

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

COOP
JEDNOTA
NITRA
OSLAVUJE!

Letné osvieženie
**Zmrzliny
a sorbety**

**KTO VYHRAL
MAZDU CX-3**

DOVOLENKUJTE
PRÍJEMNE, BEZPEČNE
A ZDRAVO

**PRINESTE SI
Z CIEST:
Symboly pre št'astie
z rôznych kultúr**



*Aby vaše
grilovanie
malo šťavu,*

**MARINUJTE
SO SPRÁVNÝMI
OLEJMI**



TIP:

Na marinovanie mäsa či zeleniny použite ochutené bylinkové oleje Raciol. Čerstvé bylinky, ktoré oleje obsahujú, dochutia vaše jedlo výnimočnou vôňou a chuťou a navyše vám uľahčia prípravu.

RACIOL

Vydáva

COOP Jednota Slovensko,
spotrebné družstvo

Šéfredaktorka

Denisa Pogačová

Sekretárka

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

Redaktorka

Sabina Fojtiková

Redakcia a administrácia

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

Grafická úprava

Milan Martiš - appdesign.sk

Tlač a distribúcia

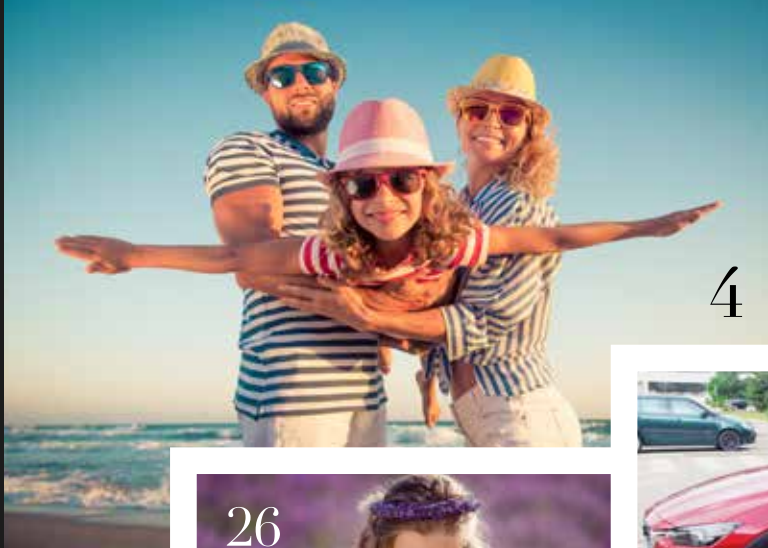
OPTIMA, a. s.,
Železničarska 8,
949 73 Nitra

Registrácia

ISSN 1336-2860

Snímka na titulke

Shutterstock



Namiesto PREDJEDLA...



Dlho som si myslela, že najlepšia zmrzlina je v Stupave na námestí pri kostole. Potom som ochutnala lepšiu, tú, čo robia kúsok za hranicami, v Hainburgu, a musíte si na ňu vystáť dlhý rad s bratislavskými cykloturistami a miestnymi obyvateľmi rôznych farieb pleti. No viedska Zanetti pretromfla všetko! Ale len dovtedy, kým som si nedala zmrzlinu v legendárnej

rímskej gelatérii Giolitti, kde vás obsluhujú nevidane nafúkaní čašníci. A potom prišli nečakane ohurujúce zážitky s bratislavskými zmrzlina. Smotanové, so zníženým obsahom tuku, so sušienkami, bez vajec, bez cukru, vegánske, sorbety, drene... Za mnohé pre ich skvelé vlastnosti a chuťový pôžitok neváhate zaplatiť aj trochu prehnanú sumu.

Moje tohoročné zmrzlinové zážitky vyvrcholili už začiatkom leta v bratislavskej Starej tržnici na remeselných trhoch. Zmrzlina, ktorú pripravujú pred vami, z ingrediencií, ktoré si sami vyberiete, a podajú vám ju v pohári zvinutú do roztomilých trubičiek. Vybrala som si jogurt, jahody, maliny a čučoriedky a bola som zvedavá, ako sa z toho stane zmrzlina. Keď jogurt zmiešali na kovovej platni s ovocím, hmotu na ňu rozotrelí a jogurtová zmes akoby vsiakla do platne, zľakla som sa. Kam zmizla moja zmrzlina? Bude z toho niečo? Ale – bolo! Majster vzal špachtľu a začal hmotu stierať z platne, pričom sa sotva viditeľný mrazený plát roloval do úhladnej trubičky. A voilá – deliktesa pre rozmazaný jazyček aj esteticky náročné oko! A navyše zdravá a čerstvá!

Vybrať sa po takomto zážitku na stupavské námestie sa môže javiť ako krok späť. Ale tak ako pri všetkom, aj tu záleží na uhle pohľadu. Stupavská zmrzlina je stále mňam a drží si svoju úroveň aj priaznivú cenu. Len popri možnostiach, aké človek má, stratila punc jedinečnosti. Je len na nás a našich nárokoch, či budeme chodiť každý deň na kopček dobrej zmrzliny, alebo si raz za čas doprajeme jedinečný zážitok v podobe mimoriadneho mrazeného dezertu. Alebo – oboje!

A viete, aká zmrzlina vám bude chutiť najviac? Tá, ktorú si vyrobíte sami doma. Skúste to s našimi tipmi, ktoré nájdete na stránkach s receptmi. A potom nám napíšte, ako sa vám podarilo.

Denisa Pogačová

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Prežite dovolenku v zdraví a pohode
- 08 **U nás**
Tím z Veľkej Lomnice: V obchode treba ruky, hlavu aj ústa
Červené vajíčko alebo kto vyhral nové auto?
- 12 **Predstavujeme**
Komfort pre zákazníka v CJ Nitra
- 14 **Projekt Nadácie COOP Jednota**
Popora lokálnych komunit
- 16 **Recepty**
Zdravé letné osvieženie Petra Vargu
Zmrzlina v hlavnej úlohe
- 20 **Blog**
Leto vo viedskom kornútku
- 22 **Rozhovor**
Ako si princezná Arabela vychutnáva životnú radosť?
- 24 **Zaujímavosť**
Symboly šťastia z dovolenky
- 26 **Slovensko**
Fialové pole alebo prečo sa na Záhorí darí levanduli?
- 28 **Krížovka**
- 30 **Diabetes**
Optimálny pitný režim diabetika

Dovolenka OD A PO Z

V NAŠICH ZEMEPISNÝCH ŠÍRKACH NIE JE PROBLÉM VYBRAŤ SI DOVOLENKU PODĽA SVOJICH MOŽNOSTÍ A PREDSTÁV. PRAVDA JE, ŽE ORGANIZÁCIA DOVOLENKY OSTÁVA NAJMÄ NA PLECIACH ŽIEN. JE NA NICH, ABY ZABEZPEČILI BEZCHYBNÚ PREPRAVU SEBA, MANŽELA ČI RATOLESTÍ Z BODU A DO BODU B.

PSYCHOLOGICKÉ FAKTORY IDEÁLNEJ DOVOLENKY

Každá žena má ideálnu predstavu, vidí samu seba ako sa ladne pohojdáva na nafukovačke, vlnka cez vlnku – nevedno, či sa viac blyští odraz slnka v mori, alebo nechty na rukách a nohách natreté najnovším lakom z katalógu. Manžel a deti v klobúčikoch vzorne čakajú pod slnečníkom, kým dorazí „do ružova upečená“ mama a vezme ich všetkých na obed. Zvyčajne to takto dokonale nefunguje, manžel popíja whisky v rámci all inclusive a deti unavené od slnka sa mláčia na pláži farebnými lopatkami. Psychológovia hodnotia obdobie Vianoc a dovoleniek ako mimoriadne záťažové obdobie plné stresov, nepredvídaných udalostí a následných rozchodov aj dlhodobých partnerstiev. Ak cestujete ako single, netreba podliehať panike, ale treba sa správať maximálne obozretne a nikdy zbytočne neriskovať. V súčasnosti už existujú špeciálne hotely pre single cestujúcich. Na dovolenke by sme nemali prekonávať samých seba, to znamená nenastoľovať vážne konfliktné témy, pretože v priebehu roka na to nemáme čas. Pre single turistov nie je vhodné, aby sa sami pohybovali po zotmení mimo turistickej zóny, navštevovali diskotéky a sadali do auta či na motorku k neznámych osobám. Väčšinou platí, že v severských krajinách je vyššia úroveň bezpečnosti a policajnej ochrany ako v južnejších destináciách. Inými slovami, netreba sa báť, ale byť opatrný.

POHYBOVAŤ SA V BEZPEČNÝCH ZÓNACH

Nie je vhodné plávať ďaleko od brehu, ak si nie sme istí, či sa v oblasti neobjavia spodné prúdy, ktoré nás stiahnu do mora. Vždy je lepšie byť v bezpečných vodách vytýčených bójami a plavčíkom. Už sa stalo, že aj vo vychytených letoviskách sa neočakávane objavil žralok. Takisto treba zvážiť, či vyskúšate napríklad bungee jumping, let balónom, alebo kitesurfing, ak nemáte potrebné skúsenosti. Neodporúča sa potápať vo väčších hĺbkach, ak neviete, či váš zdravotný stav je stopercentný a technické vybavenie, ktoré vám ponúkajú v turistickej destinácii, technicky bezpečné.



ČO ZABALIŤ A ČO URČITE NECHAŤ DOMA

Na dovolenke treba oddychovať, pri poznávaní miest a pamiatok si obliekať ľahké vzdušné oblečenie, v hoteli vyraziť na večeru v niečom „štvorhviezdičkovom“, čo máte v dovolenkovom šatníku. Do kufra si zabaľte praktické nekrčivé šatstvo, pretože neviete, či budete môcť cestovnú žehličku použiť v danej krajine. Je dobré napísať si zoznam vecí, ktoré chcete zabaľiť do kufrov a tašiek. Niekoľkokrát ho prekonzultujte s rodinou, aby ste nezabudli na nič dôležité a mali potrebný komfort. Nikdy si nezabudnite zabaľiť lieky, ktoré užívate. V destinácii, kam cestujete, nemusia mať adekvátnu náhradu, podobné lieky môžu mať úplne iné chemické zloženie a vedľajšie účinky. Pre prípad rôznych bežných komplikácií si pribalte do kufra šumivý acylpyrín. Pomôže pri ľahších formách úpalu aj problémoch súvisiacich s pohybovým aparátom. Lumisca, Samarín, Samaritán sú ideálne na liečbu tráviacich ťažkostí, pomáhajú aj pri

liečbe ľahších druhov otráv z jedla. Tieto instantné nápoje fungujú na báze vínneho kameňa, takže sú prírodné a nemajú žiadne vedľajšie účinky podobne ako bylinkové žalúdočné a žlčníkové kvapky. Alfou a omegou by malo byť živočíšne uhlie, najmä ak cestujete do južných destinácií. Ide tiež o liečivo na prírodnom základe, neškodí ani vašim deťom a môžete užiť aj viac tabliet naraz. Zabudnúť by ste nemali ani na Fenistil gél, je vhodný proti uštipnutiu všetkými druhmi hmyzu, chladivým účinkom tlmí bolesť a lieči opuch. Nezabudnite si vziať dioptrické okuliare, kontaktné šošovky a roztoky na ich údržbu, ak ich pravidelne používate. Nemali by chýbať kvalitné slnečné okuliare s odporúčaným UV filtrom, nikdy neviete, či si na dovolenke nekúpíte iba farebné sklíčka.



POHOTOVOSTNÉ BALÍČKY

Takisto si treba uvedomiť, že na letisku pri odbavení odovzdáte kufre a ťažšiu batožinu. V príručnej taške by ste mali mať pohotovostné balíčky pre prípad, že deti budú hladné, smädné alebo sa budú nudiť. Veľkým a častým problémom nielen pri medzikontinentálnych, ale aj európskych letoch bývajú nočné lety, meškanie lietadiel aj odmietnutie štartu lietadla v dôsledku absolútne nevhodných poveternostných podmienok. Všetky tieto momenty treba zväžiť najmä vtedy, ak cestujete s deťmi. Nikdy nezaškodí mať so sebou bagnetu, keksíky, prírodnú šťavu v tetrapackovom balení. Najlepšie pre každé dieťa jednu v balíčku so slámkou. Oblíbené maškrtky tlmia hlad a psychicky upokojujú.



MINISTERSTVO, VEĽVYSLANECTVÁ A KONZULÁTY

V zahraničí nemusíte vždy zvládnuť situácie, ktoré doma bežne vyriešite, pretože prichádzate do úplne iných politických a ekonomických podmienok, stretávate sa s absolútne odlišnými spoločenskými pravidlami aj mentalitou. Je vhodné už vtedy, keď plánujete dovolenku, oboznámiť sa s pomermi v destinácii. To znamená, že netreba brať do úvahy len informácie a odporúčania, ktoré získate od pracovníkov cestovných kancelárií a z katalógov. Je dôležité rešpektovať odporúčania ministerstva zahraničných vecí. To upozorňuje na destinácie, ktoré experti nehodnotia ako celkom bezpečné. Zvýšená opatrnosť je potrebná najmä vtedy, ak cestujete s deťmi. Ak si vyberiete overenú cestovnú kanceláriu, všetky bežné aj problematické situácie vám pomôžu riešiť kvalifikovaní delegáti.

