VI/2019 XVII. ročník

jednota

Najlepšie domáce potraviny » Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop JEDNOTA

PREDSTAVUJEME:
COOP JEDNOTU ŽARNOVICA

STAŇTE SA ČLENKOU KOMORY GAZDÍN!

GRILOVANÉ ŠPECIALITY OTVÁRAJÚ LETO

NAJKRAJŠÍ EURÓPAN JÁN PALKO: ZO SKLADU NA VÝSLNIE

ŠTÍHLEJŠÍ ŽIVOT BEZ HLADOVANIA A NAVŽDY

OCOT ZATOČÍ SO ŠPINOU V DOMÁCNOSTI

eKOLESOMÁNIA

ŠETRITE SI NOHY A VYHRAJTE EKOLOGICKÉ CENY NA KOLESÁCH!

Toyota RAV4 Hybrid 3x

elektrobicykel Specialized 40x

krosový bicykel Specialized 200x

Chcete sa voziť a byť pritom šetrní k sebe aj k prírode? Zapojte sa do Kolesománie v termíne **od 23. 5. do 19. 6. 2019** a vyhrajte hybridné autá, elektrobicykle, krosové bicykle a tisíce ďalších skvelých cien. Nakúpte v COOP Jednote aspoň za **20 eur** a ste v hre! Bližšie informácie na **www.coop.sk**

Ilustračné foto

COOP JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

AUTOGRAND · Klášterná Palcie · Zlatý Bažant · Nestlé · Hamé · Kodak · YES! · Bebe · Palma · Jar · Orbit

28

16

4

18

NAMIESTO PREDJEDLA

Už nám opäť nastalo leto! To nie je žiadne radostné zvolanie, ale smutné konštatovanie. Kto ma pozná, vie, že pre mňa je leto synonymom potu, agresívnej migrény, smradľavých autobusov, davovej psychózy a fialového dymu stúpajúceho zo spálenej pokožky. Leto je skrátka súhrnný pojem pre všetky prejavy slnečného teroru.

Áno, slnko je jeden protivný diktátor plný paradoxov. Ak chcete byť zdraví, musíte sa mu vystavovať, ale zároveň sa pred ním chrániť. Ak chcete prežiť 35-stupňovú horúčavu, musíte sa nie oblieci, ale skôr vyzliecť. Ak chcete byť spoločensky akceptovateľní, musíte sa tvárit, že leto milujete.

A to už nehovorím o terore dámskych magazínov, módnych značiek, reklamných spotov a fitnescentier v podobe patologického slovného spojenia „chudneme do plaviek"! Čo je to za nezmysel chcieť schudnúť kvôli tomu, aby som pár dní na pláži vyzerala inak než po zvyšok roka!

Dievčatá, ženy, baby – je čas chopiť sa zdravého rozumu a postaviť sa tomuto zlu, ktoré sa nám snaží nahovoriť, že je super umoriť sa diétou a cvičením dva týždne pred dovolenkou a že je nevyhnutné stratiť pár bezvýznamných kíl kvôli plavkám! Dajme si radšej iný cieľ – byť zdravé. Ak sa pre naplnenie tohto cieľa potrebujeme zbaviť nadváhy a schudnúť, tak áno, poďme do toho. Ale s rozumom, postupne a udržateľne. Tak, aby sme po dovolenke nemali o tri faldy viac než pred ňou a aby sme sa vládali zohnúť k šnúrkam jesenných topánok. Aby sme mohli po celý rok aj potom normálne jesť a hýbať sa a aby sme sa dobre cítili. Zopár odporúčaní, ako na to, nájdete aj v tomto vydaní Jednoty.

Želáme vám príjemné leto či už v plavkách, alebo v skafandri!

Denisa Pogačová

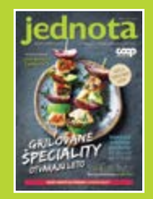
TIRÁŽ

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

COOP JEDNOTA

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

06 / 19



OBSAH

04 **Trendy v kuchyni:** Svet ovládlo stravovanie LOW CARB

08 **Zdravie:** Potraviny a srdcovo-cievne ochorenia

10 **Predstavujeme:** COOP Jednotu Žarnovica

12 **Lokálny dodávateľ:** Poľnohospodárske družstvo Lovčica-Trubín

13 **Špeciality z regiónov:** Nájdete v predajniach COOP Jednoty

14 **V COOP Jednote:** Novinky a zaujímavosti

16 **Potravina mesica:** Balzamiko vonia Talianskom

18 **Recepty s Petrom Vargom:** Grilujeme!

20 **Ako sa je vo svete:** Kanadské skúsenosti Nikolety Gstach

22 **Rozhovor:** Najkrajší Európan vie dobre variť!

24 **Bez odpadu:** Ocot vyčistí takmer všetko

26 **Krása:** Štíhlejší život je krajší a zdravší

28 **Slovensko:** Tradícia svätých Jánov

30 **Krížovka**

Aj slaninka, aj masielko...

STRAVOVANIE LOW CARB OVLÁDLO SVET

Low carb alebo tiež LCHF (Low Carb High Fat) je anglické označenie spôsobu stravovania, kde sa oproti bežným výživovým odporúčaniam výrazne znižuje príjem sacharidov a, naopak, zvyšuje sa konzumácia tukov. Bielkoviny zostávajú v bežných odporúčaných dávkach. Môžete sa tiež stretnúť s názvom nízkosacharidové stravovanie.

Ste presvedčení, že musíte jesť málo, aby ste schudli? Existujú aj iné pohľady na vec, ktoré potvrdzujú, že prekonanie pocitu hladu NIE je podmienkou chudnutia. Vitajte vo svete low carb!

Tento spôsob stravovania sa stal veľmi preferovaným u ľudí, ktorí chcú natrvalo upraviť svoje zdravie, hmotnosť a telesné miery. Zároveň táto strava môže výrazne pomôcť s mnohými zdravotnými ťažkosťami. K téme nízkosacharidového stravovania by sa však nemalo pristupovať ako k bežnej krátkodobej diéte s cieľom zhodiť pár kilogramov nadváhy a potom opäť nabehnúť na svoj bežný (nezdravý) spôsob života. „Je zásadný rozdiel vnímať zmenu stravovania povrchne (krátkodobá diéta) a vedome si vyberať tento režim stravovania ako svoj životný štýl, v ktorom je najdôležitejšia postupnosť, primeranosť, dostatok vedomostí a tvorba úsudku. Bez týchto hlavných pilierov pozitívna zmena nemá na čom stáť a je to, ako začať budovať dom od strechy," hovorí známy slovenský odborník v oblasti optimálnej výživy a nízkosacharidového stravovania Vlado Zlatoš na svojom blogu. Ak sa človek rozhodne pre low carb, malo by ísť o budovanie trvalo udržateľného životného štýlu v súlade s jeho hodnotami.

V čom spočíva?

Základnou myšlienkou low carb je výrazné obmedzenie všetkých potravín, ktoré majú vysoký obsah sacharidov. To spôsobí, že nebude dochádzať k výrazným výkyvom hladiny cukru v krvi, nebudete prežívať popoludňajšie výkyvy energie a dlhšie vydržíte sýti. Váš organizmus bude spaľovať tuky a vy budete chudnúť.

Veľký dôraz sa kladie na kvalitu a spôsob spracovania konzumovaných potravín. Len čistá a prirodzená strava dokáže uzdraviť organizmus, preto je potrebné striktne sa vyhýbať priemyselne spracovaným potravinám ako instantné jedlá, nekvalitné údeniny, rôzne ochucovadlá a podobne.

NIEKTORÉ VÝHODY LOW CARB STRAVOVANIA

- môže zlepšovať mitochondriálne a bunkové zdravie
- tvorí menej metabolického odpadu, menej zápalov i stresu
- môže znižovať riziko chronických ochorení alebo ich odstraňuje
- najúčinnejšie znižuje percento podkožného tuku a hladinu viscerálneho (vnútorného brušného) tuku
- môže zlepšovať hormonálne zdravie (inzulínová a leptínová citlivosť) a reguluje apetít (zjete menej)
- môže urýchliť zdravé trvalé odbúranie podkožného tuku, lepšie regulovať pocit hladu i nasýtenia a zlepšovať celkový lipidový profil
- môže zlepšovať hormonálnu citlivosť, optimalizovať produkciu hormónov, môže vyliečiť metabolický syndróm a je riešením pre diabetes (najmä 2. typu)
- patrí medzi najúčinnejšie nástroje prevencie epileptických záchvatov a môže mať terapeutické uplatnenie v liečbe rakoviny
- môže zlepšovať mitochondriálne zdravie, znižovať zápalový proces, zlepšovať produkciu vlastných antioxidantov, optimalizovať energetický metabolizmus mozgu alebo mať antidepresívne účinky

Sacharidy, bielkoviny, tuky

Pripomeňme si – naša strava sa skladá z troch základných živín – zo sacharidov, z tukov a bielkovín, ktoré sa označujú aj makronutrienty, teda makroživiny.

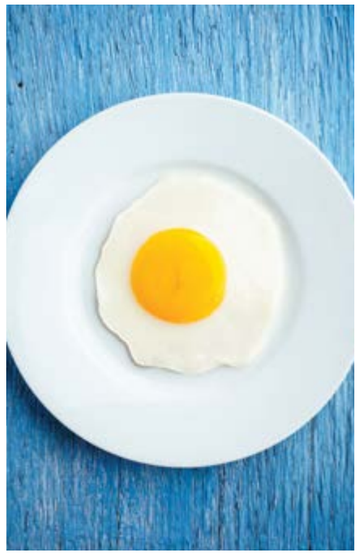
Každé jedlo obsahuje aspoň jednu z uvedených živín, väčšinou ide o ich kombináciu v rôznom pomere. Napríklad mäso z kuracích prs obsahuje hlavne bielkoviny, má nízky podiel tuku a žiadne sacharidy. Oproti tomu napríklad olivový olej je čistý tuk, s nulovým obsahom sacharidov a bielkovín. Brokolica zase obsahuje malé množstvo sacharidov, o niečo menej bielkovín a zanedbateľné množstvo tuku. Kockový cukor je čistý sacharid. A tak by sme mohli pokračovať.

Sacharidy - palivo pre mozog a svaly

Ale...

Ako sme si už povedali, low carb je postavené na príjme potravín s nižším obsahom sacharidov. Keďže sacharidy sú palivo pre svaly a mozog, je dôležité vedieť, že keď bude paliva naraz príliš mnoho (a rýchlo), organizmus sa bude musieť brániť, pretože veľa paliva naraz môže organizmus poškodiť. Ten použije hormón inzulín, aby množstvo paliva (glukózy) v krvi znížil a upratal ho do zásob. Samozrejme, pod zásobami sa myslia hlavne tie tukové. Rýchlosť, s akou sa vylučuje palivo sacharid z potravy do krvi, je dané typom týchto sacharidov, množstvom bielkovín, tukov a vlákniny v potravine a ich vzájomným pomerom. Sacharidy teda prechádzajú tráviacim traktom rýchlejšie alebo pomalšie. Čím je palivo pomalšie, tým lepšie. Na základe toho sa určuje celkový glykemický index potravín (GI) alebo GI jednotlivých sacharidov, ktoré môžeme deliť na pomalé, stredné a rýchle sacharidy. Ak chceme znížiť glykemický index vysokokoncentrovaných sacharidov na minimum, musíme s nimi konzumovať tuky, vlákninu alebo vhodné bielkoviny. V prípade nadváhy a obezity je potrebné, aby pomer medzi jednotlivými živinami bol dočasne upravený tak, aby príjem sacharidov bol minimálny. A, naopak, zelenina musí tvoriť veľmi veľkú časť denného príjmu živín spolu s tukmi a bielkovinami. Ľudia s nadváhou a obezitou musia takmer pri každom jedle konzumovať zeleninu, ktorá by mala tvoriť viac ako 50 percent porcie.

Zástancovia low carb odporúčajú zo stravy úplne vylúčiť cukor (aj trsti-



nový alebo kokosový), med, sladkosti, pečivo, cestoviny, ryžu, zemiaky, múku, škrob, limonády, pivo a väčšinu ovocia (obsahuje veľa cukru).
Aj zelenina obsahuje sacharidy. Mala by však tvoriť základ zdravého jedálneho lístka, preto ju nemožno odbúrať. Len treba uprednostniť také druhy, ktoré majú nižší podiel sacharidov. Sem patrí napríklad šalát, uhorka, cuketa, zelená fazuľka, brokolica, karfiol, baklažán atď.

Viac tukov, ale zdravých

Tuky boli v posledných desaťročiach označené za vinníka rôznych ochorení. Ak máte pod vplyvom osvety dojem, že vaše zdravie a postava sú fatálne ohrozené následkami konzumácie tučnej stravy, nepodliehajte panike. Tuky sú pre telo nenahraditeľné a každý, kto pozorne číta články nášho spolupracovníka gastroenterológa Petra Minárika, to iste dobre vie. Aj posledné výskumy potvrdzujú ich pozitívny vplyv na zdravie. Fígeľ je v tom, že niektoré tuky zdravé sú a niektoré nie. Preto treba rozoznávať tie dobré od zlých. Napríklad margarínov sa treba vyvarovať.
V rámci stravovacieho štýlu low carb je podstatný predovšetkým fakt, že tuky dokážu zasýtiť na veľmi dlhý čas. Preto si ich v jedle doprajte dostatok a vyberajte si tie kvalitné. Zdrojom tuku môže byť napríklad olivový olej, prepustené maslo (ghee), masť, avokádo, olivy, kokos a kokosový olej, tučné ryby, obmedzene orechy, tučné bravčové a mliečne výrobky a podobne.

Zmena myslenia

Ak sa rozhodnete prejsť na nízkosacharidovú stravu, začiatky môžu byť ťažké. Človek si musí upratať v hlave a vypnúť mnohé z odporúčaní, ktoré doteraz počul o zdravej strave. Nevyhnutné je prestať sa báť tuku. Takisto treba prehodnotiť význam sacharidov a ich zastúpenie v strave. Bežné výživové odporúčania sa pohybujú okolo 55 % z prijatých kalórií, v low carb sa tento podiel zníži aj na 10 %.
Rovnako zabudnite na odporúčanie jesť 5-6-krát denne. Len čo si vaše telo zvykne, že mu ako hlavný zdroj energie poskytujete tuk namiesto sacharidov, vydržíte oveľa dlhšie sýti. Vlado Zlatoš vysvetľuje, že stačí jesť trikrát denne približne s 5-hodinovými prestávkami. Postupom času a s veľkou mierou citlivosti je vhodné prejsť na striedanie týchto troch modelových situácií v priebehu týždňa:

- **3x JEDLO/DEŇ = RAŇAJKY, OBED, VEČERA**
- **2x JEDLO/DEŇ = RAŇAJKY A VEČERA**
- **2x JEDLO/DEŇ = OBED A VEČERA**

Vlado Zlatoš upozorňuje, že k modelu jedenia 2x denne sa človek nemá tlačiť nasilu. Organizmus musí najskôr „nabehnúť" na nový režim a to chvíľu trvá.
Tento model prináša menej metabolickej záťaže, teda menej metabolického stresu, menej neoptimálnej hormonálnej aktivity, menej zápalov, atď. S tým súvisí zvýšený príjem zdravých a metabolicky bezpečných tukov. „Ak takéto tuky neprijmete, nikdy nebudete mať pod kontrolou svoj hlad. Ak hlad nebudete mať pod kontrolou, nieleňže neschudnete, ale vždy vás to bude stáť aj pevnú vôľu a to sa vám niekde inde vypomstí (práca, osobný život). Preto v čase jedla potrebujete konzumovať toľko zdravých tukov, aby ste vydržali jesť 3x za deň," hovorí Vlado Zlatoš.

