkým pre vlastné zdravie by sme si v týchto chladných dňoch mali pomôcť zohrievacími koreninami.



ČILI:

Ohňom na jazyku je vďaka spomínanej látke kapsaicín, ktorá spôsobuje štipľavú chuť a zohrieva telo. Pri jeho konzumácii sa dokonca v našom tele uvoľňuje hormón šťastia endorfín a po jedle spôsobuje pocit uvoľnenia a pohodu. Čili má okrem antibakteriálnych účinkov veľké množstvo antioxidantov, preto pôsobí ako prírodné antibiotikum. Používa sa ako sušené, čerstvé alebo mleté a ochutiť ním môžete naozaj všeličo. Od tradičných jedál ako mäso, divina až po šaláty alebo sladkosti.

KURKUMA:

Najobľúbenejšie indické korenie žltej farby dodáva jedlám nádherne zlatistú farbu. Teplotu nášho organizmu dokáže zvýšiť vďaka kurkumínu a kapsaicínu, ktorých však neobsahuje v takej miere ako čili. Preto nemá pikantnú chuť. Jej arómu si najlepšie vychutnáte v kombinácii s kmínom, paprikou alebo čili. Je to korenie, ktoré môžete pridať do jesennej alebo zimnej koreňovej zeleniny či polievok. A dokonca je vhodné aj pre našich najmenších. **TIP:** Zahrejte sa pred spaním kurkumou. Vypite pohár zlatého mlieka. V pohári teplého kokosového mlieka roztopíte lyžičku kokosového oleja a pridáte lyžičku kurkumy.

ŠKORICA:

Typická vôňa Vianoc sa azda každému z nás spája so škoricom. Nie div, že práve toto korenie sa spája s najchladnejšími dňami v roku. Škorica je vlastne vnútorná kôra škoricovníka. Bežne dostupné sú dva druhy – cassia (v obchodoch ju nájdeme ako mletú škoricu) a cejlónska škorica (zvitky). Cassia je najrozšírenejšia aj cenovo dostupnejšia, no kvalitnejšia a zdravšia škorica je tá cejlónska. Typické sú jej zvitky, ktoré môžete nechať variť v punči alebo vo víne, prípadne ju môžete nechať vylúhovať v čaji spoločne s klinčkami. Škorica sa hodí aj do jedál s vysokým obsahom škrobov a cukrov, pretože pomáha predísť prudkému zvýšeniu hladiny krvného cukru. Je prírodné antibiotikum a dobrý pomocník v prevencii chrípky, nachladnutia a kašľa. Neodporúča sa tehotným ženám.

KLINĚK:

Je sušený neotvorený puk kvetu tropického stromu. Kvalitné klinčeky sú tmavohnedé (nie čierne) a nepolámané. Majú prenikavú, sladkopáľivú chuť. Ich pikantnosť sa teplom a varom zjemňuje. V horúcich nápojoch alebo vývaroch ostáva len ich príjemná vôňa. Okrem priaznivých účinkov na krvný obeh a termoreguláciu tela povzbudzuje srdce a vplýva na trávenie. Jeho cmúľanie pomáha uľaviť od bolesti zubov a hrdla. A vďaka antiseptickým účinkom dokáže prečistiť dýchacie cesty a pomôcť pri zápaloch.

BADIÁN:

Hviezdicovitý plod čínskeho stromu vôňou a chuťou pripomína aníz. Je to práve preto, že obe koreniny obsahujú rovnaký éterický olej. Badián je však silnejší a výraznejší. Má antiseptické účinky a dokáže nám uľaviť od bolesti hrdla. U nás sa často spája so sladkou kuchyňou a pridáva sa do koláčov, lekvárov, kompótov alebo zimného punču. Skvelý je však aj k dusenému alebo pečenému mäsu.

ANÍZ:

Korenina, ktorá nás sprevádza celý život. Ako deti sme na ňu zvyknutí z obľúbenej sladkosti – zo sladkého drievka, neskôr v dospelosti ju používame do pokrmov alebo si ju pamätáme ako súčasť likéru, mliečnych výrobkov či cukríkov. Vďaka obsahu silíc dokáže zohriať a prekriť organizmus, ale je aj účinným prostriedkom proti všiam alebo svrabu. Aníz ako jedna z mála korenín je vhodný aj pre deti a dojčiacie mamičky, ktorým podporuje tvorbu materského mlieka.



ČIERNE KORENIE:

Tropický ovijavý zelený ker, ktorého plody vytvárajú hrozno, pochádza z východnej Indie. Už za vlády Anglicka bolo vítaným korením a často vyvázaným do Európy. Čierne korenie sa získava zberom nedozretých bobúľ, suší sa 5 až 10 dní, kým nedostane hnedočierne farbu. Čierne korenie obsahuje veľké množstvo éterických olejov, ktoré podporujú trávenie a zmiernujú žalúdočné ťažkosti. Typickým účinkom korenia je, že stimuluje krvný obeh a subjektívne v nás vyvoláva pocit prívalu tepla, energie či zbystrenie zmyslov. Látka piperín zlepšuje prekrvenie orgánov a stará sa aj o to, aby naše telo vstreballo a využilo viaceré živiny.

AKO ZOHRIAŤ NIELEN STUDENÉ RUKY POMOCOU KORENÍN:

- Pridajte si klinček do akéhokoľvek bylinkového čaju, ktorý pijete večer. Chuť veľmi jemne pozmení, čaj prevonia a vás zahreje.
- Zahrievací olej zo zmesi éterických olejov dokážete pripraviť aj doma – 6 kvapiek sladkého pomaranča zmiešajte s 2 kvapkami kardamómu a pridajte 30 ml mandľového alebo iného oleja lisovaného za studena. Takto pripravený olej môžete použiť na telo – obzvlášť dobre pôsobí na studené končatiny.
- Badián ozvláštni ázijskú kuchyňu. Nabudúce, keď budete pripravovať niektoré z obľúbených jedál, nezabudnite na hviezdičku.
- Kurkuma je nielen súčasťou indických pokrmov, ale aj nápojov. Vyskúšajte kurkuma latté, lahodný bezkofeínový nápoj, ktorý zahreje, zlepši trávenie počas dňa a zabojuje proti zápalom.



ČILI KAKAO:

Na čili kakao pre dvoch potrebujeme:

2 lyžice kakaového prášku (dostupný je v biokvalite v obchodoch so zdravou výživou), tretinu sušenej čili papričky, 500 ml rastlinného mlieka

Do hrnčekov dáme po lyžičke kakaového prášku a rozdrvenú čili papričku. Mlieko privedieme do varu, zalejeme a zamiešame. Kakao má jemne sladkastú chuť s pikantným záverom.



ŠKORICOVÉ SUŠIENKY S ANÍZOM:

Potrebujeme:

200 g mandľovej múky – mletých mandlí, 4 lyžice sirupu z agávy, 2 lyžice trstinového cukru (pre menej sladkú verziu môžete dávku znížiť alebo cukor vynechať úplne), 4 lyžice olivového oleja, 2 lyžičky mletej škorice, 2 lyžičky anízu, 1 lyžičku sódy bikarbóny

Do misky postupne pridáme všetky ingrediencie a poriadne vymiešame na hutné cesto. Následne vytvarujeme sušienky na plech vystlaný papierom na pečenie (alebo vymastený olejom). Sušienky pečieme na 200 stupňoch približne 20 minút. Vyberieme ich v momente, keď začnú okraje hnednúť.

Text, snímky, foodstyling Daniela Petrovská, zdroje: fitshaker.sk, pluska.sk

Clean eating: stravujete sa čisto?



POČULI STE UŽ O TRENDE ČISTÉHO STRAVOVANIA (CLEAN EATING)? S TOUTO MÝSLIENKOU PRÍŠLA ODBORNÍČKA NA STRAVOVANIE A ZNÁMA BOJOVNÍČKA PROTI OBEZITE TOSCA RENOVA, ABY UPRIAMILA NAŠU POZORNOSŤ NA TO, ČO JEME. Z JEDÁLNEHO LÍSTKA ODPORÚČA VYPUSŤIŤ FAST FOOD A VRÁTIŤ SA K LOKÁLNYM POTRAVINÁM.

SKÚSTE TO ČISTEJŠIE:

- Zaradte do jedálneho lístka dostatok zeleniny a ovocia. Snažte sa ich zaobstarat alebo nakúpiť tam, kde vám poskytnú informácie o ich pôvode. Vyberte sa na farmársky trh alebo nakúpte od miestnych predajcov.
- Sladte zdravšie. Cukry sú pre organizmus nevyhnutné, ale preháňať to s rafinovaným cukrom nie je cesta k zdraviu. Namiesto bieleho cukru vyskúšajte iné prírodné sladidlá.
- Zaradte do stravy kvalitné tuky v potravinách, ako obsahuje avokádo, orechy či tekvicové, slnečnicové, alebo iné semienka.
- Pri príprave potravín zachovávajte zlatú trojku – bielkoviny, vláknina a tuky. Táto trojka by mala byť obsiahnutá v každom vašom pokrme. Postarajte sa o správnu hladinu cukru v krvi, nasýti vás a zabráni potrebe maškrtenia po obede.
- Deň začnite pohárom čistej prefiltrovanej vody so šťavou z polovice citróna. Počas dňa dostatočne pite.
- Dávajte pozor na solenie. Denný limit soli pre náš organizmus je približne 6 gramov, ale väčšina z nás skonzumuje dvojnásobok. Takto dochádza k viazaniu vody v tele a dehydratácii, čo je veľká záťaž pre obličky a kardiovaskulárny systém.
- Uprednostňujte celozrnné potraviny namiesto polotovarov v podobe predpečených rožkov a zemi. Ozajstné celozrnné pečivo obsahuje niekoľkonásobne väčšie množstvo vlákniny, železa, vápnika a vitamínov.
- Doprajte si čas na jedlo. Neponáhľajte sa, nehlťajte, ale jedzte v pokoji. Vychutnávajte si ho.
- Jedzte 5- až 6-krát denne v menších dávkach. Porcie medzi hlavnými jedlami si doprajte ľahké, no výživné.

Namiesto sledovania množstva kalórií, tukov či bielkovín uprednostňujeme pri clean eating výber takej stravy, ktorá je priemyselne spracovaná len minimálne. Telu tak poskytne maximum výživovej hodnoty. K ďalším kritériám výberu potravín patrí aj to, aby potraviny boli vyprodukované bez negatívneho vplyvu na životné prostredie a zdravie zvierat.

ZÁSADY ČISTÉHO STRAVOVANIA

Zakladateľka clean eating odporúča obmedziť a následne úplne vylúčiť zo stravovacieho režimu potraviny a jedlá, ktoré boli spracované alebo do nich boli pridané prídavné látky ako stužené tuky, umelé farbivá, rafinovaný cukor. Výhodou takeého stravovania je to, že viete, čo jete. Poznate každú potravinu a surovinu svojho jedla. Pri clean eating nečakajte presné inštrukcie alebo prísne návody. Čisté stravovanie spočíva v spôsobe, ktorým pristupujeme k jedlu, nemusíte nutne počítat príjem a výdaj kalórií alebo variť podľa receptov.

Možno sa zdá, že nejde o nič prevratné, a povieť si, že tak varíte bežne. Variť zo známych surovín a konzumovať jedlá pripravené z čistých zdrojov je logickou cestou k zdravšiemu životnému štýlu, no v našom stravovaní sa objavuje čoraz viac dochucovadiel, umelých prísad, zahusťovadiel, umelých farbív, sladidiel a tukov. Tie neprospievajú nášmu zdraviu, preto sa mnoho ľudí obracia k tomuto novému spôsobu života.

Chemicky upravené alebo inak spracované potraviny, ktorú sú vyrobené z rafinovaných surovín alebo umelých látok, sa dostali do našich jedálnych lístkov približne pred dvesto rokmi. Ide prevažne o výrobky z bielej múky, plné rafinovaného cukru, vyprážené jedlá, sladkosti, čipsy, polotovary alebo jedlá z rýchleho občerstvenia. Nie sú zdravé a obsahujú minimálne množstvo výživných látok, vitamínov a enzýmov potrebných pre náš organizmus. Konzervanty, ktoré také jedlá obsahujú, chránia potraviny pred skazením, farbivá im zas dodávajú špecifické zafarbenie, príchuť zabezpečujú to, aby sme jedlo pri vložení do úst vyhodnotili ako lahodné a texturanty zas dodávajú jednotlivým zložkám špecifickú štruktúru. Nejde o látky, ktoré by boli škodlivé, všetky sú certifikované ako jedlá, ibaže to nutne neznamená, že sú aj zdravé. Konzumácia priemyselne spracovaných jedál na pravidelnej báze má za následok mnoho ochorení a problémov s hmotnosťou, srdcovo-cievne ťažkosti alebo cukrovku či zubné kazy. Napriek tomu je pre mnohých z nás taká strava na dennom poriadku predovšetkým pre to, že ide o chutné, lacné jedlá a ich príprava trvá krátko.