Nikdy by ste nemali zabudnúť na kvalitné cestovné poistenie, ktoré vám pomôže vykryť prípadnú stratu batožiny alebo cennej elektroniky. Dnes možno vybaviť poistku veľmi rýchlo elektronicke. Je dobré, ak máte so sebou európsky zdravotný preukaz, ale treba sa pripraviť aj na to, že ho nemusí prijať. Vždy je dobré zistiť si, kde sa nachádza veľvyslanectvo alebo konzulát našej krajiny, aby ste sa na nich mohli obrátiť s riešením akýchkoľvek vážnejších problémov. Musíte si byť vedomí, že najmä v exotických destináciách sa kradnú pasy, finančná hotovosť, drahé fotoaparáty, kamery či mobily. Ak nie je nablízku slovenský konzulát, mali by vám adekvátne pomôcť na akomkoľvek konzuláte krajín, ktoré sú členskými štátmi Európskej únie. Ďalej je nevyhnutné, aby ste si zistili, či je v krajine, kam máte namierené, alebo v krajinách, ktorými len prechádzate, povinné očkovanie.

CHOROBY ZDRAVÝCH ĽUDÍ

KINETÓZY A SPÁLENINY

Z medicínskeho hľadiska pod kinetózami rozumieme choroby, ktoré sú vyvolávané pohybom dopravných prostriedkov, napríklad automobilov, lodí, lietadiel, vlakov alebo aj kozmických lodí. Pojem morská choroba pôvodne pochádza z reakcií ľudí na pohyb lodí. Preto je morská choroba jav taký starý ako plavba na lodiach. Kinetózy sú spôsobené priamočiarými, radiálnymi aj uhlovými zrýchleniami, ktoré predstavujú adekvátny podnet pre orgán rovnováhy v strednom uchu. Dobrá správa je, že sa prejavujú len u ľudí s funkčnými orgánmi rovnováhy v oboch stredných ušiach. Kinetóza je v podstate choroba zdravých ľudí a do istej miery aj prirodzená. Napríklad sú aj námorníci, ktorí nikdy morskou chorobou netrpeli. A, naopak, sú takí, ktorí si museli dva-tri dni odtrpieť na každej plavbe, kým si na pohyb lode zvykli. Jediná odporúčaná liečba je užiť lieky zamerané na potlačenie negatívnych prejavov kinetózy. Zvyčajne ide o bolesť hlavy, žalúdočnú nevoľnosť, únavu, stratu chuti do jedla a apatiu, pri ťažších formách až o vracanie. Na liečbu, respektíve prevenciu, kinetóz sa používajú lieky, ktoré sa nazývajú antiemetiká, napríklad Scopolamin, Metoclopramid atď. Cestovnej chorobe sa

môžeme vyhnúť aj vlastným pričinením. To znamená, že na dlhšiu cestu ideme odpočinutí, zrelaxovaní a bez stresu. Je dokázané, že cestovná horúčka, obava a stres zhoršujú príznaky všetkých kinetóz. Nemali by ste preťažovať žalúdok množstvom jedla a pitia, mali by ste sa sústrediť skôr na stravu bohatú na uhlíkovodíky a chudobnú na tuky. Takže nie, ako sme my po slovensky zvyknutí vyraziť na cestu s rezňami, klobásami a cigánskymi pečenkami... Nemali by sme to preháňať ani s kávou, alkoholom a mliečnymi výrobkami.

ŽALÚDOČNÉ ŤAŽKOSTI

Je pravda, že existujú letoviská, kde priamo v areáli poskytuje služby lekár. Vo väčšine prípadov však treba absolvovať ošetrenia v miestnych klinikách a ambulanciách. Vo všeobecnosti platí, že lepšie služby dostanete v súkromných zariadeniach, ale treba počítat s tým, že tarify za ošetrenie budú vyššie. Napríklad pre oblasť Strednej Ameriky a Karibiku Latinskoameričan Octavio Irias radí: „Nikdy nepite vodu z vodovodu. Miestni ľudia sú zvyknutí na odlišný druh baktérií, ktorý však môže byť pre Európana nebezpečný. Pre manželku a pre deti som vždy kupoval balenú vodu, my ju poznáme pod názvom Agua Destillada. Ak chcete piť vodu z vodovodu, najskôr ju treba dôkladne prevariť. Dobré je, ak ju ochutíte citrónovou šťavou, je to osviežujúce a má to mierne dezinfekčné účinky. Takisto alfo



a omegou je nekupovať si na trhoviskách a na ulici u predavačov nápoje s ľadom. Ľad sa robí doma alebo v hoteli z prevarenej vody. Rýchle občerstvenie je pre turistov lákavé a v tomto prípade radím, že úplne bezpečné je mäso, ktoré pred vami pečú alebo grilujú. Najlepšie je kuracie alebo bravčové mäso, ryby a morské plody musia byť úplne čerstvé, lebo v subtropických a tropických krajinách sa veľmi rýchlo kazia. Tortillas a frijoles sú tiež populárne, netreba sa báť, keď vidíš ich prípravu. Jedlo treba



rýchlo skonzumovať, neschovávať na neskôr. Treba zabrániť, aby si naň sadali muchy alebo iný hmyz. Stredná Amerika vrátane krajín Karibiku je relatívne bezpečná, najmä Kostarika a Panama. Horšie je to v Hondurase a Salvadore, kde je množstvo pouličných gangov. Dobrá situácia nie je momentálne ani v Nikaragve, sú tam občianske protesty.“

Výbornou prevenciou žalúdočných ťažkostí na dovolenke je, ak si z času na čas doprajete štipľavú papriku. Pôsobí dezinfekčne a pomáha dobrému tráveniu. Najlepšie stráviteľná je pečená paprika, ak ju naplníte šunkou a syrom, vynikajúco si pochutíte. Na dovolenke ulahodíte svojmu žalúdku aj zemiakmi, sú ľahko stráviteľné a majú v sebe upokojujúce látky, ktoré pomáhajú liečiť boľavý žalúdok. Ak si dochutíte polievku alebo akékoľvek jedlo zázvorom, zlepšíte trávenie o niekoľko desiatok percent. V prípade kríčov a bolesti pomáha zázvorový čaj. Na zapálený žalúdok pomôže šťava z kyslej kapusty. Podporuje imunitu, takže ňou nikdy nepohrdnite – je veľmi obľúbená v ázijských krajinách ako súčasť zeleninových šalátov. Je dobré pribalit si do batožiny bylinkové čaje, napríklad mäta a palinu. Nezabúdajte na to, že takmer všetky koreniny majú dezinfekčný účinok, najúčinnejšie je čierne korenie.

Akupunktúra ako netradičné riešenie

Niektorí ľudia s ťažšími formami kinetózy môžu vyhľadať pred cestou špecialistu na akupunktúru, ktorý im môže v rámci prevencie výrazne pomôcť. Kinetózy netreba brať na ľahkú váhu, pretože u zdravého človeka môžu príznaky odzniet' raz-dva, ale u ľudí so srdcovo-cievnyimi ochoreniami môžu viesť až k smrti. Tí, ktorí trpia nevoľnosťami, by sa mali vyhýbať pachu dieselových motorov, to môže priebeh choroby urýchliť a v konečnom dôsledku aj zhoršiť následky.

KEĎ TO PREŽENIETE SO SLNKOM

Na dovolenke by sa mal našinec natierať opaľovacím mliekom, krémom, gélom či penou s ochranným faktorom 30. Ideálne je, ak sú prostriedky, ktoré používate, aj vodovzdorné. Mali by ste dodržiavať pitný režim a vyhýbať sa slnku medzi 10. a 16. hodinou. Všetci tieto zásady poznajú, ale niekedy im je zaťažko na dovolenke ich dodržať. Keď sa stane, že to so slnkom preženie, jestvujú potraviny, ktoré pomôžu ťažkosti zmierniť. Je dobré na spáleninu aplikovať biely jogurt, kyslé mlieko alebo smotanu. Pokožku pomáha liečiť aj vychladený zelený čaj, okrem

toho má protirakovinové účinky. Na miestnom trhu si môžete kúpiť rajčiny. Ak potriete spálené miesta paradajkovou šťavou a dužinou, budete mať pokožku nielen zahojenú, ale aj pekne vyhladenú. Jednotkou na liečenie pokožky spálenej slnkom je Aloe vera. Aloa obsahuje glykoproteíny, ktoré urýchľujú hojenie, stimulujú obnovu buniek a hydratovanie pokožky. Ak nemáte poruke nič iné, môžete aplikovať aj obklady z bieleho octu.

Pomôcť môžu ovsené vločky a sóda bikarbóna. Časopisy pre dámy uvádzajú ako osvedčený recept na hojenie pokožky poškodenej slnečným žiarením ovsené vločky. Odstrihnete silonovú pančušku, naplníte ovsenými vločkami a vložíte do vane. Po absolvovaní kúpeľa si treba obliecť nočnú košeľu alebo pyžamu, ničím sa nenatierať! Výborný je aj levanduľový olej alebo sóda bikarbóna. Hrst' sódy dajte do kúpeľa a kúpte sa najmenej dvadsať minút. Zmierňuje zápal pokožky, potlačuje svrbenie a regeneruje spálenú kožu.

*Prípravila: Sabína Fojtíková,
zdroje: primar.sme.sk, t2.aimg.sk,
webmd.com, rd.com*

V OBCHODE TREBA POUŽÍVAŤ HLAVU, RUKY AJ ÚSTA



MALEBNÚ OBLASŤ POD TATRAMI, KTORÁ MÁ SVOJE KÚZLO V LETNOM I ZIMNOM OBDOBÍ, ZNÁMU GOLFOVÝM IHRISKOM, PO CELÝ ROK NAVŠTEVUJE MNOŽSTVO TURISTOV. NIE DIV, ŽE SA TAM V POSLEDNÝCH ROKOCH DARÍ HOTELIERSTVU, KTORÉ ROZVÍJAJÚ AJ MIESTNI OBYVATELIA SVOJIMI PENZIÓNMÍ. V TOMTO PROSTREDÍ V OBCI VEĽKÁ LOMNICA JE SITUOVANÝ SUPERMARKET COOP JEDNOTY POPRAD, PATRIACI K PREDAJNIAM, NA KTORÉ SÚ VO VÝCHODOSLOVENSKOM SPOTREBNOM DRUŽSTVE PRÁVOM HRDÍ.



Predajňu, ktorá pred piatimi rokmi prešla rekonštrukciou, navštevujú obyvatelia Veľkej Lomnice i neďalekých obcí, turisti, robotníci z blízokých stavieb, ale aj početná miestna rómska komunita. V často neľahkých podmienkach dokáže dlhodobé skvelé výsledky predajne zabezpečovať 16-členný tím predajne, ktorý vedie Ľudmila Galschneiderová. „My tu máme sezónu od januára do decembra. Predajne konkurenčných reťazcov sú vzdialené asi 10 kilometrov a načo by tam ľudia chodili, keď tu majú dobre zásobenú predajňu,“ hovorí s úsmevom. „Sme situovaní na dobrom mieste, predajňu neustále zveľaďujeme a snažíme sa ju rozširovať, dopĺňať. Chceme, aby u nás zákazníci našli všetko, čo hľadajú.“

OBCHOD MUSÍ MAŤ ČLOVEK RÁD

Práca v obchode, to je neustály kolotoč zabezpečovania prevádzky i čerstvého tovaru, práca s ľuďmi, komunikácia s dodávateľmi, so zákazníkmi i s kolegami. A to je to, ako Ľudmila

Galschneiderová hovorí, čo ju najviac baví. Podľa nej ten, kto príde robiť do obchodu len preto, že nemá inú prácu, nevydrží. „Nestačí si povedať – chcem robiť v obchode. Treba si uvedomiť, že je to náročná práca z hľadiska času, zodpovednosti, množstva práce a peniažky sú tu vydrté. Obchod treba mať rád.“

Každá zamestnankyňa má vyhradený regál, o ktorý sa stará a je zaň zodpovedná. Okrem toho polovica predavačiek musí ovládať pokladnicu a polovica mäsový pult, aby sa dokázali navzájom zastupovať. „Mám dve zástupkyne, ktoré tiež pomáhajú priamo v predajni. Všetko sa dá, no musí vás to baviť, lebo do obchodu ide robiť ten, koho to baví. Už keď začne ráno chodiť tovar, máte prácu na celé doobedie. Niekedy je to možno aj dvadsať dodacích listov. Dievčatá sa tu majú naozaj čo obracať.“

