II/2019 XVII. ročník

jednota

Najlepšie domáce potraviny » Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

PREDSTAVUJEME COOP JEDNOTU PREŠOV

DOBRÝ VÝVAR PREBUDÍ A VYLIEČI

SÚRODENCI JANKIVOVCI A PLISOVANÉ DEDIČSTVO

RECEPTY

Urobte skvelé nátierky S PETROM VARGOM

PREMEŇME ODPAD Z KUCHYNE NA HNOJIVO

TRENDY: TO PRAVÉ, KVASENÉ

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny
CHUTNÉ PREKVAPENIA
NA KAŽDÝ DEŇ
Ak chcete tradičné a chutné potraviny, nemusíte na ne míňať zbytočne veľa peňazí. Výrobky vlastných značiek COOP Jednoty vám ponúkajú výnimočnú kvalitu dostupnú za výhodnejšiu cenu. Viac info na www.coop.sk.
Mlieko
Múka
Horčica
Zakysanka
Tatárska
Kvasená kapusta
Mlieko 1,5 %
Sunflower oil
Valaška
Smotana
Smotanová
Junior Jednotáčik XXL
Maslo
Dobrá cena
Tradičná kvalita
Junior
Mamičkine dobroty
Coop PREMIUM
Nájdete nás na Facebooku

COOP JEDNOTA

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

02
19

NAMIESTO PREDJEDLA...

Klop, klop, klop, to som ja, tvoje zdravé jedlo... Všimli ste si, ako sme znenormálneli vo vzťahu k jedlu? Toľko orácií, čo sa dnes okolo toho narobí! Obsah našich hrncov ovplyvňujú všelijaké, často aj protichodné výživové tvrdenia namiesto zdravého rozumu. Riadime sa metaanalýzami, štúdiami, marketingovými bublinami a trendmi, našu osobnú a slobodnú voľbu stále nenápadne podkopáva všadeprítomný gastroterorizmus. Až sa mi chce povedať, že normálne jesť je len pre silné žalúdky.

Nechápte ma zle, som úprimne rada, že sme sa začali zaujímať o zdravú stravu, o jej kvalitu, čistotu, zloženie, množstvo, vplyv na organizmus i na planétu. Len si myslím, že zblázniť sa z toho nemusíme.

V skutočnosti je to vlastne jednoduché. Zdravý vzťah k jedlu znamená mať trochu odstup od všetkých módnych vplyvov a extrémov. Dobre poznať svoje zdravie, fungovanie organizmu, životný štýl a chuťové preferencie. A napokon to najhlavnejšie – nájsť medzi tým primeranú rovnováhu.

Úzkostlivosť vo vzťahu k stravovaniu je podľa mňa oveľa škodlivejšia než nejaký ten kúsok bôčika raz za uhorský rok alebo keksík plný éčok. Úzkostlivosť je často blízko nátlaku. Nátlak vedie k stresu, stres k psychosomatickým ochoreniam a tie zasa k zníženiu kvality života a strate radosti. A jedlo by sa malo človeku spájať skôr s radosťou než so stresom.

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., Železničiarska 8, 949 73 Nitra | **Registrácia** ISSN 1336-2860 | **Snímka na titulke** Shutterstock

OBSAH

04 **Trendy v kuchyni:** Kvasené potraviny sú opäť v centre záujmu

08 **Zdravie:** Tuky – trocha chémie pre mierne pokročilých

10 **Predstavujeme:** COOP Jednotu Prešov

12 **Lokálny dodávateľ:** Podvihorlatské pekárne a cukrárne Humenné

13 **Špeciality z regiónov:** Spiš a jeho jedlé ikony

14 **Potravina mesiaca:** Vývar prebudí k životu

16 **Recepty:** Najlepšie nátierky Petra Vargu

20 **Ako sa je vo svete:** Sever Talianska plný jednoduchých chutí

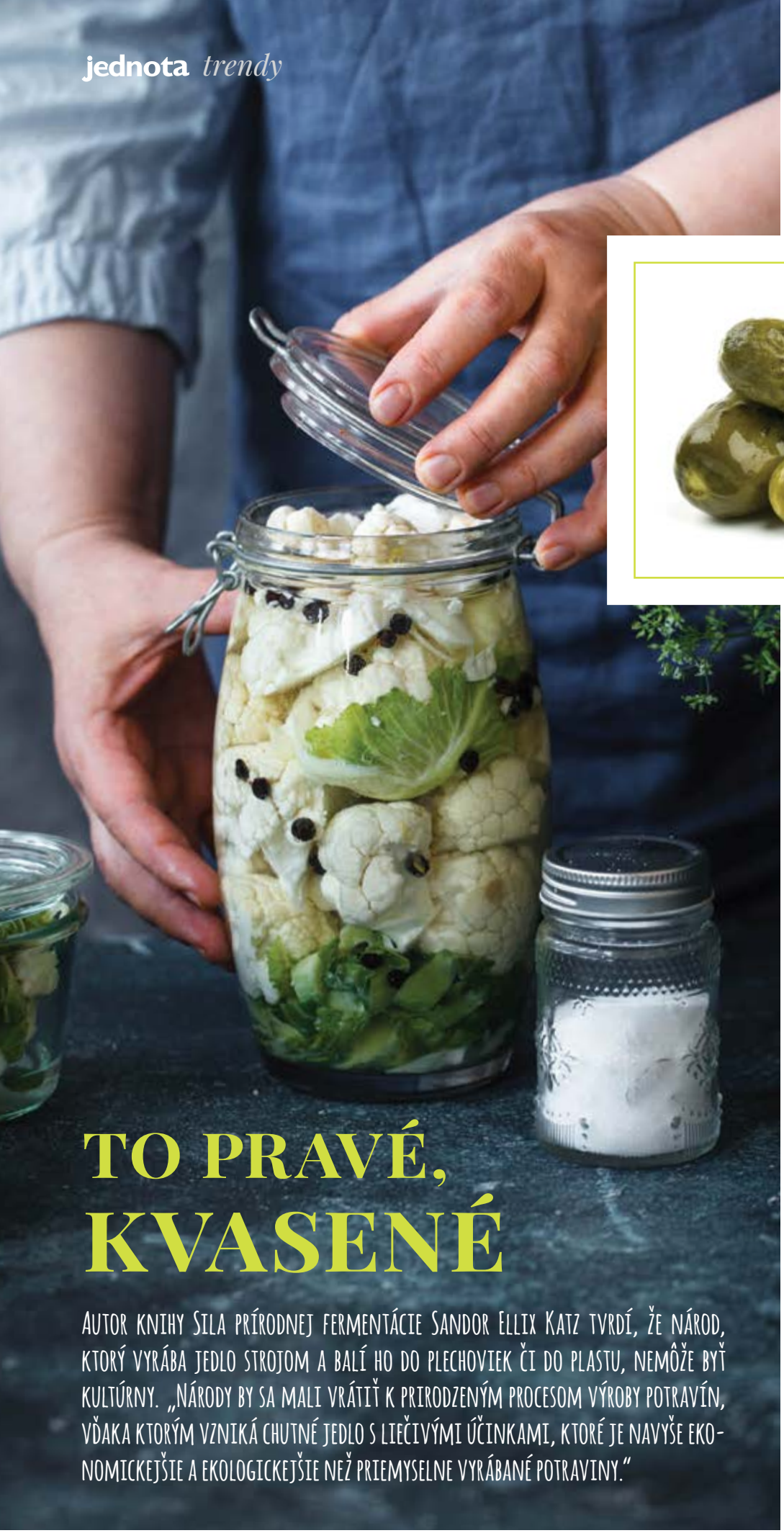
22 **Rozhovor:** Súrodenci Jankivovci oprášili plisované dedičstvo

24 **Život bez odpadu:** Dajte najesť dážďovkám

26 **Relax:** Menej šiat – viac variácií?

28 **Nadácia COOP Jednota:** Projekt lokálnych komunít

30 **Krížovka**



TO PRAVÉ, KVASENÉ

Autor knihy Sila prírodnej fermentácie Sandor Ellix Katz tvrdí, že národ, ktorý vyrába jedlo strojom a balí ho do plechoviek či do plastu, nemôže byť kultúrny. „Národy by sa mali vrátiť k prirodzeným procesom výroby potravín, vďaka ktorým vzniká chutné jedlo s liečivými účinkami, ktoré je navyše ekonomickejšie a ekologickejšie než priemyselne vyrábané potraviny."

ZDRAVÉ MIKROORGANIZMY

K tradičným zdravým, ekologickým aj ekonomickým procesom uchovávania, lepšej stráviteľnosti a nutričnej vyváženosti najrôznejších surovín patrí kvasenie, teda fermentácia. Práve vďaka tomu, že ide o starú, univerzálnu a zdravú metódu, je priam v ideálnom súlade s gastronomickým smerovaním posledných rokov.

V tropických krajinách zahrabávajú maniok, aby zosladol a zmäkol, v arktických oblastiach nechávajú hniť ryby až do konzistencie blata. V moderných spoločnostiach však industrializácia výroby potravín a odklon od remeselnej výroby spôsobili, že kedysi úplne bežné praktizovanie fermentácie skoro vymizlo. A pritom za čias našich babičiek sa bežne v každom dome vyrábala kyslá kapusta alebo sa nakladali uhorky.

AKO TO FUNGUJE?

Vedľajšie produkty kvasenia – kyseliny a alkohol – sú prírodné konzervanty, ktoré pomáhajú potraviny dlhšie uchovávať. Vznikajú tak úplne nové chute, plné umami (to je takzvaná piata chuť). Navyše kvasené potraviny prospievajú zdraviu hneď niekoľkými spôsobmi.

Predovšetkým jedlo je lepšie stráviteľné, pretože prítomné mikroorganizmy štiepia cukry a škroby. Napríklad v mlieku rozštiepi laktózu, zo sóje vytvorí miso, tempeh alebo sójovú omáčku, fermentované obilie je dvakrát stráviteľnejšie. Z niektorých surovín, napríklad z manioku, sa fermentáciou odstraňujú toxíny.

Potraviny upravené fermentáciou sú výživovo bohatšie, nabité vitamínmi C a B, a pôsobia ako prírodné antioxidanty. Obsiahnuté živé kultúry tak prirodzene zvyšujú imunitu. Môžu dokonca zastaviť množenie škodlivých baktérií.

Proces kvasenia spôsobujú mikroorganizmy, jednobunkové baktérie alebo huby, ktoré sa prirodzene vyskytujú v našom okolí. Prečo to robia? Potrebujú sa „najesť" sacharidov. Vedľajším produktom ich činnosti je alkohol a kyseliny. Kvasenie vzniká prirodzene a bez prístupu vzduchu – s výnimkou citrónového a octového kvasenia. Na zastavenie kvasenia stačí premiestniť surovinu na veľmi studené miesto, napríklad do chladničky.

V potravinárstve sa kvasenie využíva úplne bežne – napríklad pri výrobe alkoholických nápojov, octu, droždia, kyslomliečnych výrobkov (tvarohov, masla, kefíru a i.), Pri zrení syrov, kysnutí cesta, kvasení zeleniny (uhorky, kapusta...). Ale využíva sa aj pri výrobe údenín, škrobu, organických kyselín či aminokyselín.

Tri základné pravidlá mliečneho kvasenia zeleniny a ovocia

1 Soľ nad zlato. Roztok musí byť dostatočne slaný, má obsahovať minimálne 2 % soli.

2 Bez vzduchu. Keď nebude kyslá kapusta dostatočne ponorená, vznikne na povrchu pleseň a celý proces sa znehodnotí.

3 Prísna čistota. Nežiaduce baktérie nesmú zabiť mikroorganizmy spôsobujúce kvasenie, preto je najistejšie všetky nádoby a používané náčinie sterilizovať.

Kvasenie kontra hnilobný proces:

O kvasení – fermentácii – hovoríme, ak ide o žiaduci proces. Inak by išlo o mikrobiálne kazenie. Napríklad pri mliečnom kvasení klesá v potravinách pH pod 4,6, čo zabraňuje rastu iných baktérií než vítaných priaznivých laktobacilov.

Kvasenie sa využíva aj v mnohých iných odboroch – okrem iného pri likvidácii odpadových vôd či ropných škvŕn, pri silážovaní krmív, v chemickom, vo farmaceutickom či v kozmetickom priemysle.

Hoci ľudia fermentovali už od praveku, princíp odhalil Louis Pasteur až v polovici 19. storočia. Práve on zistil, že za mliečne kvasenie vďačíme živým mikroorganizmom. Keď chcel odhaliť, prečo repná šťava v továrni jeho kamaráta začne po pár dňoch meniť chuť, pozrel sa cez mikroskop a zistil, že v šťave prebieha „čulý život".

UNIVERZÁLNY NÁVOD NA MLIEČNE KVASENIE ZELENINY

Nie je to žiadna veda! Je však potrebné, aby zelenina kvasila prinajmenšom pri izbovej teplote, bez prístupu vzduchu. Preto ju môžete vákuovať alebo ju nechať ponorenú v slanom náleve. V druhom prípade použite nejodizovanú soľ. Soli by malo byť buď 2 % z hmotnosti suroviny, alebo 2 % zo súčtu hmotnosti zeleniny a vody, v ktorej je zelenina ponorená (ideálne 1 : 1). Nechajte niekoľko dní až týždňov kvasiť na teplejšom mieste a priebežne kontrolujte a ochutnávajte.

Základné druhy kvasenia

Mliečne kvasenie je najbežnejšie. Mliečny cukor laktóza alebo iné cukry sa štiepia na kyselinu mliečnu. Tak vznikajú jogurty, kvasené zeleniny a kapusta, vyrába sa tvaroh a syr.

Alkoholové kvasenie. Z jednoduchých cukrov vzniká alkohol (etanol) a oxid uhličitý. Tak sa rodí víno, pivo a ostatné alkoholické nápoje.

Octové kvasenie. Za prístupu vzduchu vzniká z alkoholu kyselina octová, čo je princíp výroby octov.

Kvasnice. Jednobunkové huby. Fungujú ako prirodzené kypriace látky. Kým droždie obsahuje len kvasnice (účelovo vypestované), v kvase, napríklad na výrobu chleba, ide o kombináciu mliečneho kvasenia a kvasníc (pretože samotné droždie nestačí na kyprenie chlebov obsahujúcich ražnú múku).