CLEAN EATING NIE JE VEGETARIÁNSTVO ANI DIÉTA

Okrem čerstvých, priemyselne nespracovaných surovín zahŕňa clean eating potraviny, ktoré pochádzajú zo správne chovaných zvierat. Nie je tajomstvo, že na preplnených farmách nemajú zvieratá dobré podmienky pre život, čo sa odráža aj na kvalite výsledného produktu. Tým, že kúpime mäso od miestnych farmárov, ktorí sa o ne starajú, krmia ich prirodzenou výživou a správajú sa k nim počas života humánne, prispievame nielen k svojmu zdraviu, ale aj planéty. Kvalitné mäso je v jedálnom lístku podľa clean eating vítané, no je takisto vhodné viackrát do týždňa ho nahradiť rastlinnými bielkovinami, medzi ktoré patrí tempeh, tofu alebo strukoviny. Základ stravy podľa Toscy Renovej by mala tvoriť zelenina a ovocie, ktoré pochádzajú z overených zdrojov. Ideálne čerstvé, lokálne vypestované a sezónne. V zime siahnite po kvasenej kapuste, cvikle, na jeseň zas po tekviach

rôznych druhov a v lete po ovocí, ktorého sú plné naše záhrady. Zabudnite na vysmázané jedlá z rýchleho občerstvenia, ktoré síce chutia dobre, ale o chvíľu si telo žiada ďalšiu porciu alebo, naopak, je mu zle a nič nezvládne. Všetko chutné, čo potrebujete na to, aby ste sa najedli čisto a zdravo, sa dá pripraviť zo zdravých surovín. Vhodná je aj konzumácia kvalitného čerstvého mäsa z fariem a rýb. Namiesto priemyselne spracovaného mäsa, ako je šunka, klobásy, párky či saláma si vyberte produkty s čistým zložením (tie s najvyšším podielom mäsa). Margarín vymeňte za zdravšie tuky ako olivový alebo kokosový olej či pravé maslo. K zdrojom kvalitných tukov možno zaradiť aj avokádo. Obsahuje antioxidanty a vlákninu. Pri jeho konzumácii sa nemusíte báť cholesterolu a sodíka. Synonymom zdravých tukov sú takisto orechy. Pri ich výbere a konzumácii dbajte na čerstvosť. Tie staré rozpoznáme podľa toho, že sú zvráskavené, sfarbené dožltla alebo bodkované. Volte orechy v šupke a rozhodne sa vyhýbajte tým v čokoláde alebo sladkým zmesiam, ktoré sú už priemyselne spracované. Jedlo aj život sa dajú osladiť aj čisto. Namiesto rafinovaných alebo umelých sladidiel uprednostnite zdravšiu alternatívu – med, javorový sirup či cukor z kokosových kvetov. Sladkú arómu koláčikom dokážete dodať aj lyžičkou škoric navyše (pozor, nie škoricový cukor), karobom, kokosom alebo surovým kakaom. Ak máte chuť na niečo naozaj sladké, doprajte si čerstvé alebo sušené ovocie (tu však pozor na kvalitu – preferujte ovocie sušené mrazom, bez prídania cukru), kvalitnú čokoládu alebo si pripravte domáci koláč z čerstvých a kvalitných surovín. A nezabúdajte na pitný režim. Vynechajte akékoľvek umelo sladené džúzy, farebné limonády alebo nápoje s vysokým obsahom cukru. Majú nulovú výživovú hodnotu, no často v nich prijmete obrovské množstvo kalórií. Vymeňte ich za kvalitné ovocné džúzy, sypané čaje alebo kávu. Nezabúdajte však, že smäd najlepšie uhasí čerstvá voda, okrem toho nám pomáha pri trávení a vstrebávaní živín. Ochutíť ju môžete čerstvou citrónovou šťavou, ovocím, zeleninou alebo bylinkami.

-feessinel-

Mikuláš je za dverami...

Nezabudnite na najoblúbenejšie lízanky Chupa Chups!

HLÁSIME SA K HISTORICKÉMU ODKAZU

SPOTREBNÉ DRUŽSTVÁ ŽIJÚ V TOMTO ROKU NIelen svojou bežnou agendou a napĺňaním poslania uspokojovať požiadavky zákazníkov na kvalitný a čerstvý tovar, ale aj v znamení historického odkazu 150. výročia založenia prvého potravného družstva v Revúcej. V regióne pôsobnosti COOP Jednoty Humenné sa formovalo družstevné hnutie od roku 1911.



Š. Kol: „Naše družstvo čakajú investície väčšieho významu do modernizácie obchodných domov v Humennom, Snine a Medzilaborciach. Keďže ide o centrá miest, budeme musieť zvažovať rozsah i obsah riešení v závislosti od reálneho záujmu podnikateľských subjektov o prenájom priestorov v zmodernizovaných objektoch obchodných domov.“



Predseda COOP Jednoty Humenné Štefan Kol zdôrazňuje, že spotrebné družstvo sa dodnes hlási k historickému odkazu filozofie družstevníctva, ktorú v minulosti reprezentovali jej tvorcovia Samuel Jurkovič a Samuel Ormis.

„Rád by som zvýraznil základné skutočnosti, ktoré determinujú a predurčujú kvalitu a rozsah potenciálu trhového priestoru, v ktorom v súčasnosti pôsobíme. Je to severovýchodný cíp Slovenska dotýkajúci sa hraníc s Poľskom a Ukrajinou. Pohraničné regióny v okolí miest Snina a Medzilaborce majú vidiecky charakter, pričom obyvatelia, ktorí tu žijú, za obdobie posledných 30 rokov ťažko znášajú dosah úpadku hospodárskeho rozvoja tohto regiónu,“ približuje Štefan Kol.

ROZHODUJÚCI TRHOVÝ PRIESTOR

Administratívne centrá Humenné, Snina, Medzilaborce, v podmienkach pôsobenia družstva disponujú rozhodujúcim trhovým potenciálom. Preto je tento priestor obsadený nadnárodnými i domácimi obchodnými reťazcami. Napriek tomu COOP Jednota Humenné prostredníctvom vlastnej i prenajatej obchodnej siete zaujíma v tomto náročnom konkurenčnom prostredí dôstojnú pozíciu.

„Obchod a jeho výkony sú seizmografom hodnotenia existujúceho stavu sociálno-ekonomickej úrovne obyvateľstva a potenciálu jeho kúpyschopnosti,“ hovorí predseda družstva. „IT programy nám umožňujú získavať údaje o priemerných nákupných košíkoch v eurách. Poznatky jednoznačne dokumentujú až trojnásobné rozdiely

v porovnateľných formátoch spotrebných družstiev medzi zákazníkmi v našom regióne a regiónoch stredného a západného Slovenska. Sú to fakty, ktoré hovoria samy za seba o náročnosti a zložitosti trhového prostredia, v ktorom naše družstvo pôsobí, a tieto skutočnosti majú negatívny vplyv na systém odmeňovania, ktorý spočíva v režime zmiešanej podielovej formy mzdy. Tá je v podstatnej časti závislá od dosahovaných výkonov pracovníkov našej obchodnej siete. Pri existujúcom stave pracovníkov v predajniach je potenciál minimálne na dvojnásobné zvýšenie výkonov oproti dosahovaným skutočnostiam. Vzhľadom na vysokú hmotnú angažovanosť pracovníkov je prirodzené, že sú vnútorne motivovaní k čo najdynamickejšmu rastu výkonov. Za týchto okolností hľadáme slabé miesta systému riadenia obchodných činností s cieľom eliminovať subjektívne príčiny poklesu výkonov.“

Rok 2019 bol v podmienkach humenského družstva zlomový z pohľadu prehodnotenia aplikácie sociálnych funkcií družstva vo väzbe na zásadné zmeny, ktoré nastali počas roka v dôsledku uplatňovania regulačných opatrení štátu. Tieto opatrenia výrazne prítvrdili pravidlá dodávateľsko-odberateľských vzťahov. Podľa slov Štefana Kola vyvolali stav právnej neistoty a nevypočítateľnosti ďalšieho vývoja nákladov až do parlamentných volieb.

„Prehodnotenie našich doterajších postojov pri uplatňovaní obsahu sociálnej funkcie spotrebného družstva spočívalo v tom, že sme odmietli v nasledujúcom období zohľadňovať záujmy obcí, ale aj štátu umelým udržiavaním zamestnanosti na úkor ekonomických dôsledkov vyplývajúcich z dlhodobého neefektívneho pôsobenia predajní v obciach, ktoré stratili potenciál z demografických dôvodov aj z dôvodov vystaňovalectva.“

Významné mílniky v histórii družstevníctva v regióne pôsobnosti COOP Jednoty Humenné

– r. 1911 – založenie potravných družstiev Radvaň nad Laborcom. Dlhé nad Cirochou a neskôr v Udavskom, Medzilaborciach, Papíne

– r. 1953 – vznik spotrebného družstva pod názvom Jednota ľudové spotrebné družstvo v Humennom

– r. 1956 – zlúčenie dedinských jednot, vznik okresných spotrebných družstiev

– r. 1967 – rajonizácia medzi spotrebnými družstvami

– r. 1970 – 1989 – významný materiálno-technický rozvoj družstva a tomu zodpovedajúci podiel na trhu

– r. 1989 – 1999 – negatívne dôsledky spoločensko-ekonomických zmien v spoločnosti ohrozili existenciu spotrebného družstva v regióne

– reštrukturalizácia obchodnej siete

– kapitalizácia časti majetku družstva odpredajom a prenájomom

– racionalizácia stavu pracovníkov

– splatenie 400 mil. korún historických úverov a úrokov ešte z obdobia 80. rokov

– splatenie záväzkov po lehote splatnosti všetkým dodávateľom asi 40 mil. korún, bez vytvorenia nového družstva

– r. 2000 – založenie ZVOS a s integrácia VOČ

– r. 2000 – 2006 – finančne stabilizovaný stav v činnosti družstva, riešenie členských vzťahov

– r. 2006 – 2015 – obdobie uplatňovania obozretnej finančnej a investičnej aktivity družstva v rámci možnosti a podmienok hospodárskeho vývoja regiónu s akcentom na intenzifikačné formy zabezpečovania efektívnosti obchodných procesov

Po zrelej úvahe sme v priebehu tohto roka prikrčili k reštrukturalizácii a k revitalizačným procesom tým, že sme ukončili pôsobenie prevádzkových jednotiek, ktoré dlhodobo vykazovali stratovosť a nebol reálny predpoklad ich revitalizácie ani v nasledujúcom období.

Žiaľ, je to bolestivý proces vynútený dobou, ktorý je nezvratný a nevyhnutný. V tomto smere budeme aj v ďalšom období vyvíjať len zmysluplné aktivity, ktoré zabezpečia aspoň základné štandardy efektívnosti v obchodnej činnosti. Na druhej strane sme v priebehu roku 2019 zaznamenali pozitívne trendy hospodárenia v sieti supermarketov, formátov MIX, a v niektorých prevádzkových jednotkách formátu Jednota II.“



NIelen chlebom je človek živý

„Od roku 2015 po hlbšom pochopení významu obsahu filozofie družstevného hnutia sme hľadali historickú paralelu medzi aktivitami Samuela Jurkoviča, zakladateľa prvého úverového družstva – Gazdovského spolku v Sobotišti – a naším súčasným vnímaním a uplatňovaním kultúrnej funkcie spotrebného družstevníctva v praxi. V roku 1845 si situácia v spoločnosti vyžadovala aj prostredníctvom spolkovej činnosti vytváranie podmienok na podporu národného povedomia, vzdelanosti, kultúry a umenia. Tento veľký osvietenec pochopil, že nielen chlebom je človek živý. V zmysle tejto myšlienky sme sa rozhodli profilovať COOP Jednotu Humenné v povedomí spotrebiteľskej verejnosti ako firmu, ktorá vytvorí podmienky na postupnú a stálu podporu rozvoja kultúry a umenia v rámci nášho regiónu. Vytvorenie virtuálnej a reálnej galérie súčasného svetového výtvarného umenia v industriálnom priestore areálu centrálneho družstva si postupne získava svojich priaznivcov, a to nielen na virtuálnom fóre, ale aj reálne v interiérovej inštalácii stálej expozície diel súčasných svetových autorov. Aktuálne upravujeme exteriérové priestory s cieľom inštalovať sochárske diela vybraných slovenských aj zahraničných autorov,“ približuje Štefan Kol ďalšie aktivity družstva.