U nich sa pracuje v dvojzmennej prevádzke a kolektív tvoria samé ženy. Vedúca s úsmevom hovorí, že nejakí silní muži by sa im zišli. „Najmä teraz cez leto, keď treba vykladať ťažké balíky – pívá, vodu a nealko nápoje. U nás

idú v jednom kuse dve kasy a dva mäsové pulty, máme čo robiť. Leto je náročné obdobie, snažíme sa, aby zamestnanci mohli čerpať dovolenky a zároveň aby aj zákazníci boli spokojní. Keď navyše niekto maróduje, je to ťažké, ale vravím, že pri dobrej vôli sa dá všetko. U nás v prípade potreby nikto nepovie nie. V lete berieme aj brigádnikov z radov študentov, mladí sú radi, že sa privyrobia. Minulý rok sme mali jednu brigádničku, tento rok dve. Sú potrebné hlavne na sezónny rýchloobrátkový tovar ako nanuky, ovocie, zelenina, voda, ktoré treba neustále dopĺňať.“

ROKY SKÚSENOSTÍ ČLOVEKA SKROTIA

Pani vedúca sa pred rokmi vyučila v Jednote a už ako 17-ročnej jej predpovedali, že bude vedúcou. Je to temperamentná žena, ktorá sa nezlakne žiadnej prekážky. Tvrdí, že na každý problém existuje riešenie, len sa k nemu treba postaviť čelom a s chladnou hlavou. „Niekedy som bola výbušnejšia, no rokmi a skúsenosťami som sa naučila riešiť veci z odstupu. Toho sa držím – krikom sa nič nevyrieši. Treba mať

v práci priority a za tými ísť s vedomím, že problémy sa vyskytnú. Vedúca musí mať nejakú víziu, ako by to malo v predajni fungovať a spolupracovníkov, s ktorými sa to dá realizovať.“

Do veľkolebného supermarketu prišla pred tromi rokmi a našla tam zladený tím zamestnancov, ktorí tu pracujú doteraz. „Boli už zohratí a aj dnes spolu vychádzame úplne v pohode. Aspoň raz do roka sa snažíme urobiť si spoločné stretnutie, na ktorom sa zabavíme, zasmejeme a upevníme kolektív. Vieme sa podržať a problematické situácie rozumne vyriešiť.“

NA ZÁBAVU NIET ČASU

Ľudmila Galschneiderová býva 20 kilometrov od Veľkej Lomnice. Už o 5.20 sedí v aute a 6.00 je v práci – až do 14.00. „Celý ten čas je tak vyplnený pracovným kolotočom, že máte čas riešiť len pracovné veci. Máme namáhavú prácu a doma rodiny, takže po práci každý žije svoj rodinný život. Nikto nemá čas na dlhé debaty. Pracujeme na dve zmeny, striedame sa v „kolotoči“, ani kolegyně sa nevidiajú, niet času na zvady a na peklá. Málokedy sa tu preberajú rodinné problémy a ak, tak všetko len za jazdy počas práce.“



Pani vedúca rozpráva, že pracovnú atmosféru im často spríjemňujú aj známe osobnosti, ktoré navštevujú neďaleké golfové ihrisko alebo majú v okolí chatu a prídu si k nim nakúpiť. Na druhej strane zas často musia riešiť problémové situácie s menej prispôboivými spoluobčanmi a neustále vyvíjať úsilie,

aby napriek tomu bola predajňa atraktívna pre zákazníkov. „Ohlasy na našu predajňu sú veľmi dobré. To ma naplňuje spokojnosťou, ale je to aj stále výzva. Viete, u nás sa to všetko musí robiť rukami. Nám v obchode musí ísť aj hlava, aj ruky a niekedy aj ústa,“ smeje sa pani vedúca.

„Vedenie nás podporuje a vychádza nám v ústrety, vždy máme len rozumné požiadavky, ktoré pozdvihnú predajňu. Predsa všetkým nám záleží na tom, aby nákup a služby v predajni boli pre zákazníkov zaujímavé. Naposledy sme dostali do predajne ‚mraziarinu‘ – 10 metrov mraziarenských pultov a regálov.“

Ľudmilu Galschneiderovú nezaskočíte ani osobnejšími otázkami. Má štyri deti, syn je už ženatý, má dve deti a žije hneď vedľa rodičovského domu. Ostatné deti sú ešte doma. „Takže mám všetkých pekne pokope a po návrate z práce ma čaká bežný stereotyp – varenie, záhrada vnučatá. Ale viem si aj nôžky vyložiť, nemyslite si!“ hovorí so smiechom. „Aspoň raz do roka treba z domu vypadnúť na dovolenku a dopriať si všetko – vodu, jedlo i masáž. Život je pekný, treba si ho aj užívať a nebyť len v práci.“

-dp-



OCHUTNAJTE NAŠU PONUKU

mecom
Viem, čo vám chutí



GRIL TAŠKA MIX

- praktické balenie na grilovačku
- podiel mäsa 70 % a viac
- bezlepkové



TAŠKA SPEKAČKY ŠPECIÁL

- praktické balenie na grilovačku
- s vysokým podielom mäsa

Chutná NOVINKA



ZAÚDENÁ KLOBÁSA

- vysoký obsah mäsa
- klasická grilovacia klobása
- jemne zaúdená
- bezlepková



TENKÁ KLOBÁSA NA GRIL

- vysoký podiel mäsa
- v prírodnom baraňom čreve
- tenšia ako bežné grilovacie klobásy
- vhodná aj do hotdogov
- získa si každého gurmána

ČERVENÉ VAJÍČKO Z JEDNOTY

TAK BY SME SYMBOLICKY MOHLI NAZVAŤ KRÁSNE ČERVENÉ AUTÍČKO MAZDA CX-3, NA KTOROM SA ODVIEZLI DOMOV VÝHERCOVIA VEĽKONOČNEJ SÚŤAŽE 2018. POSTUP JE VEĽMI JEDNODUCHÝ A TRANSPARENTNÝ.

Zákazník v predajni COOP Jednoty nakúpi tovar minimálne za 20 eur. Od pokladničky dostane žreb, kde hneď zotrie príslušné políčko, aby zistil, či berie okamžitú výhru, alebo postupuje v súťaži o ďalšie ceny. Žreb s vyplnenými kontaktnými údajmi treba vhodit' do špeciálneho boxu priamo v predajni a potom už len počkať na výsledok, či šťastena podrží potenciálneho výhercu aj pri záverečnom žrebovaní. Bolo to 7. júna 2018, keď si výhercovia v horúcom dni na parkovisku mohli oživiť spomienky na sviatky jari. Krásne autá čakali na svojich nových majiteľov a len sa tak blyštali nedočkavosťou, aby sa rozbehli po cestách-necestách celého Slovenska. Je evidentné, že pri nakupovaní v predajniach COOP Jednoty dominujú ženy, a tak sme zopár výherkýň požiadali o krátky rozhovor.



Olga Danyiová, Gortva
**AUTO BUDÚ
VYUŽÍVAŤ NAJMÄ
NAŠE DETI**

„Priznám sa, že sa mi ešte v živote nestalo, aby som niečo vyhrala! Po telefonáte z COOP Jednoty Slovensko som nevedela ani reagovať, pretože som bola z výhry šokovaná. Auto budú obhospodarovať naši mladí, pretože vedia dobre šoférovať. My starší budeme strážiť, aby zasa priveľmi – nemachrovali!“

Mária Kesterová, Michalovce

**MÁM TIP PRE
KONKURENCIU!**

„Je to úžasné, nenachádzam slov na to, že po dlhom čase som niečo vyhrala a je to auto! Keď prvotné nadšenie z výhry opadlo, nastala realita. Každý z rodiny zrazu to auto chcel, nastala u nás „bitka o auto“. Nemám vodičský preukaz, takže to je šťastie našich detičiek. Môj manžel, naopak, má vodičák, a to je zasa ich – smola! (Úsmev.) Čo by som poradila ostatným zákazníkom COOP Jednoty z nášho okolia? Nech nenakupujú v Jednote, neposielajú žreby, aby som mala šancu ja – a vyhrala ďalej! To myslím, samozrejme, s humorom...“



Katarína Kunová, Liptovská Sielnica

ZVÝHRY MA RADOSTNE ZAMRAZILO

„Bývame v obci Liptovská Sielnica a pravidelne nakupujeme v miestnej predajni COOP Jednoty. Urobila som väčší nákup, dostala som zreb a napadlo mi, že skúsím šťastie. Mala som taký zvláštny pocit, ktorý ma priviedol k tomu, aby som ho vhodila do boxu. Ukázalo sa, že tento pocit mi priniesol veľké šťastie. Keď mi zavola marketingový manažér pán Boľanovský, až ma tak zamrazilo, pretože môj pocit sa tým naplnil. Máme auto, ale už staršie, takže treba povedať, že to nové sa nám určite zide. Jedna dcéra si práve robí vodičský preukaz, onedlho sa na to dá aj druhá dcéra...V podstate sme si povedali, že vďaka výhre to staré môžu úplne zničiť!“

Text a snímky: Sabina Fojtíková



Recept

Suroviny:
Suroviny (1 porcia): Bánovecký pološtiepok na gril, olivový olej, 4 – 5 ks malých zemiakov, strúčik cesnaku, rozmarín, maslo, soľ

Príprava:
Zemiaky (ideálne malé zemiaky, prípadne nakrájame na menšie kúsky) umyjeme, osolíme a premiešame. K zemiakom pridáme maslo, očistený strúčik cesnaku, pár lístkov rozmarínu a grilujeme zabalené v alobale, kým nie sú zemiaky mäkké (približne 20 – 30 minút). Pološtiepok položíme na rozohriatu grilovaciu misku pokvapkanú olejom a grilujeme z každej strany asi 2 – 3 minúty. Hneď po ugrilovaní podávame spolu so studenou omáčkou sľivka-chilli.

Salát (1 porcia):
4 – 5 ks cherry paradajky, olivy (podľa chuti) červená šalotka, rukola, olivový olej, čierne korenie, soľ

Cherry paradajky nakrájame na menšie kúsky, olivy rozpolíme na polovičky, červenú šalotku prekrojíme na polovicu a nakrájame na plátky. K zelenine pridáme hrst rukoly a všetko ochutíme soľou a čerstvo namletým čiernym korením. Salát polejeme malým množstvom olivového oleja, všetko dôkladne premiešame a podávame.

NOVINKA

MILSY

COOP JEDNOTA NITRA, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

VYSOKÁ MIERA KOMFORTU PRE ZÁKAZNÍKA

COOP JEDNOTA NITRA PATRÍ MEDZI NAJPROGRESÍVNEJŠIE SPOTREBNÉ DRUŽSTVÁ NA SLOVENSKU. OD POČIATKU SVOJEJ EXISTENCIE KLADE DÔRAZ NA SLUŽBU VEREJNOSTI A ČLENSKEJ ZÁKLADNI. V SÚČASNOSTI SI JE MANAŽMENT FIRMY VEDOMÝ, ŽE TREBA BYŤ „TRENDY“, TO ZNAMENÁ MODERNIZOVAŤ A REKONŠTRUOVAŤ PREVÁDZKOVÉ JEDNOTKY (PJ). CESTA K ÚSPECHU, TO ZNAMENÁ BYŤ SLOVENSKÝ A SÚSTREDIŤ SA NA PREDAJ DOMÁCICH VÝROBKOV, ČO SA DARÍ I VĎAKA VÝBORNEJ LOGISTIKE. COOP JEDNOTA NITRA V TOMTO ROKU OSLÁVI 65 ROKOV SVOJEJ MODERNEJ EXISTENCIE. HOVORÍME O TOM S PREDSEDOM SPOTREBNÉHO DRUŽSTVA GABRIELOM CSOLLÁROM.



Gabriel Csollár

V tomto roku oslávime 65 rokov služieb verejnosti. História spotrebného družstevníctva sa datuje od roku 1869, a to vznikom prvého Potravného družstva v Revúcej. Od tohto obdobia prešlo spotrebné družstevníctvo dlhou a niekedy aj strastiplnou cestou. Treba povedať, že nám nikdy nikto nič nedaroval. Všetko, čo sme dosiahli, bol výsledok práce našich členov, zamestnancov a manažérov. Družstevníctvo prežilo monarchiu, kapitalizmus, dve svetové vojny, socializmus a v súčasnosti pôsobí v demokratickej spoločnosti na základoch slobody a voľnej súťaže. Regionálne spotrebné družstvá vznikali postupne v 50. rokoch predchádzajúceho storočia. Pôsobenie COOP Jednoty Nitra sa datuje od roku 1953. Spočiatku len na vidieku v malých predajniach. Neskôr, v druhej polovici 60. rokov, po zrušení rajonizácie Jednota vstupuje do miest novými samoobslužnými predajňami a stáva sa rovnocenným partnerom štátneho obchodu. Zásadná zmena a budovanie novej, modernej obchodnej spoločnosti nastáva až po roku 1989, keď nastalo obdobie voľnej súťaže. Prvé kontakty s konkurenciou jasne naznačili, že úspech je založený na každodennej tvrdej práci, vzdelávaní a uplat-

ňovaní najnovších poznatkov a metód riadenia v praxi. Tešíme sa, že sme stáli pri zakladaní logistických centier VDP Levice a ZVOS Trebišov, ktoré v súčasnosti zabezpečujú predajne tovarmi. Taktiež pozitívne hodnotíme, že sme rozvíjali výrobu potravín a pokračujeme v nej – hlavne pečenie chleba a pečiva, a to nielen v malej pekární, ale aj vo veľkej priemyselnej pekární. Uvedomili sme si, že najväčším bohatstvom našej spoločnosti sú jej zákazníci a zamestnanci.