Hladovanie nie je cieľ

Ako sme už uviedli, naša strava sa skladá z 3 základných živín – zo sacharidov, z bielkovín a tukov. Tie by mali byť v strave zastúpené v takom množstve a vzájomnom pomere, aby naše telo dobre fungovalo, prospievalo a strava nás posúvala k vytýčenému cieľu, či už je ním zdravie, optimálna hmotnosť, lepší spánok, stabilná energia po celý deň či lepšie športové výkony. Ľudské telo je dokonalý stroj. Pracuje bez prestávky celý život, prebiehajú v ňom tisíce biologických procesov súčasne. Na to všetko potrebuje mať dostatok energie a živín. Nielen vtedy, keď práve bežíte piaty kilometer či stúpate na desiate poschodie, ale aj keď spíte. Stále. Ak mu ju nedodáte, začne samo na sebe šetriť, zastaví niektoré (pre samotné prežitie nedôležité) procesy, začne si potrebnú energiu a živiny brať inde. Skrátka, nebude fungovať tak, ako má. Jeho cieľom bude prosté prežitie, nie zdravé prospievanie. Preto sa nemá jesť málo. Cieľom nízkosacharidového stravovania nie je hladovanie, v tom jeho fungovanie nespočíva. Ide len o úpravu pomeru jednotlivých makroživín, ktoré má za následok zmeny vo fungovaní vášho organizmu. Či už je ním stabilnejšia energia počas dňa, kvalitnejší spánok, zlepšenie zdravotného stavu, vymiznutie nezvládnuteľných chutí. Za tým všetkým sa skrýva stabilnejšia hladina cukru v krvi, úprava produkcie inzulínu a ďalších hormónov, ktoré ovplyvňujú fungovanie nášho organizmu.

Koľko jesť

Bielkoviny sú základnou stavebnou zložkou pre naše telo, obsahujú esenciálne aminokyseliny, ktoré si organizmus nevie sám vyrobiť. Preto by ste ich mali mať na tanieri dostatok. Neznamená to, že musíte mať ku každému jedlu polkilový steak alebo omeletu zo šiestich vajec. Ideálne je zdroje bielkovín striedať – raz mäso, druhýkrát vajcia či rybu, alebo mliečne výrobky, nebáť sa ich, zároveň sa nimi neprejedať. Pre ženy môže byť optimálna hranica okolo 70 gramov bielkovín za deň, muži sa často dostanú nad 100 gramov, športovci ešte vyššie.

Príjem sacharidov sa v low carb oproti bežnej strave zníži niekoľkonásobne. Docieli sa to tak, že na tanieri sa uprednostnia potraviny s ich nízkym obsahom a, naopak, vylúčia tie, ktoré majú sacharidov veľa. Opäť existujú rôzne odporúčania, koľko sacharidov by ste mali v low carb za deň prijať. Presné čísla závisia od vašich cieľov, zdravotného stavu, fyzickej záťaže atď. Sami si musíte nájsť správnu hranicu, každý ju má niekde inde. Ako orientačné číslo na príjem sacharidov môže slúžiť 50 gramov za deň.
Ako sme uviedli, princípom nízkosacharidového stravovania nie je hladovanie. Preto ak znížite príjem energie zo sacharidov, musíte ju doplniť inak, z iných zdrojov, aby vaše telo netrpelo. Tu prichádzajú na scénu tuky. Tuky majú vysokú nasycovaciu schopnosť aj dvakrát toľko kalorickej energie ako sacharidy či bielkoviny. Aby sme teda docielili rovnaký pocit nasýtenia, stačí nám zjesť omnoho menšiu porciu než doteraz (prakticky polovicu). Tuk sa teda nemusí konzumovať v kilogramoch, ale malo by ho byť dosť, aby ste sa necítili hladní a vyčerpaní (aj keď tieto situácie spočiatku nastanú, kým si telo na zmenu zvykne). Konkrétne množstvo tuku potom opäť závisí od vašich cieľov, zdravotného stavu, fyzickej aktivity atď. Niekomu môže stačiť 100 gramov tuku na deň, niekto sa vyšplhá až k 200 gramom.

Neponáhľajte sa!

„Najväčšie zdravotné benefity sa dostavujú až po niekoľkých mesiacoch. Stravovanie však musí byť dobre nastavené v synergii s pohybom. Dobre nastaviť tento typ stravovania a životného štýlu možno až potom, keď človek odstráni informačnú asymetriu (nedostatok vedomostí) a dôležité postupy čerpá aj od vzdelaných osôb, ktoré majú praktické skúsenosti. Preto sa často stáva, že ľudia vhupnú do uplatňovania low carb bez toho, aby si problematiku preštudovali, a potom sa sťažujú, že im tento štýl stravovania neprospel, alebo dokonca si spôsobili nejaké dočasné problémy. Ľudské telo je však veľká atómová elektráreň, v ktorej sa neopláca stláčať hocijaké gombíky z nevedomosti," píše Vlado Zlatoš na svojom blogu, kde prezentuje dôkladné informácie, podložené výskumom, ktoré môžu výrazne pomôcť vytvoriť si správny úsudok a triezvy pohľad na tému nízkosacharidového stravovania.

Ak má niekto nadváhu, je osobou, ktorá nadváhu potrebuje a priťahuje ju k sebe. Fajčiar uvažuje ako fajčiar, alkoholik ako alkoholik a ten, kto droguje, uvažuje ako ten, kto drogy potrebuje. Ak zmeníme svoje myslenie, položíme základy všetkému, čo na sebe potrebujeme zmeniť. **Ak neovládnete svoje myslenie, myseľ definitívne ovládne vás.** Bude ako automat so zle nastavenou hrou. Tú hru aj automat treba vypnúť a zaviesť do svojho vedomia poriadok. Pravda je však taká, že slabé telo rozkazuje a neposlúcha, zatiaľ čo silné, zdravé, vitálne telo plné energie je dobrý a poslušný nástroj. A najmenej si ľudia uvedomujú to, že krása a estetika, to je len čerešňa na torte. **Najprv musí byť (najmä u žien) telo silné a zdravé, až potom môže byť aj krásne.**

-dp-, zdroje: vladozlatos.com, paleosnadno.cz

AKO POTRAVINY OVPLYVŇUJÚ VZNIK SRDCOVO-CIEVNYCH OCHORENÍ?

V minulom vydaní nášho časopisu upozornil MUDr. Minárik na výživové odporúčania a stravovacie postupy, ktoré majú znížiť hladinu cholesterolu a tukov v krvi a prispieť tak k zníženiu rizík vzniku potenciálne závažných chorôb srdca a ciev.

Antisklerotická diéta je teda model stravovania vhodný ako súčasť prevencie aj liečby vysokého cholesterolu a nijako významne sa neodlišuje od diétnych opatrení, ktoré sú súčasťou prevencie alebo liečby srdcovo-cievnych ochorení alebo cukrovky. Pozrite si preto prehľad týchto potravinových skupín a ich vplyv v prevencii uvedených ochorení.

OVOCIE A ZELENINA. Výsledky viacerých štúdií potvrdili protektívny účinok konzumácie ovocia a zeleniny na kardiovaskulárne choroby (KVCH). Analýzy doterajších výsledkov dokázali s každou ďalšou porciou ovocia (77 g) a zeleniny (80 g) zníženie úmrtnosti na KVCH o 4 %. Podobne sa v súvislosti s konzumáciou ovocia a zeleniny zistilo zníženie rizika koronárnej choroby srdca a cievnych mozgových príhod.

ORECHY: Významným sa javí vplyv konzumácie orechov na riziko KVCH. Analýza štúdií zameraných na vzťah konzumácie orechov k riziku KVCH potvrdila, že konzumácia 30 g orechov denne znižuje riziko chorôb srdca a ciev o 30 %. Za zodpovedné za tento ochranný účinok sa pokladajú predovšetkým viacnenasýtené mastné kyseliny v orechoch a olejnatých semenách rastlín – najmä omega-3 mastné kyseliny, prítomné v oleji týchto plodov. Vzhľadom na vysoký obsah energie v orechoch a rastlinných semenách sa odporúča neprejedať sa ani takýmito zdravými potravinami, ale kontrolovať ich konzumované množstvo. Navyše by sa mali konzumovať nesolené orechy, pretože nadmerný príjem sodíka a kuchynskej soli podporuje zvyšovanie krvného tlaku a vznik hypertenzie, ktorá patrí medzi rizikové faktory KVCH.

RYBY. Ryby znižujú riziko KVCH. Zodpovedné za tento ochranný účinok sú omega-3 mastné kyseliny, prítomné v rybom tuku. Potvrdilo sa, že konzumácia rýb aspoň raz do týždňa znižuje riziko koronárnej choroby srdca o 16 %. Konzumácia rýb 2-4-krát do týždňa znižuje riziko cievnych mozgových príhod o 6 % oproti tým jedincom, ktorí konzumujú ryby menej často než raz do týždňa.

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE. Vzťah alkoholických nápojov k riziku kardiovaskulárnych chorôb je rozporuplný. Výsledky epidemiologických štúdií zameraných na túto problematiku potvrdili, že mierna konzumácia alkoholických nápojov denne (1-2 dávky) znižuje riziko KVCH v porovnaní s jedincami, ktorí alkoholické nápoje nepijú vôbec. Naproti tomu 3 a viac dávok alkoholických nápojov denne riziko KVCH zvyšujú. Takýto fenomén dvojitého vzťahu alkoholických nápojov k rizikám KVCH v závislosti od dávky vypitého alkoholu nie je doteraz jasne vysvetlený. Nové analýzy epidemiologických štúdií nepotvrdili ochranný účinok alkoholu pre srdce a cievy a ich výsledky poukazujú na fakt, že najnižšie riziko KVCH majú práve abstinenti, ktorí nepijú žiadne alkoholické nápoje. Akékoľvek množstvo pravidelne konzumovaného alkoholu podporuje zvyšovanie krvného tlaku a takisto nárast telesnej hmotnosti a BMI. Hypertenzia a obezita zvyšujú riziko kardiovaskulárnych chorôb. Alkohol podľa nášho názoru nie je vhodnou metódou, ako sa chrániť pred KVCH. Nezabúdajme, že alkohol je známy karcinogén a zvyšuje riziko viacerých zhubných nádorov. Jedným z mnohých mechanizmov, ktorými alkohol zvyšuje riziko zhubných nádorov, je aj to, že má vysoký obsah energie a pravidelná konzumácia alkoholických nápojov prispieva k vzniku nadhmotnosti a obezity. Dnes je už vedecky potvrdené, že obezita podporuje vznik 11 druhov zhubných nádorov.

SLADENÉ NÁPOJE A CUKOR. V Európe, podobne ako v USA, sú cukrom sladené nealkoholické nápoje významným zdrojom energie pre ich konzumentov. Sladené nápoje sa podieľajú 10-15 % na energetickom príjme detí a mládeže. Pravidelná konzumácia sladených nealkoholických nápojov prispieva k vzniku nadhmotnosti, metabolického syndrómu a diabetu 2. typu – nielen mládeže, ale aj dospelých. Podľa spoločného stanoviska Európskej kardiologickej spoločnosti a ďalších odborných lekárskych spoločností pravidelná konzumácia sladených nápojov (dva nápoje denne v porovnaní s 1 nápojom za mesiac) sa spája u žien s 35 % nárastom rizika koronárnej choroby srdca. Istým riešením je náhrada cukru v týchto nápojoch s necukornými sladidlami, pretože pri konzumácii týchto nápojov sladených umelými sladidlami sa zvýšený výskyt koronárnej choroby srdca nepreukázal. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča, aby konzumácia jednoduchých cukrov (monosacharidov a disacharidov) pokrývala maximálne 10 % z celodenného energetického príjmu. Odporúčanie WHO je formulované pomerne prísne, lebo do tejto konzumácie sa počítajú pridané cukry aj prírodné cukry z ovocia a ovocných štiav.

FUNKČNÉ POTRAVINY. Funkčné potraviny s obsahom pridaných rastlinných sterolov (fytosteroly) sa pokladajú za účinný prostriedok na zníženie LDL cholesterolu v krvi. Pri príjme 2 g rastlinných sterolov denne dokážu tieto potraviny znížiť LDL cholesterol v krvi až o 10 %. Vyššie dávky fytosterolov dokážu hladinu LDL-C znížiť dokonca ešte viac. Funkčné potraviny obohatené o pridané rastlinné steroly sú dostupné aj na slovenskom trhu vo forme špeciálneho rastlinného tuku (margarínu).

STREDOMORSKÁ DIÉTA

Najväčší vplyv na preventívny, ale i rizikový potenciál stravy pre ľudské zdravie má **celkový štýl stravovania a výživy.** Pravidelná a častá konzumácia istého portfólia potravín sa svojimi účinkami na zdravie uplatní určite viac než krátkodobé stravovacie úpravy alebo ojedinelá konzumácia akýchkoľvek potravín. Najviac preštudovaná a publikovaná je stredomorská diéta alebo stredomorská kuchyňa. Stredomorský štýl stravovania sa uplatňuje predovšetkým v krajinách južnej Európy, ale takisto severnej Afriky, ak majú kontakt so Stredozemným morom. Vyznačuje sa väčšou konzumáciou ovocia, zeleniny, strukovín, celozrnných obilnín, rýb a nenasýtených mastných kyselín, ktorých zdrojom je predovšetkým olivový olej a rybí tuk. Ďalšími vlastnosťami typickými pre stredomorský štýl stravovania je mierna konzumácia alkoholických nápojov, predovšetkým vína, podávaného k jedlám; ďalej striedma konzumácia červeného mäsa, mliečnych potravín a nasýtených mastných kyselín. Mnoho výsledkov doteraz uskutočnených a publikovaných štúdií potvrdilo priaznivý vplyv stredomorskej kuchyne, podporujúci prevenciu KVCH. Na tomto mieste uvedieme aspoň jednu klinickú štúdiu, ktorá potvrdila, že stredomorská diéta dokáže u vysokorizikových jedincov počas obdobia 5 rokov v porovnaní s kontrolnou (bežne konzumovanou) stravou znížiť riziko KVCH až o 29 %.

MUDr. Peter Minárik, PhD.

Coca-Cola
TASTE THE FEELING

ZAPOJ SA DO SÚŤAŽE O GRIL A ĎALŠIE CENY

Kúp 1 balenie 1,75 l alebo 4x330 ml plechovka.

Zaregistruj sa cez SMS alebo WEB a

VYHRAJ

Súťažné balenia 1,75 l PET:

Súťažné balenia 4x330 ml plechovka:

Viac informácií na www.coca-cola-sutaze.sk/gril
Súťaž prebieha 6. 6. - 4. 7. 2019.

COOP JEDNOTA Žarnovica, s. d.