„Rád by som aj pri tejto príležitosti vzdal úctu a uznanie historickým veľikánom družstevného hnutia Samuelovi Jurkovičovi a Samuelovi Ormisovi aj ďalším nemenovaným osobnostiam, ktoré sa svojou prácou pričínili o rozvoj a uplatňovanie družstevných princípov od roku 1845 až po dnešok. Podakovať sa chceme, obrazne, minulosti za prítomnosť a skutkami budovať základ pre úspešnú budúcnosť systému spotrebných družstiev.“

White
zubná hygiena



Profexy

ZVOLEN A PODPOLANIE



NÁJDETE VÝHODNE V PREDAJNIACH COOP JEDNOTY OD 7. 11. DO 20. 11. 2019

Najstaršia písomná zmienka o osade Zvolen ležiacej v podhradí pochádza z roku 1243. Význam Zvolena vzrástol, keď v jeho bezprostrednom susedstve v 14. storočí postavili opevnený kráľovský zámok, dnešný Zvolenský zámok. V tom čase sa darilo aj obchodu a remeslám. V druhej tretine 17. storočia pod hrozbou tureckých útokov okolo Zvolena vybuďovali systém opevnení, ktorý určil základný pôdorys mesta s neobvykle rozľahlým obdĺžnikovým námestím. Priestory zámku dnes využíva Slovenská národná galéria, ktorá v nich vystavuje hodnotnú zbierku gotického a moderného umenia. V lete sa na jeho nádvorí každoročne koná plenový profesionálny divadelný festival Zámocké hry zvolenské.

Zaujímavosť: Prednedávnom sprístupnili vežu farského Kostola svätej Alžbety po rozsiahlej a dlhodobej rekonštrukcii. Predtým bola viac ako sto rokov neprístupná pre verejnosť. Rímskokatolícky Kostol svätej Alžbety vo Zvolene je národná kultúrna pamiatka. Pôvodná románska stavba kostola pochádza z rokov 1244 – 1250. Kostol je pýchou jedného z najväčších slovenských námestí a dominuje mu práve baroková veža vysoká 49 metrov. Výhľad z nej si v lete prišlo vychutnať 1 118 ľudí.

TRADIČNÉ JEDLÁ

Vrchársky kraj Podpoľania a okolie Zvolena sú známe jednoduchými a výdatnými jedlami, ktoré sa jedli pred odchodom na pole či do hory. Napríklad skočená praženica, fučka, chamuľa, dubčičky, dlábenie krumpľe, haruľa s krvou, hurka, pražená kapusta či halušky a strapačky. Z cestovín sa robili rezance, pirohy, šiflíky.

FUČKA:

Olúpané a pokrúpané zemiaky uvaríme v osolenej vode domäkka. Polovicu vody vylejeme a zemiaky so zvyšnou vodou popučíme a miešame na ohni na kašu. Ak by sa kaša zdala prihustá, prilejeme mlieko. Na bravčovej masti osmažíme doružova cibuľu, posolíme ju a nalejeme na fučku. Podávame s kyslým mliekom.



PLIEŠOVSKÁ KAPUSTA:

Tento recept sa varí dodnes počas všetkých veľkých udalostí v rodine, no vofakedy bola na dedine hlavným jedlom na páračkách, počas dlhých zimných večerov. Najskôr sa v hrnci usmaží cibuľka, pridá sa sladká mletá paprika a bravčové mäso pokrúpané na kocky. Do tejto zmesi sa pridá pokrúpaná údená klobása a nakoniec kyslá kapusta zo suda. Páračková je veľmi hustá a podáva sa s chlebom.

Jemné?

Aké Vianoce budú tento rok u vás?

Výrazné?

SŮŤAŽ

Kúp Leerdammer a vyhraj!

3x

Dekorovaný Vianočný stromček

15x Vianočný veniec

20x

poukážka na nákup v hodnote 20 eur

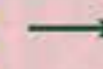
*ilustračné vyobrazenie výhier



Kúp akýkoľvek produkt Leerdammer



zaregistruj pokladničný blok na www.sutaz-leerdammer.sk



A zapoj sa do súťaže



platí od 1. 11. do 30. 11. 2019

Viac informácií na www.sutaz-leerdammer.sk

ČAS DOMÁCEJ ZABÍJAČKY

DOMÁCA ZABÍJAČKA BÝVALA VŽDY VEĽKÁ UDALOSŤ NA VIDIECKYCH GAZDOVSTVÁCH. PRÍPRAVY NA ňU SA ZAČALI DÁVNO PRED TÝM, NEŽ SA PRASIATKO POBRALO DO NEBA. GAZDA CHYSTAL DREVENÉ ŠPAJLE, LEBO KUPOVANÉ BOLI TENKÉ, SLABÉ. GAZDINÁ MALA NA STAROSTI KORENIE A ROZLIČNÉ AROMATICKÉ ZELINKY.

Zabíjačka predstavovala akúsi formu rodinnej slávnosti. Chovanie ošípaných bolo pre slovenských poľnohospodárov zdrojom živobytia. V minulosti ľudia počas dlhej zimy často trpeli nedostatkom jedla. Zabitie prasiatka, konzervovanie a postupná konzumácia mäsa pomohli rodine prekonať dlhé zimné obdobie. Poslanie zabíjačky ako zdroja mäsa a zabezpečenie výživy domácnosti sa neskôr zmenilo na folklórnu a spoločenskú udalosť. Dnes býva napríklad súčasťou predvádzania ľudových remesiel pri príležitosti rôznych jarmokov, adventných trhov, hodov, festivalov, prípadne dokonca firemných akcií. Zúčastniť sa na pravej rodinnej zabíjačke dnes už nie je také bežné. Napriek tomu, že ide o náročnú prácu, v minulosti bola i tak zdrojom rozptýlenia a príležitouťou na zábavu. Aj keď by niekomu zabíjanie prasiatka mohlo byť proti srsti, v minulosti išlo o ceremóniu, ktorej súčasťou bolo aj vyjadrenie vďaky za jedlo a za život zvieratá.

Zabíjačka by nebola zabíjačkou bez klobás, tlačienky a rôznych druhov jaterníc vyrábaných podľa miestnej alebo rodinnej tradície. Z vareného prerasteneho bôčika alebo z laloku (podhrdlna, potarlina) sa väčšinou robila papriková slaninka tak, že sa navrch naniesla zmes soli, sladkej červenej papriky a cesnaku. Masť sa vyškvára osobitne zo slaniny a zo sadla,

lebo masť zo sadla nemá takú trvácnosť. Na časti sadla sa opražila cibuľa (okrzlé) a tá sa potom pridávala do jaterníc, krvavničiek, do žobráckej kaše a niekde aj do tlačienky. Na druhý deň alebo neskôr sa dorábali ďalšie typické produkty. Z koží a paprčiek odležaných v páci sa varila zabíjačková huspenina (studenina, studeno, studené, kočoňa), kam niektorí dávali rypák

a výborný v nej bol aj chvostík. Po zabíjačke sa solilo a údilo mäso a slanina, zavárala sa časť pečených, neúdených klobás a vybrané mäso z pliecka alebo zo stehna. Za jeden z vrcholov umenia domácich mäsiarov sa považuje výroba typickej slovenskej sušenej údenej šunky – šovdry a príprava paštét, do ktorých niektorí pridávali aj divinu, prípadne mäso pernatej zveri.

DOMÁCA PEČEŇOVÁ PAŠTÉTA PODĽA PETRA

asi 650 g morčacích pečienok, 1 menšiu cibuľu, 1 strúčik cesnaku, 20 ml whiskey, 2 lyžice šľahačkovej smotany, 2 až 2 a pol lyžičky soli štvrt až pol lyžičky mletého čierneho korenia, 250 g masla + maslo na zalatie



Morčacie pečienky podľa potreby očistím a nakrájam na malé kúsky.

Na lyžici roztopeného masla orestujem nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak. Pridám pokrúpané pečene a restujem aspoň 5 minút, kým nebudú pečene zvnútra hotové. Skontrolujem to tak, že kúsok rozkrojím, a ak už nie je v strede surový, pečienky sú hotové. Môže to trvať aj dlhšie, podľa veľkosti nakrájaných kúskov. Približne minútku pred odstavením pečeni zo sporáka k nim pridám whiskey a šľahačkovú smotanu a nechám prejsť varom, aby sa alkohol odparil.

Ešte horúce pečene presuniem do kuchynského robota so sekacím nožom, ochutím soľou a korením. Rozmixujem.

Počas mixovania pridávam maslo pokrúpané na malé kúsky a nechám ho v horúčkach pečeniach rozpustiť.

Aby bola paštéta naozaj jemná, prepasírujem ju ešte cez jemné sitko. Rozdelím do jednotlivých

pohárikov alebo mištičiek a zalejem roztopeným maslom.

Povrch paštéty môžete ozdobiť rôznymi bylinkami. Výborne sa hodí napríklad tymian či šalvia. Soľ a korenie pridajte podľa svojej chuti. Paštéta by však mala byť trochu slanšia ako ste zvyknutí. Po vychladnutí a odstátí sa soľ do paštéty vstrebe, tak sa vám ľahko môže stať, že pri podávaní sa vám bude zdať paštéta málo slaná.

Ak nemáte poruke nejakú dobrú whiskey, použite napríklad rum či iný kvalitný tvrdý alkohol. Môžete ho aj vynechať, ale podľa mňa tam aj tá troška, ktorú tam pridávam, zanechá zaujímavú chuťovú stopu, o ktorú by bolo škoda prísť. Namiesto obyčajného masla zalievam paštétu prepusteným maslom ghí.

Paštétu uchovávam v chladničke. Pred podávaním je však lepšie vybrať ju skôr, aby maslo na povrchu trochu zmätko, bude sa ľahšie rozotierať.

DOBRE RADY

KRKOVIČKA. Mäso je jemne prerastené, šťavnaté a výborne sa hodí na klobásy, šalámy i na údenie a dusené nárezy, ba i na pečenie, dusenie a smaženie.

KRÁTKE A VYSOKÉ KARÉ. Z krátkeho karé bez kostí sa robia dusené nárezy ako debrecínska pečenka, vysoké karé s kosťou i bez kostí sa používa na údenie v celku; karé sa môže aj piecť, smažiť, plniť, dusiť, robia sa z neho minútky a griluje sa.

PANENSKÁ SVIEČKOVICA. Veľmi krehké mäso je vhodné po nasolení na jemné zaúdenie ako vynikajúca delikatesa, môžu sa z nej robiť medailóniky, minútky i piecť.

STEHNO BEZ KOSTÍ. Delí sa na vrchný a spodný šál, veľký a malý orech, všetko je mimoriadne vhodné na prípravu údených i dusených šuniek a moravských špecialít, ale i na pečenie, dusenie, na rolády, na rezne, prírodné i smažené, minútky, závitky

STEHNO S KOSŤOU. Je to prvotriedne mäso a často sa používa na údenie v celku, na výrobu šuniek a špecialít, napr. talianske prosciutto.

BÔČIK. Delí sa na rebrá s kosťou a podbrušinu bez kostí. Je vynikajúci na výrobu trvanlivých šalám, klobás i na rôzne druhy slaniny a na údenie, ale i na guláše, pečenie, rolády, na plnenie.

VNÚTORNOSTI sú určené predovšetkým na prípravu varených výrobkov, ako sú tlačienky, jaternice, ale i na výrobu jazykovej či pečenej šalámy.

PREDNÉ I ZADNÉ KOLENÁ sú vhodné na údenie a varenie, pridávajú sa do jaterníc, krvavíc, tlačieniek, huspeniny, robia sa z nich guláše, tzv. ovary, pečú sa, grilujú sa.

PLIECKO môže byť s kosťou i bez kostí, pečie sa, dusí sa, varí sa, robia sa z neho guláše, mleté minútky, rolády, údi sa, je to všestranne použiteľný druh mäsa.

ČBIANSKA KLOBÁSA

5 kg chudého bravčového mäsa z lopatky, 3 kg masnejšieho bravčového mäsa (prerastený bôčik), 120 g soli, 5 g práškového cukru, 40 g mletej červenej papriky, 30 g mletého čierneho korenia, 3 g mletého nového korenia, 2 g dumbieru, 30 g cesnaku

Mäso dôkladne očistite, pokrájajte na väčšie kocky, osolte, osladte, premiešajte, vložte do kameninovej nádoby a nechajte postáť na chladnom mieste 3 až 4 dni. Potom ho zomelte, pridajte všetky koreniny, premiešajte, vložte späť do nádoby a ešte deň nechajte odležať. Zmes pred naplnením do čriev nechajte postáť 4 až 5 hodín v kuchyni, aby získala izbovú teplotu. Opäť dobre premiešajte a plňte do pripravených čriev. Klobásy úďte pomaly, aby sa zároveň aj sušili. Ak je klobásová zmes veľmi suchá, môžete pri miešaní pridať 0,5 l vlažnej vody.