TÍM AKO FUNGUJÚCI ORCHESTER

Darmo vybudujeme tie najmodernejšie predajne, keď v nich nebudeme mať správne motivovaný personál a keď zákazníci nebudú mať dôvod do nich chodiť. Naša filozofia je byť čo najbližšie k zákazníkovi, lebo im chceme ponúkať tovar a služby každý deň. Z toho sa odvíjala aj zásada budovať maloobchodnú sieť, ktorá v súčasnosti prechádza dôležitými modernizačnými zmenami. Som hrdý na svojich spolupracovníkov v predajniach, vo výrobe, v logistických centrách a v riadiacej oblasti, že sa nám spoločne podarilo vybudovať dobre fungujúci orchester, ktorý je každý deň v službách verejnosti, v službách zákazníkov a členov.





Modernizácia obchodnej siete a budovanie predajní, ktoré poskytujú vysoký komfort pre zákazníkov, je nevyhnutným predpokladom rozvoja družstva. V súlade s touto stratégiou COOP Jednota Nitra, s. d., za posledné 3 roky vybudovala nové PJ v Nitrianskych Hrnčiarovciach, Rumanovej, kúpila a zrekonštruovala objekt pre PJ v Hornej Kráľovej, zrekonštruovala prevádzkové jednotky v Hostí, Pohraničiach, Skýcove a Ivanke. Tento rok v januári bola dokončená náročná rekonštrukcia predajne Tempo SUPERMARKET v Nitre, v apríli sme otvorili nový supermarket v Zbehoch, v júni po rekonštrukcii supermarket vo Výčapoch-Opatovciach. V auguste plánujeme otvoriť po rekonštrukcii supermarket v Nitre-Chrenovej a pripravená je modernizácia Tempa v Trebišove. Naším zámerom je začať aj s výstavbou novej PJ v Horných Lefantovciach. Supermarkety v Ivanke a vo Výčapoch-Opatovciach sú príkladom toho, že zákazníci oceňujú širokú ponuku tovaru

PÔSOBÍV OKRESE:
NITRA, ŠALA, ZLATÉ MORAVCE, LEVICE,
TREBIŠOV, MICHALOVCE

**POČET MALOOBCHODNÝCH
PREVÁDZOK COOP JEDNOTA:** 130
TEMPO SUPERMARKET: 3
SUPERMARKET: 28
POTRAVINY: 99

PREDSEDA DRUŽSTVA:
GABRIEL CSOLLÁR

v mieste bydliska a nie sú odkázaní cestovať za nákupmi do mesta. Posledným dôkazom toho je aj novootvorený supermarket v Zbehoch, v ktorom máme viac ako dvojnásobok maloobchodného obratu, oproti pôvodnej PJ, ktorá bola zaradená v reťazci Jednota I. Tieto supermarkety navštevujú aj obyvatelia z blízkeho okolia.

KEĎ STARÉ USTUPUJE NOVÉMU

Napriek tomu, že od 1. januára 2018 firma pristúpila k pomerne veľkej reštrukturalizácii obchodnej siete, ešte stále prevažujú PJ zaradené v reťazcoch Jednota I a II s podielom 54 %. Možno konštatovať, že vložené investície sa výrazne prejavili na dosiahnutom maloobchodnom obrate. Pri remodelingu Tempa v Nitre CJ stavila na nový vizuál zodpovedajúci súčasným trendom v obchode, pri zachovaní ornamentálnych prvkov, ktoré charakterizujú domáci slovenský supermarket. Tržby vykazujú nárast za porovnateľné obdobie indexom 115 % a majú stúpajúci trend. Vo vynovených priestoroch bol zriadený expresný úsek rýchleho občerstvenia, predaj kvetov, nainštalované elektronické cenovky, samoobslužné pokladnice. V Ivanke spotrebné družstvo rekonštrukciou rozšírilo predajnú plochu supermarketu na 500 štvorcových metrov a vybudovalo nové

parkovisko pre viac ako 40 vozidiel, a tak sa zvýšil komfort zákazníkov pri nakupovaní. Prevádzková jednotka k 31. 5. 2018 dosiahla index MOO 130 % a predpokladáme, že minimálne v tomto trende sa bude vyvíjať počas celého roka. Do Hrnčiaroviec pri Nitre sme sa CJ Nitra rozhodla vrátiť po niekoľkoročnej prestávke, ale do väčších priestorov. Supermarket v tejto obci vykazuje index MOO 135 % a potenciál ďalšieho rastu. V Pohraničiach boli rozšírené predajné priestory o jednu tretinu predajnej plochy a prevádzková jednotka má nové zariadenie, čo prinieslo nárast MOO v indexe 132 %. Prínos MOO zaznamenali aj ostatné rekonštruované predajne v nižších formátoch v Rumanovej, H. Kráľovej, Skýcove, Hostí a Bieli. V supermarketoch CJ Nitra ponúka zákazníkom čerstvé dopekané pečivo, postupne sa zavádza predaj takých grilovaných výrobkov, ktoré si zákazníci veľmi obľúbili. Firma chce pokračovať v nastúpenom trende aj v budúcom roku, už dnes sú pripravené projektové dokumentácie na výstavbu nového supermarketu v Branči, supermarketu v Nitre a postupne sa pracuje na príprave ďalších.



Rumanová predtým



Rumanová dnes



Zbehy predtým



Zbehy dnes



VÍŤAZI DRUHÉHO
ROČNÍKA PROJEKTU

PODPORA LOKÁLNYCH KOMUNÍT

ÚSILIE POZITÍVNE MENIŤ ŽIVOTY ĽUDÍ,
POMÁHAŤ CHORÝM, ZVYŠOVAŤ VZDELANOSŤ
A OVPLY�의NOVAŤ OKOLNOSTI A SITUÁCIE,
KTORÉ SA BEZPROSTREDNE DOTÝKAJÚ ŽIVOTA
ĽUDÍ – VŠETKY TIETO AKTIVITY NAPŕŔŔAJÚ
POSĽANIE NADÁCIE COOP JEDNOTA
A ZÁROVEŔ PATRIA K TRADÍCIÁM COOP
JEDNOTY SLOVENSKO.

Znich vzišla aj myšlienka nadácie na vytvorenie projektu, ktorý by podporoval rozvoj miestnych a regionálnych iniciatív. Projekt s názvom Program podpory lokálnych komunít realizovala nadácia v spolupráci so svojimi partnermi prvý raz v roku 2017. „Družstevné podnikanie je založené na myšlienke vzájomnej pomoci. Družstvá od svojho vzniku plnili sociálnu funkciu, podporovali rozvoj kultúry, vzdelávania a sledovali verejnospoločný záujem. To je pre nás inšpirácia a historické dedičstvo, na ktoré sme chceli nadviazať programom podpory lokálnych komunít. Umožnili sme tak ľuďom ovplyvniť spokojnosť s kvalitou života v mieste kde žijú.“

ORGANIZÁCIA NÁZOV PROJEKTU

Obec Jahodná pri Dunajskej Stredě ZŠ Zvolen	Revitalizácia detského ihriska Tancujeme a spievame pre radosť
Obec Záhorská Ves Mesto Leopoldov	Oáza zvedavých vraniek Hravo, športovo a zdravo- Workoutové ihrisko v meste Leopoldov
Obec Vyšný Žipov	Oprava parkovísk a vybudovanie chodníka medzi tzv. Hlavnou ulicou a Riadkom v obci Vyšný Žipov
MŠ Hurbanovo Obec Čierna Voda	Eko-centrum, malí bádatelia Zlepšenie voľnočasových aktivít seniorov - Outdoorové športové ihrisko
PAKLAN, o. z. Jablonov nad Turňou Futbalový klub Slovan, Trstená Obec Fintice	OUTDOOR GYM Jablonov Reprezentujeme s radosťou Rekonštrukcia rytierskej sály v kaštieli vo Finticiach
MEDZE, OZ, Bzince pod Javorinou ZŠ Žarnovica	Letné kino PUMP TRACK dráha
Obec Podbrezová ZŠ Topoľčany Ivanka pri Nitre	Pre zelenšiu a krajšiu obec Včely volajú o pomoc Či si z obce a či z mesta, poteší tá cyklocesta
Obec Belá-Dulice - MŠ	Obnova a dokončenie detského ihriska v MŠ
Obec Devičany obec Batizovce OZ Studničnā Mesto Prievidza	Chodník k zastávke autobusu Tatry na dlani Pre deti a mamičky Rozšírenie piknikovej zóny v Mestskom parku v Prievidzi
ZŠ Čadca Spojenā škola internātna, Bytča	Otvorený športový areāl Ihrisko pre deti so zdravotným postihnutím
Obec Svodín Obec Tušická Novā Ves Obec Stakčinskā Roztoka	Športové detské ihrisko Prístrešok u Novešanov Grilovacie altánky a prístrešky

NADÁCIA
coop
JEDNOTA

coop
JEDNOTA



Unilever

rajo
s chuťou do života

Henkel

povedal generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský. Cieľom projektu je podnecovať rozvoj miestnych a regionálnych iniciatív a podporovať účasť občanov na miestnom a regionálnom rozvoji formou drobných stavieb, ako sú komunitné záhrady, altánky a prístrešky, ihriská, výsadbou zelene, budovaním turistických trás či propagáciou tradícií Slovenska a pod.

V období od 1. mája do 1. júna 2018 sa uskutočnilo hlasovanie v II. ročníku projektu, v ktorom nadácia poskytla 25 projektom finančnú podporu v celkovej výške 146 000 eur. „Veríme, že víťazné projekty prispievajú k rozvoju obcí alebo miest a postupne sa tak bude zvyšovať spokojnosť občanov s kvalitou života,“ povedal Ján Bilinský.

Nadácia COOP Jednota podporila zdravotníctvo

Predseda COOP Jednoty Trenčín Igor Matejov odovzdal symbolický šek MUDr. Adamovičovi z kardiologickej ambulancie Medi Real v Trenčíne. Peňažný dar v hodnote 8 000 € je príspevok na zakúpenie digitálneho ultrazvukového zariadenia VIVID.



Nadácia COOP Jednota obdarovala EKG prístrojom Schiller v hodnote 3 720 € aj Východoslovenský ústav srdcových a cievnych chorôb, a. s., vo Vranove nad Topľou. Na snímke, zľava, správca Nadácie COOP Jednota a generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský, riaditeľ sekcie zdravotnej starostlivosti MUDr. Ján Luczy, PhD., MPH, riaditeľ sekcie ekonomiky a prevádzky Marián Albert, MBA a predseda COOP Jednoty Vranov nad Topľou František Hric.



Surf

Ešte sviežejšia vôňa vypranej bielizne.



ZDRAVÉ *Letné* OSVIEŽENIE PODĽA PETRA VARGU

V HORÚCOM LETNOM DNI NIČ NEPADNE LEPŠIE NEŽ DOBRÁ ZMRZLINA ČI SORBET. NAJLEPŠIE Z NAOZAJSTNÉHO ČERSTVÉHO OVOCIA A Z INÝCH KVALITNÝCH SUROVÍN.

MALINOVÝ SORBET

- ✓ 500 g malín
- ✓ 200 ml vody
- ✓ 160 g kryštálového cukru
- ✓ 1 lyžica citrónovej šťavy

Maliny s vodou a cukrom rozmixujeme. Prepasírujeme cez sitko, aby sme ich zbavili zrníčok. Pridáme citrónovú šťavu. Zmes vychladíme v chladničke, dáme do zmrzlinovacieho prístroja a zamrazíme podľa návodu. Ak ho nemáme, dáme ju do plastovej škatuľky a vložíme do mrazničky. Každú hodinu potom vidličkou porozbíjame kryštáliky a opäť necháme zamraziť. Hotový sorbet ozdobíme čerstvými malinami.

Čo je sorbet

Ide o mrazený ovocný dezert, ktorého základ tvorí ovocná zložka, cukor, voda, prípadne liehovina alebo víno. Môže sa pripravovať aj zo zeleniny. Ak sa používa cukor, treba ho najskôr krátko povariť s vodou a citrónovou šťavou, vychladit' a pridať ostatné suroviny. Pri príprave pomarančového sorbetu sa suroviny zmiešajú za studena. Je to v podstate ochutená vymiešaná zamrazená ovocná dreň. Pripravuje sa výlučne z čerstvých surovín. Počas zmrazovania sa hmota premiešava, aby sa netvorili kryštáliky. Na výrobu sa používajú sorbetovače.

Pár tipov

- 1** Zmrzlinu mrazíme v kovovej nádobe, lebo má lepšiu tepelnú vodivosť ako plast.
- 2** Ak zmrzlina v miske príliš stuhne, ponoríme misku na krátko do horúcej vody.
- 3** Pri konzumovaní by zmrzlina nemala byť príliš zmrznutá, pretože sa nerozvinie naplno jej chuť.
- 4** Zmrzlinu, či už kúpenú, alebo vyrobenú, uchováваме v mrazničke pri teplote -18 °C, nemali by sme ju skladovať dlhšie ako mesiac a treba ju izolovať od cudzích pachov.
- 5** Čiastočne rozmrazenú zmrzlinu nezmrzujeme, lebo by sa vytvorila hrubá hmota s ľadovými kryštálikmi.