Zaujímavé druhy fermentácie. Mliečne a vodné kefírové zrná sa živia buď laktózou za produkcie kvasených mliečnych výrobkov (mliečny kefír), alebo cukrom (mierne perlivé limonády). Poznáme aj kvasenú limonádu, ktorá sa vyrába z tibi kryštálov, ktorým sa hovorí aj vodný kefír. Kombucha je zasa huba žijúca v čaji a živiaca sa cukrom, ktorá produkuje veľmi zaujímavý, zdravý a ľahko perlivý čajový nápoj.

SLOVÍČKA Z JAPONSKÉHO KVASENÉHO SLOVNÍČKA

Zvlášť cenená fermentovaná potravina je sójová pasta miso, ktorú dobre poznajú vyznávači ázijskej kuchyne. Je to dlhodobo fermentovaná pasta zo sójových bôbov s prídavkom niektorého druhu obilia. Najčastejšie sa používa na prípravu polievky. Japonci si ju doprajú denne.
Hovorí sa, že obsahom enzýmov uľahčuje trávenie obilnín, obsahom baktérií mliečneho kvasenia, vitamínov a minerálnych látok posilňuje imunitu. Popri mise sú pozoruhodnou potravinou z Japonska slané kvasené slivky umeboši. Obsahujú veľa enzýmov a minerálnych látok, pomáhajú tráveniu a alkalizujú. Majú antibiotické a antiseptické vlastnosti, podporujú vylučovanie negatívnych látok z tela.

Slovo mikroorganizmus vyvoláva v mnohých ľuďoch negatívne asociácie. A tak sa v posledných desiatkach rokov rozšírilo používanie antibakteriálnych mydiel, ktoré však ničia slabšie baktérie, čím sa tie odolnejšie ešte posilňujú. Existujú teórie, že práve vinou širokého používania antibakteriálnych mydiel vznikli baktérie, ktoré sú odolné proti antibiotikám, a že zúženie spektra mikroorganizmov sa podieľa na zvýšenom výskyte alergií.

PREČO TO MAJÚ JESŤ AJ DETI?

Fermentované potraviny pomáhajú proti starnutiu, zabraňujú zápalu pokožky a zlepšujú jej celkový stav. Prirodzene liečia črevnú sliznicu a vyživujú vnútorný ekosystém. Konzumáciou fermentovaných potravín, ako je kyslá kapusta či kimči, si udržiavame zdravé črevá a bunky schopné prirodzene sa obnovovať. Niektorí dermatológovia odporúčajú aplikovať šťavu z takýchto potravín priamo na pokožku, ktorá tak bude žiarivejšia a mladistvejšia. Odborníci na výživu odporúčajú zjesť aspoň 340 – 350 g surovej kyslej kapusty tri- až štyrikrát týždenne. Aby človek pocítil účinky na celkovom zdraví, je potrebná pravidelnosť a vytrvalosť.

Kvasené výrobky sú veľmi dobre stráviteľné, môžu zmierniť zažívacie ťažkosti, ako je nadúvanie, a tým celkovo prispievajú aj k spokojnosti detí. Kvasené potraviny ako jogurt, kefír, tvaroh alebo cmar môžu rodičia začať pomaly servírovať dieťaťu spoločne s prvou pevnou stravou. Dôležité je spočiatku zaraďovať menšie množstvo, aby si na ne ešte stále sa vyvíjajúci zažívací trakt mohol zvykať postupne. Dojčatám možno podávať fermentované dojčenské mlieko. Ideálne sú pre deti jogurty, kyslomliečne produkty, ale aj tradičná kyslá kapusta.

KDE ŽENY KVASIA DO KRÁSY?

No predsa tam, kde vyzerajú tak o desať rokov mladšie, než sú v skutočnosti. Kde to je? V krajinách, ktoré sú kolískou fermentácie, v Ázii. A ešte konkrétnejšie v Kórei.

Ázijčanky neriešia problémy s pleťou až vo chvíli, keď nastanú, ako sa to robí v západných krajinách. Naopak, predchádzajú im ešte pred tým, než sa vôbec prejavia. Starostlivosť o pokožku je pre Ázijčanov filozofia a to sa týka nielen žien, ale aj mužov. Veľkú úlohu v tom, že ich pleť starne pomalšie a je krásna a hladká, zohráva fermentovaná kozmetika. Tá je z chemickej stránky čistá a maximálne účinná. Fermentácia spôsobuje, že aktívne látky prítomné v kozmetike sa do pleti omnoho lepšie vstrebávajú a účinok je okamžite zjavný. Ďalšie výhody fermentovanej kozmetiky sú produkcia kyseliny mliečnej a samokonzervácia.

Spôsobov, ako fermentovať, je naozaj veľa a ak sa to nepodarí, výsledky môžu byť kontraproduktívne. Niektoré firmy hľadajú správny postup aj niekoľko rokov, takže skúšať to doma sa neodporúča. Na kvasenie sa používajú kvety a korene rastlín, ku ktorým sa pridá mikroorganizmus napríklad laktobacil. Keď sa v kozmetike fermentuje laktobacilom bez prístupu vzduchu, dochádza k chemickej premene cukrov na kyselinu mliečnu. Tá je v našej pokožke prítomná prirodzene, tvorí medzipriestor buniek. Táto molekula sa teda do našej pleti dostane automaticky a veľmi rýchlo. A na čo je dobrá? Pleť vypĺňa a hydratuje, takže je dobré udržiavať ju v pleti v dostatočnom množstve.

Samokonzervácia vzniká pri fermentácii laktobacila. Ten sa procesu kvasenia bráni a vypúšťa toxíny, ktoré vykazujú antibakteriálne a protizápalové účinky. Takže sa vlastne úplne sám zakonzervuje. Ako vieme, každá kozmetika potrebuje konzervanty, aby sa v nej nemnožili baktérie. Tie sa do konvenčnej kozmetiky musia dodať umelo. V prírodnej kozmetike sú povolené konzervanty, ktoré sú čistejšie, musia však spĺňať isté normy. Práve vďaka týmto výhodám je fermentovaná kozmetika vynikajúca na zápalovú a aknóznu pleť, s ktorou dokáže urobiť zázraky. Rovnako skvele pôsobí proti vráskam a zároveň zlepšuje štruktúru aj farbu pleti.

-dp-, zdroje: jidloaradost.ambi.cz, idnes.cz

Dove

VYSKÚŠAJTE ZADARMO

A STAŇTE SA AMBASÁDOROM DOVE

Viac na testujdove.sk

1. Kúpte si čokoľvek od Dove, Dove Men+Care alebo Baby Dove.

2. Uschovajte si účtenku a vyplňte krátky formulár na testujdove.sk

3. Vyberte si výrobok, ktorý vám zadarmo pošleme až domov.

4. Staňte sa ambasádorom Dove a získajte exkluzívne vzorky našich nových výrobkov zadarmo.

Akcia platí od 1. 2. do 28. 2. 2019 na produkty Dove, Dove Men+Care a Dove Baby na území SR pre prvých 1 500 registrovaných.

NOVÝ CYKLUS O CHOLESTEROLE

TUKY – trocha chémie pre mierne pokročilých

Význam tuku v potrave sa zďaleka nekončí tým, že je pre človeka zdrojom energie. Tuky alebo tiež lipidy sú chemické organické látky, ktoré hrajú v metabolizme všetkých živých organizmov dôležitú úlohu. Je preto pochopiteľné, že sú aj pre človeka významnou súčasťou potravy.

Hlavnou úlohou tukov v potrave je dodávať energiu. Všetky prijímané živiny, ktoré sú pre človeka zdrojom energie, sa nazývajú makroživiny (makronutrienty). Do skupiny makronutrientov patria bielkoviny, sacharidy, tuky a alkohol.

Energiu prijatú v tukoch telo využíva ako hlavný zdroj energie na prácu, pohyb a všetky formy telesnej aktivity. Prijatá energia, ktorá sa nespotrebuje telesnou prácou, cvičením alebo pohybovou aktivitou, sa ukladá v tele vo forme zásobného tuku. Význam tuku v potrave sa však zďaleka nekončí tým, že je pre človeka zdrojom energie. Má aj mnoho iných dôležitých biologických funkcií. Niektoré zložky tuku si bunky ľudského organizmu dokážu vytvoriť samy z iných chemických látok (napríklad z cukrov). Iné druhy tukových látok si ľudský organizmus nedokáže vytvoriť sám a ľudia ich musia prijímať z potravy. Živiny, ktoré musia ľudia nevyhnutne prijímať z potravy, sa nazývajú esenciálne živiny. Patria k nim vitamíny, minerálne látky, stopové prvky a z tukových látok sú to viacnenasýtené (polynenasýtené) omega-6 a omega-3 mastné kyseliny. Tuky sú chemicky rôznorodé látky, ktoré sa rozdeľujú do niekoľkých skupín a ich spoločnou vlastnosťou je, že sú nerozpustné vo vode a rozpustné v organických rozpúšťadlách, ako je napríklad alkohol alebo éter.

Základnou a zároveň najčastejšou formou tukov, ktoré prijímame v potrave, sú triglyceridy. Iný názov pre triglycerid je triacylglycerol. Triglyceridy tvoria dve základné súčasti, a to mastné kyseliny (MK) a glycerol. Fyzikálne vlastnosti triglyceridov sú odlišné a závisia predovšetkým od toho, či pochádzajú zo živočíšnych, alebo z rastlinných zdrojov.

MASTNÉ KYSELINY (MK)

Sú to reťazce atómov uhlíka a kyslíka a podľa ich celkového počtu v jednej molekule sú jednotlivé mastné kyseliny rozlične dlhé. Podľa počtu atómov uhlíka a dĺžky reťazca sa mastné kyseliny delia na mastné kyseliny s krátkym reťazcom, ktoré sú konečným produktom fermentácie (kvasenia) sacharidov v tráviacom trakte u ľudí. Tieto druhy vlákniny podporujú rast a množenie tejto prospešnej mikroflóry a volajú sa prebiotiká. Zdravé črevné baktérie sa nazývajú probiotiká. Mastné kyseliny so stredne dlhým reťazcom vznikajú pri spracovaní tropických rastlinných tukov (kokosový tuk, palmojadrový tuk). Tieto MK majú viacero unikátnych vlastností, preto sa využívajú v liečebnej a klinickej výžive. Mastné kyseliny s dlhým reťazcom – do tejto skupiny patrí napríklad nasýtená kyselina palmitová a stearová, ktorej významným zdrojom je kakaové maslo. Tuky s veľkým obsahom nasýtených MK s dlhým reťazcom sú v tráviacom trakte človeka ťažšie stráviteľné.

NASÝTENÉ ČI NENASÝTENÉ?

Okrem dĺžky reťazca sa mastné kyseliny navzájom odlišujú podľa chemickej štruktúry a delia sa na nasýtené mastné kyseliny a nenasýtené mastné kyseliny.

Nasýtené mastné kyseliny majú pri izbovej teplote pevné skupenstvo. Najvýznamnejším zdrojom sú živočíšne tuky (loj, masť, mastné údeniny, maslo, smotanové mliečne výrobky, tučné syry). Nasýtené MK sú však bohato zastúpené aj v niektorých rastlinných tukoch

pripravených z tropických olejnatých plodín (kokosový tuk, palmový tuk, palmojadrový tuk). Hlavnými reprezentantmi nasýtených MK sú kyselina kaprylová, kyselina kapronová, kyselina laurová, kyselina myristová, kyselina palmitová, a kyselina stearová. Nasýtené MK, a teda aj tuky, ktoré ich obsahujú v nadbytočnom množstve, majú nepriaznivý vplyv na metabolizmus tukových látok v tele a podporujú vznik srdcovo-cievnych ochorení. Mali by sa konzumovať s mierou a pre väčšinu ľudí to znamená, že by potraviny s vysokým výskytom SAFA mali konzumovať v menšom množstve, než sú zvyknutí. Zo živočíšnych potravín sa odporúča obmedziť predovšetkým konzumáciu masti, slaniny, mastného červeného mäsa (najmä bravčového!) a mastných údenín (klobásy, salámy), masla, smotany, smotanových a tučných syrov. Rastlinné tuky bohaté na kokosový, palmový alebo palmojadrový tuk sa väčšinou používajú na prípravu pečivových výrobkov a dávajú do sladkého i slaného pečiva, keksov, sušienok, napolitánok, oplátok, lacnejších čokolád a praliniek). Tieto potraviny sa tešia veľkej obľube, mali by sa však jesť iba v malých množstvách.

Nenasýtené mastné kyseliny majú pri izbovej teplote tekuté skupenstvo (oleje, napríklad olivový, slnečnicový, repkový, kukuričný, sójový olej). Hlavným zdrojom nenasýtených MK sú najmä rastlinné oleje, rastlinné margaríny, ďalej orechy, semiačka a zo živočíšnych potravín najmä rybí tuk. Nenasýtené MK majú priaznivý vplyv na metabolizmus tukových látok v tele a znižujú tak riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení. Rastlinné tuky s vysokým zastúpením nenasýtených MK by mali byť v strave dostatočne zastúpené a pre väčšinu ľudí to znamená, že by ich mali konzumovať vo väčšej miere, než sú zvyknutí. V praxi to znamená jesť menej masla a mastných údenín a viac olejov, orechov, semiačok a rýb. Navyše smotanové mliečne výrobky a tučné syry treba nahradiť mliečnymi výrobkami s nižším obsahom tuku alebo úplne bez tuku.

Mononenasýtené mastné kyseliny. Najviac zastúpenou mastnou kyselinou je omega-9 kyselina olejová. Významným zdrojom mononenasýtených MK je olivový a repkový olej. Ďalšími bohatými zdrojmi sú orechy a rastlinné semená. Zo živočíšnych tukov je dobrým zdrojom bravčový tuk. Mononenasýtené MK v potrave u ľudí pozitívne vplývajú na metabolizmus tukov (cholesterolu) a znižujú tak riziko srdcovo-cievnych ochorení. Navyše sú štrukturálnou súčasťou bunkových membrán. Olivy a olivový olej sa spolu s rybami, ovocím a so zeleninou bežne používajú pri príprave jedál v stredomorských krajinách. Takzvaná stredomorská diéta sa pokladá za jeden z ideálnych modelov zdravej výživy ľudí.