ASPIK

3 kg bravčových kožíek a 4 telacie nôžky dajte na 48 hodín do nálevu. Potom ich umyte v horúcej vode. Do hrnca dajte 6 l vody a mäso uvarte do mäkka.

Do plátenného vrečka dajte 1 cibuľu, niekoľko kúskov koreňovej zeleniny, 20 g celého bieleho korenia a 2-3 bobkové listy, vložte do hrnca a varte s mäsom. Keď sú kožky mäkké a vývar je číry, precedte ho a nechajte vychladnúť. Po vychladnutí tuk zoberte, vývar znovu zohrejte a keď má asi 60 °C, pridajte 6 bielkov a za stáleho miešania nechajte zovrieť. Po zovretí ochutte octom alebo citrónom a stiahnite z ohňa. Precedte cez čisté plátno, ak tekutina nie je číra, precedte viackrát.



DOMÁCA TLAČENKA

2 bravčové kolená, 3 kg pliecka s kožou, 2 l vody, soľ, 10 strúčikov cesnaku, 1 lyžica majoránu, 10 zrníek čierneho korenia, mleté čierne korenie, vrečko na tlačienku

Umyté, očistené kolená aj pliecko dajte do väčšieho hrnca, zalejte studenou vodou, pridajte soľ, 5 strúčikov cesnaku a korenie. Varte na miernom ohni asi dve a pol hodiny. Uvarené mäso vyberte, vykostite. Chudé pokrájajte na malé kúsky, ostatné (aj s kožou) pomelte. Pridajte rozotlačený zvyšný cesnak, soľ, mleté korenie i majorán. Do zmesi nalejte asi trištvrte litra vývaru a dobre ju premiešajte. Vrečko na tlačienku (alebo pevnejšie mikroténové vrečko) naplňte, dobre uzavrite a uložte do hlbšej nádoby. Tlačienku zatlačte a odložte do chladu na 24 hodín.

POHÁNKOVÉ VARENÉ KLOBÁSKY

0,6 kg vareného mäsa z hlavy, 0,5 kg varených pľúc, 0,1 kg masť, 0,3 kg pohánky, 0,2 kg cibule, 9 g rozotretého cesnaku, 30 g soli, 2 g mletého čierneho korenia, 1 g majoránu, 0,5 l vývaru, tenké črevá

Pohánku prepláchnite a uvarte. Uvarené mäso zomelte s usmaženou cibuľou. Všetko aj s korením a soľou zmiešajte, naplňte „prejtom“ črevá a zašpajdlujte ich. Klobásky varte 15 minút vo vývare a ochladte ich vo vode. Pred podávaním ich upečte v rúre.



ODOLNOSŤ Z PRÍRODNEJ LEKÁRNE

CÍTITE, ŽE V TOMTO SYCHRAVOM OBDOBÍ POTREBUJETE VZPRUŽIŤ ORGANIZMUS? VYSKÚŠAJTE SILU LIEČIVÝCH RASTLÍN, KTORÉ SÚ STARÝM ZNÁMYM PROSTRIEDKOM NA POVZBUDENIE ČINNOSTI KONKRÉTNÝCH ORGÁNOV, ALE AJ CELÉHO ORGANIZMU. KÝM SA ROZHODNETE ZARADIŤ DLHŠIE TRVAJÚCU BYLINNÚ KÚRU, PORADTE SA PRE ISTOTU SO SVOJÍM LEKÁROM. NO DOBRÝ HORÚCI BYLINKOVÝ ČAJÍK SI MÔŽETE VYPIŤ HOCIKEDY.

PROTI BAKTÉRIÁM, PRECHLADNUTIU A KAŠĽU

KLINČEKOVÁ TINKTÚRA:

Klinčky obsahujú silice, ktoré majú antibakteriálne a antiseptické účinky a pôsobia proti najrôznejším chorobám vyvolaným baktériami. Uvoľnia dýchacie cesty, nebude vás trápiť ani kašeľ, ani prechladnutie. V podobe tinktúry sú skvelé na bolesť hrdla.

60 ml alkoholu (príp. lieh, francovku) zmiešajte s 25 klinčkami a dajte do uzavrateľnej fľaše. Nechajte lúhovať 24 hodín. Užívajte jednu čajovú lyžičku pred spaním a nechajte čo najdlhšie pôsobiť v ústach. Tinktúru môžete použiť aj ako kloktadlo.

TYMIANOVÝ SIRUP:

Zabera hlavne pri dusivom kašli a hlienoch. 200 g trstinového cukru varte asi 20 minút vo vode. Po odstavení a miernom vychladení vložte 14 g tymianu a premiešajte. Prikryte a nechajte lúhovať. Keď nápoj vychladne, scedte ho. Hustý sirup sa užíva trikrát denne po jednej čajovej lyžičke.

NA POSILNENIE OBRANYSCHOPNOSTI

OVOCNÝ ELIXÍR:

Zmiešajte 10 g sušených čučoriedok, 10 g šípkov, 10 g žeruchových semien. Nechajte prevrieť 3 minúty v 1 l suchého bieleho vína. Zmes scedte, pridajte 20 g koreňa omanu pravého (astrovité), nechajte deň odstáť a opäť scedte.

Užívajte 3-krát denne kalíšok elixíru pred jedlom a po ňom počas 2-3 týždňov.

NA PODPORU PEČENE A DOBRÉ TRÁVENIE

PESTRECOVO-PÚPAVOVÝ ČAJ:

Zmiešajte po 20 g rozdrvených plodov pestreca mariánskeho, koreňov a vňate púpavy, po 10 g žihľavových a brezových listov a vňat zlatobyle obyčajnej (alergici pozor, ide o astrovité rastliny). Zalejte 1-2 lyžičky zmesi štvrt litrom vriacej vody, lúhujte 10 minút a scedte. Denne 4 týždne pite 2 šálky nesladeného čaju.

RANNÁ KÚRA BREZOVÝM ČAJOM:

Zmiešajte po 10 g listov brezy bradavičnatej, rozdrvených plodov fenikla obyčajného, šípkov, kvetov ibišteka a rumančeka kamilového (astrovité), koreňov a vňate púpavy (astrovité), listov medovky lekárskej a mäty piepornej, 2 kopcovité lyžičky zmesi zalejte štvrt litrom vriacej vody, po 10 minútach scedte a pite každé ráno počas 4 týždňov.

NA PODPORU OBLIČIEK A MECHÚRA

MECHÚROVÝ ČAJ:

Výborný pri zápaloch z prechladnutia. Potrebujete 2 hrste žihľavových listov, hrst bazových plodov a kvetov prvosienky jarnej. Lyžičku zmesi zalejte šálkou vriacej vody, varte 3 minúty na slabom ohni a scedte. Pite viackrát denne šálku čaju.



PÝROVÝ ČAJ:

Prečistuje obličky a zmierňuje bolesti. 1-2 lyžičky koreňov pýru zalejte šálkou vriacej vody, lúhujte 10 minút a scedte. Pite niekoľko šálok denne.

PROTI STRESU A NERVOZITE

LUBOVNÍKOVO-ROZMARÍNOVÝ ČAJ:

Zmiešajte 80 g ľubovníka bodkovaného a po 20 g rozmarínu, šalviových a medovkových listov, kvetov divozelu veľkokvetého a 10 g anízovca pravého. Tri lyžice zmesi zalejte litrom vriacej

vody, lúhujte 10 minút a scedte. Pite ráno a na obed štvrt litra, zvyšnú polovicu večer.

MEDOVKOVÝ ČAJ:

Ako účinný prostriedok proti nervozite ho poznali už v 8. storočí v časoch Karola Veľkého. Kúra medovkovým čajom je vhodná pre všetkých, ktorí sú cez deň preťaženi a večer majú problém upokojiť sa.

Tri lyžičky pokrájaných listov medovky lekárskej zalejte štvrt litrom vriacej vody, prikryte, lúhujte 10 minút a scedte. Kúra trvá 6 týždňov, denne sa pije 3 šálky čaju.

POMBAR



- ✓ Bez pridaných konzervačných látok
- ✓ Zdroj vlákniny
- ✓ Pečený produkt



- ✓ Bez pridaných konzervačných látok a umelých zvyrazňovačov chuti
- ✓ 100% slnečnicový olej
- ✓ Bez umelých farbív
- ✓ Bez lepku

NIK NEPOCHYBUJE, ŽE TOTO KRÁSNE DIEVČA BY MOHLO BYŤ MODELKOU. AJ BOLO. PŔSOBILA V ČÍNE, THAJSKU, INDIÍ ČI MEXIKU. A DOKONCA BOLA TVÁROU POČÍTAČOVEJ HRY V ČÍNE.

JEDLO SÚ AJ SPOMIENKY

Nikoleta Kováčová sa práve počas svojho „modelkovania“ začala stravovať raw. Jednak preto, aby prirodzeným a zároveň výživným spôsobom vyhovela požiadavkám na štíhlu postavu, a jednak preto, že Ázia priam oplýva čerstvým šťavnatým ovocím, zeleninou a orechmi, ktoré tvoria podstatu raw stravovania. S návratom na Slovensko prešla na vegánstvo, založila si o tom vlastný blog. Pre všetkých svojich nasledovateľov, vyznávačov tohto spôsobu stravovania, ale aj pre nevegánov pripravila ojedinelú kuchársku knihu zveganizovaných obľúbených slovenských jedál Slovegán, v ktorej 78 receptov ukazuje, ako si tradičnú slovenskú kuchyňu vychutnať aj z čisto rastlinných surovín. Nikoleta všetky sama premyslela, pripravila aj ofotila.

Ako sa zrodil nápad na vydanie tradičných slovenských receptov vo vegánskej verzii?

Nápad na vydanie Slovegán kuchárky vychádzal z receptov, ktoré som pripravovala na blog. Slovenské recepty mali vždy najväčší úspech.

Nechcela som vydávať nejakú ďalšiu kuchársku knihu, lebo ma koncept receptov svetovej kuchyne nijako nezaujal. Keď som na blog pridala halušky, guláš a segedín s priateľom sme začali rozmýšľať nad čisto slovenskou kuchárkou. Tento koncept mi dával najväčší zmysel a tušila som, že aj mojim fanúšikom.

Aký máte vzťah k slovenskej kuchyni?

Na slovenskej kuchyni som vyrastala. Mama a babička doma varili prevažne klasické jedlá. Takže v kuchárke sú moje obľúbené jedlá z detstva. Ku každému mám nejaké spomienky, takže som rada, že som ich mohla trochu oživiť pri varení.

Recepty ste si vytvárali, písali aj fotili sama. Ako taký proces vyzerá? Predovšetkým aký je postup pri veganizovaní bežného jedla? Koľko bolo pokusov a omylov?

Pokusy boli vždy tak dva, pri tých zložitejších experimentoch až päť.

Všetko sa začína premýšľaním nad najvhodnejšími alternatívami rôznych surovín. Potom nasleduje ich skúšanie a testovanie množstiev. Pri receptoch bola moja priorita čo najautentickjšia chuť. A keď som už mala chuť, akú som chcela a pamätala si z detstva, tak som rovno išla na fotenie jedla a spisovanie celého postupu. Keďže som mohla recepty testovať a fotiť takto postupne, každá fotka z kuchárky je autentická a jedlo sa aj zjedlo. Doma sa naším najobľúbenejším jedlom stali bryndzové pirohy s úderným tofu a kôprom. Varím ich veru aj najčastejšie!

Vyjadri ste sa, že kniha nie je len pre vegánov, ale pre každého. Prečo, keď nevegán si môže uvariť klasickú verziu?

Dnes už vieme, že nie je ideálne jesť mäso denne. Nielen pre zdravie, ale aj pre ekologický vplyv živočíšnej výroby, ktorá výrazne prispieva ku klimatickej kríze. Preto aj veľa bežných stravníkov mäso obmedzuje, stávajú sa redicetariami a recepty bez mäsa si u nich nájdu svoje miesto.

S akým najväčším mýtom ste sa v súvislosti s vegánstvom stretli?

Najväčšie sú mýty o proteíne, teda že rastlinný proteín nie je kompletný a plnohodnotný. Že sa vlastne bez mäsa žiť nedá. Teraz už vieme, že je to mýtus a rastliny obsahujú kompletné spektrum aminokyselín, len sa líši pomer, čo nebráni tomu, aby človek získal všetko potrebné len z rastlinnej stravy. Niekedy mám pocit, že väčšina vecí, ktoré ľudia vedia o vegánstve, sú len zastarané informácie a mýty.