JAHODOVÝ SORBET

- ✓ 500 g mrazených jahôd
- ✓ 3 lyžice cukru
- ✓ 1 lyžica šťavy z citróna

Jahody vložte do mixéra a zasypte cukrom. Pokvapkajte ich citrónovou šťavou. Nechajte postáť 20 minút. Potom zapnite mixér. Jahody sú ešte zmrazené, len trošičku povolili. Osvedčil sa mi tyčový mixér. Potrebuje to trochu úsilia, ale len na začiatku, jahody sa ťažšie poddávajú, za nič na svete nechcú pod krútiaci sa nôž mixéra. Po rozbití ich mixujte minimálne 5 minút na vysokých

otáčkach. Výsledkom je rozbitie veľkých kryštálov ľadu za súčasného zachovania zmrazenej zmesi. Keďže nepoužívate klasický cukrový sirup, nepridávané vodu a nemá sa vám čo späťne zmrazovať a vytvárať kryštály. Sorbet môžete hneď servirovať. Čo nezjete, presuňte do inej nádoby a odložte do mrazničky. Po vybratí z mrazničky je dobré nechať sorbet 10 minút postáť pri izbovej teplote.



Peter Varga, šéfkuchár

Peter Varga pochádza z obce Tureň pri Senci. Žije v Írsku, konkrétne v Dubline, vyše 14 rokov, kde pracuje ako šéfkuchár v The Gibson Hotel. Práve tam vyvára svetovým hviezdám ako Jennifer Lopezová, Lady Gaga, Ed Sheeran či pre skupiny R.E.M. a Coldplay.

PRIPRAVIŤ SI DOMÁCU ZMRZLINU JE JEDNA Z NAJLAHŠÍCH VEČÍ, KTORÉ MÔŽETE PRI SVOJICH EXPERIMENTOCH V KUCHYNI VYSKÚŠAŤ.

Vanilkovo- -kokosová zmrzlina

- ✓ 400 ml kokosového mlieka,
- ✓ 200-300 ml kondenzovaného mlieka,
- ✓ 1 l vody,
- ✓ 150 g cukru,
- ✓ šťava z 1 citróna alebo limetky,
- ✓ 1 vanilkový struk

Do hrnca dajte zohriať vodu s cukrom, aby sa roztopil. Vanilkový struk rozrežte, vyškrabte z neho dužinu so semienkami, pridajte do cukrovej vody a varte aj s vanilkovým strukom. Pridajte kokosové a kondenzované mlieko a šťavu z citróna alebo limetky. Varte niekoľko minút, nezabudnite miešať, kým nezačne tekutina zľahka vriieť. Potom odstavte. Nechajte vychladieť a neskôr zmraziť na niekoľko hodín, buď v plastovej nádobe, prípadne ak máte formičky na detské nanuky, môžete ich použiť.



Zmrzlina s mangom a ananásom

- ✓ 2 mangá,
- ✓ 1 menší ananás,
- ✓ 500 ml kondenzovaného mlieka

Mango a ananás očistite. Z manga urobte pyré, pridajte doň kondenzované mlieko. Ananás nakrájajte na drobno a zamiešajte do mangovo-mliečnej zmesi. Všetko vložte do plastovej nádoby a dajte zmraziť. Každú hodinu by ste mali zmrzlinu premiešať, aby bola krémová.



Ruská zmrzlina

- ✓ 4 vajcia
- ✓ 4 lyžice práškového cukru
- ✓ 1 vanilka (vanilínový cukor)
- ✓ 1 smotana na šľahanie
- ✓ 2 okrúhle tortové oblátky

Žĺtky vymiešajte s oboma cukrami do peny. Pridajte sneh z bielkov a zľahka zamiešajte. Vyšľahajte šľahačku a opäť zľahka primiešajte do zmesi. Do tortovej formy dajte naspodok tortovú oblátku, na ňu vylejte zmes a navrch položte ďalšiu oblátku. Dajte do mrazničky na 24 hodín a potom krájajte ako tortu.

Tipcoop

Kávová mrazená lahôdka

- ✓ 250 g kyslej smotany, COOP Jednota Mamičkine dobroty
- ✓ 250 ml smotany na šľahanie, COOP Jednota Mamičkine dobroty
- ✓ 3 lyžice instantného kakaa
- ✓ 3 lyžice instantnej kávy
- ✓ 3 lyžice práškového cukru
- ✓ 1 balíček vanilínového cukru, COOP Jednota Tradičná kvalita
- ✓ 100 g čokolády na varenie

V jednej mise vyšľaháme dotuha smotanu na šľahanie s vanilínovým cukrom. V druhej zmiešame kyslú smotanu s práškovým cukrom a obe smotany spolu zmiešame. Smotanovú zmes rozdelíme na tri časti. Jednu necháme neochutenú, do druhej zamiešame kakao, do tretej instantnú kávu. Silikónovú formu na biskupský chlebiček vylejeme najprv kakaovou smotanou. Na ňu nahrubo nastrúhame 1/3 čokolády. Na to nanesieme bielu smotanovú časť a zopakujeme vrstvu strúhanej čokolády. Dezert zakončíme kávovou časťou posypanou zvyšnou strúhanou čokoládou. Formu vložíme do mrazničky a necháme zmraziť. Pred podávaním krátko ohrejeme dno formy, tortu vyklopíme na servírovací tanier a nakrájame na plátky.



recepty jednota

Vegánska zmrzlina

- ✓ 2 mrazené banány
- ✓ 2-3 väčšie mrazené jahody alebo pár kúskov iného ovocia
- ✓ 100 ml rastlinného mlieka
- ✓ čerstvé ovocie navrch (nemusí byť)

Olúpané mrazené banány, jahody alebo ľubovoľné zmrazené ovocie dajte do vyššieho pohára a zalejte rastlinným mliekom. Tyčovým mixérom rozmixujte na zmrzlinu. Podávajte ihneď s čerstvým ovocím alebo aj bez neho, podľa chuti.

Rada na záver: Odporúčam mraziť banány olúpané a nakrájané na kolieska minimálne deň vopred. Nemusíte sa toho vôbec báť, nezhnednú.



Tip

BLOGGERKY

DANIELA SLÁVIK, FLUNG
OUT OF SPACE



Leto v KORNÚTKU

TAK SOM SI POVEDALA, ŽE SA KVÔLI VÁM, MILÍ ČITATELIA, OBETUJEM A VYBERIEM SA NA DLHÚ PÚŤ S CIEĽOM NAJŠŤ NAJLEPŠIU A NAJZAUJÍMAVEJŠIU ZMRZLINU VO VIEDNI. NEBUDEM ĽUTOVAŤ NACHODENÉ KILOMETRE ANI KALÓRIE NALEPENÉ NA STEHNÁCH, LEN ABY SOM NASMEROVALA VAŠE MAŠKRTNÉ JAZÝČKY TAM, KDE SI NAJLEPŠIE ZALÍŽU.



Píše
Nikoleta
Gstach

Za jednou z najlepších zmrzlín vo Viedni stojí Anna, Berta a Mizzi. A pritom sú to kravy. Nemôžu za to, už sa tak narodili – ako teliatka. Anna, Berta a Mizzi sú zaslúžilé dojnice, ktorých mlieko je základnou surovinou zmrzlinových kreácií Eis Greissler. Obľúbený je salzburský nugátový sen či zmrzlina s olejom z tekvicových semiačok. „Na dobrú zmrzlinu nepotrebujete žiadne umelé farbivá a arómy!“ hovorí hrdý majiteľ spomínaných troch grácií Georg Blochberger. Z biomlieka je biošľahačka a z nej zmrzlina plnej chuti. Občas sa Anne, Berte a Mizzi do „kšeftu“ pripletie nejaká koza, aby dodala surovinu na obľúbenú zmrzlinu z kozieho syra. Inokedy sa medzi kravičky zamieša napríklad špargľa. Zmrzlina od Eis Greissler má nezanedbateľnú výživovú hodnotu a v horúcom dni nahradí obed. Ak si zvolíte ovocný alebo zeleninový variant bez pridaného cukru, napríklad jablko s cviklou, môžete s pokojným svedomím povedať, že ste obedovali šalát.

Ak máte chuť skôr na sendvič, skočte do zmrzlinárne Veganista. Tam vám medzi dva celozrnné keksíky dajú čučoriedkovo-



-levanduľovú zmrzlinu. Volajú to sendvič a všetci sa tvárim, že to je tiež obed. Medzi keksy alebo do kornútka si môžete dať aj vlašský orech s javorovým sirupom, slanú s arašidovým maslom alebo kokosovú s chia semenkami.

Jedným z najobľúbenejších zmrzlinových salónov vo Viedni je Schelato. Založili ho filmár Philipp Blihall a módny dizajnér Luciano Raimondi. Už keď v detstve počúvali na dovolenke v Taliansku vykrikovať zmrzlinárov šelato, šelato, začali sa im zbíhať slinky. A tak sa v dospelosti rozhodli dopriať sebe, svojim

kamarátom a každému, kto má chuť, dobrú zmrzlinu z čerstvých surovín. Nájdete tu klasiku ako čokoládovú či vanilkovú, ale aj avokádovú s čiernym sezamom, banánovú so spirulinou, orechovo-datľovú alebo cviklovú s makom. Philipp Blihall si dodnes spomína, ako sa vždy tešil na zmrzlinu, keď cestoval vlakom do Viedne z rodnej dedinky. Tešil sa na konkrétnu zmrzlinára, pretože mu tam najviac chutilo. I preto dnes vyrába zmrzlinu takmer výlučne s biosurovín, ktoré jej dávajú intenzívnejšiu chuť.

Kedysi nechodili ľudia za zmrzlinou, ale zmrzlina za nimi. Tak to v päťdesiatych rokoch minulého storočia robili aj Kurt a Marianne Tichí. Na bicykloch s mraziacim boxom vozili svoju domácu zmrzlinu po Viedni. Dnes by sa pomedzi autá ťažko prepletali, a tak



VYDAVATEĽSTVO

Albatros Media

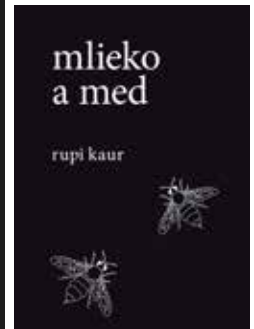


patentovať a stráži si ho ako oko v hlave. Lahodnú marhuľovú zmrzlinu objíma ešte lahodnejšia vanilkovo-šľahačková a to všetko sa ukrýva pod vrstvou mletých, opražených a karamelizovaných lieskových orieškov! Poviem vám, jedna báseň. Vôbec ma neprekvapuje, že pán Tichy v roku 1974 dostal za svoje zmrzlinové kreácie dokonca štátne vyznamenanie za prínos v oblasti gastronómie!

Obžerstvo je hriech a za hriechy sa pyká priamou cestou do pekla. Ak sa za prejedanie zmrzlinou prepadnem do Sweet Hell – Sladkého pekla, nech! Je to tá najkurióznejšia zmrzlináreň vo Viedni. Vzhľadom na niektoré zmrzliny tu vyrobené sa treba pred konzumáciou legitimovať a dokázať, že máte viac ako osemnásť. Dôležité je tiež po zlízaní miestnych špeciálov nesadnúť si za volant auta ani umývať okná, ak nebývate na prízemí. Kombinácie ako melónový sorbet s vodkou alebo mliečna zmrzlina s kávovým likérom pôsobia takmer klasicky. Iné to už je so zmrzlinou nazvanou vymývanie mozgu. Je skutočne len pre silné žalúdky a povahy, na čo upozorňuje aj zubatá s kosou vedľa názvu zmrzliny. Tá, samozrejme, zaujala moje deti ako prvá. „Mama, môžem túto?“ „Áno, ale až o dvadsať rokov, zlatičko.“ „Prečo?“ „No lebo nemáš rád banány, predsa.“ V zmrzline Gehirnwäsche – vymývanie mozgu sa snúbi banánový sorbet s absintom, alkoholom, ktorým si parížski umelci na začiatku minulého storočia okrídľovali fantáziu a ne jeden sa ním i priotrúvil. Ktovie, čo by Vincent van Gogh alebo Toulouse-Lautrec namaľovali po dvoch kopčekoch Gehirnwäsche, najmä ak by k nim pridali ešte kopček afrodiziakálneho sorbetu z viedenského ginu. Horúce letné večery lákajú na pivo alebo na pivovú zmrzlinu, pretože aj takú v Sladkom pekle majú. Nebojte sa, aj deti si prídu na svoje. Ak majú rady čerešne, kúpte im brutálnu čerešňu – intenzívnu čerešňovú zmrzlinu s drobnými vločkami čokolády. Určite ich poteší aj pukancová zmrzlina. Ak sú odvážne ako moje, tak čokoládová so zázvorom alebo čokoládová s čili. V pekle myslia aj na tých, ktorí sa strážia štíhlu líniu. Výber sorbetov je tu fantastický. Mne zachutil ananásový s čerstvým rozmarínom, avokádový, morušový a limetkový s čili a so zázvorom. Všetky servírované v čiernych kornútkoch s aktívnym uhlím. Sme predsa v pekle!