Viacnenasýtené/polynenasýtené mastné kyseliny, napríklad omega-6 alebo omega-3 polynenasýtené MK. Zdrojom omega-6 sú rastlinné oleje a orechy – slnečnicový, kukuričný, sójový a arašidový. Dobrým zdrojom sú aj priemyselne spracované tuky, a to rastlinné margaríny, majonézy a šalátové dresingy vyrobené z rastlinných olejov bohatých na omega-6 MK. Najvýznamnejším zdrojom omega-3 mastnej kyseliny je repkový olej, ľanový olej a konopný olej. Z orechov a zo semien sú to predovšetkým ľanové a chia semená a vlašské orechy. Viacnenasýtené MK sú pre zdravie ľudí prospešné – omega-6 majú význam pre rast, reprodukciu a sú dôležité pre zdravú pokožku, hojenie rán a funkcie mnohých orgánov. V prípade potreby podporujú zápalové procesy, zrážanie krvi a hojenie rán. Omega-3 potláčajú zápal v cievnej stene (cievny endotel), znižujú sklon k tvorbe krvných zrazenín – trombov, znižujú koncentráciu tukov (triglyceridov) v krvi a takisto krvný tlak. V dôsledku týchto vlastností majú omega-3 významné ochranné účinky na srdce a cievy, pomáhajú pri prevencii aterosklerózy a následných ischemických chorôb srdca a mozgu.

ZÁKLADNÉ BIOLOGICKÉ FUNKCIE TUKOV PRE ŽIVÉ ORGANIZMY:

1. **Slúžia ako hlavný zdroj a zásoba energie**
2. **Sú súčasťou membrán buniek**
3. **Sú súčasťou povrchových štruktúr buniek**
4. **Slúžia ako ochranný kryt na povrchu živých organizmov**
5. **Zúčastňujú sa na špecifických rozlišovacích a rozpoznávacích procesoch buniek smerom k okolitým štruktúram**
6. **Slúžia ako transportný prostriedok pre molekuly iných látok**
7. **Zúčastňujú sa na imunitných procesoch**
8. **Sú zdrojom esenciálnych mastných kyselín**
9. **Fungujú ako nosiče vitamínov rozpustných v tukoch (vitamíny A, D, E, K) a pomáhajú pri ich vstrebávaní z tráviaceho traktu**
10. **Dávajú potrave príjemnú chuť, textúru, arómu – a vyvolávajú príjemné pocity**

OPTIMÁLNY POMER OMEGA-6 A OMEGA-3 MASTNÝCH KYSELÍN

Z nutričného hľadiska sa pokladá za dôležité, aby boli viacnenasýtené omega-6 MK a omega-3 MK v potrave v správnom pomere, a to preto, že ich pomer sa pokladá za dôležitý faktor, ktorý má vplyv na zdravie ľudí. Nepriaznivý pomer omega-6/omega-3 PUFA totiž podporuje vznik chronických chorôb, pri ktorých sa uplatňuje zápal. Ide napríklad o aterosklerózu, infarkt srdca alebo mozgu, metabolický syndróm, obezitu, diabetes, zhubné nádory. Odhaduje sa, že v dávnej minulosti u „lovcov a zberačov" bol pomer omega-6 MK k omega-3 MK bol 1 : 1. Existujú literárne údaje potvrdzujúce, že aj Eskimáci na severe Európy alebo v Grónsku, ktorí sa živia tradičnou potravou, majú príjem omega-6 a omega-3 v pomere 1 : 1. Taký pomer esenciálnych polynenasýtených mastných kyselín v strave priamo závisí od zloženia potravy. Vysoký príjem omega-3 MK u nich zabezpečuje pravidelná a častá konzumácia rýb, ktorých tuk je jedným z najbohatších zdrojov esenciálnych mastných kyselín. V týchto skupinách obyvateľstva je významne nižší výskyt ischemických príhod srdca i CNS. Za optimálny pomer omega-6 MK a omega-3 MK sa pokladá 1-1,5 : 1, za prijateľný pomer 4-5 : 1 alebo nižší. Nutričné analýzy na Slovensku zistili v bežnej strave výrazný nepomer príjmu omega-6 MK a omega-3 MK, a to v pomere 10 – 20 : 1. Je preto na mieste propagovať zmeny vo výžive obyvateľstva tak, aby stúpol príjem omega-3 MK na úkor omega-6 MK. Preto treba významne zvýšiť najmä konzumáciu rýb (predovšetkým mastných), ľanových semien, ľanového oleja, vlašských orechov a namiesto slnečnicového oleja používať radšej repkový olej, vzhľadom na ich zloženie a pomer omega-3 MK a omega-6 MK.

MUDr. Mgr. Peter Minárik, PhD.

COOP JEDNOTA Prešov, s. d.

Zákazníkov udržíme len v kvalitných predajniach

Štefan Bujňák

Úvod roka býva aj v spotrebných družstvách obdobím hodnotenia uplynulého obdobia. Predseda predstavenstva východoslovenskej COOP Jednoty Štefan Bujňák uviedol, že do roku 2019 vykročili s konštatovaním, že uplynulý rok bol pre COOP Jednotu Prešov dobrý a úspešný.

„Maloobchodný obrat sa nám v porovnaní s predchádzajúcim rokom zvýšil o 9,6 %. Zrealizovali sme ho v 117 predajniach. Priemerná mesačná produktivita práce na jedného pracovníka predajne sa zvýšila o 5 %. Pre všetkých 525 zamestnancov nášho družstva sme na mzdy vyplatili o 555-tisíc eur viac ako v minulom roku. Priemerná mzda stúpla o 7,5 %. Tak ako v predchádzajúcich rokoch, aj v roku 2018 sme dosiahli kladný hospodársky výsledok.“ Z dôvodu dlhodobej neefektívnosti sme ukončili prevádzkovanie v štyroch obciach a otvorili sme jednu novú predajňu – supermarket v meste Podolínec.“

BEZ ÚVEROV

„Našou prioritou je už dlhodobo vytváranie dobrých nákupných podmienok pre zákazníkov a dobrých pracovných podmienok pre zamestnancov. V minulom roku sme zmodernizovali štyri menšie predajne, kde sme po zmene dispozičného riešenia a výmene zariadenia zmenili formu predaja z pultovej na samoobslužnú. Dokončili sme druhú etapu rozsiahlej rekonštrukcie supermarketu v meste Lipany.

Najrozsiahlejšou rekonštrukciou týkajúcou sa obchodnej siete prešla predajňa v obci Plaveč, ktorú sme vybavili novým obchodným zariadením a najnovšou chladiacou technológiou. V týchto zrekonštruovaných priestoroch sme otvorili predajňu formátu supermarket. Okrem toho sme začali s prístavbou skladovej haly v Logistickom centre v Sabinove a začali sme aj stavebné práce na objektoch, kde chceme v tomto roku po rekonštrukcii

zmeniť súčasné predajne potraviny MIX na supermarkety," opisuje Štefan Bujňák cestu k modernizácii prevádzkových jednotiek družstva. Na tieto investičné aktivity a opravy vynaložili spolu takmer 2,2 milióna eur, čo je o 521-tisíc eur viac ako v predchádzajúcom roku. Družstvo už dlhodobo financuje všetky svoje aktivity z vlastných zdrojov, bez úverov a pôžičiek. A tak to bolo aj v roku 2018.

Úspech každej firmy je vždy dielom konkrétnych ľudí a to si uvedomujú aj v COOP Jednote Prešov.

Preto venujú veľkú pozornosť sociálnemu programu, v rámci ktorého sa snažia zamestnancom poskytnúť maximum výhod v rámci možností.

„Rozhodli sme sa pokryť zvýšenie hodnoty stravného lístka z nákladov družstva, takže zamestnanci na stravu nedoplácajú zvýšenú sumu," hovorí Štefan Bujňák a približuje ďalšie výhody pre zamestnancov.
„Vždy, keď to hospodársky výsledok dovolí, vyplácame okrem štvrťročných prémií aj mimoriadne odmeny, a to finančné alebo vo forme poukážok na nákup tovaru. Zlepšujeme pracovné podmienky na pracoviskách, organizujeme kultúrno-spoločenské stretnutia pre všetkých našich zamestnancov v podobe divadelných a hudobných predstavení, domácich i zahraničných zájazdov. Hoci prevádzkovanie našej chaty v Starej Lesnej je každoročne stratové, umožňujeme zamestnancom ubytovanie za veľmi prijateľné poplatky. Ak je to možné, zohľadňujeme opodstatnené požiadavky na dochádzku na pracovisko a prispôsobujeme čas predaja. Dalo by sa vymenovať ešte niekoľko sociálnych výhod. Vieme, že väčšina našich zamestnancov si ich váži a je lojálna voči svojmu zamestnávateľovi."
Ako väčšina COOP Jednôt, aj prešovské družstvo pociťuje nedostatok odborne zdatných a kvalifikovaných prevádzkových pracovníkov. Preto na vedúce pozície do predajní často prijímajú aj ľudí, ktorí predtým v obchode nepracovali. „Niektorí sa nám skutočne vydaria iným pozícia nesadne. Pre všetkých zamestnancov družstva, ale hlavne pre novoprijatých pracovníkov, organizujeme v rámci systémového aj vnútrofiremného vzdelávania pravidelné školenia na aktuálne témy ako potravinová legislatíva, tovaroznalectvo, komunikácia so zákazníkom a iné. V tomto trende plánujeme pokračovať aj v budúcnosti."

Viac ochrany slovenských podnikateľov

V pláne majú pokračovať aj v modernizácii predajní. V roku 2019 chceme dokončiť začatú rekonštrukciu objektu v obci Župčany a prístavbou, respektíve zmenou dispozičného riešenia zväčšiť predajné a skladové plochy v obciach Terňa, Fintice, Hniezdne a Veľký Šariš, v ktorých súčasné predajne potraviny MIX chceme po rekonštrukcii preradiť do formátu supermarket." V pláne majú aj zväčšenie predajnej plochy a modernizáciu supermarketu v Prešove. Popri týchto väčších investičných akciách zmodernizujú niekoľko malých predajní, kde plánujú zmeniť formu predaja z pultovej na samoobslužnú.

V skratke:
- *COOP Jednota Prešov pôsobí v okresoch Prešov, Sabinov, Stará Ľubovňa, Bardejov, Svidník a Košice*
- *Prevádzkuje 117 predajní, z toho 18 supermarketov II, 27 predajní potraviny MIX a 72 predajní Jednota*

Predseda predstavenstva: Štefan Bujňák

„Sme presvedčení, že udržať si zákazníka a zvyšovať maloobchodný obrat sa dá len v dobre vybavených a dobre zásobených predajniach, samozrejme, pri dobrom personálnom obsadení. Aj keď sa o to snažíme zo všetkých síl, stále máme pocit, že v podnikateľskom prostredí chýba väčší vplyv štátu na ochranu slovenských podnikateľov. Konkrétne v obchode je to chýbajúca legislatíva, ktorá by regulovala import potravinárskych výrobkov, najmä hydiny, mäsových a mliečnych výrobkov, ovocia a zeleniny. Keby v tejto oblasti boli lepšie nastavené pravidlá a kontroly kvality týchto dovážaných potravín, dokázali by sme viac podporiť lokálnych prvovýrobcov a niektorých dodávateľov," uzatvára predseda COOP Jednoty Prešov Štefan Bujňák.

ĽUDIA MAJÚ RADI KLASIKU

Podvihorlatské pekárne a cukrárne, a. s., Humenné patrili a patria medzi najväčšie výrobné spoločnosti v tomto odvetví na Slovensku. Ich predchodcom boli Východoslovenské pekárne a cukrárne, n. p., Košice. K 1. máju 1992 sa štátny podnik transformoval na akciovú spoločnosť Podvihorlatské pekárne a cukrárne v Humennom.

V súčasnosti má firma dva výrobné závody, v Humennom a v Michalovciach, kde zamestnáva 200 zamestnancov.

„Zákazníkom ponúkame 17 druhov chleba. Naším nosným sortimentom je tmavý chlieb a z pšeničných chlebov je to maďarský chlieb. Z doplnkových chlebov sú to chlebíky menších gramáží s prímesou rôznych cereálií a varených zŕn, napríklad špaldový, multicereálny, sójový," hovorí generálny riaditeľ Podvihorlatských pekární a cukrární Peter Tomko.

S veľkým ohlasom zákazníkov sa stretol chlieb Jadran a gazdovský chlieb, ktoré uviedli ako novinku. Veľa zákazníkov sa v súčasnosti orientuje na zdravé produkty. Pekári z Humenného dokážu vyhovieť týmto požiadavkám rôznymi druhmi rožkov, pleteniek, kaiseriek, cereálkou, obilnou pochúťkou či grahamovým pečivom, ktoré sa vyrábajú s ohľadom na zdravú výživu.

„V sortimente našich produktov nechýba plnené ani neplnené jemné pečivo, ktorého dodávame na trh 42 druhov. Patria tam vianočky, makovky, šatôčky, croissanty a pľundrové výrobky s rôznymi druhmi náplní a v rôznych hmotnostiach. Vyhľadávané sú naše záviny s náplňou makovou a makovo-višňovou, tvarohovo-višňovou a kakaovou. Ďalej sú to parené výrobky ako buchty a knedle a sortiment trvanlivých cukrárskych výrobkov, ako sú mafiny, smajlík, čajové pečivo, kokosky a iné." Ako doplnkový sortiment vyrábajú v Humennom sucháre a strúhanku, ktorými zásobujú v sieti COOP Jednota celé Slovensko.

KVALITNÁ SPOLUPRÁCA

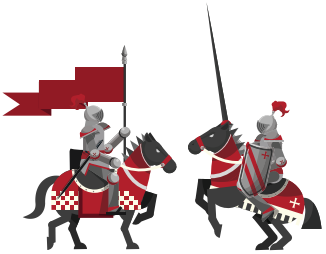
Peter Tomko uviedol aj konkrétne čísla týkajúce sa zásobovania a spolupráce s regionálnymi COOP Jednotami: „Dvadsaťštyri rozvozných liniek zásobuje približne 600 odberných miest v okresoch Humenné, Michalovce, Snina, Medzilaborce, Vranov nad Topľou, Trebišov, Sobrance, Košice a Prešov. Z toho 264 predajných miest sú predajne COOP Jednoty. Už z týchto čísel je zrejmá dobrá spolupráca s COOP Jednotou. Ich predajne tvoria 44 percent z celkového počtu odberných miest."