Ako ste sa stravovali pred tým, než ste prešli na raw a neskôr na vegánstvo? Aký je pre vás osobne najväčší prínos tejto zmeny?

Snažila som sa stravovať zdravo, keďže som si ako modelka musela udržiavať postavu aj počas cestovania po svete. Mala som jedálny lístok od trénera a chodila pravidelne cvičiť. Takže klasický proteínový jedálny lístok, kde sú kuracie prsia, cottage cheese a vajčička. Prechodom na raw a neskôr na vegánske stravovanie som na sebe videla zmeny k lepšiemu v podobe krajšej pleti, vlasov, nechtov, lepšieho trávenia, zvýšenej energie. Zlepšil sa mi aj krvný obraz, hladina železa a upravil krvný tlak, lebo som mala nízky. Cítim sa lepšie aj mentálne, lebo už v sebe neriešim dilemu, že jem zvieratá, ktoré mám rada živé.

Prečo ste skončili s modelingom a čo vám táto fáza života priniesla?

Po rokoch cestovania ma už modeling nenaplnil. Postupne začali prevažovať nevýhody. Už ma nebavilo denne sa presúvať z miesta na miesto a bývať každú chvíľu s inými ľuďmi. Najväčším prínosom tohto obdobia však bolo jednoznačne práve cestovanie, preto ma modeling pôvodne zlákal. Spoznávanie iných krajín a kultúr človeku otvorí myseľ a veľa sa naučí.

Váš pseudonym Surová dcérka vychádza hlavne z toho, že cestu k vegánstvu ste si našli cez raw stravu. Zároveň však symbolizuje skutočnosť, že hovoríte na rovinu a otvorene o citlivých témach ako ateizmus, bezdetnosť a podobne. Viem si predstaviť, že hlavne staršia generácia môže mať s vašimi postojmi trochu problém. Ako ich prijíma vaše okolie a rodina?

Pre moje okolie a rodinu nie sú moje názory žiadna novinka. Nikdy som sa netajila tým, že som ateistka a nechcem vlastné deti. Starí rodičia by určite boli radšej, keby som bola kresťanka a mala deti, ale nehody v rodine nám to nespôsobuje. Vedia, že je to moje rozhodnutie. Sem-tam sa o tom doma naťahujeme, ale v podstate moje postoje tolerujú.

Ako sa vyrovnávate s negatívnymi reakciami na vaše pôsobenie – či už v osobnom kontakte, alebo na internete? Zamrzí vás niekedy nepochopenie?

V osobnom kontakte sú ľudia oveľa príjemnejší a tolerantnejší, takže som sa s negatívnou reakciou ani nestretla. V online svete to beriem s rezervou. Je náročné šesť rokov počúvať rovnaké reakcie. Človek má pocit, že sa to nezlepšuje, ale už to beriem s veľkým nadhľadom. Aj vďaka tomu, že

som už všetky klasické komentáre k vegánstvu počula, a naštastie pozitívne komentáre prevažujú.

Nemáte pocit, že je naša spoločnosť priveľmi polarizovaná a nedokážeme kultivovane diskutovať a rešpektovať sa? Stačí sa pozrieť na rôzne online diskusie, kde mnohí ľudia priam sršia neznášanlivosťou. Vidíte svoj prínos ako influencerky aj v tomto smere?

Dúfam, že aj v tomto smere môžem byť istým prínosom. Človek, bohužiaľ, veľmi zmenu v tolerovaní iných názorov nevidí, ale osobne verím, že verejné diskusie o najrôznejších témach a postojoch sú prínosom. Nemali by sme žiť v názorovej izolácii od iného videnia sveta. Verím, že istým poslaním verejne známych ľudí, teda aj influencerov, je pomáhať rešpektu medzi ľuďmi. Sama sa snažím reagovať a diskutovať veľmi slušne a s chladnou hlavou, aby som v tom šla príkladom. Slušnosť v diskusii naozaj chýba. Zatiaľ nevieme cez obrazovky laptopov a telefónov diskutovať ľudsky.



KTO JE SUROVÁ DCÉRKA?

Nikoleta Kováčová je v online svete známa pod menom Surová dcérka. Už šesť rokov šíri osvetu o výhodách vegánstva a udržateľnejšom životnom štýle. Začala spoločným blogom so svojou mamou pod názvom Raw Mother & Daughter (v preklade Surová mama a dcéra, čo vtipne odkazuje na raw životný štýl založený na konzumácii stravy bez tepelnej úpravy, ktorému sa na blogu venovali). Časom sama prešla na vegántvo a prirodzene sa tak posunula k samostatnému projektu zameranému najmä na vegánstvo pod menom Surová dcérka. Dnes je v tejto oblasti rešpektovanou influencerkou. Nedávno vydala prvú slovenskú vegánsku kuchársku knihu Slovegán, v ktorej ponúka recepty tradičnej slovenskej kuchyne vo vegánskej verzii. www.dcerka.sk

Aký je váš obľúbený výrok, myšlienka alebo princíp, ktorý vás sprevádza životom?

Dalo by sa to zhrnúť asi klasickým: Nerob druhým to, čo nechceš, aby robili tebe. Viac empatie k ľuďom, ale aj k zvieratám je pre mňa základ spravodlivého a dobrého života.

Aké máte plány do budúcnosti?

Chcem pripravovať ďalšie kvalitné a krásne veci, ako je Slovegán kuchárka. Ešte nie je nič isté, takže nechcem nič prezradiť, aby ľudia potom nečakali márne. Do konca roka by sme chceli skúsiť pripraviť jeden produkt v limitovanom množstve, dá sa povedať, že by to bol merch. Dúfam, že sa to podarí a stihne. A všetko ostatné, ako je e-book, digitálna verzia Slovegána, budem riešiť až v ďalšom roku.

-dp-, snímky Jana Benešová, Nikoleta Kováčová



SPOMENIETE SI EŠTE, AKÉ BOĽO VAŠE NAJOBĽUBENEJŠIE JEDLO V DETSTVE? JA SOM MALÁ NAJRADŠEJ VŠETKO SLADKÉ. PALACINKY, MAKOVÉ CI TVAROHOVÉ SLÍŽE A, SAMOZREJME, BĀBKINJE KOLÁČE. KEĎ SA OPÝTATE MOJICH DEŤÍ, AKÉ JE ICH NAJOBĽUBENEJŠIE JEDLO, TAK Povedia, že suši a kuriatko od omy.



Včera mi kamarátka rozprávala, že jej dcéra by tiež najradšej každý deň jedla suši. Rozhovor sme viedli nad

japonským obedom s paličkami v rukách. Naše deti majú 8 a 11, jej dcéra má 9 rokov. V deviatich rokoch som ani len netušila, že čosi ako suši existuje, a keby mi niekto povedal, že to je jedlo so surovou rybou, tak asi začnem kričať od strachu, že sa dotýčný zbláznil. Nuž a naše deti to berú ako samozrejmosť. Suši bolo dlho jediné jedlo, pri ktorom bol náš syn ticho. Má veľmi prenikavý hlas, mezzosoprán by som povedala, keby ho používal najmä na spievanie. Prijemná atmosféra pri stole je pre mňa dôležitá... preto suši, ktoré, pekne po slovensky povedané, zapchá hubu.

Ázijská kuchyňa vôbec u našich detí vedie. Musím si vždy dávať pozor, aby som sa nepreriekla, keď idem s manželom tajne na

obed, kým úbožiatka sedia v škole, alebo keď skočím s dcérou, ktorá nemá v škole obedy, do ázijského bistra. Ten rodinný príslušník, ktorý sa na danom ázijskom hodokvase nezúčastnil, najmä náš „mezzosoprán“, spustí žalospev nevidaný.

DOBYTOK, KTORÝ MÁ SVOJHO MASÉRA
Samozrejme, ázijská kuchyňa, ako ju poznáme my, nie je úplne to pravé orechové. Poriadnesušivrajčlovekdostanelenvjaponsku a v pár vybraných reštauráciách inde vo svete. To hovorí môj muž, ktorý už v Japonsku bol, a keďže ja nie, dávam mu za pravdu. Mal tam aj jeden veľmi zaujímavý zážitok. Keby nebol smutný, tak by bol komický. Bol s kolegami v Tokiu na služobnej ceste. Prvý večer zašli do reštaurácie na večeru a úplne neplánovane tam nechali peniaze určené na týždeň. Objednali si totiž šabu šabu s kobe mäsom. Mäso hovädzieho dobytku wagju sa predáva za horibilné ceny (kilo stojí okolo 500 eur a môže to byť aj oveľa viac a celá kravička viac ako 10-tisíc), pretože vraj je to najlahod-

nejšie mäso na svete. Už na prvý pohľad vyzerá inak ako bežná hovädzina. Je popretkávané jemnými vrstvami tuku, ktorý sa roztápa už pri izbovej teplote. Kým v Európe sa chovatelia snažili čo najviac znížiť obsah tuku v mäse, Japonci sa snažili o presný opak. Európske kravičky sú síce oveľa väčšie a ťažšie, no ich mäso má len 5 percent tuku. Pri wagju je to až 40 percent. A keďže tuk je dôležitý pre chuť, ktorú v podstate nesie a silne podčiarkuje, je ich mäso také chutné a žiadané.

PODRÁŽKA V POLIEVKE

S wagju dobytkom sa spájajú i rôzne mýty. Napríklad sa hovorí, že hoviadka pijú len pivo alebo saké – ryžovú pálenku a že ich pri tom, za zvuku hudby, masírujú špičkoví maséri. Na masírovanie používajú tiež saké. Môj muž je presvedčený o tom, že to je pravda a že saké v mäse cítil. Ono to, samozrejme, nie je pravda, i keď v minulosti to možno tak bolo. Wagju sa normálne pasú ako všetky ostatné kravy. Môj muž a jeho kumpáni si teda objednali toto najúžas-

nejšie mäso na svete. Naservírovali im ho surové a do stredu stola položili variaci sa vývar. Viete, ako sa varí nedelňá polievka. Čím dlhšie, tým lepšie. Toto nebola nedelňá polievka a dokonca ani len sobotná. Od okolitých stolov bolo počuť vzdychy i rozhorčené poznámky, ktorým partia okolo môjho muža nerozumela. Keď bola polievka hotová, každý si naložil a začalo sa degustovanie a krútenie hlavou, že čím to je, že mäso je také drahé, veď chutí ako podrážka z topánky. Wagju hovädzie vyžaduje krátku tepelnú úpravu. V podstate ho stačí do vriaceho vývaru ponoriť na sekundu a hneď zjesť. Toto sa manžel a jeho kolegovia dozvedeli, až keď sa spamätali z účtu. Za sumu, ktorú zaplatili, by si v domovine kúpili kravu pokojne aj celú, nielen kúsok.

Po tejto hostine sa už partia stravovala skromnejšie, ale nie horšie. So slinou na krájičku spomína môj muž na fantastické polievky ramen a udon so slížmi, ktoré kuchár obrovským nožom osekával vo vzduchu z obrovského kusa cesta rovno do vriaceho vývaru. A, samozrejme, suši. Tu môj muž spomína na to, ako ho prekvapilo, že len niektoré suši jedia Japonci paličkami. Väčšinu jedia len tak rukami. Chutili mu aj gulky takojaki s chobotnicou, gjoza – cestovinové taštičky plnené všeličím a lepkavé sladké japonské ryžové dezerty.



PRINCÍP DLHOVEKOSTI?

Najviac ho však fascinovali automaty na nápoje a jedlo. Sú úplne všade. Najmä vo veľkých mestách doslova na každom kroku. Jeden automat na dvadsať Japoncov. Máte v Tokiu o tretej v noci chuť na hamburger? Stačí sa otočiť okolo vlastnej osi a určite niekde objavíte automat na hamburgery a hotdogy. Máte chuť na polievku? Aj tú si môžete kúpiť v automate. Je už pokročilá noc a vy by ste si niečo dali, ale neviete čo? Nevadí. Stačí sa postaviť pred automat s umelou inteligenciou, ten dokáže prečítať myšlienky, ktoré vy ani nie ste schopní dešifrovať, a navrhne vám nápoj, ktorý vám bude chutiť

a preberie vás. No a ráno je najlepšie ísť k automatu Dobré ráno. Sedia si v ňom v niekoľkých radoch plechovky s obrázkami ovocia, zeleniny, šunky či vajčiek. Vnútri plechovky je valcovitý chlebiček pripomínajúci bábovkové cesto s príchutou jahoda alebo saláma, alebo vajčičko. Všetko zakonzervované tak, aby to vydržalo minimálne desať rokov.