RUPI KAUR: Mlieko A MED

Zbierka poézie a prózy Mlieko a med o láske, strate, traumách, zneužívaní, uzdravovaní a ženskosti od kanadskej autorky s indickými koreňmi Rupí Kaurovej šokovala po svojom vydaní knižný svet. Dodnes sa predalo vyše 2,5 milióna kópií po celom svete a nedávno vyšla aj jej slovenská verzia vo skvelom preklade renomovanej slovenskej poetky Mirky Ábelovej. Rupí Kaurová sa vyrovnáva s rôznymi bolesťami, lieči zármutky. Mlieko a med berie čitateľov na cestu najtrpkejších momentov a hľadá v nich niečo sladké, pretože sladkosť je všade, ak máte vôľu vidieť ju. „Kniha mi je blízka priamočiarym slovníkom, témami vzťahov, ale aj skúmaním postavenia ženy v spoločnosti,“ povedala Mirka Ábelová.



ABBI WAXMANOVÁ: ZÁHRADA NOVÝCH ZAČIATKOV

Odkedy Lilian Girvanovej pred tromi rokmi zomrel manžel pri autonehode, je na všetko sama. Na svoju úlohu matky vdovy si však už v podstate zvykla a je opäť schopná naplno sa venovať svojim dcérkam a pokračovať vo svojej práci ilustrátorky. Keď sa kvôli práci musí prihlásiť na záhradkársky kurz, Lilian zisťuje, že ak chce človek ilustrovať knihu o zelenine, musí si zašpiniť ruky – doslova. Vďaka sympatickému učiteľovi a skupinke mierne svojráznych spolužiakov postupne zistí, že – či chceme, či nechceme – po každom daždi napokon vyjde slnko.



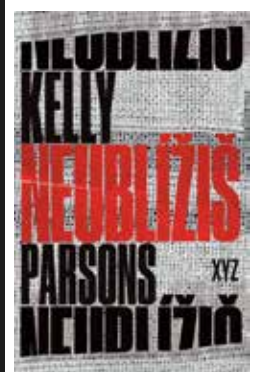
HENDRIK GROEN: NOVÝ TAJNÝ DENNÍK HENDRIKA GROENA, 85 ROKOV

Oblúbený osemdesiatnik je späť. A stále žije rád! Členovia klubu Starí, ale nie mŕtvi privítali dvoch nováčikov, ktorí zaplnili prázdne miesta po Grietje a Eefje. Grietje leží na uzavretom oddelení pre pacientov s Alzheimerom a hoci ju Hendrik pravidelne navštevuje, ona ho už nespoznáva. Myšlienky na pomínutelnosť a krehkosť života sa objavujú čoraz častejšie, takisto ako spomienky na Eefje, ktorá mu veľmi chýba. Hendrik sa však nevzdáva. A po dlhšej nečinnosti anarchistický klub opäť naplno ožije a akční priatelia podniknú niekoľko bláznivých výletov.



KELLY PARSONS: NEUBLÍŽIŠ

Steve Mitchell je výborný chirurg: ambiciózny, inteligentný, dôveryhodný. V nemocnici vedie skupinku medikov, ktorí sú na praxi. Jeho kariéra je na vzostupe, črtá sa pred ním žiarivá budúcnosť. Potom však jeden jeho pacient záhadne umrie. Čoskoro mu začne byť jasné, že vrah sa voľne pohybuje v nemocnici a kedykoľvek môže zase ublížiť niektorému pacientovi. Postupne umierajú ďalší pacienti za záhadných okolností a Steve hrá opreteký s časom.



Jana Nagyová

ŽIVOT SI TREBA VYCHUTNAŤ AJ SI DOPRIAŤ

V SKUTOČNOSTI NEMALA ANI ČAROVNÝ PLÁŠŤ, ANI PRSTEŇ, KTORÝM BY OTOČILA A VŠETKO BY ŠLO AKO PO MASLE. ROZPRÁVKOVÁ ARABELA JANA NAGYOVÁ ZAŽÍVA VŠETKY ĽUDSKÉ PROBLÉMY AKO BEŽNÁ ŽENA. PRVÉ MANŽELSTVO S HOKEJOVÝM TRÉNEROM MIROM KUBOVIČOM SKRACHOVALO PRE JEHO ALKOHOLIZMUS. POTOM HĽADALA ŠŤASTIE PO BOKU NEMECKÉHO PODNIKATEĽA HARALDA SCHLEGELA, S KTORÝM SA TIEŽ ROZVIEDLA. DO TRETICE VŠAK PREDSA NAŠLA TOHO PRAVÉHO – TONYHO PULMA, S KTORÝM JE ŠŤASTNÁ A SPOKOJNÁ.

AKÉ JE TO BYŤ CELÝ ŽIVOT SPÁJANÁ S JEDINOU ROLOU – PRE VÁS JE TO PRINCEZNÁ ARABELA, HOCI STE STVÁRNILI VEĽA INÝCH PEKNÝCH A ZAUJÍMAVÝCH ÚLOH?

Všetko okolo Arabely ma sprevádza, len keď prídem domov na Slovensko. V Nemecku o tomto mojom počíne vie len pár vyvolených ľudí, takže tam si žijem obyčajný život obyčajnej ženy. Napokon, je to už viac ako štyridsať rokov, človek sa nemôže hnevať. Postava ma urobila slávnou, mnohé herečky mi ju závideli, je to dar.

MNOHÍ SA SKÔR HNEVAJÚ, KEĎ SI ICH ĽUDIA STOTOŽNIA S JEDINOU POSTAVOU.

Prečo by som sa mala hnevať? Vďaka Arabele som vyše roka žila v Prahe a spoznala najväčšie filmové osobnosti tej doby – režiséra Václava Vorlíčka, mnohé herecké legendy či kostýmového výtvarníka Teodora Pištěka, ktorý mi potom navrhoval aj prvé svadobné šaty.

SPOMENULI STE PRVÉ SVADOBNÉ ŠATY,

SVADIEB STE ABSOLVOVALI VIAC...

Tri. A každému mužovi som porodila dieťa. Teraz som už neplodná, takže už žiadna svadba nebude. (Smiech.) Ale do tretice všetko dobré, vyšlo to, som vydatá osemnásť rokov, manžel je Nmec, o trinásť rokov starší, a klape nám to. Máme dcéru Sophie, ktorá momentálne študuje v Anglicku. Janka bude mať tridsaťsedem rokov, žije vo Viedni, je slobodná mamička, takže mám trojročnú vnučku. Syn sa vlani oženil a žije v Berlíne. Za deťmi sa nacistujem. A u mňa majú „mamahotel“.

STÁLE SA O NE STARÁTE?

Samozrejme, dvere majú vždy otvorené, mama napečie, navarí, nachystá. Keď sa vlani syn druhýkrát ženil, tak som povedala – svadba bude v Düsseldorfe, kde momentálne žijeme, ja všetko pripravím a zariadim. Tak aj bolo.

AKO VNÍMALI ARABELU VAŠE DETI?

Nijako. Najviac sa fakt, že som bola herečka, dotýka asi Janky, ktorá zopárkrát spala v šatni, keď som ja hrala, lebo po šiestich týždňoch od pôrodu som začala pracovať. Keď sa narodil syn, už som si vybrala materskú dovolenku, nakrúcala som posledný film Pozemský nepokoj, bol aj so mnou, fascinovalo ho to, ale to je všetko. Sophie, najmladšia, vie o tom, že som bola herečka, ale aj keď pozerala Arabelu, žiadne otázky okolo toho nemala.

BOLO PRE VÁS ŤAŽKÉ ODÍŤ Z HERECKÉHO SVETA?

Neuvedomovala som si to, pretože to bolo za bývalého režimu. Mala som možnosť ostať slobodná s dvoma deťmi, každé od iného muža, lebo som bola už rozvedená, alebo odísť za otcom dieťaťa a vydat' sa. Prioritou pre mňa bola láska a rodina. Verila som, že nám to vydrží a odišla som. Vzdala sa som sa publiku i režisérom, ale nezabudli na mňa a stále je príjemné vracat' sa domov. Druhý rozvod bol ťažký, ale časom emócie opadli a dnes máme s bývalým manželom priateľský vzťah, dokážeme sa spolu rozprávať i posedieť pri vínu. Som šťastná a ďakujem Bohu, že mám tri deti, ktoré si rozumejú, ľúbia sa a neriešia, že majú iných otcov. Raz za rok chodíme spolu na dovolenku – manžel, ja, deti s partnermi a vnúča. Som rodinne založená a rodina je pre mňa všetkým.

NEBÁLI STE SA ÍŠŤ PO DVOCH ROZVODOCH DO TRETIEHO MANŽELSTVA A EŠTE MAŤ DIEŤA?

Som veľmi optimistická, keď spadnem na štyri, viem, že na druhý deň bude lepšie, nový deň prinesie nové situácie. Aj komické, aj tragické. Život je príliš krátky na to, aby sme sa vzdávali.

SVET PODLIEHA MÓDNYM TRENDOM V RÁMCI ZDRAVÉHO STRAVOVANIA. AKO JE TO UVÁS?

Nemecký výrok friss die Hälfte znie v slovenčine trochu smiešne – jedz len polovicu. Ale aká pravda sa v ňom ukrýva! Večer jem do 18. hodiny, žiadne prežieranie pri televízii. Počas dňa konzumujem všetko, obmedziť treba len tuky a sladkosti. Vôbec ich nejest' je podľa mňa nezmysel. Život si treba vychutnať aj si dopriať. Aj víno, sekt i dobrý mamičkin koláč či zákusok! Mňam...

AKO VYZERAJÚ VAŠE RAŇAJKY, OBED, VEČERA?

Raňajky sú základom dňa, ako baterka či benzín do auta. Bez nich by sa auto nepohlo a podobne je to i s človekom a jeho organizmom. Hlavne deti by nemali opustiť

domov bez raňajok, ktoré sú dôležité pre detský organizmus, aby boli v škole sústredené. Müsli, čerstvé ovocie, vajička na rôznych spôsobov, celozrnný chlieb namiesto bieleho pečiva, mliečne výrobky bez cukru. Jogurt si osladíme marmeládou alebo čerstvým ovocím. Samozrejma je avokádová nátierka, hummus, údený losos namiesto masných salám. Nesmú chýbať všetky možné orechy. Bielkoviny, tuk a sacharidy sú týmto na celý deň pokryté. A nezabúdať piť. Vodu, vodu a ešte raz vodu, je jedno či s citrónom, pomarančom, bylinkami a so zázvorom!

SO ZÁZVOROM?

Zázvor nesmie chýbať v mojom jedálnom lístku. Často ho používam i do jedál. Na obed zvyčajne pijeme s manželom kávu a dáme si niečo sladké a teplú večeru.

Ak sme mali teplý obed, tak večera je veľmi ľahká – šalát, dusená zelenina alebo len jogurt. Na Slovensku si dám rada domácu zabijačku aj sviečkovú s knedľami, zemiakové placky, tatarák, ľubím i bryndzové halušky a dobré mamine polievky. Domáce koláče a krémeše milujem, ale iba sviatočne.

RADA VARÍTE A VYPEKÁTE? PATRIA MEDZI OBĽÚBENÉ JEDLÁ VAŠEJ RODINY AJ SLOVENSKÉ DOBRŤTY?

Kedysi som veľa vyvárila a vypekala, ale odkedy deti nie sú doma a sme dvaja



s manželom, často sa prestravujeme na trhoch, kde sú výborne špeciality svetových kuchýň, alebo jeme na golfe a v rôznych reštauráciách s priateľmi. Keď príde dcéra z internátu, rada varí ona. Má neuveriteľne veľkú databázu zdravých receptov, ale aj nám upečie, hoci ona sladkého zje najmenej.

ISTÝ ČAS STE SA VENOVALI PODNIKANIU SO SLOVENSKÝMI MEDOVNÍCKAMI. ČO ROBÍTE TERAZ?

Spomínam na to ako na skvelé obdobie, lebo som to mala ako hoby, spolupracovala som s najlepšími medovníčkami, vybrala

som si len to najkvalitnejšie, najvyzdobenejšie. Keď sa mi narodila vnučka, povedala som si, že svoj voľný čas chcem venovať jej, takže s manželom ráno po raňajkách si ideme zahrat' golf na 4-5 hodín, cestujeme a užívame si.

NA SLOVENSKO STE PRIŠLI, ABY STE ÚČINKOVALI V BENEFIČNOM PROGRAME ŠTVORLÍSTOK. AKÝ TU MÁTE EŠTE PROGRAM?

Pôjdem za mamičkou, ktorá žije v Nesvadoch, odskočím si do Viedne za vnučkou, chystám sa na tri týždne za dcérou do Anglicka, takže sa skutočne nenuďím. Teraz sa dokonca budeme sťahovať, tak zariadujem nový byt. Keby som sa mala ešte raz narodiť, budem sa venovať architektúre a bytovému dizajnu, nesmierne ma baví kombinovať, vyberať, zariaďovať. Sťahujeme sa do Duisburgu, kde bude dcéra po návrate z Anglicka pokračovať v štúdiu na anglickej škole.