Vo februári 2013 vznikla obchodná spoločnosť PPaC TRAIDING, s. r. o., ktorej členovia sú PpaC, a. s., Humenné a COOP Jednoty Humenné, Michalovce a Vranov. „Vznikom tejto spoločnosti sa spolupráca jednotlivých subjektov ešte prehĺbila. Na obchodnej rade sa okrem členov spoločnosti zúčastňujú zástupcovia COOP Jednoty Trebišov a COOP Jednoty Prešov, s ktorými máme rovnako veľmi dobrú spoluprácu. Do siete COOP Jednota dodávame aj niekoľko druhov výrobkov vlastnej značky COOP Jednota," uviedol Peter Tomko.

ZÁKAZNÍCI SA VRACAJÚ K OVERENÝM CHUTIAM

Keď v PPaC hodnotili výsledky roku 2018, konštatovali, že vývoj smeruje k zníženiu konzumácie chleba. Jednoducho, ľudia jedia viac pečivo. „Vlastnými skúsenosťami sme zistili, že príliš široký sortiment a ponuka netradičných príchutí a náplní veľmi neoslovujú zákazníka, a ak, tak len na krátke obdobie. Ľudia sa nakoniec vracajú k osvedčeným náplniam a chutiam. Mnoho výrobkov, ktoré sme zaviedli, sa objednávali v malých množstvách, čo pre nás predstavovalo komplikáciu pri výrobe malého počtu kusov a veľkého počtu sortimentov. V budúcnosti plánujeme primerane zúžiť sortiment výrobkov na tie najžiadanejšie druhy."

Naopak, rozšíriť plánujú výrobu trvanlivého pečiva v rámci cukrárskej výroby, ktoré sa v krátkom čase objaví na trhu. Pôjde napríklad o Tutky – sušienky plnené lieskovoorieškovým krémom či Metinky, krehké koláčiky plnené marhuľovou náplňou a tyčinky s cereálnou posýpkou. „Už teraz ich ponúkame obchodným sieťam a veríme, že si ich zákazníci nájdu vo svojich obľúbených predajniach COOP Jednoty," uviedol generálny riaditeľ Peter Tomko.



TRADIČNÉ DOBROTY ZO SPIŠA

Začurka, svadzba, striasky, džatky... ak vám tieto slovíčka nič nehovoria, potom vedzte, že ide o názvy tradičných a takmer zabudnutých jedál spišského regiónu.

Produkty tradičnej spišskej kuchyne nájdete na pultoch predajní COOP Jednota od 21. 2. do 6. 3. 2019.

Čingovská saláma

Spišské párky

Voľakedajšie spišské jedlá vychádzali zo surovín, ktoré boli pospolitému ľudu vždy ľahko dostupné, a to hlavne zemiaky, masť či kyslá kapusta. Mnohé z nich sú v repertoári domácich gazdiniek dodnes, pretože sú jednoduché na prípravu, sýte a lacné.

Typickým skromným spišským jedlom je napríklad kuľaša. Ide o zemiakovú kašu, ktorá sa však nepodáva ako príloha, ale ako samostatné jedlo. Očistené a nakrájané zemiaky sa uvaria v slanej vode, popučia a zmiešajú s preosiatou múkou. Napokon sa k nim pridá opražená slaninka alebo maslo a podáva sa s mliekom.

Alebo si môžete dať hoci na večeru tradičné spišské jedlo geršňu z takmer zabudnutých jačmenných krúp a kyslej kapusty. Príprava je jednoduchá. V hrnci uvaríte v osolenej vode jačmenné krúpy do mäkka. Kyslú kapustu podusíte a zmiešate ju s krúpami. Napokon opražíte nakrájanú slaninku a pridáte ju ku geršni.

Podhradské viršle

Tak sa voľakedy hovorilo legendárnej špecialite spišským párkom, ktoré pochádzajú zo Spišského Podhradia. Na prelome 19. a 20. storočia ich priviedol na svet mäsiarsky majster Štefan Varsányi a pre svoju kvalitu a jedinečnú chuť veľmi rýchlo prekročili hranice regiónu. Až do prvej svetovej vojny sa dodávali denne aj do hotelov a reštaurácií v Budapešti, kde sa podávali ako špecialita. O legendárnej údenine existuje dokonca kniha. Pred niekoľkými rokmi vydala historickú novelu o mäsiarskom remesle a celkovej vtedajšej atmosfére života na Spiši vnučka Štefana Varsányiho. Žiaľ, originálna receptúra párkov sa nezachovala. Po ich vynálezcovi vyrábal párky ešte jeho syn Štefan, tajomstvo výroby legendárnej údeniny si však zobral do hrobu.

Spišská borovička vraj lieči

Žiaden národ nie je živý len jedlom, občas si treba vylepšiť náladu a podporiť dobré zažívanie aj niečím tekutým. A pravá spišská borovička sa považuje za náš národný nápoj. Podľa prvej neoficiálnej zmienky o výrobe spišskej borovičky z roku 1778 ako prvý pálil borovičku z plodov borievky Šebastián Laur zo Spišskej Belej.

Kultový destilát sa dodnes vyrába na chránenom zemepisnom území Spiša. Výlučne z tohto regiónu pochádzajú aj ingrediencie na jej výrobu – červený jalovec, teda borievky, voda a lieh. Plody borievky sa najskôr očistia, zomelú a fermentujú. Nasleduje destilácia, počas ktorej vzniká borievková silica, tú treba od borovičkového destilátu odlúčiť. Čistý borievkový destilát sa získa následnou opakovanou destiláciou a pridáva sa v určitom pomere do liehu. Takto vyrobený ovocný destilát práve vďaka jalovcu údajne pozitívne ovplyvňuje tráviacu sústavu. Samozrejme, v prípade, že sa nepije na litre, ale s mierou ako liek.

Nakopnite sa vývarom!

RÁNA BÝVAJÚ KRUTÉ. OBZVLÁŠŤ TIE PRACOVNÉ. MNOHÍ Z NÁS RIEŠIA PREBUDENIE A ŠTART DO NOVÉHO DŇA ČIERNOU KÁVOU. A NA LAČNO. ZLE!

Vypiť tuhú kávu na prázdny žalúdok nie je dobrá služba nášmu telu. Obsahuje totiž kyselinu chlorovodíkovú, ktorá sa podieľa na trávení potravy. Po vypití kávy začne žalúdok produkovať ešte viac tejto kyseliny, než normálne a kyselina negatívne pôsobí na steny žalúdka. To môže spôsobiť pálenie záhy, postupný vznik žalúdočných vredov, syndróm dráždivého čreva alebo všeobecne privodiť komplikácie s trávením. Vyskúšajte alternatívu, ktorá sa stáva veľkým trendom – namiesto kávy si do pohára „natankujte" polievku. Silný teplý mäsový vývar (nie z „kocky"!) má veľa pozitívnych účinkov na zdravie.

1. POSILŇUJE KĽBY:
Z kolagénu obsiahnutého v kostiach sa varom stane proteín zvaný želatína. Tá obsahuje aminokyseliny, ktoré spevňujú kĺbové tkanivá. Vývar obsahuje aj iné živiny dôležité pre kĺby, napríklad glykozaminoglykán, ktorý pomáha predchádzaniu a liečbe osteoartritídy a bolesti ňou spôsobenej.

2. POSILŇUJE KOSTI:
Zdravé a silné kosti potrebujú živiny, ako sú proteíny, draslík, vápnik, horčík, železo, fosfor, zinok, bór, mangán, meď a vitamíny A, B, C, D a K. Toto všetko sa nachádza vo vývare. Ak ešte pridáte zeleninu, budete mať hotovú minerálnu a vitamínovú bombu.

3. ULAHČUJE TRÁVENIE:
Vývar je bohatý na aminokyselinu glycín. Tá zvyšuje produkciu žalúdočných kyselín, a tým zjednodušuje tráviaci proces. Udržiava i správnu hladinu cholesterolu. Vývar obsahuje aj aminokyselinu glutamín, ktorá spevňuje črevá a predchádza tak jeho ochoreniam a sprievodným symptómom, ako je zápcha, intolerancia na jedlo či hnačka.

4. ZVYŠUJE IMUNITU:
Dlhým varením sa z kostí uvoľnia všetky cenné minerály. Ak použijete kosti kuracie, hovädzie či bravčové, váš vývar bude bohatý na horčík, fosfor, vápnik a draslík. Ak vyvaríte kosti z ryby, bude obsahovať veľa jódu. Vývar zo špikových kostí obsahuje ešte viac živín, jeho bunky pomáhajú rastu kostí a zlepšujú imunitu.

5. BOJUJE S NÁDCHOU:
Živiny a vitamíny vo vývare vám pomôžu zatočiť s nádchou či chrípkou a navyše sú ľahko stráviteľné. Pridaním čierneho korenia či inej pálivej zložky otvoríte a prečistíte dýchacie cesty.

6. STIMULUJE CHUDNUTIE:
V tele obéznych ľudí sa nachádzajú baktérie, ktoré vývar dokáže redukovať. Je to vďaka L-glutamínu, ktorý znižuje množstvo týchto baktérií, a tak pomáha strate hmotnosti a zdravému telu a črevám.

7. Hydratuje: Vďaka obsahu elektrolytov vývar hydratuje vaše telo lepšie ako voda. Ak ste pri jeho príprave použili aj zeleninu, obsahuje ešte viac karbohydrátov a minerálov potrebných na hydratáciu organizmu. Vhodná je jeho konzumácia počas cvičenia, keď telo odbúrava viac tekutín a elektrolytov.

8. PODPORUJE ZDRAVIE KOŽE:
Vývar je bohatý na kolagén, ktorý udržiava vašu pleť zdravú a mladistvú a pomáha bojovať proti celulitíde a rôznym príznakom starnutia.

9. ČISTÍ PEČEŇ:
Vývar je bohatý na antioxidanty podporujúce imunitu a trávenie. Živiny, minerály a vitamíny v ňom obsiahnuté pomáhajú čistiť pečeň a bunky.

ZOPÁR FÍGĽOV NA PERFEKTNÝ VÝVAR

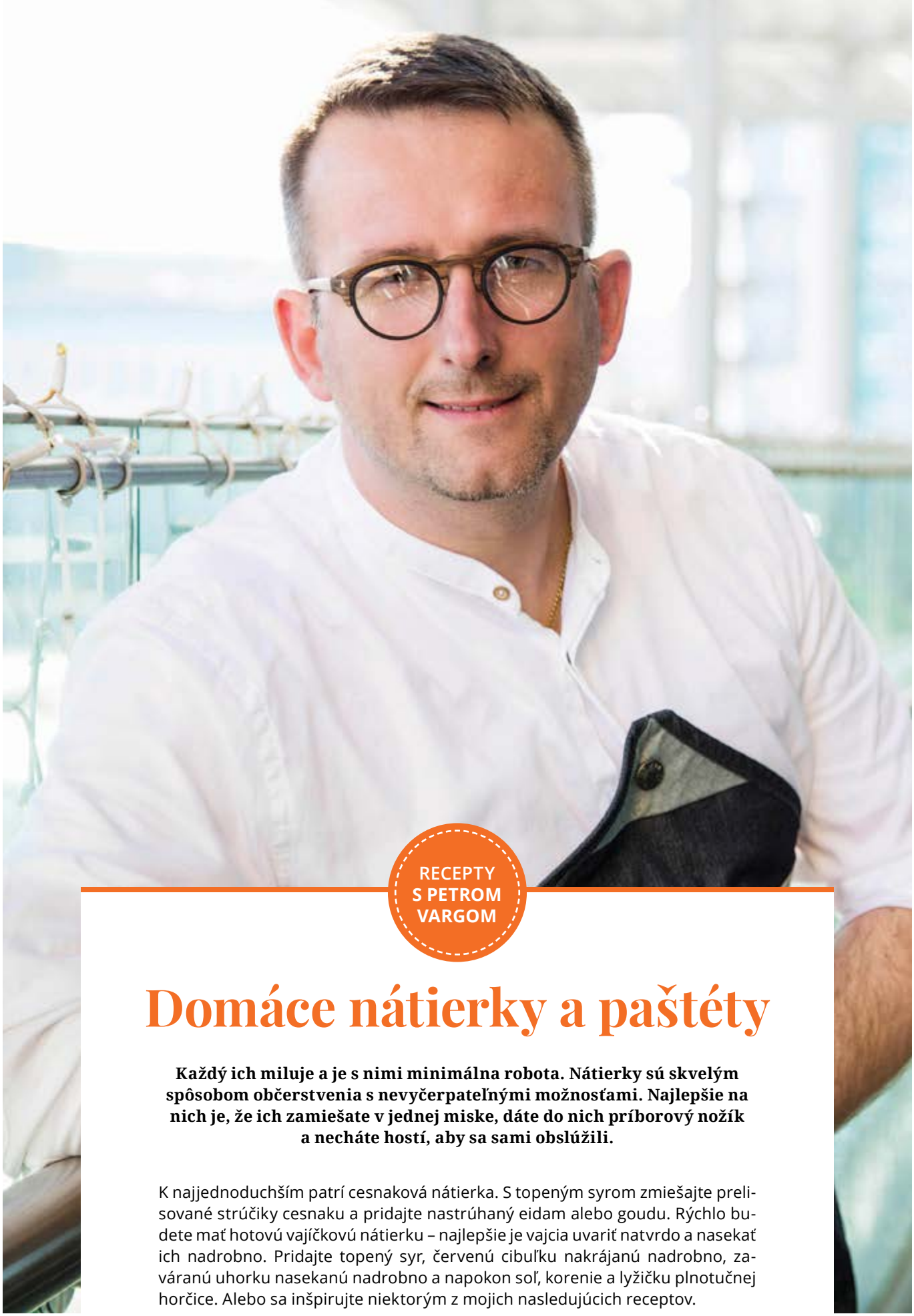
Ak chcete mať vývar číry a nezakalený, treba kosti najskôr dôkladne umyť studenou vodou, potrieť kvapkou oleja a asi desať minút piecť v rúre vyhriatej na 200 °C. Zbavíte ich tak prebytočných bielkovín, ktoré spôsobujú zakalenie a zároveň dodajú vývaru intenzívnej- šiu chuť. Do hovädzieho vývaru určite patrí aj kúsok mäsa a špikovej kosti, ktorý môžete tiež predpiecť – keď špik vytečie, pridajte ho do polievky. Ak máte kosť s kusom mäsa, mäso odkroj-te a predpečte samotnú kosť. Na kurací vývar je najlepší skelet a krídla a platia tu rovnaké pravidlá o predpečení ako pre hovädzí či bravčový. Surové sa do vývaru vkladajú časti rýb a údené mäso.