DÔVERA ZÁKAZNÍKA je na nezaplatenie

„Na šírenie družstevnej myšlienky nielen v našom okrese, ale aj na území celého Slovenska mali veľký vplyv odchovanci lýcea v Banskej Štiavnici. Dokonca v roku 1816 tu skončil štúdiá zakladateľ prvého úverového družstva na Slovensku Samuel Jurkovič," hovorí o vzniku družstevnej tradície predseda COOP Jednoty Žarnovica Peter Tužinský (na snímke). Aj v tomto družstve, ktoré je súčasťou systému spotrebných družstiev, si tohto roku pripomínajú 150 rokov založenia spotrebného družstevníctva na Slovensku.

Medzi najstaršie spotrebné družstvá v okrese patrilo družstvo v Hliníku nad Hronom, založené v roku 1900, ktoré sa v roku 1950 zlúčilo s Jednotou OSD v Novej Bani. Postupne vznikali potravné družstvá v Prochote, Janovej Lehote, vo Svätom Kríži nad Hronom, v Lutile. Do tejto kategórie patril aj Potravný spolok štátnych zamestnancov v Banskej Štiavnici. Typickým robotníckym konzumným družstvom bolo Potravné družstvo v Dolných Hámroch. Od roku 1911 do roku 1921 boli založené potravné družstvá v Iliji, vo Svätom Antone, v Kremnici, v Horných Opatovciach, Kosoríne, neskôr od roku 1936 dochádzalo k zakladaniu ďalších potravných družstiev v Slaskej, Lovči, Brehoch, Štefultove, vo Vysokej, v Jastrabej, Lovčici, Starej Kremničke či v Dekýši.

„To je krátky prierez históriou družstevníctva z nášho regiónu, poďme však do súčasnosti. COOP Jednota Žarnovica je typickým vidieckym družstvom v pozitívnom zmysle slova. Pôsobíme na území Ponitria obkolesenom Štiavnickými a Kremnickými vrchmi. Šesťdesiat percent našich prevádzok je situovaných práve v dedinách, menších či väčších, na úpätiach či grúňoch týchto pohorí. Nie je zďaleka jednoduché podnikať v týchto končinách, no samotné obyvateľstvo, štruktúra zákazníkov, podnikateľské prostredie či konkurencia nás však posúvajú ďalej. Podnikáme kroky na zachovanie tradície a zároveň na posilňovanie pozície značky COOP Jednota aj v našom regióne. Sme si vedomí, že pre náš úspech v konkurenčnom prostredí je kľúčová dôvera našich zákazníkov, ktorú sa snažíme napĺňať kvalitnými službami a dobre zásobenými prevádzkovými jednotkami. Keď sa obzrieme za uplynulým rokom, s maloobchodným obratom sme skončili na úrovni predošlého roku, preinvestovali sme takmer pol milióna eur, ktoré smerovali predovšetkým do modernizácie prevádzkových jednotiek. Priaznivý hospodársky výsledok sme dosiahli v súlade s plánom. Najväčšou investíciou v uplynulom roku bola modernizácia supermarketu v Banskej Belej, len pred nedávnom sme zmodernizovali supermarket v Novej Bani. V tomto trende chceme pokračovať aj v budúcnosti."

MÄSO A MLIEKO NAJVYŠŠEJ KVALITY

Peter Tužinský zdôrazňuje, že žarnovická COOP Jednota je jedno z mála spotrebných družstiev, ktoré prevádzkuje predajne mäsa. Nakupujú výlučne od regionálnych dodávateľov. „Možnosť čerstvého kvalitného mäsa s overiteľným pôvodom je výrazný benefit pre zákazníka.

V rámci regiónu úzko spolupracujeme aj s poľnohospodárskym družstvom Lovčica-Trubín, ktoré vyrába rad mliečnych produktov v kvalite, ktorú si pamätáme spred roka 1989. Čerstvé mlieko, smotana na šľahanie, vynikajúce smotanové jogurty, tradičné maslo, tvaroh či syry, to sú výrobky, ktoré ponúkame našim spotrebiteľom vyrobené práve v tomto družstve. Je však potrebné povedať, že sú to výrobky s výrazne kratšou lehotou spotreby a vyššou spotrebiteľskou cenou. No tento fakt vyvažuje kvalita, ktorú nemožno porovnať s bežnými výrobkami rovnakej sortimentnej kategórie, ktoré nájde spotrebiteľ na regáloch obchodov." Peter Tužinský dodáva, že podľa jeho skúsenosti povedomie o potrebe lokálnosti a kvalite potravín, ktoré konzumujeme, vzrastá aj v prípade vidieckeho obyvateľstva, ktoré sa pri nákupe často orientuje predovšetkým podľa ceny.

V žarnovickom družstve si veľmi dobre uvedomujú, že okrem kvalitného tovaru ovplyvňujú spokojnosť zákazníkov predovšetkým ľudia. „Základom úspechu sú vždy ľudia a kvalitné kolektívy v predajniach. Niekdajší žiarsky okres patril k okresom s najvyššou nezamestnanosťou v rámci Slovenska, žili tu oveľa jednoduchší život, no dnes je situácia výrazne iná, podobne ako takmer na celom Slovensku. Mesačne vynakladáme nemalé úsilie na to, aby sme personálne zastabilizovali všetky prevádzky, a tak zabezpečili ich plnohodnotný chod, aj keď treba povedať, že nie vždy sa nám to darí v plnej miere. Napriek tomu by som rád vyjadril vďaku všetkým zamestnancom, ktorí v našom družstve vytvárajú podmienky na každodenné nákupy našich zákazníkov," uzatvára Peter Tužinský.

- *COOP Jednota Žarnovica, s. d., Pôsobí v 4 okresoch regiónu*
- *Predseda predstavenstva: Peter Tužinský*
- *Štruktúra prevádzkových jednotiek:*
- *SUPERMARKET I: 2 prevádzkové jednotky*
- *SUPERMARKET II: 8 prevádzkových jednotiek*
- *SUPERMARKET III: 2 prevádzkové jednotky*
- *POTRAVINY: 78 prevádzkových jednotiek*
- *Predajňa mäsa: 5 prevádzkových jednotiek*

JEMNOSŤ PRE VAŠE BÁBÄTKO – PLIENKY COOP JEDNOTA JUNIOR

Chápeme mamičky, ktoré majú vysoké požiadavky na kvalitu detských plienok, pretože pocit sucha, pohodlia a bezpečia dieťaťa je prvoradý. ***Spoločnosť CELLTEX Hygiene, s. r. o.****, s výrobným závodom v gemerskom kraji vyrába práve takéto* ***detské plienky pod vlastnou značkou COOP Jednota Junior****.*

Vyrábajú sa podľa jednej z najmodernejších výrobných technológií v Európe. Materiály použité pri výrobe plienok sú ohľaduplné k životnému prostrediu, sú bezlatexu a buničina, ktorá sa používa pri ich výrobe, pochádza z trvalo udržateľného lesného hospodárstva. Všetky materiály sú testované a zdravotne neškodné a neobsahujú žiadny parfum.

PREČO SÚ PLIENKY COOP JEDNOTA JUNIOR PRE VAŠE DIEŤATKO TO NAJ?

1. *Výhodná cena, t. j. plienky poskytujú najvyššiu kvalitu za dostupnú cenu pre každého.*
2. *Extra pijavé – niekoľkovrstvové pijavé 3D jadro je optimálne rozložené po celej ploche plienky, a tým účinne zadrží až 17-násobnú hmotnosť tekutiny, taktiež zápach. Vlhkosť sa rýchlo pohltí a zostane iba suchá a jemná pokožka vášho dieťatka.*
3. *Šetrné k pokožke – najkvalitnejšie materiály nespôsobujú žiadne problémy citlivej detskej pokožke.*
4. *Bez chemických prísad – sú neparfumované a chemicky nebielené.*
5. *Bližšie k prírode – suroviny použité pri výrobe plienok sú ohľaduplné k životnému prostrediu. Buničina, ktorá sa používa pri výrobe plienok, pochádza z trvalo udržateľného lesného hospodárstva.*

MLIEKO JE STRATEGICKÁ SUROVINA

Poľnohospodárske družstvo Lovčica-Trubín patrí k vyše 700 lokálnym dodávateľom, s ktorými maloobchodná sieť COOP Jednota dlhodobo spolupracuje. Do predajní COOP Jednota Žarnovica dodáva denne čerstvé mliečne výrobky vysokej kvality.

BEZ CHÉMIE

„Náš podnik sa už tradične venuje poľnohospodárskej prvovýrobe, ale našou snahou je vyprodukované suroviny v podniku aj finalizovať do kvalitných produktov," rozpráva predseda poľnohospodárskeho družstva Marián Pavla. V roku 1992 začali so spracovaním vyprodukovaného mlieka na mliečne výrobky. Za 27 rokov sa výroba rozšírila a v súčasnosti vyrábajú viac než dvadsať druhov mliečnych výrobkov.

„Mlieko spracúvame vo vlastnej mliekarni do širokého spektra mliečnych výrobkov a dopestované plodiny využívame na prípravu normovaných kŕmnych zmesí v družstevnej výrobni kŕmnych zmesí," konštatuje Marián Pavla.

„Kompletný sortiment mliečnych výrobkov ponúkame zákazníkom v našich družstevných predajniach alebo v mliečnom automate. Mliečne výrobky okrem toho distribuujeme v rámci regiónu Žiar nad Hronom pravidelnými rozvozovými linkami asi do 40 predajní, škôl a škôlok či stravovacích zariadení. Veľmi pozitívne hodnotíme spoluprácu s COOP Jednotou, v rámci ktorej postupne zvyšujeme množstvo aj sortiment dodávaných výrobkov. Zásobujeme viac ako dvadsať predajní v sieti COOP Jednota Žarnovica."

TRADIČNÉ POSTUPY VO VÝROBE

Výroba mliečnych produktov v lovčicko-trubínskom družstve je založená na prirodzených a kontrolovaných mikrobiologických procesoch. „Ide o tradičné postupy overené generáciami našich predkov. Vo výrobe nepoužívame žiadne doplnkové látky ako emulgátory, stabilizátory, konzervanty, škroby či iné zahusťovadlá. Výsledkom a naším cieľom je priniesť spotrebiteľom poctivý a nesfalšovaný mliečny výrobok. Od začiatku dôsledne dbáme na kvalitu našich výrobkov," približuje výrobu predseda družstva.

„Mlieko a mliečne výrobky sa stávajú strategickými surovinami, preto sa každá krajina snaží byť čo najviac sebestačná. Nemali by sme sa preto spoliehať na dovoz často nekvalitných výrobkov, pretože na Slovensku máme bohatú tradíciu výroby zdravých potravín. Navyše máme k dispozícii nevyužitú poľnohospodársku pôdu i pasienky a ešte aj dosť nezamestnaných ľudí. Spoločnou snahou musí byť obnovenie sebestačnosti vo výrobe potravín aj mliečnych výrobkov a dosiahnutie ich zvýšenej spotreby na úroveň vyspelých krajín v záujme zdravia našich občanov," dodáva Marián Pavla.

MALEBNÝ VÝCHOD, KTORÝ CHUTÍ

Dnešný **ŠARIŠ** je región plný turisticky príťažlivých cieľov. Jeho pýchou sú historické mestá **Prešov**, Sabinov či **Bardejov** zaradený do Zoznamu svetového prírodného a kultúrneho dedičstva **UNESCO**. Pozornosť si však zaslúžia aj unikátne technické pamiatky, napríklad **soľné bane** v Prešove-Solivare či Dubnícke bane, ktoré dali svetu skvostné opály nevšednej krásy. Šariš je zároveň oblasťou s najväčšou koncentráciou krásnych **drevených kostolov**, nachádzajú sa tu svetoznáme **Bardejovské Kúpele**, ktorých výborné služby a pohostinnosť okrem iných hostí vyskúšala cisárovná Alžbeta Rakúska, známa ako Sissi. Ťažké boje počas 2. svetovej vojny v okolí **Duklianskeho priesmyku** na hranici s Poľskom pripomína viacero vojenských pamiatok.

REGIÓN TATRY je obkolesený troma národnými parkmi – Tatranským národným parkom na západe, Národným parkom Slovenský raj na juhovýchode a Národným parkom Nízke Tatry na juhozápade. Tatry sú vyhľadávané hlavne pre ich nádhernú prírodu a navštevujú ich milovníci pešej turistiky. Známe sú vysokotatranské štíty **Kriváň**, **Rysy** alebo najvyšší **Gerlachovský štít**. Určite nevynechajte osadu Starý Smokovec, ktorá je v súčasnosti administratívnym centrom Vysokých Tatier. Pri prameňoch si môžete dať výbornú vodu, vďaka ktorej vlastne **Starý Smokovec** vznikol. K ďalším cieľom patrí Štrbské Pleso, rázovité podtatranské obce Štrba, Stará a Nová Lesná či malebná obec Ždiar. K väčším centrám turistického ruchu vzdialeným len 20 kilometrov od Tatier možno zaradiť historický **Kežmarok** a **Poprad**. Najvýznamnejšou pamiatkovou zónou v Poprade je centrum mestskej časti Spišská Sobota.

NÁJDETE VÝHODNE NA PULTOCH PREDAJNÍ COOP JEDNOTY OD 6. 6. DO 19. 6.

TYPICKÁ KUCHYŇA

Zemiaky, múka, masť, kyslá kapusta a slanina boli typickými surovinami, s ktorými gazdiné denne pracovali a pripravovali z nich veľmi jednoduché jedlá, ktorými sa môžeme inšpirovať aj dnes. Tradičné sú napríklad kapustové pirohy, pagáče, hubová máčanka či kyšeľ.

KYŠEĽ

Budete potrebovať: zemiaky, kyslé mlieko, cibuľu, soľ, nakrájaný kôpor a hladkú múku

Zemiaky pokrájajte na drobné kocky a uvarte do polomäkka. Pridajte kyslé mlieko s lyžicou až dvomi hladkej múky, spolu povarte, osoľte. Na masle opražte cibuľku do zlatohneda a vlejte do polievky. Trošku povarte a servírujte. Posypte posekaným čerstvým kôprom.

Michalovčania nakupujú vo vynovených priestoroch

M. Švecová otvorila vynovené priestory.

COOP Jednota otvorila tento rok už piatu zmodernizovanú predajňu. V atraktívnych zrekonštruovaných priestoroch SUPERMARKETU v obchodnom dome DODO nakupujú od polovice apríla aj obyvatelia Zemplína.

Obchodný dom DODO postavili začiatkom sedemdesiatych rokov a svojho času patril k najmodernejším v Československu. Po 45 rokoch od jeho otvorenia pristúpila COOP Jednota Michalovce k jeho celkovej rekonštrukcii. „V prvej etape sme otvorili zrekonštruovaný SUPERMARKET s moderným dizajnom, rozšíreným sortimentom, teplými pultmi, ESO kútikom, čerstvo upečeným pečivom a so špeciálnymi nákupnými vozíkmi pre deti. Vchod do predajne je bezbariérový," vymenovala novinky Mária Švecová, predsedníčka spotrebného družstva COOP Jednota Michalovce, ktorá otvorila vynovené priestory spolu s dodávateľom zariadenia Petrom Muzikom z firmy Reccom. Zaujímavým vizuálnym doplnkom sú malebné fotoreprodukcie diel Jozefa Theodora Moussona, ktorý sa preslávil svojimi zemplínskymi motívmi. Rekonštrukcia obchodného domu bude pokračovať druhou a treťou etapou. Vynovia sa priestory na prenájom na prízemí a prvom poschodí, pribudnú nové predajne a napokon sa zrekonštruujú výklady takzvanej kocky, ktoré sú výrazným špecifickým prvkom obchodného domu.