AK BY ZA VAMI PRIŠLI SLOVENSKÍ REŽISÉRI S PONUKOU DO FILMU, ZOBRALI BY STE JU?

Nebránim sa tomu, napokon, času mám dost' a je mi jedno, či budem niekoľko mesiacov v Nemecku, v Londýne, v Nesvadoch, či vo Viedni. Určite by som bola zvedavá na scenár, režiséra a vzápätí by som.

Text a snímka: Anna Ölvecká

Na vrásky s prírodnými bioolejmi!

Česká kozmetika, postavená na francúzskych základoch, For Life & Madaga prichádza s novinkou Nature BIOactive výživným olejom, ktorý obsahuje zmes prírodných výživujúcich olejov, ako je argánový, jojobový, olivový, marhuľový a slnečnicový olej v biokvalite a prírodný vitamín E. Prípravok je založený na báze čisto prírodných ekologických biosurovín a pleti tak zabezpečuje potrebnú detoxikáciu, zabraňuje tvorbe vrások, spomaľuje procesy starnutia pleti a podporuje regeneráciu pokožky. Prijemný olej sa ľahko rozotiera, rýchlo vstrebáva a na pleti nezanecháva neprijemný masťný film. Je určený predovšetkým na suchú, normálnu a zmiešanú pokožku a vhodná je jeho aplikácia večer na vyčistenú pleť. Stačí ho jemne vmasírovať najmä do oblasti očného okolia, pri suchej pleti aj na tvár, krk a dekolt. Vďaka elegantnej priehľadnej fľaštičke s posuvným dnom má užívateľka dokonalý prehľad o stave a množstve oleja. Krásna, zdravá a vyživená pleť bude pravidelným používaním samozrejmosťou. Kúpajte na www.forlifemadaga.com.



Symbole PRE ŠTASTIE Z RÔZNYCH KULTÚR

JETU ČAS CESTOVANIA
A SUVENÍROV. OKREM FOTIEK,
SPOMIENOK, TYPICKÝCH POTRAVÍN
A RÔZNYCH ŠKAREDÝCH
NEPOTREBNÝCH SADROVÝCH
PREDMETOV SI RADŠEJ PRINESTE
NIEČO, ČO VÁM PRITIAHNE DO
ŽIVOTA ŠTASTIE.

Rôzne kultúry veria v magickú moc zvierat či predmetov a ich umiestnenie v domácnosti sa často riadi presnými pravidlami. Snažte sa, aby suveníry pre šťastie mali aj určitú umeleckú alebo remeselnú hodnotu a dôstojne tak mohli plniť svoje poslanie prinášať vám šťastie a radosť. Vyhýbajte sa masovo vyrábaným predmetom, soškám zo sadry a lacných materiálov, ale uprednostnite ručnú výrobu z dreva, kovu a iných ušľachtilých materiálov.

MUŠLE

Vedeli ste, že mušle sú symbolom plodnosti? Nielen doslova, ale aj v prenesenom význame. Vo vzťahoch, ale aj v pracovnej oblasti prinášajú do života prosperitu a blahobyt a ako bonus aj sexuálne šťastie. Ak máte veľa drobných mušličiek z pláže, dajte ich do jednoduchej sklenenej nádoby na okenný parapet v spálni.



Maneki neko

Možno ste si na svojich potulkách svetom všimli v mnohých obchodoch vo výklade mávajúcu mačku maneki neko s červeným obojkom a so zvončekom. Pochádza z Japonska – podľa jednej z tamojších legiend v 17. storočí mačka zachránila život bohatému obchodníkovi, ktorý sa v búrke schoval pod strom. Keď uvidel pred vchodom neďalekého kláštora mačku, ktorá naňho zamávala, vstal a šiel k nej. V tom okamihu do stromu udrľ blesk. Za záchranu života potom kláštoru daroval peniaze. Zdvihnutá predná labka sa v japonskej kultúre chápe ako gesto pozvania. Hovorí sa, že keď mačka dvíha pravú labku, priťahuje peniaze, keď ľavú, priťahuje zákazníkov. Ak si prinesiete typickú keramickú maneki neko, bude vám prinášať šťastie a bohatstvo.

RYBY

Ryby stelesňujú múdrosť a harmóniu, sú aj symbolom šťastia, duchovných a celkovo životných úspechov. Zlatá ryba v budhizme symbolizuje oslobodenie od strastí a považuje sa za symbol osobného šťastia, pretože má voľnosť plávať akýmkoľvek smerom. Ryby sa navyše rýchlo množia, a tak predstavujú plodnosť a všeobecnú hojnosť. Podľa feng šuej ak chcete aktivovať vo svojom živote šťastie, je dobré chovať rybičky alebo aspoň umiestniť v byte sošku ryby – najlepšie v páre. Najvhodnejšia poloha na umiestnenie ryby je tá, ktorá je orientovaná na východ, juhovýchod, sever alebo aj juhozápad. Ale pozor – nikdy nepoložte rybku napravo od vchodových dverí (pri pohľade znútra smerom von), inak by pán domu mohol začať poškľuovať po inej partnerke!



Slon

V hinduizme slon znázorňuje zosobnenie sily Budhovej mysle, múdrosti, ušľachtilej jemnosti a harmónie. Boh Ganéša so sloňou hlavou je symbolom úspechu a šťastia, nových začiatkov, odstraňovateľom prekážok, darcom harmónie, ale aj bohom vzdelania, poznania a múdrosti, literatúry a umenia. Slon sa zdvihnutým chobotom je v Ázii príslubom šťastia. Znázorňovanie slonov nájdeme aj v čínskom feng šuej. Používa niektoré budhistické postuláty, v ktorých je slon mocný nebeský tvor nesúci Budhov drahokam splnených želaní. Splnenie želaní sa neviaže na materiálne túžby, ale ide skôr o nájdenie vnútorného pokoja, vyrovnanosti a pocitu naplnenia života. Soška slona sa hodí do každej miestnosti v byte – v spálni dodá viac lásky do vzťahu, v obývačke prinesie silu a ochranu všetkým členom domácnosti.

Matrioška

Kedysi nechýbala azda v žiadnej domácnosti bábika, ktorá vo svojom vnútri ukrývala ešte niekoľko ďalších menších figúrok. V krajine svojho pôvodu v Rusku sa stala symbolom materstva a plodnosti – hlavne pre mnohopočetnosť figúrok v útrobach najväčšej figúrky. Ak chcete podporiť túto symboliku, pravdepodobne dáte prednosť klasickej matrioške

vyzdobenej kvetmi od výmyslu sveta než bábike s podobizňou Donalda Trumpa. Z matriošky sa stal kultový predmet, ktorý zoženiete v jeho klasickej folklórnej podobe, ktorá zobrazuje napríklad postavy z ruských rozprávok či typické ruské kroje, aj v úsmevnej podobe so zobrazením politikov, slávnych športovcov či umelcov. Matrioška sa neraz stala inšpiráciou aj pre módnych dizajnérov či výtvarníkov, ktorí ju povýšili doslova na umeleckú úroveň.



Minca šťastia

Kórejská minca šťastia má zaručovať prílev šťastia zo štyroch svetových strán a nájdenie šťastných okamihov, ktoré sú rozptýlené v čase. Hlavné úlohy, ktoré sa minci prisudzujú, sú SU – dlhý život, PU – bohatstvo, KONGJONG – zdravie a pokoj, JU HODOK – cnosť, NODZANGMJONG – prirodzená smrť. Minca vyžaruje dobré fluidum, ktoré priťahuje šťastie a úspech.

Podkova

Počiatky viery, že podkova prináša šťastie, siaha až do čias Keltov. Tí verili, že železo zaháňa zlých duchov a nad vchodmi svojich príbytkov si vešali staré podkovy. V silu podkovy verili aj starí Gréci a Rimania a táto viera sa postupne šírila do iných kultúr, od Indie, arabského sveta až po americký kontinent. Pozitívne vyžarovanie zaručuje podkove nielen materiál, z ktorého je vyrobená, ale aj jej tvar. Hroby Číňanov sa hĺbili práve v tvare podkovy, čo malo zosnulému zabezpečiť večný pokoj a šťastie ich duši. Viera v podkovu má však aj praktický dôvod. Kovanie koní totiž nie je práve najlacnejšia záležitosť. Stratit' podkovu znamená prísť o peniaze, a to je vždy nepríjemná skúsenosť. Naopak, keď podkovu v minulosti našli, znamenalo to pre nich niečo ako nájsť zlatku. Podkovu si zaveste nad vchodové dvere oboma koncami nahor. To zabezpečí, že sa šťastie udrží vnútri a nevysype sa.

prineste si z dovolenky **Jednota**



LOTOSOVÝ KVET

Lotosový kvet je hinduistický talizman, ktorý slúži na udržanie krásy a zachovanie pôvabu. Je symbolom večného znovuzrodenia, krásy, rozkvetu a zachovania mladosti. Predovšetkým ženám prináša sebavedomie, istotu, sviežosť, šarm a dôveryhodnosť. Priťahuje záujem opačného pohlavia. Symbol lotosového kvetu prináša do domácnosti prosperitu, šťastie, zdravie a harmóniu. Prineste si z exotickrej cesty šperk, na ktorom bude tento symbol. Dbajte na to, aby bol vyrobený z pravých materiálov – teda napríklad z polodrahokamov, dreva, zo striebra či zlata.

Pravý kávičkár
ocení chuť čerstvo
mletej kávy

Popradská

Ochutnajte **nové zrnkové kávy Classico espresso** s plnou chuťou a výraznou arómou, **Crema espresso** s lahodnou penou a jemnými tónmi ovocia alebo legendu medzi kávami **Extra špeciál espresso**.



www.popradske.sk

FIALOVÉ POLE NA ZÁHORÍ

PROJEKT S NÁZVOM LEVANDULA ZO ZÁHORIA BOL V ČASE SVOJICH ZAČIATKOV VELMI INOVATÍVNY. TÍM NADŠENCOV ZAČÍNAL BEZ AKÝCHKOLVEK SKÚSENOSTÍ Z ODBORU, LEN S VEĽKÝM ZANIETENÍM A VÁŠŇOU PRE VEC.

Týmto ľuďom nemal kto poradiť, museli sa učiť sami na vlastných chybách a skúsenostiach. Najskôr brali „fialové pole“ len ako hoby, pretože každý mal svoju prácu. Naostatok však táto vášeň k levanduli prerástla do práce na plný úväzok. Vďaka pozitívnym ohlasom okolia sa rozhodli venovať sa tomu naplno, aby využili všetok veľký potenciál pestovanej rastlinky. Tatiana Slobodová so svojou dcérou Simonou Slobodovou a Miroslavom Bertovičom sú majiteľmi a milovníkmi nádherného levanduľového poľa na Záhorí.

Levanduľa je suchomilná rastlina, ktorá má rada veľa slnka a od jeho intenzity sa odvíja obdobie kvitnutia. Pani Simona Slobodová hovorí: „Nikdy to nevieme presne odhadnúť, ale väčšinou je to od začiatku júna do polovice júla. Ak je príliš teplo ako počas tejto sezóny, levanduľa, samozrejme, odkvítá rýchlejšie a musíme operatívne posúvať ter-

míny samozberu, ktorý sa u nás každoročne koná. Problémom sú skôr pre nás výdatné dažde, ktoré rastlinu dlhodobo podmáčajú a môže odhniť. Taktiež sa každú zimu obávame tuhých mrazov, ktoré vedú rastlinám veľmi uškodiť.“ Napriek tomu treba povedať, že levanduľa je pre Slovensko stále tak trochu exotická rastlinka. Prečo si ju tím zvolil do svojho erbového snaženia, je tak trochu záhada. „Levanduľa bola vždy našou vášňou, snívajú sme o vlastnom fialovom poličku, akejsi malej oáze pokoja, kde by sme si mohli oddýchnuť a cítiť sa fajn. Prvé sadenice sme dali do zeme na jar v roku 2014, no neplánovali sme ju využívať na komerčné účely alebo to miesto otvoriť verejnosti. Našli sme pozemok blízko nášho bydliska s veľmi kvalitnou pôdou. Pridanou hodnotou tejto lokality je, že naše levanduľové pole sa nachádza v turisticky atraktívnej oblasti. Je tu veľmi pekné prostredie, hneď vedľa máme jazero

s pieskovou plážou a kemp.“ Projekt Levanduľa zo Záhoria je opretý o prácu v poľnohospodárstve, s ktorou dovtedy malý tím nemal žiadne skúsenosti. Pani Slobodová hovorí: „Práca v poľnohospodárstve je veľmi náročná, človek sa ju nenaučí z kníh, ale len vlastnými skúsenosťami a drinou. Počas rokov sme sa naučili, ako správne levanduľu strihať, aby mala bohatú úrodu a pekný tvar. Ako ju sušiť, aby si udržala svoju farbu a tvar. Ako chutí v kombinácii s rôznymi ovocím alebo inými potravinami. Poznáme všetky druhy hmyzu, ktorý sa tu objavuje v období kvitnutia, a najvyšší čas, keď treba úrodu ostrihať, aby si zachovala cenné vlastnosti.“ Treba len pripomenúť, že títo sympatickí ľudia žijú v symbióze so svojím poličkom už piatu sezónu.