Vo vývare by nemala chýbať mrkva, zeler, petržlen a cibuľa. Cibuľu použite neolúpanú – šupka dodá vývaru krásne zlatistú farbu. Ak má zelenina vývaru odovzdať naozaj všetko, nakrájajte ju nadrobno, tak sa z nej vyvarí maximum. Ak chcete mať v polievke chutnú zeleni- nu, pripravte si čerstvú a dajte ju povariť do scedeného vývaru až na koniec a len na zhryz. Pre zeleninový vývar platí, že na štyri porcie potrebujete asi 1,5 litra vody a 800 g očistenej zeleniny, z toho aspoň 400 gramov by mala tvoriť koreňová zelenina a cibuľa, zvyšok voľte podľa sezóny a nálady. Ak chcete chuť zeleniny zintenzívniť, pred zaliatím vodou ju najskôr trochu poduste na kúsku masla alebo na oleji.

NEVARIŤ, ŤAHAŤ!

Aby mala polievka naozaj silu, rozhodne ju nevarte – len ťahajte. Do hrnca daj- te pripravené mäso, kosti a zeleninu, pridajte korenie a zalejte studenou vodou. Priveďte zľahka do varu, potom stiahnite na minimum, aby vodou len tu a tam prešla bublinka. A čakajte. Hovädzí vývar si žiada zhruba päť hodín tiahnutia, kuraciemu stačí asi 1,5 hodiny a zeleninový bude hotový do 40 minút. Pozvoľné privádzanie do varu má svoj dôvod. Mäso by sa inak zatiahlo a neuvoľnilo by zo seba všetku silu do tekutiny. Zo začiatku sa bude na povrchu tvoriť pena. Tú treba zbierať lyžicou alebo dierovanou naberačkou, aby nekalila vývar. Kal totiž ovplyvňuje aj chuť – v polievke zostane „piesok" z kostí a zo zeleniny. Počas tiahnutia pravidelne kontrolujte, či netreba doliať vodu (pridávajte vždy studenú!), nikdy však nemiešajte. Tak sa všetky zvyšné nečistoty usadia na dne a vám sa bude vývar ľahšie cediť. Hotový vývar napokon preceďte cez husté sito alebo plátno. Ak chcete vývar skladovať, čo najrýchlejšie ho ochlaďte napríklad ponorením hrnca do ľadovej vody.

- dp-



RECEPTY S PETROM VARGOM

Domáce nátierky a paštéty

Každý ich miluje a je s nimi minimálna robota. Nátierky sú skvelým spôsobom občerstvenia s nevyčerpateľnými možnosťami. Najlepšie na nich je, že ich zamiešate v jednej miske, dáte do nich príborový nožík a necháte hostí, aby sa sami obslúžili.

K najjednoduchším patrí cesnaková nátierka. S topeným syrom zmiešajte prelisované strúčiky cesnaku a pridajte nastrúhaný eidam alebo goudu. Rýchlo budete mať hotovú vajíčkovú nátierku – najlepšie je vajcia uvariť natvrdo a nasekať ich nadrobno. Pridajte topený syr, červenú cibuľku nakrájanú nadrobno, zaváranú uhorku nasekanú nadrobno a napokon soľ, korenie a lyžičku plnotučnej horčice. Alebo sa inšpirujte niektorým z mojich nasledujúcich receptov.

AVOKÁDOVÁ NÁTIERKA

2 zrelé avokáda
2 jarné cibuľky
1 lyžica olivového oleja
1 lyžica plnotučnej horčice
1 lyžica citrónovej šťavy
podľa chuti soľ
podľa chuti mleté čierne korenie

V miske popučte avokádo, pridajte nasekanú cibuľku, olej, horčicu a citrónovú šťavu. Osoľte a okoreňte.

Podávajte na hutnom tmavom chlebíku.

OŠKVARKOVÁ NÁTIERKA

200 g oškvarkov
3 natvrdo uvarené vajíčka
1 menšia cibuľa
3 kyslé uhorky
2 lyžice horčice
soľ podľa chuti

Ako to už pri príprave nátierok býva, aj postup prípravy tejto je veľmi jednoduchý. Oškvarky buď zomeľte, alebo ich rozsekajte v kuchynskom robote so sekacím nožom. Vmiešajte vajíčka nakrájané na kocky, kyslé uhorky a cibuľku. Ochuťte horčicou a soľou.

Podávajte na čerstvom chlebe.

REŠTART TRÁVENIA

Tráviacemu systému treba z času na čas dopriať oddych. Ideálne je mať na tanieri čo najčastejšie zeleninové pokrmy. Ak dostanete chuť na mäso, zvoľte ryby alebo králičie mäso. Obmedzte sladkosti, radšej si dajte ovocie, napríklad ananás, ktorý obsahuje až 90% vody a zvyšok tvoria cenné minerálne látky a vitamíny. Nezabudnite na pravidelný pitný režim a na pohyb.

Na reštart trávenia a celkovej vzpruhy organizmu doplňte do stravy prospešné baktérie (probiotiká), ktoré môžu byť aj vo forme výživových doplnkov. Ak sa vám ako nežiaduci účinok zlého trávenia objavila zápcha, úľavu vám poskytnú laxatíva, tie však treba užívať s mierou a len na krátke a nevyhnutné obdobie. V praxi sa osvedčili salinické laxatíva na báze magnézia (magnézium hydrát, magnézium sulfát či magnézium citrát), ktorých výhodou je najmä to, že pri ich užívaní nevzniká syndróm „lenivého čreva“, kedy si črevo zvykne na podnety k vyprázdneniu zvonka (z laxatív) a prestane samé pracovať na peristaltike. Tieto laxatíva zabraňujú vstrebávaniu vody z čreva a neobmedzujú jeho prirodzený pohyb. V praxi sa tento typ laxatív osvedčil, ich nevýhodou však býva nepríjemná chuť. S ich výberom vám ochotne pomôžu v lekárni, kde nájdete napríklad magnéziovú soľ **F.X.Passage SL**, ktorá túto nevýhodu nemá, pretože je ochutená pomarančovým sladidlom. Pripravíte si ju vo forme šumivého nápoja.

-inzercia-

NÁTIERKA Z PEČENEJ TEKVICE HOKKAIDO

pol veľkej tekvice hokkaido
asi 6 strúčikov cesnaku
5 lyžíc domácej Lučiny
štipka soli
olej na pokvapkanie tekvice
hrsť pažítky
pol lyžičky dijonskej horčice
mleté čierne korenie

Tekvicu rozkrojte, zbavte semienok (šupku ponechajte), nakrájajte na mesiačiky, pokvapkajte olejom, posypte soľou, pridajte neošúpaný cesnak a dajte piecť do rúry na 180 stupňov asi na 20 minút. Potom vyberte, nechajte vychladnúť, cesnak ošúpte a spolu s tekvicou preložte do mixéra. Pridajte horčicu, domácu Lučinu, pažítku a rozmixujte na hladkú nátierku. Ochutnajte a podľa chuti môžete ešte pridať mleté čierne korenie či soľ, alebo cesnak. Cesnaku sa nemusíte báť, neošúpaný v rúre nezhorí a nezhorkne, naopak, dostane sladkastú chuť.

BÔČIKOVÁ PAŠTÉTA

2,5 kg bravčového bôčika s kožou
6 červených paprík
2,5 kg rajčín
800 g cibule
hlavička cesnaku
12 vajec
soľ
mleté čierne korenie

Bôčik aj s kožou pokrájajte na menšie kúsky, papriku, rajčiny, cibuľu a cesnak očistite. (Koža obsahuje kolagén, vďaka ktorému bude paštéta držať pokope). Všetko spolu pomeľte najemno. Dajte do hrnca a duste, kým sa neodparí voda. Zmes rada prihára, takže pravidelne miešajte. Tekutina sa odparí približne po 2,5 hodiny. Potom hrniec odstavte, nechajte vychladnúť a dajte do chladničky.

Na druhý deň paštétu zohrejte, osoľte, okoreňte, kto má rád pikantné, môže pridať štipľavú papriku. Zmes poriadne rozmixujte. Tyčový mixér to azda vydrží.

Do misky rozbite vajcia a postupne vlievajte do paštéty. Poriadne zamiešajte. Paštéta nesmie byť horúca – vajcia by sa v nej zrazili.
Dávkujte do zaváraninových pohárov a sterilizujte 2 hodiny.

PEČEŇOVÁ PAŠTÉTA

500 g kuracích pečení
300 g kačacej masti
150 g cibule
1 pomaranč
1 lyžica brusnicového kompótu
mleté čierne korenie
tymian
soľ

Do pekáčika dajte umyté, očistené kuracie pečene a kačaciu masť (asi 200 g). Môžete použiť aj husaciu. Čistú masť (100 g) odložte na zaliatie pečení.

Pečene nesoľte, lebo výpek je zvyčajne slaný dosť. Pridajte lupienky cibule a šťavu z pomaranča. Namiesto pomaranča môžete dať koňak. Pekáčik vložte do rúry vyhriatej na 200 stupňov a upečte.

Ešte teplý obsah pekáčika rozmixujte aj so šťavou a primiešajte čerstvý tymian a lyžicu brusnicového kompótu. Podľa potreby dosoľte a ochuťte korením.

Prelejte do misiek, asi 2 cm pod okraj a nechajte troška stuhnúť. Potom navrch paštéty nalejte rozpustenú masť, nechajte stuhnúť a dajte do chladničky. Masť paštétu zakonzervuje a vydrží aj týždeň.

Druhú várku paštéty môžete ochutiť muškátovým orieškom, bazalkou a javorovým sirupom.

ZO SLOVNÍKA ŠÉFKUCHÁRA

... alebo zopár gastronomických slovíčok

EMULGÁCIA: Emulgácia je technika, ktorá umožňuje prepojiť tukovú substanciu s vodovou. Vďaka tomu vznikajú emulzie, ktoré prinášajú do jedla novú štruktúru. Možno v nich ukryť ľubovoľnú chuť a zafarbiť ich na každý odtieň. Dajú sa vyrobiť napríklad dodaním glycerínu do oleja a zahrievaním zmesi do 60 °C. Emulzia vznikne aj spojením oleja so žĺtkom slepačieho vajca. Iným spôsobom získania emulzie je mixovanie xantánovej živice alebo guarovej gumy s ľubovoľnou teplou alebo studenou tekutinou.

ŽELÍROVANIE: Želatinácia je technika, ktorá umožňuje pripraviť jedlo alebo prísadu jedla v konzistencii aspiku. Využívajú sa na to prírodné zložky ako agar, želírovací prípravok gellanová guma alebo želatína. Dve prvé umožňujú urobiť takzvané teplé rôsoly, ktoré zachovávajú svoju konzistenciu dokonca pri 80-90 °C. Stačí napríklad zmixovať agar s akoukoľvek šťavou zo zeleniny alebo z ovocia, za stáleho miešania uviesť do varu a nechať vychladnúť. Treba však pamätať na to, že na želatináciu kyslých roztokov je potrebné pridať viac agaru alebo gellanovej gumy alebo namiesto toho použiť ovocné pektíny. Rôsol môžeme rýchlo zmeniť na hladké polotekuté želé alebo pyré, keď ho rozmixujeme v mixéri a prepasírujeme cez jemné sito.

METÓDA SOUS VIDE: Najčastejšie spočíva v dlhom varení zabalených vákuovaných surovín pri nízkej teplote. Odsatie vzduchu bráni rozvoju kyslíkových baktérií, čo navyše umožňuje predĺžiť (dokonca trikrát) prípustný čas uchovávania jedla v chladničke (bez potreby zmrazenia). Podmienkou však je rýchle ochladenie produktu v studenej vode s ľadom a kontrolované uchovávanie v podmienkach chladničky.
Najväčšou prednosťou varenia pri nízkej teplote je intenzívnejšia chuť a aróma jedla a minimálna strata vlhkosti a hmotnosti výrobku. Dôležité je, že metóda sous vide umožňuje pripravovať jedlá skôr a dokončovať ich tesne pred servírovaním, čím sa zachová šťavnatosť, čerstvosť a výnimočná štruktúra.

Naša rodina si v ostatných rokoch obľúbila severné Taliansko. Jazdíme tam mimo sezóny, keď sa nemusíte všade prebíjať cez masy. Z Viedne to nie je ďaleko a po ceste je na čo pozerať. Vždy sa teším na nádhernú panorámu Álp a rieku Tagliamento. Je to jedna z mála divokých alpských riek, jej riečisko nie je umelo upravené. a tak si tečie, kade chce. Táto rieka je pre mňa hranica, za ktorou sa začínajú prázdniny. Okrem toho mám pocit, že sme si s Talianmi veľmi podobní. My radi dobre jeme. Oni radi dobre jedia. Úplné dvojičky.

Severné Taliansko a 15 minút pre domácich

Čo vám prvé zíde na um, keď sa povie talianska kuchyňa? Pizza? Pasta? Pesto? Presne tak. I ja si spomeniem najprv na tieto dobroty. Jednoduché a rýchlo hotové. No talianska kuchyňa je, samozrejme, oveľa bohatšia a neuveriteľne pestrá. Každý región má svoju tradičnú kuchyňu, v ktorej sa opiera o regionálne suroviny.

Píše Nikoleta Gstach

Severné Taliansko, konkrétne oblasť Friuli Venezia Giulia, má hory aj more, to znamená v zime lyžovanie v lete kúpanie. A čo je najlepšie, hory a more nie sú ďaleko od seba. Takže, keď v horách dostanete chuť na prímorskú kuchyňu, žiaden problém, všetko čerstvé. Morskú kuchyňu naše deti asi najviac obľubujú (teda až na druhom mieste za pečeným kuraťom, gulášom a kapustnicou od babky a dedka). Nič nedokáže náš syn zjesť tak rýchlo ako mušle. Celá reštaurácia vyvaľuje oči na rýchlo sa mihajúce ruky a horu mušlí, ktorá v tomto malom chlapčati ukončí svoju životnú púť.