Zákazníci môžu nakupovať potraviny v krásnych priestoroch na ploche 530 m² počas pracovného týždňa v čase od 6.30 do 18.00, v sobotu od 7.00 do 12.00 hodiny.

Rozšírená pikniková zóna v prievidzskom mestskom parku

J. Madajová a K. Macháčková otestovali nové lavičky.

Nadačný projekt COOP Jednoty Program podpory lokálnych komunít má svojho ďalšieho spokojného používateľa. Po oficiálnom otvorení rozšírenej piknikovej zóny v mestskom parku v Prievidzi môžu obyvatelia pohodlne opekať a relaxovať na troch nových drevených zostavách.

Rozšírenie piknikovej zóny v mestskom parku v Prievidzi je jedným z 25 projektov, ktoré v roku 2018 získali grant vo výške 6-tisíc eur. Projekt mesta Prievidza vyhral v záverečnom hlasovaní v konkurencii dvoch subjektov. „Naším cieľom je neustále investovať prostriedky do zatraktívnenia mestského parku. Park predstavuje krásny kus zelene, atraktívnu mestskú oddychovú zónu. Preto sme sa rozhodli uchádzať o finančné prostriedky zo spomínaného projektu, ktoré nám pomôžu doplniť našu piknikovú zónu. Ako každého obyvateľa Prievidze aj mňa teší, že sme v uvedenom projekte boli úspešní," povedala počas slávnostného otvorenia Katarína Macháčková, primátorka Prievidze. Park sa rozkladá na ploche 5 ha v okrajovej časti mesta a preteká ním rieka Nitra. Celoročne sa využíva na športové a iné spoločenské aktivity ľudí rôznych vekových skupín. Najmä v lete sa mladší i starší obyvatelia schádzajú v piknikovej časti, ktorú mesto vybudovalo s pomocou dobrovoľníkov.

„COOP Jednota Prievidza je dlhé roky neodmysliteľne spätá s Prievidzou a jej okolím. Obyvateľom regiónu poskytujeme služby v 56 predajniach, pričom len v samotnej Prievidzi ich máme sedem. Je preto prirodzenou súčasťou našej firemnej kultúry, že sa podieľame i na skvalitňovaní nášho spoločného prostredia. Osvedčila sa nám podpora projektov, ktoré prinášajú samotní obyvatelia regiónu, pretože oni najlepšie vedia, čo potrebujú. Aj vďaka tomu máme istotu, že prostriedky našej firmy sa vynakladajú účelne a prinesú im skutočný prospech," uzavrela počas otvorenia Janka Madajová, predsedníčka spotrebného družstva COOP Jednota Prievidza, ktoré participovalo na podpore života v regióne aj počas prvého ročníka programu v roku 2017. Vtedy si Prievidžania v hlasovaní zvolili realizáciu projektu obci Dolné Vestenice „Krajšia obec – spokojnejší obyvatelia". V obci tak pribudli okrasné kríky, osadili lavičky a smetné koše, čím vznikla príťažlivá pešia zóna.

Cieľom projektu Program podpory lokálnych komunít je podnecovať a podporovať rozvoj miestnych a regionálnych iniciatív a podporiť 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 mohli žiadať orgány miestnej samosprávy, mimovládne organizácie a vzdelávacie inštitúcie. Aktuálne prebieha už tretí ročník projektu, počas mája môže verejnosť hlasovať, ktorých 26 subjektov získa finančný príspevok v celkovej hodnote 156-tisíc eur. Viac informácií o treťom ročníku nájdete na www.coop.sk v časti O spoločnosti (Nadácia).

Nezabudnite! Končíme s vyplácaním zliav

30. jún 2019 je posledným dňom, keď si držitelia Nákupnej karty COOP Jednota môžu uplatniť zľavu za nákupy, ktoré evidovali na nákupnú kartu v 2. polroku 2018, t. j. za nákupy evidované od 1. 7. 2018 do 31. 12. 2018. Ak si držiteľ nákupnej karty zľavu do tohto termínu neuplatní, jeho nárok na uplatnenie zľavy zaniká.

KOMORA SLOVENSKÝCH GAZDÍN

Komora slovenských gazdín

Prečo sa stať členkou
Komory slovenských gazdín?

- **Overené** a **chutné recepty** z dostupných surovín, ktoré nezaťažia rozpočet.
- **Prehľadné** a **jednoduché vyhľadávanie** v receptoch.
- Veľmi ľahko ovládateľná webová stránka **aj na mobilnom telefóne**.
- **Videorecepty** pre pohodlnejšie varenie.
- Nové **tipy** a **triky** do domácnosti každý týždeň.
- Zoznam **obľúbených receptov**, ku ktorým sa môžete kedykoľvek vrátiť.
- Informácie o nových receptoch, tipoch a súťažiach prostredníctvom **newsletterov**.
- **Súťaže** o atraktívne ceny.
- Zázemie **najväčšieho maloobchodného potravinového reťazca** na Slovensku s viac ako 2 100 predajňami.

Navštívte stránku **www.komoraslovenskychgazdin.sk**

zaregistrujte sa, získajte výhody členstva
a inšpirujte sa receptami pre každodenné varenie a pečenie.

Uvarte si s nami!

Grilovaná zelenina
s chrumkavými bravčovými plátkami

Marhuľové gule
z toastového chleba

Tradičná kulajda

Viac receptov, tipov a trikov nájdete na stránke
www.komoraslovenskychgazdin.sk alebo na sociálnych sieťach

ZDRAVÉ GRILOVANIE

RECEPTY S PETROM VARGOM

NIE JE VHODNÉ POUŽÍVAŤ V MARINÁDE SOĽ, PRETOŽE VPLYVOM VYSOKEJ TEPLOTY SA SOĽ S BIELKOVINAMI STÁVA POTENCIÁLNYM ZDROJOM NITROZAMÍNOV, SILNÝCH KARCINOGÉNOV. NAVYŠE PRI ZELENINE PÔSOBÍ SOĽ V MARINÁDE DEHYDRATAČNE, T. J. VYŤAHUJE Z NEJ VODU. HOTOVÉ JEDLO SI RADŠEJ POSOĽTE PRIAMO NA TANIERI. AK SI NEVIETE PREDSTAVIŤ MARINÁDU BEZ SOLI, SKRÁŤTE ASPOŇ ČAS MARINOVANIA, ZELENINE POSTAČÍ POLHODINKA PRED GRILOVANÍM.

ZOPÁR TIPOV

1. UDRŽIAVAJTE GRIL ČISTÝ
Udržujte svoj gril čistý pravidelným drhnutím štetcom pred grilovaním a po ňom. Tak bude mať jedlo omnoho lepšiu chuť a nebude zdraviu škodlivé.

2. NEZABUDNITE NA MARINOVANIE MÄSA
Marinovanie mäsa prispieva k zníženiu karcinogénov. Potvrdili to vedci z Kansas State University, ktorí marinovali steaky v troch rôznych zmesiach oleja, octu, byliniek a korenia. Po grilovaní bol obsah karcinogénov v marinovaných steakoch nižší o 57 až 88 percent. Desiatky štúdií potvrdzujú účinok marinovania. Dôvod, prečo to tak funguje, zatiaľ nie je jednoznačný. Pravdepodobne je to spôsobené tým, že marináda vytvára ochrannú bariéru medzi proteínmi v mäse a teplom z grilu. Pokiaľ ide o grilovanie mäsa, dôležité je, akú má veľkosť. Nakrájajte plátky mäsa na kocky alebo ugrilujte krevety. Uprednostnite radšej menšie kúsky. Čas grilovania bude kratší a budete ich mať z každej strany rovnomerne prepečené.

3. ČASTO PREVRACAJTE MÄSO A ZBAVÍTE SA BAKTÉRIÍ
Aby ste zabili nebezpečné baktérie E. coli, ktoré sa môžu nachádzať v mletom hovädzom mäse, odporúča sa grilovať ho na 160 stupňoch. V každom prípade ho často prevracajte na grile. Štúdia v časopise Journal of Food Protection ho odporúča každých 30 sekúnd prevrátiť pre optimálnu redukciu E. coli. Iná štúdia zistila, že aj keď dve karbonátky sa grilovali pri 160 stupňoch, tá, ktorá sa častejšie prevracala na grile, mala len jednu pätinu baktérií E. coli.

4. POZOR NA TEPLOTU V GRILE
Škodlivé látky sa tvoria hlavne vtedy, keď je mäso priamo v plameni. Platí, že čím vyššia je teplota v grile, tým viac nebezpečných splodín vzniká. Dávajte si preto pozor, aby ste mäso negrilovali v plameni. Navyše, grilovať treba na rošte umiestnenom najmenej 30 centimetrov nad horúcimi kúskami uhlia.

5. VYHNITE SA SPÁLENINÁM
Spálenému mäsu sa človek úplne nevyhne, navyše je to chutné. Nezabúdajte však na to, že čím viac je spálené, tým viac bude obsahovať rakovinotvorných látok. Nenechávajte mäso dlho na rošte nad žeravými uhlíkmi. Sčernela by časť mäsa, kde sa vytvoria karcinogény.

6. NIEČO SVIEŽE K MÄSU
K akémukoľvek jedlu, nielen ku grilovanému, by ste mali zjesť aspoň trošku čerstvej zeleniny. Vďaka tomu, že je objemná a pritom nízkokalorická, je ideálnym pomocníkom pri chudnutí. Navyše z grilu je všetko opečené a ťažké, takže závan čerstvosti jedlu len prospeje. Tiež platí, že čím viac čerstvej zeleniny zjete, tým menej miesta vám v žalúdku zostane na to ostatné, nezdravé a kalorické.

7. PITE VODU
Popíjať ku grilovaným klobásam smrteľne vychladenú kolu je síce osviežujúce, no svojmu zažívaniu a organizmu prospejete, keď si dáte len obyčajnú vlažnú vodu. Pokojne si do nej na zlepšenie chuti dajte kolieska citróna a pár lístkov mäty.

GRILOVANÉ KURČA SO SEZAMOVÝMI SEMIAČKAMI

Kurča patrí medzi najobľúbenejšie druhy mäsa naprieč zemegu-ľou. Preto nemôžeme zabudnúť na jeden skvelý recept na letné grilovanie. Tentoraz si grilované kuracie ochutíme trochu nezvyčajnou kombináciou, a to sezamovými semiačkami a zázvorom.

400 g kuracích stehenných (prsných) rezňov | 2-3 strúčiky cesnaku | 2 lyžičky zázvoru | 2 lyžice medu | 2 lyžice sójovej omáčky | 4 lyžice sezamového oleja | lyžice sezamových semienok

POSTUP:
Najprv očistite mäso a pripravte ho na marinovanie. Marinádu vytvoríte tak, že zmiešate olej s prelisovaným cesnakom, so strúhaným zázvorom, s medom a so sójovou omáčkou. Do hotovej marinády naložte mäso minimálne na tri-štyri hodiny. Počas grilovania nezabudnite mäso potierať zvyšnou marinádou a posypať ho sezamovými semienkami.

BURGEROVÉ ŽEMLE (8 KS)

375 g hladkej múky | 1 lyžicu sušeného droždia | pol hrnčeka teplej vody a rovnaké množstvo mlieka | 2 lyžice masla (rozpusteného) | 1 lyžicu hnedého cukru | 1 lyžičku soli | maslo na potretie

POSTUP:
Do misy vlejte vodu, pridajte droždie a premiešajte, nech sa rozpustí. Nechajte oddychovať tak pätnásť až dvadsať minút. V druhej mise zmiešajte všetky ostatné ingrediencie, okrem múky. Teraz spojte obe zmesi a pridajte aj múku. Cesto desať minút mieste, malo by byť trochu lepivé, ale nie veľmi. Prikryte čistou utierkou a na teplom mieste nechajte kysnúť hodinu.

Cesto vyklopte na pomúčenú dosku a rozdeľte na osem rovnakých dielov. Každú žemľu vytvarujte v rukách, uložte na trošku pomúčený papier na pečenie, znova prikryte utierkou a nechajte kysnúť pol hodiny.

Rúru vyhrejte na 185 stupňov. Jednotlivé žemle potrite roztopeným maslom a pečte asi 20 minút. Vyberte ich na mriežku a nechajte vychladnúť.

HOVÄDZÍ BURGER

800 g kvalitného mletého hovädzieho mäsa | vetvičku rozmarínu | čerstvý tymian, rascu | plus plátky paradajky, listový šalát | syr čedar alebo plátky údeného syra, podľa chuti | trochu horčice a červenú cibuľu

POSTUP:
Mäso na burger pomeľte tesne pred grilovaním, malo by byť čo najchladnejšie. Ak ste dali prednosť už pomletému mäsu, takisto ho začnite spracúvať tesne pred grilovaním a znovu priamo z chladničky. Ide o to, že chladné mäso bude lepšie držať pokope. Ak máte naozaj kvalitné mäso, nemusíte doň vôbec nič pridávať. Do hovädzieho burgera nepatrí žiadne vajce, žiadna strúhanka, vystačíte si čiernym korením a soľou (v USA existuje kopa podnikov, kde do burgerov nedávajú ani soľ a korenie, všetko dochucovanie sa deje medzi žemľami, prostredníctvom omáčok a zeleniny, teda chute sa spoja až v ústach). Ja mám však veľmi rád čerstvé bylinky, a tak som v mažiari rozdrvil tymian, rozmarín, hrubozrnnú soľ, trochu rasce, zalial trochou olivového oleja a vmiešal do mäsa. Vytvarujte placky hrubé aspoň dva centimetre.

VEGGIE BURGER

1 stredne veľký kaleráb | 1 cuketu | 1 mrkvu | 2 vajcia | hrsť hrubej strúhanky | hrsť čerstvej bazalky | lyžičku sušeného oregana | plátky paradajky

POSTUP:
Nahrubo nastrúhajte cuketu, kaleráb aj mrkvu, pridajte vajcia a strúhanku, okoreňte a osoľte, nezabudnite aj na hrsť bazalky. Konzistencia by mala byť taká, aby sa relatívne ľahko dali tvarovať hrubšie placky. Burger pečte z oboch strán asi 5 minút. Dávajte pozor, aby zostal šťavnatý.

TALIANSKY BALZAM S KORUNKOU

Starobylé mesto v severnej časti Talianska sa zapísalo do gastronomickej histórie skvelou šunkou, ale predovšetkým originálnym balzamovým octom, ktorý je dnes klasikou nielen v európskej kuchyni, ale aj ďaleko za jej hranicami.

Srdcom regiónu Emilia Romagna je mesto Modena, ležiace neďaleko horského pásma Apeniny. Dnes je významným talianskym priemyselným centrom a prežilo zaujímavú históriu. Sídlili tu Galovia i Etruskovia, v rímskych časoch patrila k významným centrám, kde istý čas žil Pompeius či Caesar. Ukrýval sa tu aj Caesarov vrah Decimus Brutus, ktorého po obliehaní a dobytí mesta napokon zabili.