Teraz sa, samozrejme, natíska otázka, či sa dá stravovať v Japonsku len z automatu a dožiť sa 120 rokov... Dost výrazne o tom pochybujem.

P. S.: Keď sa môjho muža spýtate na jeho cestu do Japonska, celý sa rozziari a povie, že tam bolo super a celé sa to triaslo. V Japonsku, najmä v Tokiu, sú malé zemetrasenia na dennom poriadku. „Najprv som si myslel, že sme veľa pili,“ komentoval môj muž. „Ale potom sme zistili, že sú to len také malé zemetrasenia.“ Prosím? Len? Také malé?

P. S. 2: Keby existovala Miss hovädzí dobytok, tak to na sto percent vyhrá útle plemeno wagju. Mne vegetariánke je len ľúto, že toto krásne zviera je aj chutné...

Nikoleta Gstach



CVIKLOVÝ KOLÁČ

- 100 g horkej čokolády • 400 g u varenej cvikly
- 1 pohár jahodového džemu • 3 vajcia • 150 g roztopenej Hery • 100 g trstinového cukru • 150 g hladkej špaldovej múky • ½ ČL prášku do pečiva • 50 g kakaa • 50 g nasekaných orechov podľa chuti • 250 ml Rama krém na šľahanie 19% • 100 g horkej čokolády •

Cviklu si vymixujeme dohladka v mixéri. Čokoládu rozpustíme s Herou a keď je vlažná pridáme k cvikle. Pridáme polovicu pohára džemu, vajcia, cukor a premixujeme. Samostatne si zmiešame suché ingrediencie, ktoré pridáme k vymiešanej hmote. Spracujeme hladké cesto. Na záver pridáme zvyšok džemu, nasekané orechy a premiešame. Cesto vylejeme do okrúhlej formy, ktorú predtým vystelieme papierom na pečenie. Pečieme pri teplote 180 stupňov približne 60 minút. Koláč po dopečení necháme vychladnúť a ozdóbime polevou. Na polevu si zahrejeme 70 ml Rama krému na šľahanie 19% a pridáme čokoládu. Vymiešame hladkú čokoládovú polevu. Zo zvyšku Rama krému na šľahanie 19% vyšľaháme šľahačku a dozdobíme.

VEĽKÉ ZNIŽOVANIE (2)

PRAKTICKÉ TIPY, RADY A NÁVODY MUDR. PETRA MĚNÁRIKA, PHD., ČO JEŠŤ, AK CHCEME PRIAZNIVO OVPLYVNÍŤ METABOLIZMUS TUKOV A POSILNIŤ PREVENCIU SRDCOVÝCH A CIEVNÝCH CHORÔB.



1. ZVÝŠTE OBSAH MONONENASÝTENÝCH MASTNÝCH KYSELÍN (MK) v strave. Nahradte nasýtené tuky, jednoduché cukry a rafinované sacharidy nenasýtenými tukmi – prevažne tukmi s vysokým obsahom mononenasýtených kyselín! Prijímajte denne 10 – 15 % z celodennej energie v podobe mononenasýtených MK (MUFA). Pri celodennom energetickom príjme 2 000 kcal/8 400 kJ to znamená 22 – 33 g MUFA denne. Mononenasýtené MK (MUFA) sú pre zdravie srdca a ciev prospešné najmä vtedy, ak nahradia v strave určité množstvo nasýtených MK (SAFA). Takáto záměna je schopná znížiť v krvi LDL cholesterol, ktorý sa pokladá za jeden z podstatných rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení, predovšetkým koronárnej choroby srdca – so všetkými dôsledkami.

Najlepšie, čo môžete pre seba v tejto úlohe urobiť, je adoptovať do svojho stravovania zásady stredomorskej výživy. Je overené, že ak sa používa dlhodobo a dôsledne, prináša jednoznačné zdravotné výhody (a to nielen vo vzťahu k prevencii KVCH, ale aj k prevencii niektorých onkologických ochorení). Hlavným zdrojom MUFA je olivový olej, ktorý sa dá v rafinovanej podobe ako RAFINOVANÝ OLIVOVÝ OLEJ, používať pri tepelnej príprave jedál, a za STUDENÁ LI-SOVANÝ OLIVOVÝ OLEJ vhodný na studené pokrmy, predovšetkým na prípravu zeleninových šalátov. Ďalším dobrým zdrojom MUFA je repkový olej, ktorý má aj slušnú výbavu viacenasýtených omega-6 a omega-3 MK (ω -6 PUFA a ω -3 PUFA), a to vo veľmi dobrom pomere ω -6 : ω -3 = 2 : 1. Ďalším výborným zdrojom MUFA sú orechy a semená rastlín. Zo živočíšnych tukov je slušným zdrojom MUFA bravčová masť. Vzhľadom na to, že v masťi je zároveň vyšší obsah nasýtených MK ako v rastlinných olejoch a olejných plodinách, prihovárame sa za uprednostnenie uvedených olejov, orechov a semien.

2. ZVÝŠTE OBSAH VIACENASÝTENÝCH ESENCIÁLNYCH MASTNÝCH KYSELÍN! Ide o esenciálne omega-6 PUFA a omega-3 PUFA. Esenciálne viacenasýtené MK by mali tvoriť 10 % z celodenného energetického príjmu. Pri celodennom energetickom príjme 2 000 kcal/8 400 kJ to znamená 22 g PUFA denne. OPTIMÁLNY POMER omega-6 PUFA k omega-3 PUFA je 1-1,5 : 1, PRIJATEĽNÝ POMER je aj pomer 4-5 : 1. O esenciálnych mastných kyselinách píšeme de-

tailnejšie v iných častiach knihy. Výsledky niektorých vedeckých štúdií potvrdili, že omega-3 MK a predovšetkým rybí tuk majú kardioprotektívne účinky. Výsledky epidemiologického výskumu potvrdili, že v tých populáciách, kde sa tradične konzumuje veľa rýb, je menší výskyt kardiovaskulárnych chorôb. Bohatým zdrojom esenciálnych MK s dobrým zastúpením omega-3 MK sú rastlinné tuky a potraviny, predovšetkým: repkový olej, ľanový olej, ľanové semená, orechy – hlavne vlašské orechy a chia semiačka. Aj ostatné orechy a semená sú pre zdravie srdca prospešné, a to predovšetkým preto, lebo sú dobrým zdrojom mononenasýtených MK (MUFA). Zo živočíšnych potravín sú najlepším zdrojom PUFA (vrátane vysokého podielu omega-3 PUFA) masťné ryby a rybí tuk. Z praktického hľadiska treba pri zdravej výžive a predovšetkým pri poruchách metabolizmu tukov (vysoký cholesterol, vysoké triglyceridy, kombinované poruchy): ► konzumovať masťné ryby (niekoľko porcií za týždeň, najmenej 2-krát). ► konzumovať rastlinné oleje, orechy a semená bohaté na PUFA s dobrým zastúpením omega-3 PUFA. Patrí sem spomínaný REPKOVÝ OLEJ, ĽANOVÝ OLEJ, ĽANOVÉ SEMENÁ, ORECHY; ► konzumovať doplnky výživy s obsahom omega-3 MK alebo rybieho oleja. Pacienti s vysokou hladinou triglyceridov v krvi by mali užívať dávky až 2 – 4 gramy EPA a DHA denne. Pred užívaním týchto vyšších dávok vo forme doplnkov stravy sa najprv poraďte so svojimi ošetrojúcimi lekármi (všeobecný lekár, internista, kardiológ, lipidológ – odborník na liečbu dyslipidemií).

3. ZNÍŽTE OBSAH CHOLESTEROLU V STRAVE. Znížte denný príjem cholesterolu maximálne do 300 mg, prípadne 100 mg na každých v potrave prijatých 1 000 kcal (4 200 kJ). Pri diétach určených na prevenciu a liečbu aterosklerózy, pri srdcových a cievnych chorobách a pri cukrovke sa odporúča ešte nižší denný príjem cholesterolu, a to maximálne do 200 mg. Pri najprísnejších diétnych variantoch je to dokonca iba 100 – 150 mg denne. Toto sa dá dosiahnuť náhradou časti potravín živočíšneho pôvodu potravinami rastlinného pôvodu (napr. záměna pečeňovej paštěty – sójovou, fazuľovou alebo cícerovou paštětou). **PODIEL RASTLINNEJ ZLOŽKY STRAVY BY MAL BYŤ VYŠŠÍ, NEŽ JE PODIEL ŽIVOČÍŠNEJ ZLOŽKY STRAVY.**

4. ZNÍŽTE PRÍJEM JEDNODUCHÝCH CUKROV, RAFINOVANÝCH SACHARIDOV BEZ OBSAHU VLÁKNINY ► zvýšte príjem komplexných sacharidov (škrobov s obsahom vlákniny) ► zvýšte príjem vlákniny, najmä rozpustnej vo vode. Konzumácia jednoduchých cukrov a rafinovaných škrobov (bez obsahu vlákniny, necelozrnné formy) spôsobuje zvyšovanie koncentrácie triglyceridov v krvi v omnoho vyššej miere než komplexné polysacharidy – škroby (s obsahom vlákniny, celozrnné formy) alebo samotná vláknina. Naopak, strava bohatá na vlákninu prispieva k zníženiu cholesterolu v krvi. Preto má v zdravej výžive význam zameniť v strave potraviny a jedlá bohaté na tuky a nasýtené MK za potraviny a jedlá bohaté na komplexné sacharidy a vlákninu. Osobitne to platí pri diéte zameranej na kontrolu tukov (cholesterolu a triglyceridov) v krvi a na prevenciu kardiovaskulárnych chorôb. V praktickom stravovaní to znamená konzumovať pravidelne a často: ► strukoviny všetkých druhov; ► zeleninu plodovú, listovú aj koreňovú – v dostatočnom množstve, denne približne 400 – 600 g; ► ovocie – najmä sorty s nižším obsahom cukrov – v primeranom množstve, denne približne 200 – 300 g (pri veľmi vysokej hladine triglyceridov v krvi a pri cukrovke konzultujte stravovanie individuálne so svojím lekárom – všeobecným lekárom, internistom, kardiológom a predovšetkým diabetológom a lipidológom); ► obilné vločky a otruby, najmä ovsené vločky; ► celozrnný chlieb, pečivo a cestoviny – veľmi vhodný je napríklad krehký chlebič nazývaný Knäckebröt ► orechy a semená rastlín – obsahujú okrem zmesi zdravých tukov a minerálnych látok vlákninu. Majú však veľa tuku a energie a sú preto energeticky veľmi výdatné; pozor ► voľbu primeranej porcie; a na ► konzumáciu orechov, ktoré nie sú solené a ktoré nie sú obalované v čokoláde alebo v „jogurte“. Soľ pomáha dvíhať krvný tlak a lacné čokoládové alebo „jogurtové“ polevy môžu obsahovať nevhodné a nezdravé tuky.

5. ZNÍŽTE KONZUMÁCIU ALKOHOLICKÝCH NÁPOJOV! – a to na najnižšiu možnú mieru. Ak nepijete alkoholické nápoje – ostanete naďalej abstinentmi! Ak sa nevyhýbate alkoholickým nápojom – nepite alkohol denne, resp. často. Ak pijete alkoholické nápoje denne – obmedzte ich na hornú hranicu tzv. bezpečnej konzumácie, a to: **MUŽI: MAX: 2 nápoje denne ► ŽENY: maximálne 1 nápoj denne** **MUŽI: MAX: ► 2 dcl vína alebo ► 0,5 l piva alebo ► 0,5 ml destilátu** **ŽENY: MAX: ► 1 dcl vína alebo ► 0,25 l piva alebo ► 0,25 ml destilátu**

Ak ste chorý(á) a trpíte na diabetes, vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol – vysoké triglyceridy, koronárnu chorobu srdca, chorobu pečene, ak ste po náhlej cievnej príhode – alebo máte akýkoľvek iný zdravotný problém – konzultujte konzumáciu alkoholu so svojimi ošetrojúcimi lekármi!



Milí čitatelia, knihu Diéta pri zvýšenom cholesterole autorov P. Minárika, E. Blaho a Ľ. 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



NETRÁPTE SA PRE VECI, KTORÉ NEMÔŽETE ZMENIŤ

S POJMOM KRÁSA A KOZMETIKA SA DNES STRETÁVAME POMALY NA KAŽDOM KROKU. ODBORNÍČKA NA KRÁSU SANDRA ROZBORILOVÁ PÔSOBÍ VO SVETE ESTETICKEJ DERMATOLÓGIE VYŠE DVADSAŤ ROKOV, NO AJ TAK VYZNÁVA STARÉ DOBRÉ POREKADLO, ŽE KTO JE SPOKOJNÝ VO SVOJOM VNÚTRI, JE PEKNÝ AJ NAVONOK. SKÚSENÁ DERMATOLÓGIČKA SA S ČITATEĽMI PODELÍ O SVOJE BOHATÉ SKÚSENOSTI ZO SVETA KRÁSY.