Mimo hlavných trás

Tú pravú regionálnu kuchyňu nenájdete v letoviskách ani lyžiarskych strediskách. Musíte kvôli nej odbočiť z turistických trás a občas sa i vyštverať na nejaký kopec. Tam sa ukrývajú malé osterie – hostince, kde za špórakom stojí nejaká miestna nonna – babka. Najčastejšie mieša asi polentu. Kukuričná kaša sa tu podáva v rôznych konzistenciách, raz redšia, inokedy hustejšia, často aj stuhnutá a ugrilovaná. Dochucuje sa bylinkami, hubami, zeleninou, syrom alebo údeninou. Je sa samostatne alebo ako príloha. Kedysi to tu bolo najbežnejšie jedlo a na tanieri ju obyvatelia tohto regiónu mali niekoľkokrát za deň. Cestoviny ani chlieb sa tu veľmi nejedli. Bol to chudobný kraj a dnes, keď patrí k tým bohatším, recepty pretrvávajú, pretože chutia. Na jedálnych lístkoch osterií nechýba ani orzotto – krupoto, najčastejšie s mäsom z talianskej klobásy salsiccia. Sú to dlhé neúdené klobásy ochutené bylinkami a vínom. Fazuľu s cibuľou nájdete tiež v každej osterii, rovnako ako radicchio roso – červenú čakanku, občas zmiešanú so škvarkami z larda.

Lardo vyrábali už v starom Ríme. Je zo slaniny voľne žijúcich prasiatok. Potiera sa soľou, zmesou byliniek, muškátovým orechom, cesnakom a potom sa uloží do mramorových nádob a zaťaží mramorovými platňami. Dobré zrelé lardo by malo mať snehobielu až trochu ružovkastú farbu. Zažltnuté lardo nejedzte, nebude vám chutiť. Ak sa nakrája najemno, stáva sa obľúbenou prílohou k vínu len tak na pojedanie. K vínku chutí aj známe prosciutto – šunka zo San Daniele. Je to asi najznámejšie prosciutto na svete. Prosciutto di san Daniele sa hrdí označením D.O.P. – chráneným označením pôvodu. Za svoju vynikajúcu chuť vďačí vzduchu, na ktorom zreje. Vzduch v San Daniele je zmesou suchého alpského vetra a teplého prímorského vánku. Za rok sa v tomto vetríku pohojdajú tri milióny šuniek a len 15 percent je určených na export. Zvyšok zjedia Taliani sami.

Z bezmäsitých jedál mi najviac chutí frico. Veľa mi z neho nezostane, lebo aj mojim spolustolovníkom chutí a nedá mi vlastným deťom nedopriať. Frico je opäť úžasne jednoduché jedlo. Sú to uvarené zemiaky zmiešané s cibuľkou, so syrom montasio (opäť D.O.P.) a opečené na masle v tvare veľkej zemiakovej placky alebo tučnej palacinky. Tučnej aj preto, lebo pomer zemiakov a syra je jedna k jednej.

BUFET BEZ PÁRKOV

Ale dosť bolo vidieckej kuchyne, odskočme si na chvíľku do mesta, konkrétne do hlavného mesta regiónu – Terstu. Pôsobí, akoby ho sem preniesli tuto spoza Viedne. A je to skoro tak. Terst patril niekoľko storočí k habsburskej monarchii, teda aj k nám Slovákom v Rakúsko-Uhorsku. A keďže z Terstu sa aj pešo dostanete do Slovinska, kuchyňa tohto mesta je mix talianskej, rakúskej a slovinskej.

Ja by som vás v Terste poslala do bufetu. Nebojte sa. Nedostanete tu párky na papierovej tácke. Buffet je tu tradičná terstska inštitúcia. Najtradičnejší je Buffet da Pepi. Pojedá sa tu hlavne rôzne upravené bravčové mäso, prosciutto, kapusta, popíja sa pivo a víno, a to všetko na „stojáka". Funguje to rýchlo a domáci hovoria, že kto sa tu zdrží dlhšie ako štvrť hodiny, je buď bezdomovec, alebo turista.

A na záver dolci – alebo ako hovorí naša Oma z Vorarlbergu – sladké sa dá vždy. Tu by som odporučila gubanu. Na prvý pohľad pripomína slovenský orechovník, i keď trochu prerastený. Je to koláč z kysnutého cesta s plnkou z vlašských orechov, mandlí, lieskovcov, hrozienok, kandizovanej pomarančovej a citrónovej kôry, keksíkov amarettini a – teraz to príde – takmer s dvomi deci grapy. Hurá grapa – deťom nemusím dať ochutnať!

P.S.: Ešte sa vráťme k pizzi. Z môjho aktuálneho prieskumu vyplynulo, že pizza hawai je nesmrteľná. Ale kto to, prosím vás, môže jesť? Šunku s ananásom? A vraj sa jej narodil nový súrodenec. Pizza s párkami a hranolčekmi! Tak to už naozaj neviem...

P.S.2: Vedeli ste, že v benátskej lagúne žijú žraloky? O dôvod viac tam nepadnúť. Žralok má chabý zrak, a tak sa občas stane, že na love omylom zahryzne do človeka. Ak ste dotyčný uhryznutý vy, tak sa hanbite! Vy si pokojne odskackáte na jednej nohe, ale čo chudák žralok? Má traumu na celý život. Ľudské mäso je podľa žralokov nechutné, priam najnechutnejšie zo všetkých. Chudák žralok, aby celý zvyšok dňa ležal na dne mora a vracal!

P.S.3: Napriek tomu, že región má Veneziu, teda Benátky, v názve, mesto k nemu nepatrí. Benátky patria k regiónu Veneto.

Voľakedy v časoch našich starých mám nosili plisované sukne všetky ženy. Boli súčasťou kroja. Folklórne inšpirácie sú veľkým trendom súčasného životného štýlu a možno aj preto rastie hrdosť na naše kultúrne korene. Tešia sa z toho aj súrodenci Jankivovci, podľa ktorých máme byť na čo hrdí. Za oboch súrodencov odpovedala na naše otázky Karolína.

Jankiv Siblings

Neriadime sa trendmi, tvoríme svoj rukopis

Viete, ktoré šaty sú najslávnejšie na svete? Tie, ktoré mala na sebe Marilyn Monroe vo filme Slamený vdovec. Zvodne sa vlnili nielen vďaka krivkám slávnej herečky, ale aj preto, že mali úžasnú plisovanú sukňu. Plisé sa začalo objavovať v móde už v časoch viktoriánskej éry a dnes zažíva svoj veľký comeback. Mladým východniarom Karolíne a Michalovi Jankivovcom plisovanie učarovalo a túto náročnú starú techniku sa snažia vo svojom prešovskom ateliéri zachovať a obnoviť.

JE ŤAŽKÉ NAUČIŤ SA TECHNOLÓGIU PLISOVANIA?

Plisovanie je náročný a zdĺhavý proces, pri ktorom treba množstvo vedomostí a znalostí. Po vyplisovaní sa ukáže každá chyba. My sme sa to učili dva roky. Medzitým sme skúšali vyrobiť nejaké plisované sukne a ponúknuť ich na trh, dlho sme sa pokúšali rôznymi spôsobmi správne a kvalitne plisovať. Prvýkrát sme plisovali látku na odev v novembri 2016, no prvý produkt, ktorý bol schopný predaja, prišiel až v máji 2017.
Veľmi nám pomohla pracovná stáž, ktorú absolvoval Michal v zahraničí. Tam sa učil umeniu plisovania od profesionálnych plisérov vo firme, ktorá sa tomu venuje už vyše 90 rokov. Pochopiť umenie plisovania látok tak, aby sme ho mohli ponúkať aj ako službu pre zákazníkov, sa nám podarilo až na prelome mája a júna 2018.

Dnes môžeme s hrdosťou povedať, že vieme kvalitne a správne plisovať akýkoľvek materiál. No zďaleka ešte nevieme všetko a stále sa musíme veľa učiť.

V ČOM KONKRÉTNE JE PROCES PLISOVANIA TAKÝ NÁROČNÝ?

Na dokonalý výsledok treba špecifické vybavenie, napríklad plisovacie formy zo špeciálneho papiera, rôzne ťažidlá, popruhy na fixovanie látky či štipce. Pri práci je potrebná maximálna presnosť, nadväznosť plisé a celková dôslednosť. Dôležitú úlohu zohráva znalosť materiálov a ich väzieb. Pracujeme s rôznymi materiálmi, no plisé sa najviac hodí na umelé vlákna, ako je polyester a jeho zmesi. Pri polyesteri je sklad trvácny a zachová si tvar aj po ručnom praní a chemickom čistení.

AKÝ BOL VÁŠ PRVÝ VÝTVOR?

Och, neviem, či na to chceme spomínať! Bolo to zúfalé obdobie, keď sme sa učili na vlastných chybách. Veľmi sme chceli plisovať a vôbec nám to nešlo. Nemal nám kto poradiť ani pomôcť, keďže plisé je veľmi špecifické a je o ňom veľmi málo dostupných informácií. Chceli sme, aby naše sukne boli pekné a na prvý pohľad kvalitne spracované. No švy a sklady plisé sa nám krútili na všetky strany a sukňa nemala dobre padnutie. Naučiť sa plisovať nás v začiatkoch stálo veľa úsilia, sebazaprenia, samoštúdia. Napriek tomu, že sme sa nemali od koho plisovanie naučiť, sme to nevzdali. Najmä Michal má v sebe neuveriteľné odhodlanie a vieru, neprestajne na sebe pracuje, vzdeláva sa a hľadá rôzne súvislosti v tejto umeleckej práci.
Asi každý vám povie, že začiatky sú veľmi ťažké. A nie je to klišé, je to proste fakt. V začiatkoch budovania našej značky bolo najnáročnejšie vybaviť všetku administratívu a zohnať potrebné zariadenia na plisovanie. Nevedeli sme, ako sa plisuje, ani čo na to treba, len sme to proste chceli robiť a byť v tom dobrí. Po niekoľkomesačných dlhých telefonátoch a emailoch aj praxi v zahraničnom prostredí sa nám nakoniec podarilo získať všetko, čo sme na plisovanie potrebovali. Už nám zostávalo „iba" sa to naučiť.

DNES STE V TOM MAJSTRI. ČO VÁS INŠPIRUJE A PREČO JE PRE VÁS TÁTO TECHNIKA TAKÁ ZAUJÍMAVÁ?

Plisovanie je ojedinelé v tom, že nepodlieha trendom a netvorí fast fashion, teda rýchloobrátkovú a konzumnú módu na jedno použitie. Je to niečo, čo sa v móde stále nachádza, vracia sa a opakuje. Dá sa využiť na odeve na všetky príležitosti, kombinovať s rôznymi kúskami odevov. Našu tvorbu sme postavili na sukniach, pri ktorých sme sa naučili pracovať s plisé, no plánujeme ju stále rozširovať. Inšpiráciou je pre nás samotné plisé. Snažíme sa robiť také veci, ktoré budú nositeľné aj o desiatky rokov. Neriadime sa trendmi, tvoríme vlastný špecifický rukopis. Zakladáme si na dokonalom ručnom plisovaní, ktoré poznať už na prvý pohľad. Chceme, aby vďaka našim sukniam žena mohla naplno prejaviť nielen svoju nežnú stránku, ale aj fantáziu, zmysel pre kombinovanie odevov, vkus, eleganciu, ale aj určitú dávku extravagancie.

AKO VYZERÁ VAŠA SÚRODENECKÁ SPOLUPRÁCA V PRAXI? KTO ŠIJE A KTO ROBÍ NÁVRHY?

My sme od malička zohratá dvojica, trávime spolu skoro všetok čas a možno to znie neuveriteľne, ale vôbec si nelezieme na nervy. Práve naopak, obaja sme spokojní, keď sme spolu v ateliéri a pracujeme na spoločnej veci. Nemusíme sa neustále rozprávať, stačí, že vieme, že ten druhý je tam, a čokoľvek sa stane, navzájom sa podržíme. Všetko spoločne riešime, preberáme, nemáme žiadne tajomstvá. Poznáme sa navzájom a vieme odhadnúť reakciu alebo názor toho druhého.
Ja sa v našej firme venujem tvorivému procesu a jeho umeleckej stránke. Moja hlavná činnosť je komunikácia so zákazníkmi a propagácia značky. Vždy som sa chcela pohybovať v oblasti módy s ľuďmi na určitej úrovni. Je to taký môj splnený detský sen. Michal sa venuje samotnému plisovaniu. Jeho oficiálne povolanie je plisér. Sám osobne plisuje každú látku. Rozmeriava látky do plisovacích foriem, ktoré sám vyrába. Tieto papierové formy sa nedajú kúpiť, takže tvoria naše hlavné know how. Zároveň komunikuje s klientmi, návrhármi a firmami, ktoré si u nás chcú dať plisovať vlastné látky. Brat sa venuje obchodnej a dizajnovej stránke značky. O všetkom však rozhodujeme spoločne. Každý návrh, výber látky, vzoru plisé či obchodné rozhodnutie konzultujeme a riešime spolu.

RUČNÁ PRÁCA JE VYSOKÁ PRIDANÁ HODNOTA VAŠICH ODEVOV. VEDIA TO DNES ĽUDIA OCENIŤ? OBLIEKAJÚ SA SLOVENKY ŠTÝLOVO?

Aj áno, aj nie. Kto môže súdiť, kto si čo oblieka? A čo je v súčasnosti štýlové? Pre niekoho je to stále ešte tričko s veľkým logom zahraničnej značky, do očí bijúce nápisy, ktoré majú ukázať, že nositeľ „má na to". Často ide o ľudí, ktorí móde nerozumejú a nevážia si ju. Pribúdajú však ľudia, ktorí podporujú lokálnu tvorbu, výrobu na Slovensku a nepotrebujú sa prvoplánovo predvádzať. Veľakrát majú na sebe možno drahšie a kvalitnejšie kúsky ktoré však nebijú do očí, ale sú niečím originálne. Radi si vytvoria k odevu dlhodobejší vzťah. Na spoločenských udalostiach stretávame tri typy ľudí. Tých, ktorí sa nevedia oblieť primerane akcii a nerešpektujú dress code, tých, ktorí sú oblečení vhodne a s dôrazom na to, čo im pristane, a vídame aj takých, ktorí to úplne „prepálili". Stále však platia dve veci – že oblečenie človeka reprezentuje a mal by nosiť to, v čom sa cíti dobre.