Gastronómia celej oblasti Emilia Romagna bola vždy známa bohatstvom chutí a vôní. Cestoviny, ako sú torteliny či zelené lazane s bolonskou omáčkou, sú známe po celom svete, rovnako parmigiano reggiano (parmezán), šunka z Parmy, knedľa Modena, mortadella, bravčová šunka z Bologne. Región je charakteristický systémom poľnohospodárskych družstiev, hustou mestskou sieťou dokonale prepojenou s národnými a medzinárodnými železnicami, čo umožňuje ľahší vývoz kultových výrobkov po celom zvyšku sveta. Vyznačuje sa aj rozširovaním malých a stredných rodinných podnikov, ktoré zachovávajú najstaršie tradície produktov, ktoré región preslávili. V tomto regióne sa rodia slávne vína ako Lambrusco, Trebbiano a Sangiovese. Tieto odrody súvisia aj s jedným z najväčších pokladov regiónu, balzamovým octom.

Legendárny ocot

Dokument, v ktorom sa prvýkrát spomína balzamový ocot, pochádza z roku 1046. Slávu získal najmä v období renesancie, vtedy ho používali skôr ako medicínu, preto sa predával v lekárňach. Známym výrobcom tohto produktu bola šľachta z oblasti Reggio Emilia. Predovšetkým rod Este vo Ferrare, ktorý vlastnil niekoľko acetárií. Na strešných povalách sa nachádzali drevené sudy na kvasenie a dozrievanie pravého aceta balsamica.

Na výrobu pravého balzamového octu sa kladú prísne nároky. Mušt z najkvalitnejšieho červeného hrozna Trebbiano z Modeny alebo Lambrusco sa varí vo veľkých kotloch, až kým sa značná časť vody nevyparí a nevznikne hustý hroznový sirup. Ten sa premiestni do sudov, kde nastáva proces zrenia a mušt naberá nielen na veku, ale i na kvalite a špecifickej chuti a aróme. Aby dosiahol povestnú špičkovú kvalitu, dozrieva v dubových sudoch. Po čase sa z nich premiestni do menších jaseňových, čerešňových, borievkových, morušových alebo gaštanových súdkov. Počas zrenia sa vyparuje vlhkosť muštu, ocot hustne a chuť sa koncentruje. Najlepší, a teda najdrahší ocot musí byť odležaný 15 až 50 rokov. Čím dlhšie pobudne v sude, tým má výraznejší tón a vyššiu cenu.

Bežne dostupné balzamové octy pobudli v tankoch z nehrdzavejúcej ocele asi šesť mesiacov, preto majú omnoho nižšiu cenu a netreba si ich zamieňať s pravým balzamikom z regiónu Emilia Romagna. Značky Aceto Balsamico Tradizionale di Modena – tradičný modenský balzamový ocot, a Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia – tradičný balzamový ocot z Reggio Emilia sú chránenými značkami a môžu sa nimi označovať len octy vyrobené v týchto regiónoch.

Ako pomáha?

Balzamový ocot obsahuje napríklad bielkoviny, sacharidy, sodík, fosfor, meď, draslík, vápnik, horčík či železo. Podporuje trávenie, znižuje hladinu cukru v krvi, podporuje funkciu obličiek, má antiseptické účinky a priaznivo ovplyvňuje imunitu.

Veľmi starý balzamový ocot, ktorý odpočíval viac než 25 rokov, sa predáva pod názvom Aceto Balsamico Tradizionale Extra Vecchio. Jeho typická vôňa sa ideálne rozvinie v tepelne upravovaných pokrmoch. Široká škála chutí a vôní sa najlepšie prejaví, ak ho podávame samostatne. Najvhodnejší

spôsob, ako si extra vecchio vychutnať, je digestívum po večeri. Pravé aceto balsamico tradizionale charakterizuje jemne sladká chuť, ľahké korenisté tóny a vyššia hustota.

Súťaž bez ceny

Pred 47 rokmi vznikla súťaž, na ktorej sa každý rok zúčastňuje 1 300 balzamových octov. Hodnotí ich 250 osôb a na ich ochutnávanie sú potrebné tri mesiace. Potom sa zúži výber na 12 octov, z ktorých sa na svätého Jána vyhlasuje víťaz. Víťazné octy získajú „len" diplomy. Nejde tu o peniaze, ale o veľkú prestíž.

Balzamové zaujímavosti

Vedeli ste, že sa vyrába tmavý i biely ocot? Biely sa používa na dochutenie krémových omáčok a jemne zafarbených jedál. Povestný je aj hustý hroznový sirup, ktorý sa nazýva mosto cotto, dozrieva v sudoch najmenej 12 rokov v skupine postupne sa zmenšujúcich siedmich sudov. Taký ocot je lesklý, jemný, tmavý a má sladkokyslú chuť. Môže sa použiť v studenej aj v teplej kuchyni. Nikdy však nie počas varenia, ale až na hotové teplé jedlo.

Výrobcovia tradičných balzamových octov regiónu Emilia Romagna označujú vek vyzretia balzamika odtieňmi farieb. Červená značí ocot zrejúci minimálne 12 rokov, strieborná farba minimálne 18-ročné balzamiko a zlatá ocot, ktorý pobudol v sudoch minimálne 25 rokov. Taký ocot sa plní do fliaš s dlhým úzkym hrdlom, na ktorom je okrúhly štítok s označením vinobrania.

Modena používa iné fľaše a iné označenia. Balzamiko sa plní do nízkych okrúhlych fliaš s jedným až dvomi uzávermi, ktoré zakrývajú korok. Minimálne dvanásťročný ocot má na fľaši krémový uzáver, ocot, ktorý zrel viac než 25 rokov má purpurový uzáver s nápisom extra vecchio.

Lístky pre bežné balzamové octy

Bežne predávaný balzamový ocot môže pri varení zastúpiť akékoľvek víno, ktoré potrebujete na prípravu omáčky alebo mäsa. Výborne sa hodí ku kuraťu,

k špenátu alebo k opečenej zelenine na cesnaku a cibuľke.

Komerčné balzamové octy sa líšia iným názvom, ale aj tým, že hlavnou ingredienciou nie je mušt z odrôd hrozna Trebbiano alebo Lambrusco, ale vínny ocot, prírodné farbivá, karamel a zahusťovadlá. Lepšie komerčné balzamiko obsahuje aj podiel tradičného modenského octu. Čím je vyšší, tým je ocot kvalitnejší a drahší. Takýto bežne dostupný balzamový ocot sa kvalifikuje podľa kvality vínneho octu, z ktorého bol vyrobený, podľa veku pridaného tradičného balzamika a podľa možnosti kuchárskeho využitia. Certifikačná komisia CSQA zaručuje, že každá fľaša spĺňa štandardnú kvalitu pre klasifikáciu balzamového octu. Označujú sa jednou až štyrmi vínovými listami.

Jeden list sa viaže s červeným označením, ide o balzamiko na každodenné použitie a do dresingov. Chuť je ľahká, mierne kyslastá, so silnou arómou klasického octu.

Dva lístky sa spájajú so striebornou farbou, odporúča sa do marinád, dusenej zeleniny. Je sladší, chuť octu sa pomaly stráca.

Trojlístkový balzamový ocot sa označuje zlatou farbou, vynikajúci je pri príprave pečeného mäsa, rýb a teplých omáčok a dodáva príjemnú chuť každému pokrmu. Má sladkastú a hladšiu chuť ako predošlé dva.

Štyri lístky na čiernej farbe označujú sladké balzamiko, vhodné na prípravu luxusnejších receptov – teplé ovocie, parmezán, zmrzlina.

-dp-, zdroje: lidovky.cz, gastroslovnik.sk

KANADA WEST COAST

Naša najväčšia a najdobrodružnejšia rodinná dovolenka bola cesta karavanom po západnej Kanade. Najprv sme pobudli pár dní vo Vancouvri a potom nasledoval mesiac kočovného života.

Cestovali sme na prelome mája a júna, a tak sme si užili slnečné dni, ale i sneh a hlavne pokoj, pretože mimo sezóny sme v niektorých kempoch boli sami. Bol to úžasný mesiac, keď sme sa všetci cítili absolútne slobodne, obklopení nádhernou panenskou prírodou, vysokými horami, divokými riekami, tyrkysovomodrými jazerami a oceánom, ktorý na breh vyhadzoval kraby veľké skoro ako náš pes. Je úžasné dopriať deťom pobyt niekde, kde nevidia nič iné, len prírodu. Nemali sme so sebou žiadne hračky, a tak sa museli zahrať s tým, čo našli. S drevom, kameňmi, so šiškami. Nebolo to síce tak, že by sme ich nechali voľne celý deň pobehovať kade-tade bez dozoru, keďže za kríkmi číhali medvede grizly, kojoty a pumy, ale užili si pocit takmer bezhraničnej voľnosti.

Najlepší vegetariánsky hamburger, aký som kedy jedla. Hamburgeri sme si dopriali na terase vrchu Blackcomb s výhľadom na zasnežené kopce (v júni!). Úžasný je tiež spôsob, ako sme sa tam dostali. Lanovkou, ktorá premáva medzi vrcholmi dvoch kopcov – Peak to Peak. Niektoré kabínky majú sklenenú podlahu, aby ste ešte lepšie precítili, ako letíte tri kilometre vo výške viac ako štyristo metrov ponad nádherné údolie.

Zákusok nanaimo bar a pár centimetrov tuku máte istých.

Zážitok z čínskej štvrte – sušená jašterica na jedenie.

Pozor na salmon candy

Keď sa povie kanadská kuchyňa, asi si ako prvé pomyslíte na javorový sirup. Predáva sa vo fľašiach s javorovým listom na etikete, a tak je každému jasné, že je z Kanady. Zo štyridsiatich litrov šťavy javora cukrového sa pomalým odparovaním vody získa liter hustého jantárovo sfarbeného sirupu. Je sladký ako cukor, no na rozdiel od cukru obsahuje množstvo zdraviu prospešných látok. Vraj je ich okolo päťdesiat. Podľa najnovších výskumov umocňuje účinok antibiotík, a teda urýchľuje proces uzdravovania. To všetko, samozrejme, nie sú dôvody, prečo sme si v Kanade javorový sirup dopriali a doprajeme si ho aj doma. Dôvod je, že výborne chutí. Najmä v kombinácii s pekanovými orechmi. Pekanový páj s javorovým sirupom je asi jediný koláč, ktorý nedokážem prestať jesť. (Teda babkin tvarohový bol ešte lepší.) Kamarátka ma raz pozvala na kávu s čerstvo upečeným pekanovým koláčom. Odvtedy ma už nepozvala. Je vám jasné prečo. Nechala som jej len malý kúsok. Rovnako to bolo v Kanade. V obchode som manželovi tvrdila, že potrebujeme najmenej tri veľké pekanové koláče, lebo aspoň nebudem musieť na raňajky mazať chleby maslom, že len nakrájam koláč. Áno. Odkrojila som každému kúsok a ja som zjedla zvyšok. Javorový sirup nám však nechutil so všetkým. Napríklad údený losos marinovaný v javorovom sirupe mal pre nás veľmi neobvyklú chuť a myslím, že už si ho nekúpime. Nepresvedčí ma, ani keď je na obale napísané, že sú to cukríky salmon candy! Nekúpime si už ani sušené mäso beef jerky. Deťom som to nanútila v rámci hry na pôvodných obyvateľov tohto kontinentu, ktorí sa na lov nevydali bez kusa sušeného mäsa vo vrecku. Aj im to celkom chutilo, ale zase nie až tak, aby plakali, keď už nebolo.

Mapa pre ochutnávačov

Tretia vec, ktorá sa mi spája so stravovaním v Kanade a USA, sú fast foody. Je ich tu v každom meste veľmi veľmi veľmi veľa. Povedali sme si, že sa predsa nebudeme brániť miestnej kultúre a niekoľko ich vyskúšame. Dopracovali sme sa k číslu dva. Jeden na začiatku a druhý na konci, a to len preto, lebo nám bolo hlúpe odletieť z kontinentu, na ktorom sa tento spôsob stravovania zrodil, a neochutnať klasiku – hamburger z pásovej výroby. Jedna takáto sieť mi bola sympatická názvom, v ktorom je i slovo kráľovná. Sympatie opadli s prvým kúskom. Zvyšok obeda putoval do koša.

Vo fast foodoch sme sa teda nestravovali. A vôbec v kempoch je najlepšie niečo si ugrilovať alebo len tak opiecť nad ohníkom. Deti dodnes spomínajú na opekanie slaniny na brehu mora.

Na ostrove Vancouver sme ochutnali ďalšiu úžasnú dobrotu – zákusok nanaimo bar. Tento trojvrstvový dezert dostal meno podľa prístavného mesta Nanaimo, kde sa recept zrodil. Keby ste sa tam niekedy zatúlali, vyzdvihnite si na radnici mapu pre ochutnávačov zákuska nanaimo. Zavedie vás na miesta s najlepšími koláčikmi, pričom každý bude chutiť trochu inak. Nanaimo bar je nepečený zákusok, v ktorom je všetko. Cukor, kakao, pol kila tmavej čokolády, veľmi veľa masla, šľahačka, mandle kokos, sušienky, vanilkový puding a ešte viacej cukru. Chutí presne tak, ako si predstavujete. Zamat na jazyku a dva centimetre viac na sedacej časti tela.

Najvtipnejší kulinárny zážitok sme mali vo Vancouvri. Pri prechádzke čínskou štvrťou sme nakukli aj do pár obchodov. Hrôza, čo všetko tam človek objaví. Sušené chrobáky, hady, jašterice. A jednu takú jaštericu chcel náš syn, v tom čase večne hladný, zjesť. Keby som rýchlo nezareagovala, odhryzne jej hlavu. Potom by už nebolo, že mama, pusu... Podivný pocit som mala i na obede v pravej čínskej reštaurácii, v ktorej sme boli jediní Neaziati. Jedálny lístok bol len po čínsky, a tak dodnes neviem, čo sme jedli.