Podľa vás je dôležité, aby človek dbal o vonkajšiu krásu?

Nikomu nemôžeme a nechceme určovať, čo musí a čo nie. Je to individuálne, ale kto sa má rád, väčšinou o seba aj dbá. Neupije, neufajčí sa na smrť, nebude vylihovať na slnku dvanásť hodín, aby sa ugriloval a spôsobil si vrásky či nebudaj rakovinu kože. Ten, kto sa má rád, zdravšie sa stravuje, pozoruje, čo mu nerobí dobre, a vyhýba sa tomu. Nemusí si nutne dávať robiť skrášľovanie procedúry, ak je so sebou spokojný, ale, samozrejme, ak treba, vieme rýchlo pomôcť.

Hovorí sa, že vonkajšia kráska je prejavom vnútornej. Stotožňujete sa s touto myšlienkou?

Absolútne súhlasím. Poznáte taký deň, keď sa cítite ako najstaršia a najškaredšia na svete? Vtedy niet lepšieho lieku, ako sa osprchovať, umyť si vlasy, vyfúkať, namaľovať sa, obliecť si to najlepšie, čo doma máte a v čom sa cítite skvele, a s úsmevom vyraziť do ulíc. Získate pocit, že aj zlý deň je naraz krásny. Naozaj krásni ľudia sú takí, ktorí si to uvedomujú a potom, keď vojdú do miestnosti, všimnú si ich aj ostatní, lebo rozžiaria priestor. A je úplne jedno, ako vyzerajú.

Ako majiteľka estetickej kliniky sa možno musíte o seba starať viac ako bežné ženy. Viete si predstaviť v podobnej pozícii ženu, ktorá má napríklad kilá navyše?

Viem si to predstaviť a v mojich očiach to nehrá žiadnu rolu. Poznám dokonca nie príliš pekných, necharizmatických mužov, ktorí sú majiteľmi estetickej kliniky, robia zákroky, a dobre, dokonca prednášajú na svetových kongresoch a sú akceptovaní v biznise. Pravda je, že ľudia mi hovoria, že výzorom a starostlivosťou o seba reprezentujem kliniku, ale nevyšlo to zo mňa, uvedomila som si to, až keď mi to povedali iní.

Koľko času denne venujete starostlivosti o seba?

Je to individuálne, závisí to od pracovných, rodinných povinností, ale momentálne som na tom veľmi dobre, pretože kúsok od miesta, kde bývam, som si našla trénerku jogy. Pokojne to môžem nazvať splneným snom, pretože dlho som po tom túžila, mám to blízko, je to pre mňa časovo nenáročné. Hodina, ktorá je len moja a na jej konci vždy poďakujem, že ju pre seba mám, že to môžem absolvovať pred odchodom do práce, takže sa venujem klientom bez toho, aby ma bolel chrbát a nečakala unavená na koniec pracovného času. Ďalší čas už venujem práci a rodine.

Čo si ešte doprajete okrem spomínanej jogy?

Každý víkend idem ráno s kamarátkou do lesa. Len tak s gumičkou vo vlasoch, v tepláčkoch dáme asi dvanásťkilometrovú trasu, kopcovitý terén. Les je pre mňa miesto, kde som veľmi šťastná. Prídem domov a mám pocit, že všetko pekné cez víkend som už zažila. Všetko navyše je príjemný benefit.

Vo vašej práci, vo vašom okolí sa často skloňuje slovo kráska. Čo si predstavujete pod pojmom kráska?

Prvé slovíčko, ktoré vo mne evokuje kráska, je určite spokojnosť. Kráska je relatívny pojem, vždy je v očiach pozorovateľa, každému človeku sa páči niečo iné, ale všetky pojmy krásy spája slovíčko spokojnosť. Ak je niekto vychudnutý, iný pri tele, ale obaja sú spokojní, je to správne. Ak niekto má vrásky a hrdo ich nosí, je to rovnako v poriadku, ako keď si niekto nájde drobnú pigmentovú škvrnu a chce sa jej rýchlo zbaviť. Kvôli tomu sme tu, aby sme pomohli. Som vďačná osudu, že ma zaviedol k tejto medicínskej práci, pretože vždy ma zaujímala psychológia, psychiatria, žiaľ, v tomto odbore nebolo pre mňa miesto. Cesty ma zaviedli k dermatológii, cez jej estetickú podobu neuveriteľne vnímam potreby ľudí, a teda aj odstraňovanie problémov, ktoré ich kvária. Tým dokážeme u nás vo veľkej miere vrátiť pocit spokojnosti.

Rodina čaká na nedeľný obed...

Stihnem ho, mám celkom dobrý manažérsky talent, všetko si dopredu pripravím a po návrate z lesa varím. Nie som žiadna superžena, ale varím každý deň, lebo mám rôzne potravinové odchýlky, preto mi vyhovuje najviac strava, ktorú si pripravím sama. Môj muž vyhral prvú cenu v lotérii, že má ženu, ktorá varí každý deň. (Úsmev.) Viem si to naplánovať, nakúpiť suroviny, pripraviť a po príchode z lesa vlastne pokračujem v relaxácii. Varenie je pre mňa relax. Varím niekoľko chodov a môj muž zase rád umýva riad a kuchyňu, takže sme skvelá dvojka. Samozrejme, sú aj domáce práce, ktoré nemám rada, ako žehlenie či umývanie okien, ale všetko sa dá vyriešiť. Nedávno som čítala, že tajomstvom riadenia úspešnej firmy je nedávať ľuďom robiť veci, ktoré nevedia, nájdite v nich to, čo vedia a chcú robiť dobre.

Jeseň a zima... sú to obdobia, keď si naša pleť vyžaduje trochu viac starostlivosti?

Každé ročné obdobie si vyžaduje starostlivosť, jeseň je azda najmilosrdnejšia v tom, že je vlhké počasie a pleť je menej presušená ako v lete. Zima, ak nie je extrémna, by bola tiež super, ak nerátame kúrenie. Prechody zo zimy do tepla a opačne sú šok pre pleť, preto jej treba venovať intenzívnejšiu starostlivosť, používať masťnejšie krémy, pleť to ocení.

A v lete?

Rozhodne sa vyhýbať opalovaniu, ktoré pripomína grilovanie. Nie je to môj výmysel, existujú tisíce štúdií, že to spôsobuje rakovinu kože a iné nádorové ochorenia. Fajčenie, stres, opalovanie, nedostatok spánku patria medzi najväčších nepriateľov pleti.

Vaše povolanie je časovo náročné, potom doma každý deň varíte. Stihnete spať, koľko by ste potrebovali?

Nie, toto je vážny problém. Pochádzam z rodiny spáčov, všetci u nás vždy radi spali, či rodičia, dcéra, a narazila som na manžela – nespáča. Chceme byť spolu, rozprávať sa, takže som svoj limit odchodu na spánok posunula okolo polnoci, čo môj muž je v najväčšom rozlete komunikácie. Rešpektuje však to, že ráno mám jogu a idem do práce, ktorá má iný režim ako jeho televízna. Takže o spánku deväť hodín, ktorý by bol pre mňa ideálny, môžem len snívať. Žiaľ, spánok je to, čo sa dohnať nedá.

Úmerná je paralela – čím je človek starší, tým viac času vyžaduje starostlivosť o pleť alebo ak sa tomu venujeme odmlada, netreba pridávať čas a vekom?

Ak sa pravidelne staráme od mlada o pleť, netreba pridávať čas. Priznám sa, niekedy nedokážem určiť vek klientky, kým nepozriem do karty, sekne sa aj o desať rokov. Pravidelnosť sa v tom veľmi vypláca. Ale zažila som paniu, ktorá si tu sadla a povedala, že bola na troch klinikách, kde jej nepomohli, lebo má taký a taký problém. Zároveň spomenula kamarátku rovesníčku, ktorá vraj k nám chodí 15 rokov a vyzerá oveľa lepšie. Samozrejme, keď jej kamarátka chodí na jednu kliniku pätnásť rokov, pomaly sme jej pleť vyživovali, dbala o seba pravidelnou starostlivosťou, nemôžeme za mesiac dosiahnuť jej výsledky. Povedala som jej, že ak budeme systematicky pracovať rok až rok a pol, možno sa niekam posunieme, ale jedno, dve sedenia určite nie.

Čo by ste na záver odkázali našim čitateľkám?

Nech sa netrápia pre veci, ktoré sa nedajú zmeniť, a nech sa koncentrujú na veci, ktoré sú dôležité a vyžadujú energiu. Nebáť sa prísť poradiť s odborníkmi, aby ste si život mohli krásne užívať.

Anna Ōvecká



NOVÝ VAPORIZÉR AIRWICK ESSENTIAL MIST

Mení éterické oleje na jemnú, voňavú hmlu.



- dp -

VYSKÚŠAJ NOVÝ VAPORIZÉR AIRWICK ESSENTIAL MIST

Revolučný výrobok na domáce wellness, ktorý mení éterické oleje na jemnú, voňavú hmlu pre príjemný pocit v každej miestnosti vášho domova. Elegantný dizajn strojčeka sa hodí do každého interiéru.



RÔZNE VÔNE



NA BATERIE



DLHODOBÝ EFEKT – NÁPLŇ VYDRŽÍ AŽ 45 DNÍ PRI NASTAVENÍ NAJNIŽŠEJ INTENZITY.



3 ÚROVNE INTENZITY – PRE VLASTNÉ NASTAVENIE FREKVENCIE UVOĽŇOVANIA VÔNE.

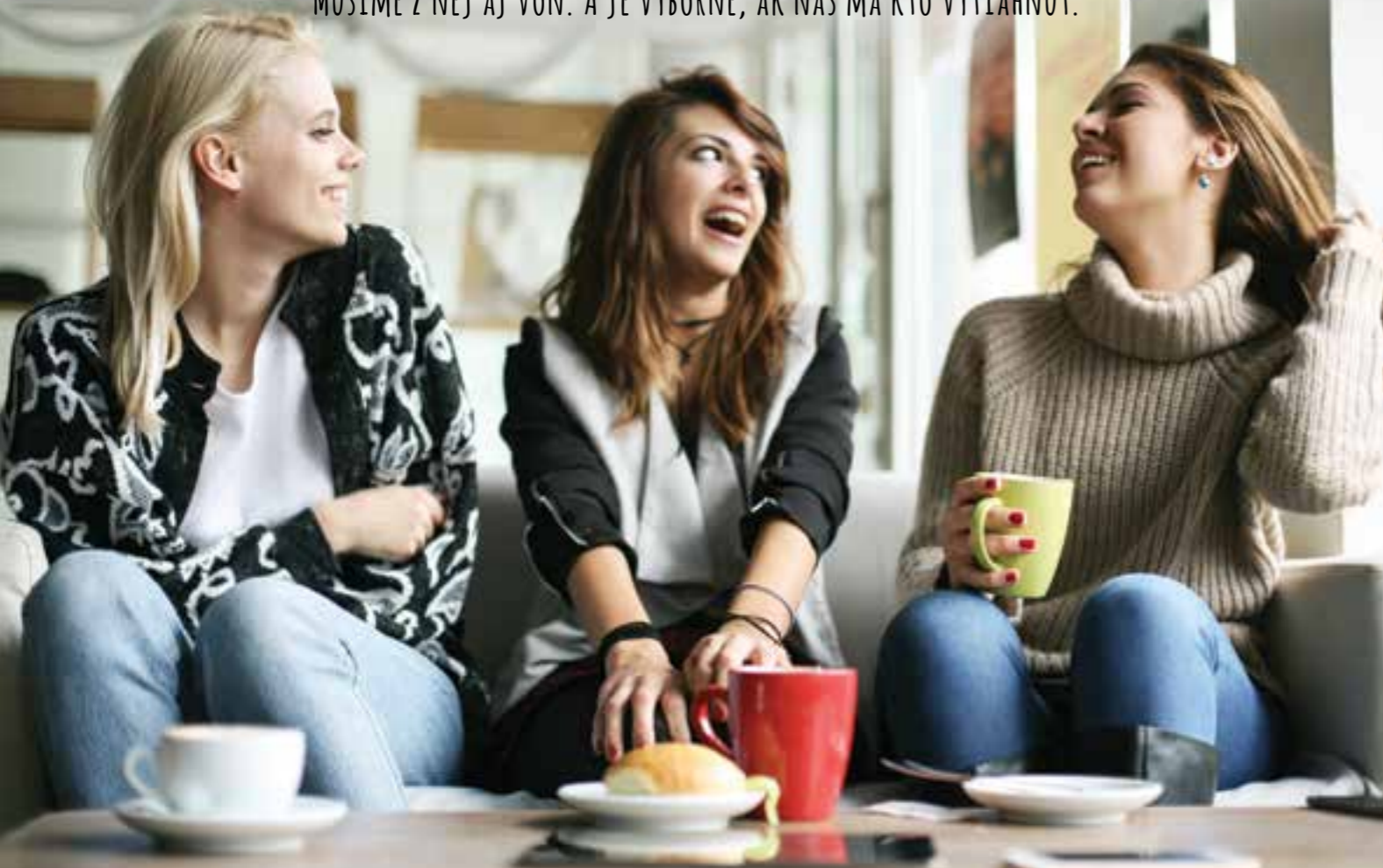


ŠTÝLOVÝ DIZAJN – OCENENÝ REDDOT AWARDS V ROKU 2017.