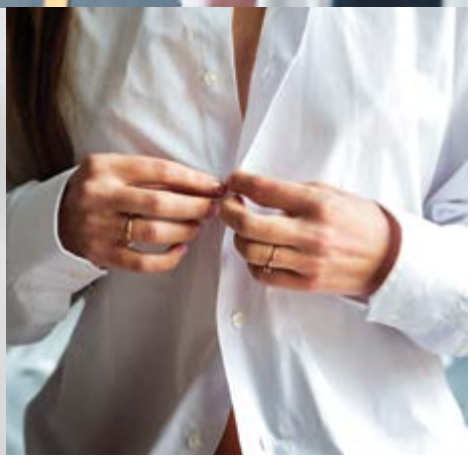
VIZITKA

Cesta Karolíny a Michala k splneniu sna viedla po maturite na Technickú univerzitu do Liberca. No štúdium bez praxe a vzdelávania, aké očakávali, ich neuspokojovalo, a tak prestúpili na učilište, kde sa vyučili v odbore dámsky krajčír. Napohľad nepochopiteľný krok im priniesol výučný list a množstvo skutočnej praxe. Potom zbierali skúsenosti v Prahe a reálne sa začali zamýšľať nad vlastným biznisom. Dnes majú v Prešove od roku 2016 svoj ateliér, v ktorom sa venujú originálnej tvorbe založenej na starej technike plisovania.

-feesinel-

Nakupujte menej!

MÁLO KUSOV VEĽA VARIÁCIÍ



Mnohé dámy sú presvedčené, že čo najviac farebne a strihovo rôznorodých vecí im zabezpečí variabilný šatník. Zdá sa to logické, no v skutočnosti je výsledkom takého prístupu len bezradné postávanie pred skriňou v úsilí zladiť rozmanité kúsky. Dobrý šatník však, práve naopak, obsahuje minimum kusov oblečenia, ktoré sa vyberajú strategicky s cieľom, aby sa dali navzájom skombinovať. Pre praktický a variabilný šatník z niekoľkých dobre kombinovateľných kúskov sa zaviedol pojem kapsulový a mnohým jeho vyznávačom stačí okolo 30 – 40 kusov oblečenia na celý rok. Áno, je to vraj primeraný počet na to, aby ste ráno netápali, čo si obliecť, aj na to, aby ste nepôsobili nudne.

ČO POTREBUJEM?

Prvým krokom k tvorbe svojského a funkčného šatníka je prestať nakupovať impulzívne. Cieľom by malo byť kupovať oblečenie menej často, ale s väčšou prípravou a s vedomím, čo chceme dosiahnuť. Aby nám také plánované nakupovanie išlo lepšie, je potrebné dobre sa poznať. Mnohí inklinujeme ku konkrétnemu sebavyjadreniu alebo je nám skrátka v niečom dobre, ibaže pod vplyvom reklamy a trendov sa pokúšame štylizovať do niečoho, čo nám blízke nie je. Také oblečenie potom nenosíme. Možno potrebujeme väčšie sebavedomie ísť si svojou cestou, napríklad nosiť dookola rovnaký typ čiernych šiat alebo voľných nohavíc. No práve fakt, že ideme vo svojej línii, vytvára našu osobitosť, náš štýl.

Popremýšľajme, prečo niektoré kúsky nosíme naozaj často. Prečo si, naopak, niektoré veci skoro vôbec neobliekame, aj keď sa nám páčia? Pravdepodobne zistíme, že frekvencia nosenia oblečenia sa odvíja hlavne od pocitu pohodlia a od strihu. Ďalším krokom by mohol byť základný zoznam toho, čo vlastne v šatníku potrebujeme mať. To je veľmi individuálne a odvíja sa to najmä od činností, ktoré počas týždňa robíme, v čom sa cítime dobre a do akej miery bude naše oblečenie funkčné. Skúsme pouvažovať, v akej oblasti pracujeme, či sa musíme podriadiť dress codu alebo nám práca umožňuje kreatívnejší prístup.

A potom už prichádza onen nepopulárny čin — prečistenie doterajšieho šatníka. Je vhodné vyradiť všetko, čo nepotrebujeme, nenosíme a nezodpovedá nášmu štýlu. Ak presne viete, aké kúsky sa vám dobre nosia, držte sa ich a nesnažte sa silou-mocou kupovať odlišné v snahe spestriť si šatník. Práve naopak, kúpte si ich v rôznych variáciách tak, aby sa vám hodili k zvyšku šatníka. Napríklad ak milujete hladké pletené pulóvre, zaobstarajte si identické v niekoľkých základných farbách.

AKO NA FARBY?

V rámci vášho nového šatníka sa snažte držať troch farieb, ktoré budú v šatníku dominantné. Vyberajte podľa toho, po ktorých prirodzene siahate najčastejšie.

Farebná škála šatníka bude obmedzená ale práve to zabezpečí maximálnu kombinovateľnosť jednotlivých kusov oblečenia. Dobrým základom sú nadčasové farby ako čierna, modrá, biela, sivá či piesková. Výborne sa kombinujú s inými farbami a aj keby ste boli v týchto farbách odetá od hlavy po päty, nikdy nebudete vyzerať zle. Základné farby potom doplňte farbami, ktoré rada nosíte a pristanú vám.
V zredukovanom šatníku by mali byť základné kúsky oblečenia prispôsobené našim potrebám a dobre sa navzájom dopĺňajúce. Ak budú z kvalitných materiálov a v nadčasovom strihu, vydržia v šatníku minimálne 5 rokov.

VÝHODY NOVÉHO ŠATNÍKA

Nosíte len to, čo máte naozaj rada a v čom sa dobre cítite. To znamená, že máte v obehu všetko oblečenie a nič nezaberá zbytočne miesto. Vzhľadom na to, že všetky kúsky sa dajú navzájom kombinovať, nemusíte ráno toľko premýšľať, čo si oblečiete. Naučíte sa pracovať so solitérnymi originálnymi doplnkami, ako sú výrazné čiapky či farebné topánky, brošne, šály a šatky. A napokon ušetríte, pretože skrotíte svoju chuť bezhlavo nakupovať.

PROJEKT 333

Trend kapsulového šatníka vznikol ako reakcia na rýchloobrátkový módny priemysel a konzumný životný štýl. Vyznáva názor, že v šatníku treba mať len toľko kusov oblečenia, koľko človek reálne využije počas roka na akúkoľvek príležitosť. Už v 80. rokoch minulého storočia na to upozornila návrhárka Dona Karanová, ktorá navrhla pre pracujúce ženy praktický šatník zložený zo 7 kusov oblečenia na každý deň. Vlnu boja proti konzumu odštartovala spisovateľka a fotografka Courtney Carverová, ktorá vytvorila projekt 333, podľa ktorého by sme v šatníku mali mať maximálne 33 kusov oblečenia a nosiť ich počas 3 mesiacov. V prípade, že si človek kúpi novú vec, mal by jeden starý nenosený kus vytriediť. Novú vec na oblečenie by sme si mali kúpiť vtedy, keď ju naozaj potrebujeme.

PREČO ÚSPEŠNÍ NOSIA (NAPOHĽAD) TO ISTÉ?

Ľudia, ktorí v práci denne rozhodujú o dôležitých veciach a ich zamestnanie je náročné na duševnú prácu, sa snažia eliminovať nepodstatné životné rozhodnutia, ako je otázka, čo na seba. Majú maximálne jednoduchý a praktický šatník a silný štýl vytvorený z kvalitných kúskov. Napríklad Steve Jobs nosil zásadne čierne roláky, modré džínsy a tenisky. Francúzsky architekt Jean Nouvell nosí v zime všetko čierne a v lete zasa všetko biele. Kreatívna riaditeľka v reklamnej agentúre, Švédka Matilda Kahlová, sa stala známou tým, že si denne oblieka bielu košeľu a čierne nohavice – v skrini má niekoľko rovnakých košieľ a rovnakých nohavíc. Nadriadení jej dokonca ponúkali zvýšenie platu, aby si mohla kúpiť nové oblečenie, pretože spočiatku nechápali jej zámer. Matilda však nie je prehnane sporivá, išlo jej len o to, aby nemusela každé ráno vystávať pred skriňou a rozhodovať sa, čo si oblečie. Kreatívna riaditeľka amerického Vogue Grace Coddingtonová sa oblieka do čiernych šiat a návrhár Karl Lagerfeld má svoju uniformu v podobe čiernych oblekov s bielou košeľou a čiernymi rukavičkami.

Premeňte odpad z kuchyne na hnojivo

Slovák vyprodukuje priemerne 331 kíl komunálneho odpadu ročne. Asi 45 percent z neho tvorí biologický odpad, teda odpad, ktorý by mohol skompostovať. Zvyšky jedla, šupky zo zeleniny, z ovocia alebo kávy, či čajové vrecúška vieme skompostovať kdekoľvek. Aj v kuchyni.

Kompostovanie v záhrade je jeden z najjednoduchších spôsobov recyklácie biologických odpadov. Existuje niekoľko foriem. Na tú najzákladnejšiu nepotrebujeme v podstate nič. Kompostovací zásobník môžeme vytvoriť jednoducho na stojacej kope, takzvanej hrobli. Stačí, ak biologický odpad upravíme do pásovej hromady, ktorej odporúčaná šírka je 2-2,5 metra. Výška by nemala presahovať viac ako 1,5 metra vzhľadom na prevzdušňovanie. Dĺžku hroble môžete prispôsobiť podľa potreby a množstva produkovaného bioodpadu.

Ak však nechcete voľný kompost, môžete zvoliť druhý spôsob kompostovania v záhrade. Kompostovanie v zásobníkoch je vhodné predovšetkým v záhradách, kde je menej priestoru alebo sa vyprodukuje menej kompostovacieho materiálu. Kompostovacie zásobníky môžu byť z rôznych materiálov (drevo, pletivo, kov, kameň alebo betón) a môžeme si ich vyrobiť aj svojpomocne, treba však dbať na to, aby bol z materiálu, ktorý následne kompost nekontaminuje, a mal dostatočne veľké diery na vetranie.

DÁŽĎOVKY PRE KVETY

Kompostovať môžeme aj v byte úplne jednoducho. Pomocou vermikompostéra. Táto nová technológia ovládla svet kompostovania len nedávno. Ide o premenu bioodpadu pomocou dážďoviek. Organické hnojivo, ktoré vzniká takouto formou, je bohaté na minerálne látky, enzýmy a rôzne živiny. Rastliny hnojené substrátom z vermikompostéra sú zdravšie a majú menej chorôb, väčšiu biomasu, viac kvetov a plodov ako tie, ktoré hnojíme umelo.

AKO VYZERÁ VERMIKOMPOSTOVANIE?

Vermikompostér je nádobka, v ktorej prebieha celý proces premeny bioodpadu na hnojivo. Možno neuveríte, ale hodí sa kamkoľvek, kde taký odpad produkujeme. Do bytu, kancelárie, školy alebo škôlky. A pokojne aj do kuchyne.

Založiť takýto vermikompostér je jednoduché. Na trhu existuje niekoľko druhov, pri každom je však princíp rovnaký. Vermikompostér sa skladá z niekoľkých poschodových nádobiek. Do prostredného poschodia treba umiestniť niečo pijavé, napríklad tam môžeme natrhať obal z vajíčok alebo kúsky novín, na ktoré sa položí násada na dážďovky a následne na to bioodpad. Dolné poschodie ostáva prázdne. Je to miesto, kam nechávame stekať takzvaný kompostovací čaj, teda tekutinu, ktorá vniká prebytočnou vlhkosťou. Čaj je vhodný na polievanie kvetov (ideálne v zriedenom pomere 1 : 1 s vodou). Je to veľmi výživné hnojivo.

Dážďovky preliezajú kompostom a poschodiami cez diery na dnách nádobiek, rozmnožujú sa a spracúvajú bioodpad, z ktorého tvoria kompost. Môže sa stať, že pri väčšej produkcii bioodpadu sa prostredná nádobka zaplní, v takom prípade pridáme ďalšiu a necháme dážďovky ďalej pracovať.

Dážďovkám trvá priemerne 2-3 mesiace, než pretvoria bioodpad na kompost. V prípade, že potrebujeme kompost skôr, môžeme ho ručne prebrať a skompostovanú časť odobrať. Dážďovky dokážu denne spracovať 250 – 500 gramov bioodpadu. Aj ony však majú svoje kapacity, hoci sa samy reprodukujú podľa dostatku potravy. Ak im dodávame veľa potravy, množia sa. V prípade, že ich necháme bez jedla, zredukujú sa na ideálne množstvo. Bez potravy vydržia približne mesiac. Ak sa chystáte na dlhšiu dovolenku, zverte vermikompostér niekomu, kto ich bioodpadom nakŕmi.

popol z uhlia a dreva, kuchynský odpad ako káva, čajové vrecúška, podrvené vaječné škrupinky, šupky zo zeleniny a z ovocia, zvyšky jedál a papierové vreckovky.

Do kompostu nedávať: trus mäsožravých a všežravých zvierat, zvyšky mäsa, mliečne výrobky, sklo, plast, kovy, textil alebo uhynuté zvieratá.

AKO JE TO S VERMIKOMPOSTOVANÍM?

Do vermikompostéra, podobne ako pri kompostovaní v záhrade, nepatria kosti, zvyšky mäsa, mliečne výrobky, olej a priveľmi mastné produkty. Takisto pozor na výrazne chutiace potraviny a ich zvyšky. Problém by mohol dážďovkám spôsobiť zázvor, citrón, ale aj cibuľa. Naopak, chutí im káva a čajové vrecúška, v ktorých sa rady rozmnožujú, šupky zo zeleniny a z ovocia, ohryzky z jabĺk, rozdrvené vaječné škrupinky alebo zelená vňať.