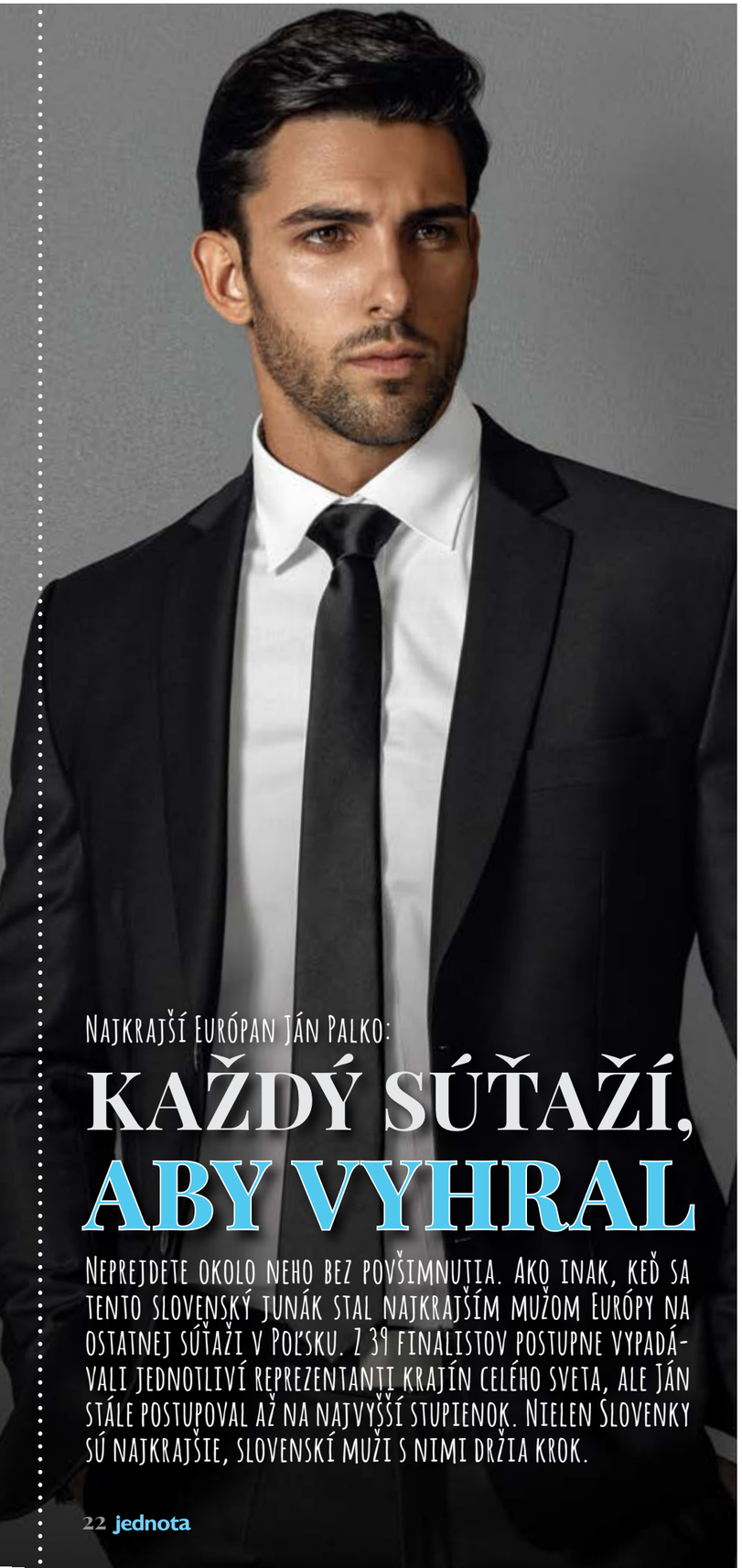
Guľatá atrakcia v bravčovej masti

O pár krokov ďalej, úprimne povedané tých krokov nebolo len pár, sme zahryzli vraj do najlepších donutov vo Vancouvri. Môj brat, ktorý tu s manželkou žije už pomaly dvadsať rokov, nás hnali cez pol mesta k nenápadnej neveľkej „donuterii“. Dnes už taká nenápadná nie je, i keď sa veľmi nerozrástla. Na donut si počkáte niekedy aj hodinu, ak máte smolu a predbehnú vás tri autobusy turistov. Cartems donuts sa stali jednou z atrakcií mesta, ktorú nemožno vynechať. Ja som si pochutnala len veľmi krátko, pretože som po prvom kúsku zacítila nejakú podivnú chuť. Ako vegetariánke mi na donute earl gray niečo nesedelo a nebola to chuť čierneho čaju, ktorú som, samozrejme, čakala. Donuty tu vyprážali v bravčovej masti. Vraj najzdravšom tuku na svete. Hmmm. Ja sa na prasiatka radšej pozerám, hlavne na maličké, a nechcem ich mať v zákusku. Všetkým ostatným donuty chutili.

Aj takto sa dá bojovať proti závislosti na autách.

Po prechádzke downtownom sme sa akvabusom (MHD na mori) previezli na Grenville Island. Stojí tu tržnica, po ktorej sa môžete prechádzať hodiny. Nie je obrovská, ale taká pestrá, že si oči vyočíte. Nakúpili sme si tam dobroty a sadli sme si s nimi von na slniečko, keď odrazu ruch zosilnel o zvonenie bicyklových zvončekov a okolo nás sa prehnalo niekoľko desiatok cyklistov. Nebolo by na tom nič prekvapivé, veď pobicyklovať sa možno všelikde. Lenže títo vyznávači jazdy na dvoch kolesách boli nielen športovci, ale aj naháči. The world naked bike ride upozorňuje každoročne nielen vo Vancouvri, ale napríklad aj v Londýne, španielskej Zaragoze a ďalších veľkomestách na nebezpečenstvá, ktoré v cestnej premávke číhajú na cyklistov a chodcov a tiež na závislosť od áut. Najlepšie to podľa účastnkov ide bez odevu, pretože ďalšou pozitívnou myšlienkou protestného bicyklovania je, že ľudské telá môžu vyzerať všelijako, že je to tak v poriadku a že si v pohode môžete ísť kúpiť ešte niečo ďalšie na zahryznutie.

Nikoleta Gstach



Najkrajší Európan Ján Palko:

KAŽDÝ SÚŤAŽÍ, ABY VYHRAL

Neprejdete okolo neho bez povšimnutia. Ako inak, keď sa tento slovenský junák stal najkrajším mužom Európy na ostatnej súťaži v Poľsku. Z 39 finalistov postupne vypadávali jednotliví reprezentanti krajín celého sveta, ale Ján stále postupoval až na najvyššiu stupienok. Nielen Slovenky sú najkrajšie, slovenskí muži s nimi držia krok.

Šarmantný, sympatický Ján Palko pochádza z Trenčína. Tam prvý raz pričuchol k modelingu a tam aj vyštudoval na strednej škole hotelových služieb s maturitou so zameraním kuchár. „Na vysokú som nešiel, nie som taký študijný typ," hovorí. A tak začal pracovať ako kuchár. Krátko nato však pocítil túžbu vybrať sa na skusy do sveta a odišiel do Anglicka, kde celých šesť rokov pracoval v sklade veľkého obchodného reťazca. To však tmavovlasému krásavcovi nemohlo stačiť, jeho métou bol modeling.

Po návrate z Anglicka ste sa prihlásili do súťaže krásy mužov. Čo vás k tomu podnietilo?
Už na strednej škole som absolvoval množstvo módnych prehliadok, nejaké fotenia, takže túžba ukázať a zviditeľniť sa týmto smerom vo mne driemala už vtedy. Posledné dva roky som sa viac venoval sebe, pracoval som na postave, na komunikácii, vyhľadával som súťaže s podobným zameraním a premýšľal, ktorým smerom sa vydať.

Nešli ste do domácej okresnej či krajskej súťaže, ale rovnými nohami ste vhupli medzi svetových krásavcov.
Cesta bola pomerne dlhá, už v Anglicku som začal na sebe pracovať, vyhľadávať fotografov, aby som mal kvalitné prezentačné fotky, ktoré som uverejňoval na sociálnych sieťach. Všimol si ma najprv Jožko Grondžák zo známeho módneho domu v Bratislave, potom Jožko Oklamčák a fotograf, s ktorým aktuálne spolupracujem najviac – Rado Orenič. U nás na Slovensku nefunguje žiadna súťaž krásy, tak som sa chystal prihlásiť do Česka, kde má súťaž Muž roka veľkú tradíciu, tento rok bude 20. ročník. Asi pred štyrmi rokmi ukončili spoluprácu so Slovenskom a súťažia tam len českí muži. Predtým veľmi úspešne súťažili aj Slováci, môžeme spomenúť Martina Šmahela a Petra Menkyho, ktorí vyhrali tieto súťaže pred rokmi, a Menky sa stal dokonca najkrajším mužom sveta. Napokon ma pán Oklamčák vybral z množstva mužov, ktorí mali záujem súťažiť v zahraničí, a vyslal ma reprezentovať Slovensko na súťaž Mister Supernational Europe, ktorá sa konala minulý rok v septembri v poľskom meste Krynica-Zdrój.

S akými ambíciami ste tam šli?
Každý, kto ide do akejkoľvek súťaže, chce urobiť dobrý výsledok, chce vyhrať. Nemám príliš rád reči víťazov, že nečakal som to a podobne. Išiel som s myšlienkou uhrať čo najlepší výsledok, až vyhrať. Dôkladne som sa pripravoval, chodil som na hodiny anglickej konverzácie, učil som sa chodiť, vystupovať.

Vyhlasovali výsledky ako na Miss? A keď pri treťom mieste ani druhom nezaznelo vaše meno, tušili ste, že budete prvý?
Bolo to trocha inak než na ženských súťažiach krásy. Na začiatku súťaže nás bolo 39, potom po rôznych kolách, ktoré sme absolvovali, sa vybrala top dvadsiatka, znovu sme mali prehliadky a rozhovory a určila sa desiatka, z ktorej nás postúpilo päť. Z päťky sa udeľovali kontinentálne tituly, kde som získal jeden za Európu.

Keď to vaše meno skutočne zaznelo...?
Na jednej strane silné emócie, na druhej možno trochu sklamanie, čakal som lepší výsledok podľa toho, ako prebiehala celková súťaž, prognózy boli tiež skvelé. Som však mimoriadne šťastný, že som Slovensko reprezentoval na podobnej súťaži, že som uspel a získal pre nás európsky titul na súťaži Mister Supernational Europe. Ako som spomenul, je to kontinentálny titul, rovnaký získala Amerika, Afrika, Oceánia a Ázia.

Víťazky titulov Miss získavajú autá, byty na jeden rok do prenájmu, množstvá kozmetiky a podobne. Akú zaujímavú cenu ste si priniesli zo súťaže vy?
Nič podobné som si z Poľska domov nepriniesol. Prvé tri miesta boli hodnotené aj finančne, ale nie sú to závratné sumy. Dostal som krásny drahý značkový smoking, plavky, tričká, inak nič také materiálne. Pre mňa bolo dôležité získať titul, nie peniaze, išlo mi naozaj o to byť najlepší.

Aj tak je neuveriteľné zatvoriť sa na šesť rokov niekde do skladu v Anglicku a potom vystreliť medzi svetovú elitu...
Áno, je to úžasné, rovnako, ako si to človek všetko naprogramuje v hlave. Roky som na to myslel, mal som to v hlave, vedel som, že chcem ísť týmto smerom a pracoval som na sebe. Nebolo to zo dňa na deň, ani zadarmo.

Pôvodným povolaním ste kuchár, takže jete, čo si sám uvaríte?
Varím si sám najmä preto, že sa potrebujem udržiavať vo forme. A tak si musím dávať pozor na to, čo a koľko zjem. Pod kontrolou chcem mať aj zloženie jedla, použité suroviny, skrátka, pripravujem si si jedlo presne podľa svojich potrieb. Samozrejme, z času na čas nepohrdnem napríklad mamkiným domácim jedlom, keďže je skvelá kuchárka.

Ktoré jedlo máte najradšej?
Najradšej by som varil „vepřo, knedlo, zelo" a parené buchty, ale potom by som asi nevyzeral tak ako teraz. (Smiech.) Môj jedálny lístok je v skutočnosti veľmi jednoduchý, tvorí ho väčšinou mäso – kuracie, hovädzie, morčacie, zelenina, ryža, ryby, mliečne výrobky, vajíčka a ovocie.

Existuje jedlo, ktoré by ste do úst nikdy nedali?
Nad tým som ešte nerozmýšľal. Nikdy som nebol prieberčivý a asi nie je nič, čo by som vyslovene nemal rád. Naopak, je zopár jedál, ktoré by som určite rád ochutnal a ktoré sa niekomu nemusia zdať jedlé – napríklad vyprážané kobylky, chrobáčiky a podobne.

V súčasnosti pracujete ako fitnestréner.
Venujem sa tejto práci vyše roka. Ale približne šesť rokov sa venujem fitnesu a kulturistike, aj keď len na amatérskej úrovni.

Pôvodne ste kuchár a teraz trénujete fitnes. Vyzerá to na pekné protirečenie...
A predsa sú obe sféry krásne prepojené. Svojim klientom viem poradiť, ako zmeniť stravovacie návyky, ak je to potrebné a ak chcú na sebe pracovať.

A chcú? Zmena stravovania nie je veľmi populárna...
Je to veľmi individuálne, záleží na tom, aký majú cieľ a či sú naozaj presvedčení dodržiavať režim, ktorý je niekedy naozaj dosť prísny. Ale podľa mojich skúseností väčšinou áno, snažia sa. Koniec koncov, robia to pre seba.

Na túto odpoveď budú zvedavé všetky čitateľky: Existujú jedlá, z ktorých sa nepriberá?
(Smiech.) V krátkosti ťažko hovoriť o jedlách, z ktorých sa nepriberá. Hlavne si treba dať pozor na vyváženú stravu, trochu sledovať množstvá, pretože priberiete z každého jedla, ak ho jete veľa.

Ako vám titul krásavca Európy zmenil život?
Zatiaľ sa môj život zásadne nezmenil, pociťujem viac medializácie, záujmu zo strany okolia i agentúr. Teším sa na spolupráce a som zvedavý, kam ma to posunie. Nechám sa prekvapiť, ale chcem byť pripravený, preto nepoľavujem v práci na svojom rozvoji.

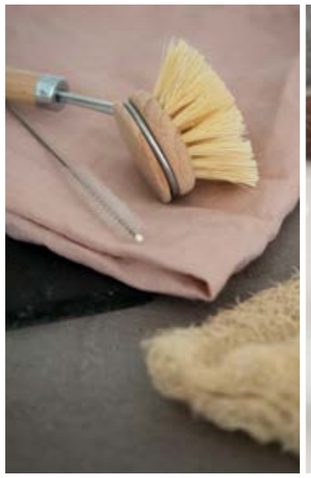
Anna Ölvecká, snímky: Radoslav Orenič

MYDLO S JELEŇOM A OCOT ZATOČIA SO ŠPINOU

Upratujeme a čistíme takmer denne. Že s chémiou to ide, všetky vieme. Ale vzhľadom na životné prostredie čoraz viac z nás hľadá prirodzenejšie alternatívne možnosti.

Zredukovať odpad a mať čistú domácnosť, vôbec nie je ťažké. Po úvahe, či daný prostriedok, ktorý sa chystáme kúpiť, naozajpotrebujeme,veľakrátprídemenato,žesmedonedávnažili v čistote aj bez neho alebo ho dokážeme kúpiť aj v ekologickejšej verzii.
Jednou z možností, ako mať doma upratané, vypratú a voňavú bielizeň alebo čistú toaletu, je nákup čapovanej drogérie. Dnes už po celom Slovensku nájdeme miesta (drogérie, bezobalové obchody alebo bioobchody), ktoré ponúkajú možnosť prísť s vlastným prázdnym obalom a načapovať si doň prostriedok na umývanie riadu, prací gél, aviváž, mydlo alebo viacúčelový čistič do domácnosti. Tieto výrobky sú väčšinou ekologickejšie ako chémia predávaná v drogérii. Navyše nákupom čapovanej drogérie sa vyhneme zbytočnému plastovému odpadu.
Často, dokonca takmer vždy, vynikajúco fungujú upratovacie postupy našich babičiek. Nie je to ani tak dávno, keď sa domovy čistili ekologickejšie, bez agresívnej chémie. Čističe vyrobené po domácky z dobre známych surovín okrem menšej toxicity so sebou prinášajú výhodu šetrenia peňazí aj prírody. Skúste vyrobiť vlastný „čistič“. Na domáci saponát na riad sa najčastejšie používa nastrúhané kastílske alebo marseillské mydlo (obe sú vyrobené z prírodných ingrediencií), ktoré rozmiešate vo vriacej vode. Pre čistiaci účinok pridajte sódu a s leskom pomôže ocot alebo kyselina citrónová. Takto vyrobený čistiaci prostriedok môžete bez obáv použiť aj do umývačky riadu.