FUNKCIA STAND BY – AUTOMATIZOVANÉ ZAPÍNANIE A VYPÍNANIE STROJČEKA.

VÄČŠINA Z NÁS MÁ DOMA MUŽA, DETI, RODINU. RODINNÉ ZÁZEMIE JE POTREBNÉ A PRÍJEMNÉ, ALE Povedzme si – žiť len vo svojej bubline nie je z dlhodobého hľadiska zdravé. Musíme z nej aj von. A je výborné, ak nás má kto vytiahnuť.



NAČO SÚ NÁM KAMARÁTKY?

Vedci potvrdili, že kamarátky sú v živote ženy veľmi dôležité. Podľa ich výskumov by sme sa pre zdravší a spokojnejší život mali s nimi pomerne často stretávať. Potvrdzuje to Robin Dunbar, ktorý sa zaoberá vplyvom priateľstva na životnú spokojnosť. Podľa jeho štúdie sa celkové zdravie a spokojnosť ženy zlepšuje, keď sa stretne so štyrmi najlepšimi kamarátkami dvakrát týždenne. A nielen to! Väčšinu z nás poteší, že obsahom stretnutí by mali byť nekonečné rozhovory pri dobrom drinku a smiech. Tieto aktivity v nás podporujú pocit šťastia a prepojenosti.

Vedci tvrdia aj to, že pre ženy je potrebné, aby po boku priateľiek občas absolvovali aj dlhší výlet plný spoločných zážitkov a radosti, na ktorom si doprajú dobré jedlo, zábavu i spoznávanie. Štúdia z roku 2016 poukazuje na to, že dievčenské výlety sú dôležité pre duševné zdravie žien. Čas strávený s priateľmi zvyšuje produkciu hormónu oxytocín, ktorý sa uvoľňuje, keď sa človek dobre cíti v spoločnosti, keď pociťuje dôveru, empatiu a okolnosti ho robia šťastným. Priaznivo pôsobí na depresívne a úzkostné stavy, posilňuje imunitu a napomáha rekonvalescenciu po ochoreniach, čo sú ďalšie dobré dôvody, prečo s priateľkami tráviť čas.

Analýza z roku 2010 skúmala údaje týkajúce sa viac ako 308 000 ľudí zo 148 štúdií a zistila, že existuje nezanedbateľná súvislosť medzi dĺžkou života a sociálnymi vzťahmi. Nedostatok sociálnych spojení predstavuje podľa vedcov rovnaké zdravotné riziko ako fajčenie 15 cigariet denne. Jednotvárne domáce večery pred televíznou obrazovkou teda nie sú pre naše psychické ani fyzické zdravie práve najlepšie. Ani komunikáciu prostredníctvom sociálnych sietí nedokáže nahradiť osobný kontakt, naopak, skôr posilňuje odcudzenie. Vedci potvrdili, že súčasná sociálna izolácia je spojená so zvýšeným rizikom predčasnej úmrtnosti.

Príležitostný víkendový výlet alebo krátke stretnutie so skutočnými priateľkami pozitívne naruší stereotyp, odvráti hrozbu sociálnej izolácie, ochráni nás pred depresívnymi stavmi, posilní zdravie a priaznivo ovplyvní náš životný pocit.

ŠTYRI NAJ

Zo štúdie, ktorú pred časom vykonali na Oxfordskej univerzite, vyplynulo, že optimálny počet dobrých a dôveryhodných priateľov je štyri. V takejto početnej skupine sa človek dokáže optimálne uvoľniť, pohovárať a zasmiať, teda získať čo najviac pozitívnych pocitov, ktoré vplývajú na zdravie a celkovú spokojnosť.

Dobrá správa pre mamičky, ktoré si nemôžu dovoliť dlhé večerné akcie s kamarátkami. Rovnako efektívne sú spoločne strávené chvíle cez deň. Posedte si s kamarátkou v blízkej kaviarni alebo trávte čas rozhovormi trebárs na detskom ihrisku. Snažte sa opustiť štyri steny, zmeniť prostredie a prežiť nejaký čas s blízkou dušou, aj keď sú prítomné vaše ratolesti.

VYBERAJME DOBRE!

Možno ste už počuli frázu, že náš život je priemerom života 5 ľudí, s ktorými sa najčastejšie stretávame. Preto by sme nemali podceňovať, s kým svoj čas trávime a to sa vzťahuje aj na kamarátky.

Na jednej strane si prirodzene vyberáme také, s ktorými nás niečo spája – podobné záujmy, životné osudy, názory na život, skrátka sme s nimi naladené na rovnakú vlnu. No na druhej strane nás aj ovplyvňujú – svojou energiou, postojmi, problémami, názormi. Nebadane preberáme ich optiku a ani si neuvedomujeme, ako to ovplyvňuje náš život. Je dobré si raz za čas upratať v tom, kto je pre nás naozaj prínosom a s kým sa stretávame len zo zotrvačnosti alebo preto, že sa to očakáva. Položte si pre seba otázku – ako žijú vaše najbližšie priateľky? Aké majú vzťahy, zdravie, ako sa správajú k iným ľuďom, ako riešia problémy? Sú naladené skôr pozitívne alebo len na všetko nadávajú? Ako vás to ovplyvňuje? Napĺňa vás takéto priateľstvo alebo vám skôr odoberá energiu?

psychohygienu jednota

Dobrá priateľka sa dokáže vyroprávať, ale vie vytvoriť aj priestor pre nás, dokáže s nami viesť zmysluplný dialóg, byť nám oporou v ťažkých chvíľach. Ale rovnako tak sa dokáže uvoľniť a zabaviť, viesť rozhovor v pozitívnom duchu, vytvoriť pocit uvoľnenosti a pohody. Môžeme sa s ňou pohádať, mať rozdielne názory, zažiť nepochopenie, ale vždy dokážeme spolupracovať v zmysle ďalšieho pokračovania priateľstva. Skutočné priateľstvo si vyžaduje rovnocenných partnerov, pochopenie na oboch stranách, takt, dôveru a úprimnú oddanosť.



Väčšina ľudí v zreľom veku má už vyselektovaný okruh priateľov, zväčša nám ostanú len tí, s ktorými sme už niečo v živote preskákali, a ide o vzťahy založené na dlhodobom poznaní. Život človeka sa však vyvíja a v rôznych fázach života máme rôzne potreby a nároky. Nezriedka sa stáva, že sa kamarádstva prerušia a po čase sa opäť obnovia. Ak cítite, že stretávať sa s niektorou kamarátkou vám nerobí dobre, cítite, že nič pozitívne vám neprináša, nesilte sa. Priateľstvá by nám mali do života prinášať pozitívnu kvalitu a nie sebazapieranie.

-dp-

Popradský

PODPORTE SVOJU
IMUNITU ZÁZVOROVÝM
ČAJOM S RAKYTNÍKOM.

Popradský
WELLNESS ČAJ
ZÁZVOR
RAKYTNÍK
+ ŠÍPKY

Energia
SIL A POVIŠOVANIE

Ginko
PRÁR A KRYVY

Naštartujte imunitu a ochráňte organizmus pred nepriaznivými vplyvmi počasia. Doprajte si vo Vašej šálke neopakovateľnú zmes vitamínov v podobe zázvoru, rakytníka a šípok.

KÚPITE V OBCHODNEJ SIETI PO CELOM SLOVENSKU ALEBO V NAŠOM E-SHOPE

KÁVA A ČAJ ONLINE

WWW.POPRADSKE.SK

Slovenské príslovie	rozkladanie	nezištne	jedno-miestny pretekár, automobil	značka argónu	AVON, TRILEMA	cirkulácia	sklad obilja	prvý latinský preklad Bible	AMAS, YLEM	osobné zámeno	rátala	citoslovce pochopenia	mys
metropola Talianska (orig.)					hriadele				rub				
silák					dvojková číslica kráčala				dolná končatina číselná lotéria				
čínsko-japonský smer v budhizme				prírodná živica citlivosť filmov						záťka suda obojži-velník			
začiatok tajničky												vrch nad Belehradom	zdvorié oslovenie Európana v Indii
chytia						ženské meno	hnedý nerast utierala od prachu						
značka kozmetiky					značka molybdénu plytká nádoba			strach ohmatal (expr.)					
Dunajská obchodná spoločnosť (skr.)				vedľa značka na recepte					boh moslimov značka cigár				
ANATAS, ZEN	skrývalo	tvár sylogizmu naš básnik								orientálne mužské meno rozum			
krajský výbor (skr.)			stred tajničky praktický postup									značka kozmetiky meraci prístroj	
obruba obrazu				púšť v Chile neveľa								súhrn peňazí, ktoré sú v obehu	knísal
praplazma				španielsky literár domáce zvierat								posledný Rožmberk otrok (kníž.)	
propagačné tlačivo					značka hliníka klobúk (hovor.)				meno Roberta piesočná púšť				
okraj sukne						poplatky štátu	vlínarska tkanina povlak na víne						
ATACAMA, KUM	papagáj	koniec tajničky bočka											
približne				poplach (hovor.) značka america								ihličnatý strom predložka	
horná končatina						spojka				takmer dospelé dievča (kníž.)			
prvý muž						strážne zvierat				dravý vták			

Tajnička krížovky z č. 9/2019: **Láska je zárod všetkých veľkých činov**

Výhercovia vecných cien od spoločnosti Profexy: Stanislav Gajdošík, Stupava, Anna Bartiková, Zvolen, Martin Horňák, Piešťany

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 12. 2019 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321. Na výhercov čakajú balíčky od spoločnosti Profexy.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebiteľské združenie, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk. Čas uchovávanie osobných údajov: do pomnutia 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 súťažiacich: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietť proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



Vyhrajte

100 nákupov za 100 eur

na **ANDREA SHOP**

www.andreashop.sk



Kúpte 2 ks Relax (akékoľvek 1 L balenie) a vyhrajte nákup na andreashop.sk v hodnote 100 €

Súťaž trvá od 11. 11. do 13. 12. 2019 www.dzusyrelax.sk

www.dzusyrelax.sk

Ovsené koláčiky

- 110 g masla • 70 g krupicového cukru • 40 g hnedého cukru • 135 g hladkej múky • 70 g ovsených vločiek • 1 pohár Relax 100 % Malina

- Maslo si rozpustíme. Keď je maslo úplne rozpustené primiešame oba druhy cukrov.
- Primiešame hladkú múku a ovsené vločky a vypracujeme cesto.
- Plech s rozmerom 20 x 20 cm vystelieme papierom na pečenie alebo alobalom.
- Odložime si bokom 2 PL vložkovej hmoty a zvyšok natlačíme na dno plechu.
- Korpus potrieme vrstvou Relax 100 % Malina a navrch nadrobíme zvyšnú hmotu, ktorú sme si odložili bokom.
- Pečieme pri 180 stupňoch cca 30 – 35 minút. Koláčik necháme chladnúť aspoň 2 hodiny a potom nakrájame.

Recept pre Relax 100 % Malina pripravili Stvory z kuchyne.

@relaxdzemy

INFORMÁCIE AKO NA ZAVOLANIE

Od 24. 10. 2019 začíname vyplácať držiteľom nákupnej karty zľavy za 1. polrok 2019. Zľavu si môžete uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednota **do 31. 12. 2019.** Po uplynutí tohto termínu nárok na uplatnenie zľavy držiteľovi nákupnej karty nezaniká, zľavu si bude môcť uplatniť v ďalšom zúčtovacom období.

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

**APLIKÁCIU
STIAHNUŤ TU:**



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



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



➔ BUBO