AKO VYUŽIŤ VLASTNÝ KOMPOST:

KOMPOST JE SKVELÉ HNOJIVO, KTORÉ DODÁVA RASTLINÁM A STROMOM POTREBNÉ ŽIVINY. ZÁHRADNÝ KOMPOST MÔŽEME VYUŽIŤ NA VÝSADBU ALEBO ÚDRŽBU STROMOV, KRÍKOV, ZELENINY, KVETÍN ALEBO TRÁVNIKOV. KOMPOST Z VERMIKOMPOSTÉRA ZAS NA HNOJENIE ALEBO VYSADENIE BALKÓNOVÝCH ALEBO BYTOVÝCH KVETÍN. KOMPOSTOVACÍM ČAJOM MÔŽEME RASTLINY BUĎ POLIAŤ, ALEBO ZRIEDENÝ S VODOU POSLÚŽI AKO POSTREK LISTOV. RASTLINY TAKTO STRIEKANÉ SÚ ODOLNEJŠIE PROTI ŠKODCOM A CHOROBÁM.

Pamätajte, obsah správne vedeného vermikompostéra nesmrdí, netvoria sa na ňom plesne, nelietajú okolo neho mušky a nemá bahnitú konzistenciu. Ak sa predsa len nejaká podobná neplecha objaví, stačí pridať kúsok pijavého materiálu, ktorý vlhkosť pohltí. Najlepšie poslúži obal z vajíčok, kotúčik z toaletného papiera alebo papierových utierok.

ČO PATRÍ A ČO NEPATRÍ DO KOMPOSTÉRA?

Do kompostu môžeme pridať takmer všetko. Organický odpad zo záhrady, z kuchyne a domácnosti. Ideálna je čo najväčšia rozmanitosť materiálov. Do kompostu jednoznačne patrí záhradný odpad ako lístie, tráva, seno, slama, odrezky zo stromov, dokonca aj vychladnutý

KEDY JE KOMPOST ZRELÝ?

Zrelý kompost má hnedú až tmavohnedú farbu, jeho štruktúru tvoria drobné hrudky a nezapácha. Vôňa pripomína lesnú pôdu. Ak si však nie ste istí, či je naozaj zrelý, skúste malý test. Odoberte časť kompostu do samostatnej nádobky a vysejte do nej semienka žeruchy siatej. Ak sa počas týždňa semienkam podarí vyklíčiť, kompost je pripravený na použitie.

-feesinel-

ZÍSKAJTE GRANT

26 PROJEKTOV SI ROZDELÍ 156 000 EUR

COOP Jednota Slovensko aj tento rok finančne podporí rozvoj v regiónoch. Prostredníctvom Nadácie COOP Jednota spúšťa už tretí ročník projektu zameraného na podporu lokálnych komunít, v ktorom si 26 víťazných projektov rozdelí 156 000 eur.

„Jedným z princípov družstevného podnikania je myšlienka vzájomnej pomoci. Družstvá počas celej svojej éry okrem podnikateľskej plnili sociálnu funkciu, podporovali rozvoj vzdelania, kultúru a sledovali verejnoprospešný záujem. V COOP Jednote si dobrovoľníctvo vysoko vážime a prostredníctvom našej nadácie každoročne plníme princípy spoločenskej zodpovednosti," uviedol Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko a zároveň správca Nadácie COOP Jednota. „Tento rok je pre nás výnimočný. Oslavujeme 150 rokov od založenia družstevníctva na Slovensku a o to viac chceme finančne podporiť iniciatívy smerujúce k zveľaďovaniu svojho okolia. Projektom podpory lokálnych komunít umožňujeme ľuďom ovplyvniť spokojnosť s kvalitou života v mieste, kde žijú. O víťazných projektoch preto opäť rozhodne samotná verejnosť," dodal Ján Bilinský.

Cieľom projektu je podnecovať a podporovať rozvoj miestnych a regionálnych iniciatív a podporovať účasť občanov na miestnom a regionálnom rozvoji formou drobných stavieb, ako sú športoviská, komunitné záhrady, altánky a prístrešky, mestský mobiliár, výsadba zelene, budovanie turistických trás či propagácia tradícií Slovenska. O pridelenie finančného grantu môžu žiadať orgány miestnej samosprávy, mimovládne organizácie a vzdelávacie inštitúcie.

Záujemcovia o udelenie grantu musia zaslať vyplnený formulár s opisom projektu do COOP Jednoty v príslušnom regióne od 1. februára do 31. marca 2019. Projekty predkladajú obce a mestá, kde sa nachádza predajňa COOP Jednoty a spadajú do jednej z podporovaných aktivít. Finančná náročnosť projektu, na ktorý je určený grant, by nemala prekročiť sumu 6 000 eur. Pridelených bude najviac 26 grantov. Projekty, ktoré postúpia do finále, vyberie daná regionálna COOP Jednota. O získaní samotných grantov rozhodnú zákazníci hlasovaním, ktoré prebehne od 1. mája do 31. mája 2019.

Projekt s názvom Program podpory lokálnych komunít realizovala Nadácia COOP Jednota so svojimi partnermi prvý raz v roku 2017. Uplynulý rok si finančný grant v hodnote 146 000 eur rozdelilo 25 projektov z celého Slovenska.

PARTNERI PROJEKTU

Nákupná karta COOP Jednota – zľavy u partnerov v roku 2019

Aj v roku 2019 môžu držitelia nákupnej karty COOP Jednota Klasik nakupovať so zľavou nielen v predajniach COOP Jednota, ale aj u zmluvných partnerov:

AquaCity Poprad – poskytovanie zliav zostáva na rovnakej úrovni ako v roku 2018, to znamená, že aj tento rok v akvaparku môžete využiť 15 % zľavu z aktuálnych pultových cien ubytovania, 20 % zľavu na vstupy do Aqua a Vital packet a 20 % zľavu na jednorazový vstup na celotelovú a lokálnu kryoterapiu.

Cestovná kancelária BUBO travel Agency – držitelia nákupnej karty, ktorí tento rok vycestujú s CK BUBO prvýkrát, môžu využiť 3,3 % zľavu zo základnej ceny zájazdu. Tí, ktorí už aspoň raz cestovali s BUBO, môžu využiť zľavu vo výške 6,6 %.

Cestovná kancelária TATRATOUR SLOVAKIA a TIP travel – od začiatku roka si môžete uplatniť nasledovné zľavy: do 28. 2. 2019 – 3 % dodatočnú zľavu k aktuálnym first minute cenám; v období od 1. 3. do 30. 4. 2019 – 20 % zľavu na všetky letné pobytové zájazdy (okrem poznávacích) a v období od 1. 5. do 31. 12. 2019 – 3 % dodatočnú zľavu k last minute cenám.

Slovenské liečebné kúpele Piešťany – poskytujú 20 % zľavu z aktuálnych katalógových cien na všetky kúpeľné pobyty, okrem pobytu „Navždy mladý" týždeň, na ktorý poskytujú 10 % zľavu. Na hotelové ubytovanie pre samoplatcov poskytujú tiež 20 % zľavu.

Slovenské liečebné kúpele Smrdáky – držitelia nákupnej karty môžu využiť 20 % zľavu z aktuálnych katalógových cien a 20 % zľavu si môžu uplatniť aj na hotelové ubytovanie pre samoplatcov.

Nábytok Tempo Kondela – zľavy platné v roku 2018 zostávajú naďalej aktuálne, teda nábytkársky tovar a bytové doplnky môžete s COOP kartou kúpiť s 3 % zľavou. Trojpercentná zľava sa vzťahuje aj na e-shop objednávky.

ZAREN – poskytujú 10 % zľavu na celý sortiment produktov a služieb všetkých 4 divízií – Ecohome Services, Vorwerk, Dreamsy, Mirami. Ecohome Services navyše poskytuje bezplatnú obhliadku funkčnosti a tesnosti okien a zároveň 10 % zľavu na servis okien a dverí.

Bližšie informácie o ekonomických výhodách jednotlivých partnerov a podmienky poskytnutia sa dozviete na stránke www.coop.sk. V roku 2019 rozširujeme okruh zmluvných partnerov, o čom vás budeme priebežne informovať.

Katarína Matlonová, manažérka vernostných programov

PONOR SA DO SVETA OVOCNÝCH CHUTÍ

KÚP 2 PRODUKTY ZNAČKY LIPTON A ZAPOJ SA DO SÚŤAŽE O HODNOTNÉ CENY.

POŠLI SMS V TVARE

LIPTON_ČÍSLO POKLADNIČNÉHO BLOKU NA ČÍSLO 6661

CENA SPÄTNEJ SMS JE 0,10 €

WWW.SUTAZLIPTON.SK

HLAVNÁ VÝHRA
DOVOLENKA V HODNOTE 2000 €
PODĽA VLASTNÉHO VÝBERU

30x VARNÁ KANVICA

100x NÁKUPNÉ POUKÁŽKY COOP JEDNOTA 20€

5x KUCHYNSKÝ ROBOT

150x CESTOVNÝ HRNČEK

OBRÁZKY VÝHIER SÚ LEN ILUSTRAČNÉ.

TERMÍN TRVANIA SÚŤAŽE: 7.2.- 20.2.2019

Pavol Országh Hviezdoslav:	lakomá	pôvodca	**4. časť tajničky**	ANU, ARUBU	severo-východ	**2. časť tajničky**	obidvaja	otrava	aktínium (zn.)	ALKÁN, ADAMS	**1. časť tajničky**	objav niečo	let strmhlav
Slovenský autorský zväz				privlastňovacie zámeno						Zväz zdravotne postihnutých			
koval				vonkoncom nie / vrchný odev						rímskych 1002 / rýchly, po taliansky			
atak					zmrznutá voda / Čapkova dráma				rypák u zvierat / grécky boj lásky				
daj do daru								prvý, po nemecky / latinská spojka					
akkadská bohyňa stvorenia						kamenný meteorit / dajako							
ERSTE, PRONTO	dlhá srsť na šiji koní	náš hokejista / červenel (knižn.)					hmotnostné jednotky / prináša úrodu					chetitská bohyňa	veľkonočný oblievač
spička					kilopond (zn.) / lebo (bás.)			pokojný človek / odtrhnú ovocie					
alkoholický nápoj				existovalo					skrivia / amerícium (zn.)				
ženské meno				ľudský jedinec / hovorila nezmysly						časť noža (zastar.)			
jednotka elektrického napätia					kráčam / citoslovce pohrozenia					papagáj / prekážajú			
nasýtený uhľovodík						severan / rímskych 51			ďakuj / popravca				
	neverec	dravý vták / čistidlo na okná					jav / talianske mesto					černoch (zastar.)	odvážna
zneuctil								anglický astronóm / **3. časť tajničky**					
vôkol						najvýhodnejšia úroveň / borovica							
meno Heleny					nočný podnik / existujú				staršie plošné miery / tam				
babylonský boh neba				znelka						egyptská rieka			
tu máš!				plody roľníka						druhá			

Tajnička krížovky z **č.12//2018: Betlehemské svetlo nech vám žiari po celý budúci rok.**
Výhercovia vecných cien od spoločnosti Profexy: Oľga Šimová, Mošovce; Berta Hromkovičová, Borský Svätý Jur; Jana Rohošková, Bzovík.

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15.3. 2019 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@cpp.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. SLožbu 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 Jednote Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJS). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávania osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebovymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietať proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.

COOP JEDNOTA OBHÁJILA TITUL, SUPERZNAČKOU SA STALA UŽ ŠIESTY RAZ!

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

„Je pre nás nesmiernou cťou, že sa už po šiesty raz môžeme pochváliť týmto prestížnym ocenením. Vnímame ho ako pozitívnu spätnú väzbu na silu a hodnotu našej značky. Sme radi, že našim zákazníkom ponúkame najväčší podiel slovenských potravín spomedzi obchodných reťazcov a neustále zvyšujeme kvalitu výrobkov a služieb. Ďakujeme za prejavenú dôveru," uviedol Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko.

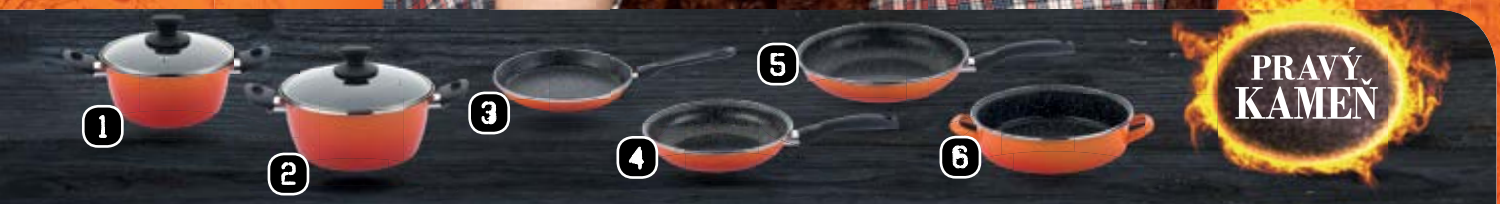
Na toto ocenenie môžu byť nominované iba značky, ktoré prešli prísnym výberom. Komisiu tvoria poprední a uznávaní marketingoví a komunikační experti, ktorí sledujú dva ciele: prezentovať príklady hodné nasledovania pre všetkých, ktorí sa chcú rozvíjať a nechať sa inšpirovať tými najlepšími, a zároveň uvádzať do pozornosti mimoriadne silné značky.

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

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

VARTE A PEČTE NAPLNO ZA POLOVIČNÚ CENU

50 %



PRAVÝ KAMEŇ

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

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

1. **DELIMANO Stone Legend Flamenco Hrniec + pokrievka 20 cm**
   Naša cena 16,99 € Bežná cena 33,98 €
2. **DELIMANO Stone Legend Flamenco Hrniec + pokrievka 24 cm**
   Naša cena 19,99 € Bežná cena 39,98 €
3. **DELIMANO Stone Legend Flamenco Panvica na palacinky 24 cm**
   Naša cena 8,99 € Bežná cena 17,98 €
4. **DELIMANO Stone Legend Flamenco Panvica 24 cm**
   Naša cena 11,99 € Bežná cena 23,98 €
5. **DELIMANO Stone Legend Flamenco Panvica 28 cm**
   Naša cena 13,99 € Bežná cena 27,98 €
6. **DELIMANO Stone Legend Flamenco Univerzálna rajnica 26 cm**
   Naša cena 12,99 € Bežná cena 25,98 €

delimano®

www.coop.sk

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

Ilustračné foto