Klasické syntetické špongie na riad nahradí drevená kefka, drsná rukavica alebo lufa. Lufa je rastlina, ktorá sa využíva na masáž tela počas kúpeľa, ale aj na umývanie riadu. V styku s vodou zmäkne a umývanie s ňou je veľmi príjemné a riad nijako nepoškriabe. Pri silnejšom znečistení si možno pomôcť kefkou z prírodných materiálov. Používať ju možno opakovane niekoľko mesiacov a po doslúžení hodiť do kompostu.



Ocot – na ovocie i vodný kameň

Ocot nepatrí do kuchyne len ako súčasť varenia, aj keď o jeho účinkoch na naše trávenie a cievy niet pochýb. Skúsené gazdinky vedia, že je širokospektrálnejší a v domácnosti má oveľa viac možností využitia. Ocot vie rozpustiť aj chemické látky, ktorými je postriekané ovocie a zelenina. Stačí ich na pár minút namočiť do vody s octom.

Dokáže hravo zatočiť s vodným kameňom v rýchlovarnej kanvici, stačí, ak ho nalejete dnu a zriedite vodou. Po chvíli sa vodný kameň rozpustí a dno je čisté. Skvele poslúži aj na usadeniny v sprche, kuchynskom dreze alebo na toalete. Umývadlo a vodovodné kohútiky zas môžete vyumývať handričkou namočenou v octe, zbavíte sa tak vodného kameňa podobne ako v kanvici. Jediné, čo vám na ňom môže vadiť, je vôňa. Tá však vyprchá veľmi rýchlo, no ak ju predsa len neznášate, môžete doň kvapnúť obľúbený esenciálny olej.

Perieme inak

O ekologické pranie sa dnes zaujíma čoraz viac domácností. Prírodná alternatíva prania zahŕňa použitie prostriedkov, ktoré obsahujú látky šetrné k nám a životnému prostrediu. Ekologickému praniu dávajú prednosť alergici alebo ľudia s citlivou pokožkou, preto si čoraz častejšie získavajú popularitu mydlové orechy. Sú pôvodom z Ázie a ich čistiacu schopnosť poznali už v staroveku. Ide o žlto- až tmavočervené kôstkovice guľatého tvaru, ktorých škrupinka obsahuje látku saponín. Tá má podobné účinky ako mydlo a po styku s vodou vytvára penu.

Stačí niekoľko orechov zabaliť do látkového vrecúška a pridať do práčky. Orechy možno použiť na niekoľko praní, nie však po uschnutí. Ich hlavnou výhodou je, že neznečisťujú odpadové vody chemikáliami, pri praní neblednú farby a sú kompostovateľné.

Na ekologické pranie bieleho oblečenia možno použiť perkarbonát sodný. Ide o praciu sódu obohatenú kyslíkom, ktorá má dezinfekčný a bieliaci účinok. Pri styku s vodou sa za veľkého šumenia rozkladá na sódu, vodu a kyslík. Je biologicky odbúrateľný a okrem prania pomôže s čistením odtokov.

Aj starý textil ešte poslúži

Starý alebo už nenosený textil môže byť pri upratovaní dobrým pomocníkom. Oblečenie, ktoré svoju funkciu už splnilo, dožije svoj život ako handra alebo prachovka. Aj švédske utierky, ktoré síce nie sú vyrobené z ekologického materiálu, môžu slúžiť naozaj dlho. Nedá na ne dopustiť ani guru zero waste Bea Johnsonová. Vďaka svojej čistiacej a odmasťovacej schopnosti sú multifunkčné a keď svoju úlohu splnia, vyperiete ich tuhým mydlom a sú pripravené na ďalšie použitie.

S octom v domácnosti 2x inak:

AVIVÁŽ

Potrebujete:
1 diel octu,
2 diely vody,
zopár kvapiek esenciálneho oleja levanduľa

Všetky ingrediencie nalejte do čistej fľaše (napríklad z aviváže) a pridávajte do prania. Nemusíte sa báť, vypratá bielizeň nebude mať octovú vôňu, tá rýchlo vyprchá. Vašu bielizeň však zmäkčí a ochráni farby.

UNIVERZÁLNY ČISTIČ S OCTOM

Potrebujete:
1 diel octu,
1 diel teplej vody,
zopár kvapiek esenciálneho oleja eukalyptus alebo mäta,
Fľašu s rozprašovačom (ideálne je zrecyklovať po kozmetickom produkte alebo inom čistiacom prostriedku)

Všetko zmiešajte dokopy a pridajte pár kvapiek esenciálneho oleja (na 1 l pridajte 5 kvapiek). Takto vyrobený čistič je vhodný od kuchyne až po kúpeľňu. Zvládnete ním vyčistiť drez, varnú dosku, umyť zrkadlo a kachličky, vyčistiť práčku alebo umyť okná či zbaviť sa vodného kameňa na kohútikoch.

-feesinel- Zdroje: etrend.sk, maminka.cz

ŠTÍHLEJŠÍ ŽIVOT

Schudnúť a nepribrať, samozrejme, túži každý. Lenže je také ťažké to dokázať. Najmä v zimných mesiacoch, keď má človek menej pohybu, opäť nejaké to kilo naberie. Pravdepodobne sa nedá natrvalo schudnúť bez toho, aby si človek nastavil myseľ a dodržiaval nové nastavenie po celý rok. Máme pre vás zopár tipov, ktoré vám v ceste za štíhlejšou postavou a zdravším telom môžu pomôcť.

Plavková sezóna je už za dverami a mnohé z nás sa opäť pokúšajú schudnúť. Koľkýkrát v živote to už skúšate? Nebolo by lepšie zbaviť sa prebytočných kíl a už ich znova nenabrať?

VIETE, PREČO PRIBERÁTE? Môže to mať viac dôvodov – napríklad ochorenie, genetická predispozícia, nevhodné zloženie jedálneho lístka, prejedanie, nedostatok pohybu, stres a podobne. V úsilí zbaviť sa kíl natrvalo hrá poznanie problému kľúčovú úlohu. Je dobré si uvedomiť aj to, že zbaviť sa tuku, ktorý ste nazbierali počas mnohých rokov, nebude trvať niekoľko dní. Ak chce mať človek optimálnu hmotnosť, musí prijať skutočnosť, že pôjde o celkovú dlhodobú zmenu životného štýlu. Kto toto vezme na vedomie, napoly vyhral.

ENERGIA A TRPEZLIVOSŤ. Stále platí toto detsky jednoduché a úplne logické pravidlo – treba prijímať menej energie, než jej vydať. Podľa výživových poradcov je ideálny úbytok hmotnosti 0,5 kg za týždeň. Postupný spôsob chudnutia vám umožní pochopiť, ako na to, a uľahčí vám trvalo zmeniť návyky. Telu istý čas trvá, kým začne odbúravať tuky, preto to na začiatku pôjde pomaly a prechodne môže hmotnosť jemne stúpnuť. Je dobré nenechať sa tým odradiť a v začatej ceste pokračovať.

ŽIADNE DIÉTY. Všetci výživoví poradcovia vrátane nášho spolupracovníka MUDr. Petra Minárika varujú pred jednostrannými diétami. Možno naozaj rýchlo schudnete, ale organizmus trpí nedostatkom živín. Dospelý človek sa predsa nebude zahrávať so zdravím najmä vo vyššom veku, keď by malo byť na prvom mieste. Navyše po týchto rýchlych jednostranne zameraných diétach človek veľmi rýchlo priberie na pôvodnú hmotnosť aj niečo navyše.

JEDZTE KVALITNÉ POTRAVINY. Asi už netreba hovoriť o tom, že v zdravej výžive, a teda ani pri chudnutí, nemajú čo hľadať údeniny, mastné a vysmážané jedlá, jedlá z fast foodov ani čipsy. Takisto sa snažte čo najviac obmedzovať polotovary plné chémie. Raňajkovať cereálie sa už v našich končinách udomácnilo a to je správne, pretože pomalé sacharidy dodajú telu energiu na celé predpoludnie. Lenže dať si priemyselne vyrobené sladené cereálie plné cukru a sušeného ovocia znamená, že ani nechudnete, ani nejete zdravo. Radšej si kúpte nesladené vločky, rôzne druhy orechov a doplňte čerstvým ovocím. Odborníci vystríhajú pred konzumáciou prázdnych kalórií, teda rôznych priemyselných potravín, ktoré síce dobre chutia ale neobsahujú žiadnu výživu pre organizmus a navyše spôsobujú závislosť.

STRAVUJTE SA PRAVIDELNE. A to každý deň približne v rovnakom čase. Jesť by sa malo 3- až 5-krát denne, každý by mal individuálne zistiť, ako mu to najlepšie vyhovuje. V predpoludňajších hodinách sa odporúča dať si sacharidy, teda pečivo, ovocie, ryžu, zemiaky. Ak však chcete schudnúť, popoludní a večer ich už nejedzte. Dajte si radšej zeleninu či plátok chudého mäsa. Denne by ste mali zjesť aspoň pol kila rozmanitej zeleniny.

ZAJEDÁTE STRES SLADKÝM? Je to preto, že organizmus pri strese znižuje produkciu sérotonínu, ktorý nám má dočasne zabezpečiť sladkosť. Ak nechceme priberať a cítime, že niečo „si musíme dať“, vhodnejšie je doplniť sérotonín potravinami bohatými na aminokyseliny – napríklad banánom, nesladeným tvarohom alebo kúskom mäsa.

VYNECHAJTE SLADKOSTI. Áno, tento nepopulárny krok treba naozaj urobiť. Vynechajte koláčiky, sušienky, čokolády, šľahačku, ale aj rôzne sladené nápoje. Pozor aj na čerstvé ovocné šťavy, ktoré sú síce zdravé, ale obsahujú veľa fruktózy, preto si ich rieďte vodou a popíjajte len doobeda. Snažte sa obmedzovať aj solenie a učte sa postupne vnímať prirodzené chute jedál a nápojov. Pite najmä čistú vodu, snažte sa priebežne počas dňa, nie nárazovo.

TREBA PRI CHUDNUTÍ SKONCOVAŤ S TUKMI? Nie, tuky by mal prijímať aj človek, ktorý sa snaží chudnúť, pretože sú nevyhnutné pre správne fungovanie organizmu. Je však vhodné získavať ich z rastlinných zdrojov, nie zo živočíšnych. Zamerajte sa teda na avokádo, tučnejšie ryby, orechy, semienka a kvalitné oleje lisované za studena.

HÝBTE SA. Menej, ale pestro jesť a viac sa hýbať, to je základné pravidlo chudnutia. Samotná zmena jedálneho lístka možno prinesie nejaký úbytok hmotnosti, ale len nakrátko, a ak človek nezaradí do svojich aktivít pravidelný pohyb, chudnúť prestane. Samozrejme, nemusí každý chodiť do fitka k osobnému trénerovi, je veľa možností, ako rozhýbať telo. Dôležité je robiť to pravidelne aspoň trikrát do týždňa asi hodinu. Tí, ktorým cvičenie nesedí, môžu skúsiť to najprirodzenejšie, chôdzu. Denne skúste prejsť spočiatku minimálne 3 000 krokov (odmeria vám to krokomer alebo aplikácia v mobilnom telefóne). Keď budete denne „krokovať“, pravdepodobne zistíte, že sa cítite fyzicky lepšie a máte aj lepšiu náladu. A to vás možno posunie aj k inej pohybovej aktivite. Cvičenie naštartuje metabolizmus, zlepší stav vnútorných orgánov, spevní svaly, ale aj kosti. Zistilo sa, že pravidelné cvičenie dokonca zlepšuje stav osteoporózy u starších ľudí.

AKO NEZLYHÁVAŤ. Rady výživových poradcov hovoria o tom, že čím jednoduchší a pomalší spôsob človek pri chudnutí zvolí, tým väčší a trvácnejší úspech môže dosiahnuť. Žiadna cesta nie je bez prekážok, a preto ak z nastúpenej cesty uhnete, skúste sa zamyslieť nad tým, čo to spôsobilo. Nabehnite čím skôr na svoj nový režim a pokračujte. Ak ste sa rozhodli zbaviť sa kíl natrvalo, to neznamená, že si už nikdy v živote nemôžete dať niečo, čo milujete. Treba sa len držať hesla, že všetko s mierou.

SYR A CHUDNUTIE. Ak si jedálny lístok doplníte syrom bohatým na bielkoviny, môžete priaznivo ovplyvniť spaľovanie tukov. Treba sa však vyvarovať tučných druhov syra, ako niva, eidam, camembert a podobne, a nejesť priveľké porcie. Zamerajte sa na syry bohaté na bielkoviny, s minimom tuku. Dobrým tipom je mozzarella, grécky syr feta a pod.

- dp- Zdroje: Wikipédia, Marianne, fitsty.sk

SÚŤAŽ Z Č. 4/2019 | RELAX VO DVOJICI V KÚPEĽOCH LÚČKY | Spomedzi autorov správnych odpovedí na súťažnú otázku z č. 4 sme vyžrebovali **Máriu Sedlákovú z Hlohovca**, ktorá získala víkendový popbyt v známych kúpeľoch pre dve osoby. Gratulujeme!

NA SVÄTÉHO JÁNA

OTVÁRA SA LETU BRÁNA

Na Slovensku sa dodnes uctievajú svätí, ktorí sa vyznačovali znakmi Božej milosti a charizmatickými vlastnosťami Božej múdrosti, viery v Boha, schopnosťami uzdravovať, robiť zázraky, prorokovať, hovoriť rozličnými jazykmi. V priebehu stáročí počet svätcov dosiahol niekoľko tisíc.

Boli vzorom náboženskej dokonalosti, ochrancami veriacich, orodovníkmi za ich spásu, ale aj patrónmi povolaní a miest. V umení kresťanských krajín sa najčastejšie stretávame s postavami a príbehmi z Nového zákona, so zakladateľmi reholí, s cirkevnými učiteľmi alebo so starokresťanskými mučeníkmi. Ikonografia kresťanských božstiev, svätcov a orodovníkov je založená na poznávaní znakov umučenia a zvestovania, vyjadreného jednotlivými predmetmi, odevom, atribútmi svetskej alebo cirkevnej hodnosti, postojom i celkovou kompozíciou diela. Cirkvou schválené znaky používali umelci po stáročia, až sa stali natoľko záväznou konvenciou, že v kompozíciách vytvárali dôležitý signalizačný atribút, podľa ktorého sa rozoznávali jednotliví svätci, alebo sa stali znakmi pútnických centier, kde príslušné diela alebo relikvie opatrovali. Okrem všeobecných atribútov, ako bola svätožiara, kniha, palmová ratolesť, koruna ako symbolická ozdoba hlavy, boli vytvorené osobné atribúty. Svätci držali v rukách predmety, ktoré pripomínali ich životné osudy, často nástroje ich mučenia – meče, kopije, sekery. Mučeníkov zobrazovali s korunou na hlave a s palmovou ratolesťou v ruke, biskupov oblečených v ornáte, na hlave s mitrou, reholníkov v rúchu svojho rádu. Kríž vyjadroval kresťanskú vieru zobrazenej osoby. Mnohí z nich za svoju vieru položili životy. Spoluveriaci sa na nich začali obracať o prihovorenie v nebi. Takto vzniklo uctievanie svätých.

OCHRANCOVIA PRED NEPRIAZŇOU

V ľudovej kultúre Slovenska sú svätci a svätice chápaní predovšetkým ako patróni ochraňujúci dom, jeho obyvateľov a hospodárstvo. Ich obrázky a sošky mali v minulosti predovšetkým praktickú posvätnú a ochrannú funkciu v živote dedinského človeka na zabezpečenie blahobytu a ochrany pred pohromou. Tieto apotropaje – ochranné predmety kresťanského rázu – prevzali svoju funkciu po starých magických symboloch a znakoch. Pôvodne umiestnené v kultovom kúte izby dodnes plnia svoju úlohu ako súčasť zariadenia interiéru a naďalej pretrvávajú vo výklenkoch domov, v kaplnkách, božích mukách, na prícestných stĺpoch a krížoch.

Pri uctievaní patrónov zohrávala dôležitú úlohu viera v ich moc, lásku, pomoc a ochranu. Táto schopnosť sa im pripisovala na základe činnosti svätca, ktorá bola pre neho typická, alebo pre jeho spôsob smrti či umučenia. A s tým súvisela aj voľba patróna. Svätí sa stali oblúbenými patrónmi a ochrancami aj ľudskej práce. Napríklad na Orave bolo hlavným zdrojom obživy poľnohospodárstvo, chov dobytka a remeslá, a tak sa pre veriaceho človeka stal deň sviatku jednotlivých svätcov určitým medzníkom a časovou orientáciou v hospodárskom živote aj v ľudových obradoch. Sviatok patróna, ktorému bol zasvätený kostol i farnosť, sa zasa stal príležitosťou na veľkú miestnu odpustovú slávnosť.

Ján Krstiteľ na stĺpe vo Vitanovej

SVÄTÝ JÁN, 24. JÚN

Dodnes sú zvlášť uctievaní svätci pokladaní za patrónov a pomocníkov v každodennom živote. Osobitné miesto patrilo svätému jánovi Krstiteľovi, ktorý má sviatok 24. júna. Bol ústredným dňom letného slnovratu, ktorý sa spájal s ohňom vo viacerých podobách. V mnohých regiónoch bol zároveň pastierskym sviatkom. V Orawke na Orave táto tradícia pretrvala najdlhšie. Gazdovia obdarúvali deti pastierov koláčmi a cukríkmi. Rodiny valachov a majitelia oviec prichádzali na salaše, kde pripravili pohostenie, ktorého súčasťou boli obradové jedlá. Dovtedy platil zákaz príchodu žien za pastiermi na hole, kde pásli ovce, ani sa spolu nesmeli stretávať. Na hostinu pozývali aj muzikantov a spoločne sa zabávali. Pastieri v predvečer sviatku nanovo pri kolibách a na pastviskách pálili ohne. Často k nim prichádzali mládenci, ktorí preskakovali horiace vatry vo viere, že si tým upevnia zdravie a zvlášť posilnia nohy. Zároveň v tomto čase dospelá mládež pálila na vŕškoch blízko dedín ohne, pri ktorých sa zabávala, v minulosti často s erotickou zložkou. Ohňom a fakliam ľudia pripisovali magicko-očistnú a zdravotno-preventívnu funkciu. V súvislosti so sviatkom svätého Jána pastieri hovorievali: „Svätý Ján vezme džbán.“ To znamenalo, že v tomto termíne vrcholí leto a postupne budú prichádzať už chladnejšie jesenné dni, ktoré ovplyvnia dojivosť oviec, tie budú mať menej mlieka, na druhej strane bude hustejšie a výživnejšie.

Deň Jána patrí medzi stridžie dni, keď bosorky, strigy a čarodejnice podľa ľudovej viery majú veľkú moc a môžu škodiť ľuďom aj zvieratám. Ľudia často upodozrievali najmä staršie ženy z dediny, ktoré vedeli bylinkami liečiť, z bosoráctva. Preto na ochranu pred nimi dávali kravám najčastejšie žrať cesnak a zároveň ním natierali veraje dverí na domoch aj maštaliach.

Ako rozšírený magický prostriedok používali vegetabílie – rastliny s magickou mocou počas celého roka alebo nadobudnutou v určitých dňoch. Pripisovala sa tak bylinkám nazbieraným práve v jánsku noc ešte pred východom slnka. V uvádzanom čase ženy s deťmi zberali aj počas dňa po chotári liečivé bylinky. V ľudovej viere bola totiž vžitá predstava, že ich pokrstil svätý Ján a majú zázračnú liečivú silu. Niekde ich splietali aj do vencov a dávali v kostole posvätiť. Počas roka nimi liečili ľudí i dobytok. Takými bylinami sa dala nielen vyliečiť každá choroba, ale niektoré z nich, najmä papradie, mali údajne čarovnú moc otvárať zem a odkrývať poklady. Dievčatá zbierali vo svätojánsku noc zelinky zvlášť preto, aby vo sne uvideli svojho budúceho manžela. Všeobecne bola rozšírená povera, že počas svätojánskej noci rozkvitá papraď. Kto nájde jej kvet, dosiahne slávu a bohatstvo. „Ak sa svätý Ján rozprší, iba Matka Božia ho utíši.“ Znamená to, že ak bude na Jána pršať, zaprší na dlhší čas a aj žatva bude mokrá.

Svätý Ján Nepomucký, 16. máj

Najznámejší český svätec, narodený v západočeskom Pomuku, dnešnom Nepomuku, patrón Čiech, požíva veľkú úctu nielen na Slovensku. Jeho sochy sa umiestňovali pri vodných tokoch, mostoch a rázcestiach. Najčastejšie sa zobrazoval ako kňaz so štólou, biretom na hlave, v ruke má palmu, kríž či knihu. Možno ho vidieť aj s prstom na ústach, jazykom so zámkom alebo s rybou, ako symbolmi mlčanlivosti, ale tiež s perom, odznakom jeho funkcie úradníka v cirkevných službách. Navyše svätý Ján Nepomucký je okrem Panny Márie jediný svätec zobrazovaný aj so svätožiarou – hviezdami okolo hlavy. Jeho mŕtve telo totiž našli rybári vo Vltave, kam ho v roku 1393 zhodili z pražského Karlovho mosta a okolo hlavy mal svetielka. Palmový list ako tradičný symbol mučeníckej smrti a prst na ústach, zdvihnutý ukazovák pravej ruky symbol spovedného tajomstva. Svätcova socha, postavená na pražskom Karlovom moste v roku 1683, má mnohé napodobeniny, na Slovensku sú mu zasvätené mnohé kostoly a kaplnky. Sv. Ján Nepomucký je symbolom mlčanlivosti, spoľahlivosti a odvahy i strážcom ľudskej dôstojnosti a cti. Pomáha udržať tajomstvo, predovšetkým spovedné tajomstvo – preto je patrónom kňazov a spovedníkov. Je aj patrónom právnikov, patrónom mostov, bezpečného putovania a šťastného návratu. Pretože sv. Ján Nepomucký bol zároveň patrónom vody, ľudia dodržiavali zákaz kúpania v potokoch a riekach pred jeho sviatkom. Verili, že až po tomto termíne nebude kúpanie ohrozené ujmou na zdraví.

Svätci a patróni uctievaní na Orave sa dodnes uchovali nielen v chrámoch, ale aj ako súčasť malých sakrálnych stavieb. Tieto pozoruhodné diela charakterizuje osobitý ľudový výtvarný prejav domácej kamenárskej produkcie.

Elena Beňušová, etnografka, Oravské múzeum P. O. Hviezdoslava

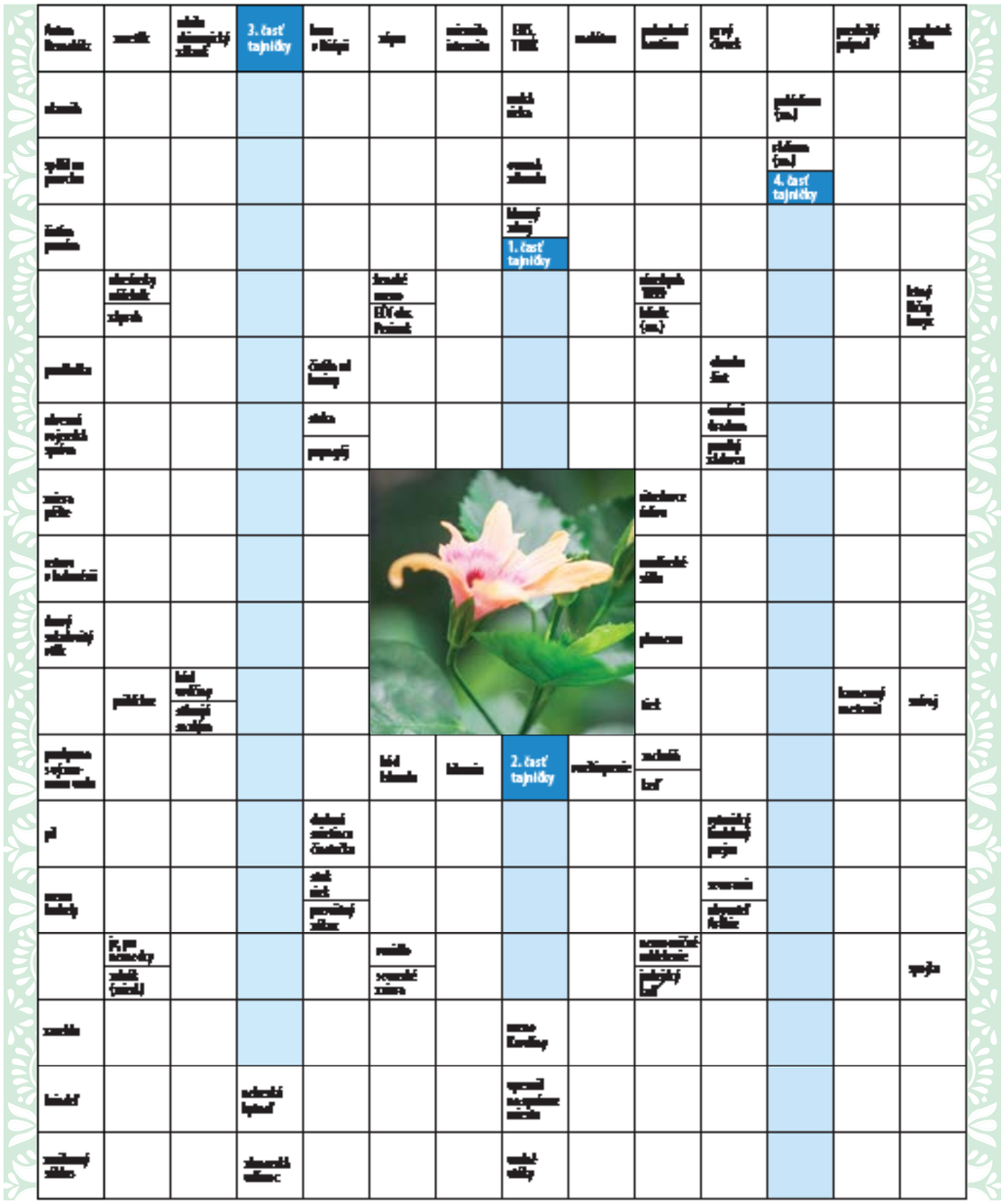
JEDINEČNÝ ZÁPAS ODCHOVANCOV V ŽILINE

FUTBALOVÝ KLUB MŠK ŽILINA SA V SPOLUPRÁCI S PRETO RYBA ŽILINA A COOP JEDNOTA SLOVENSKO ROZHODOL ODOHRAŤ V RÁMCI NAJVYŠŠEJ SLOVENSKEJ FUTBALOVEJ LIGY – FORTUNA LIGY JEDINEČNÝ ZÁPAS ODCHOVANCOV SVOJEJ AKADÉMIE.

Šošoni v tomto unikátnom zápase nastúpili s jedinečnými dresmi, na ktorých svietilo nové logo Akadémie MŠK Žilina.

Akadémia MŠK Žilina pritom „vypustila" do sveta mená ako Marek Mintál, Milan Škriniar, Tomáš Hubočan, Vladimír Leitner, Martin Dúbravka, Peter Pekarík, Miroslav Barčík, Denis Vavro či Dávid Hancko a mnoho ďalších.

Svoju filozofiu a dlhoročnú systematickú prácu s mládežou podčiarkli šošoni v ligovom stretnutí práve 5. mája proti Dunajskej Strede v spomínanom zápase odchovancov. Za Žilinu nastúpili výlučne hráči, ktorí predtým hrávali za mládežnícke družstvá MŠK. Hoci sa napokon neteši- li proti Dunajskej Strede z výhry, keď prehrali 1:2, svojou unikátnosťou presiahli aj hranice Slovenska. Nepodarilo sa to žiadnemu mužstvu pod Tatrami, a rovnako tak to nik nedokázal ani na mape futbalovej Európy.



Tajnička krížovky z č. 4/2019: Zrada a sprenevera má všade tie isté zbrane.

Výhercovia vecných cien od spoločnosti Profexy: Ján Macho, Terchová, Veronika Goceljaková, Veľký Ďur, Marta Mazániková, Liešťany

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 7. 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 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.

NAŠA SPOLOČNÁ CESTA POKRAČUJE

23. JÚN 2019 **LUČENEC** - MESTSKÝ PARK
24. JÚN 2019 **REVÚCA** - NÁMESTIE SLOBODY
25. JÚN 2019 **DETVA** - DK ANDREJA SLÁDKOVIČA
26. JÚN 2019 **MARTIN** - DIVADELNÁ ULICA
27. JÚN 2019 **KRÁSNO NAD KYSUCOU** - MESTSKÝ ÚRAD
28. JÚN 2019 **DOLNÝ KUBÍN** - HVIEZDOSLAVOVO NÁMESTIE
29. JÚN 2019 **ŠTRBSKÉ PLESO** - AMFITEÁTER

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Pošlite prázdnu SMS na 832. Ďakujeme!
Zbierka prebieha od 10. 6. do 14. 7. 2019.

Príbeh dnešnej COOP Jednoty začal vďaka **Samuelovi Ormisovi v roku 1869.** V Revúcej založil prvý Potravný spolok. Bol predchodcom družstevného maloobchodu, čo je obchodný systém, akým funguje COOP Jednota. **Názov Jednota** začali spotrebné družstvá používať **v roku 1950** a váš obľúbený obchod pod názvom ako **COOP Jednota existuje od roku 1996.** Za 150 rokov sa toho udialo veľa, no podstatné je, že príbeh COOP Jednoty úspešne pokračuje dodnes.

www.coop.sk