Novovytvorený tím začal svoje nápady a produkty postupne realizovať na profesionálnej úrovni. Takto vznikol Levanduland, ktorý nadviazal spoluprácu s lokálnymi dodávateľmi a výrobcami. Takmer bez prípravy sa dostali do sféry obchodu a podnikania, každý jeden deň prináša nové poznatky a skúsenosti, za ktoré je kolektív veľmi vďačný. V súčasnosti je na ploche jedného hektára zasadených už viac ako 8-tisíc rastlín vypestovaných z vlastných sadeníc. Každoročne pribúdajú nové a starostlivosť o pole je tak čoraz náročnejšia. Namáhavou a poctivou prácou sa z levanduľového poľa na Záhorí stáva miesto, kde sa návštevníci môžu prísť pokochať, sami si nazbierať levanduľu alebo kúpiť kvalitné produkty z čisto slovenských surovín.



Máte doma levanduľu? Tu je zopár rád na jej pestovanie

- ✓ Strihania levandule sa netreba báť. Aby sa rastlinka zahustila, treba ju ostrihať až po drevnatú časť.
- ✓ V záhradke sa jej určite darí lepšie ako v kvetináčoch, má rada veľa miesta. Preto nie je vhodné sadiť ju blízko seba, ale dodržiavať vzdialenosť asi 50 cm.
- ✓ Ak ju chcete pestovať na balkóne, umiestnite ju na slnečné miesto vo veľkom kvetináči a striedmo polievajte.

TESTOVANIE VÝROBKOV PREBIEHA DLHO

Podľa slov pani Slobodovej je levanduľa jedinečná bylinka, ktorá má takmer nekonečné možnosti využitia. Našla si miesto na trhu, a to v rôznych oblastiach, či už ide o kozmetiku, alebo bytový dizajn. „My sme sa rozhodli využívať ju najmä na kulinárske účely,“ hovorí pani Slobodová, „je to ešte stále málo známa oblasť jej využitia. Levanduľa má prenikavú vôňu a jedinečnú chuť, preto je pre nás radosťou vymýšľať nové produkty a skúšať nové chute, je však nutné pracovať s ňou veľmi opatrne. Vymýšľanie a testovanie každého produktu je pre nás dlhodobá záležitosť. V ponuke máme sedem druhov ovocných džemov s levanduľou. Zákazníci majú najradšej napríklad čučoriedkový, aróniový alebo malinový. Okrem toho vyrábame niekoľko druhov sirupov, napríklad čistý levanduľový, s čučoriedkou alebo aktuálnu letnú novinku – levanduľové mojito. Veľmi obľúbené je biele a ružové perlivé levanduľové víno, ktoré vzniklo spojením čerstvých kvetov našej levandule

s kvalitnými bobuľami z Malokarpatskej vinohradníckej oblasti, a zákazníci majú radi aj náš levanduľový likér. Našimi najnovšími produktmi sú brusnicová a slivková omáčka na syry a mäso, obe vyrábané v jemnej aj čili verzii. Už dlhší čas pripravujeme rad prírodnej a levanduľovej kozmetiky a iných zaujímavých novinek. V najbližších dňoch sa u nás bude konať už tretí ročník obľúbených Dní otvorených dverí spojených so samozberom, kde vítame každého návštevníka aj levanduľového nadšenca.“

RADY PRE MILOVNÍKOV LEVANDULE

„My pestujeme dva druhy levandule lekárskej, ktorá je v našich končinách známa aj ako levanduľa úzkolistá alebo angustifolia,“ približuje pani Simona. „Ide o najbežnejší typ, ktorý podľa nás vôbec nie je náročný na pestovanie a každý rok prináša bohatú úrodu.

Dôležité však je vybrať si dobrú rastlinku buď priamo od pestovateľa, alebo z kvalitných záhradníctiev. Dospelé sadenice nepolievame ani sa o rastlinky špeciálne nestaráme. Máme tu veľmi kvalitnú pôdu, nepoužívame žiadne postreky a hnojivá, všetko máme v biokvalite. Pri vysádzaní nových sadeníc vždy cez všetky riadky natiahneme textilné fólie proti burine a na udržanie vlhkosti. Kvitne dva razy do roka a vždy po zbere úrody ručne upravujeme každú rastlinku do požadovaného tvaru a veľkosti, aby veľmi nezdrevnatela a poskytla bohatú úrodu a krásne dlhé kvety aj v nasledujúcej sezóne. Strihania sa netreba vôbec báť, aby sa rastlinka pekne zahustila, treba ju ostrihať až po drevnatú časť. V záhradke sa jej určite darí lepšie ako v kvetináčoch, má rada veľa miesta. Preto nie je vhodné sadiť ju blízko seba, ale dodržiavať vzdialenosť asi 50 cm. V prípade, že ju chcete pestovať na balkóne, odporúčam veľký črepník umiestniť na slnečné miesto a polievateľ veľmi striedmo.“

Slovensko poskytuje dobré klimatické podmienky na pestovanie levandule a každý nový projekt, ktorý dokáže našu krajinu v dobrom svetle prezentovať a ponúknuť domácim aj zahraničným turistom niečo nové a neopozorané, si zaslúži pozornosť, dodáva Simona Slobodová.

*Pripravila: Sabina Fojtiková
Snímky: Z archívu Simony Slobodovej*

Ľudová múdrosť	hmla, po rusky	meno Otilie	1. časť tajničky	severan	rival	máličko (expr.)	AKULA, OPOSUM	silno skrjiko (expr.)	sečná i bodná zbraň	povzdych	2. časť tajničky	radikál uhľovodíka	kostra tvoriaca základ hlavy
vrť sa							vymazal						
deň v týždni							rády tam						
minúta (skr.)				kruhovú doska						Slovenská kreditná banka			
				naozaj (nár.)						snívadlo			
kocka, po latinsky					olejnatá plodina					kontakt amerícium (zn.)			
					kód Islandu								
učením dajú vedomosti							chytala						
	žaloba (nár.)	riskovanie (hovor.) praskol					zložno-kvetá bylina					pichal	vôkol
predložka s 2. pádom										pretože			
ostrovný štát vo Veľkých Antilách										opuchlina, po česky			
opytovacie zámeno				staroveká zbraň na búranie opevnení						ALKYL, TUMAN	umelý jazyk žralok, po rusky		
železná mriežka v sporáku										súčasť éterických olejov			
jedno z mien Edisona					rozum	kužeľovité útvary	PIKAP, TOAST	vačnatý cicavec		strata tovaru na váhe			
	menší dodávkový automobil	pás trhali (expr.)					hudobné dielo			predložka			
rovno							pozícia ad acta					obyvateľ hór	vrch nad Belehradom
mužské meno					čínske mužské meno					kraj na JV Slovenska			
					záhada					čierňava			
popravca				hrianka bušel (zn.)							hranica (medic.) kód Kene		
hliníková fólia							zametal						
letí strmhlav							chorobná škvrna pri lepre						



Tajnička krížovky z čísla 5/2018: „Kto pije vínka mnoho, potratí rozum z toho.“ Výhercovia vecných cien: Anna Králiková, Lučenec; Darina Hnatová, Liptovský Mikuláš; Anton Čurma, Strážske. Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Helena Voštenáková zo Snežnice.

Správne odpovede posielajte najneskôr **do 15. augusta 2018** na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., PO BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka: 02 4446 1321. Na výhercov čakajú balíčky od spoločnosti Profexy.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebiteľné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: peter.siman@coop.sk Čas uchovávanie 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 súťažiacieho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie 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.



Veľká VÝHRA V SNEŽNICI

Rýchly nákup v obci Snežnica bol efektívny, dve dámy – výherkyňa Helena Voštenáková a jej nevesta – nakúpili približne za 350 eur. V redakcii sa vždy tešíme, keď vyhrajú ľudia, ktorí berú rýchly nákup ako zážitok. Občas niečo padá z vozíkov, okoloidúci zákazníci sa vypytujú: „Súťaž? Aká súťaž tu prebieha?“ A napokon výherkyňu živo podporujú, aby sa podarilo v priebehu troch minút umiestniť do vozíka, čo najviac tovaru. Zážitok dvoch osôb sa tak premení na zážitok celej predajne v danom okamihu.



AKÝ MÁTE VZŤAH KU KRÍŽOVKÁM?

Veľmi kladný, súťažím nonstop, ale iba raz sa mi pošťastilo niečo malé vyhrať. A zrazu prišla takáto výhra v podobe rýchleho nákupu, myslela som si, že si niekto zo mňa robí žarty. (Úsmev.) Takže mám veľmi rada lúštenie krížoviek a prinieslo mi to peknú výhru.

SNEŽNICA NIE JE VEĽKÁ OBEC, ČO Povedia NA TO Susedia?

Tak úprimne vám poviem, že som zvedavá na tie hlášky, pretože sa to určite rýchlo rozkrikne. (Smiech.) Na druhej strane som presvedčená, že susedia nám žičia a určite aj fandi.

AKÉ SÚ EMOCIONÁLNE ZÁŽITKY ŽIEN, KTORÉ AKOBY MALI NA TRI MINÚTY OBCHOD LEN PRE SEBA?

Tak telefonát z redakcie bol šok, ale musím povedať, že pozitívny. Potom po štarte prišla nervozita, tréma. Osobne som mala pocit, že minúty rýchlo bežia a ja sa pohybujem veľmi pomaly. (Smiech.)

Z ČOHO SA NAJVIAC TEŠÍTE?

Mám rada rôzne druhy syrov, hodila som v tej rýchlosti do vozíka aj kačicu. Predpokladám, že si v rodinnom kruhu urobíme malú oslavu, pretože takáto udalosť sa pritrafí raz za život. Takisto mám radosť z olivového oleja. Vyprážam na iných druhoch olejov, ale tento pridávam, keď dusím mäso alebo do hotových jedál a šalátov.

TÁTO PREDAJŇA COOP JEDNOTY JE VÁM BLÍZKA. PREČO JU MÁTE RADA?

Pravidelne tu nakupujeme celá rodina. Ja som veľmi spokojná, pretože roky som členka spotrebného družstva a dobre mi padne, že je tu pekná, dobre zásobená prevádzková jednotka. Mám už svoj vek a niekedy sa cítim zmätená, keď hľadám nejakú drobnosť, napríklad Maggi. Ktorákoľvek dievčina z kolektívy predavačiek mi ochotne pomôže, aj ma zavedie priamo na miesto. Časopis Jednota čítam pravidelne, niekoľko čísiel mám aj odložených.

Text a snímky: sab

White
zubná hygiena



Profexy
profesná zubná hygiena

OPTIMÁLNY pitný REŽIM DIABETIKA



NIELEN POTRAVA, ALE AJ NÁPOJE, KTORÉ VYPIJETE, MÔŽU SILNE OVPLYVNIŤ VAŠU GLYKÉMIU A TAKISTO TELESNÚ HMOTNOSŤ. KTORÝM NÁPOJOM SA TREBA V PRAXI VYHNÚŤ?

Máte piť nápoje, ktoré neobsahujú „kalórie“ ani cukor, a to predovšetkým **pitnú vodu, pramenitú vodu, minerálnu vodu s nižším obsahom sodíka a nesladené čaje**. Pre zmenu môžete (ale nemusíte) piť aj nealkoholické sladké nápoje, ktoré sú sladené nekalorickými sladidlami ako náhrada cukru. Niekedy bývajú označené ako 0 % cukru, 0 % kalórií, zero, a pod. Tieto nápoje neobsahujú žiaden cukor, preto nezvyšujú glykémiu. Je však dobré zvyknúť si to, že na pravidelný pitný režim sa má piť voda a všetky ostatné povolené nápoje sú skôr doplnkovým zdrojom tekutín. Netreba si automaticky spájať sladkú chuť s pitným režimom. Keď už máte vody dosť, skúste si ju ochutiť trochou citróna, pomaranča, grapefruitu, čerstvých jahôd alebo mäťou. Získate občerstvujúce nápoje s nízkym obsahom cukrov a energie, ktoré budú obmenou chuťovo neutrálnej vody. Kávu aj čaj – bez cukru – môžete konzumovať, ak ich máte radi. Káva obsahuje kofeín a množstvo užitočných látok a antioxidantov. Treba brať ohľad na to, či pre vás neplatia kontraindikácie pravidelného príjmu kofeínu (vysoký krvný tlak, srdcové arytmie, refluxná choroba pažeráka s pálením záhy, zápalové ochorenia čreva s hnačkami a pod.). Ak máte pochybnosti, spýtajte sa svojho ošetrojúceho lekára. Bezkofeínová káva je vhodnou alternatívou pre všetkých, ktorí milujú chuť a vôňu kávy a príjem kofeínu je pre nich nevhodný. Káva má močopudné účinky, preto ju radšej nezaraďujte do pitného režimu. Naopak, ku každej šálke kávy vypite pohár vody. Čaj má menej kofeínu a slabšie močopudné účinky, slabší čaj si preto môžete do pitného režimu započítať.

MLIEKO A MLIEČNE NÁPOJE

Obsahujú bielkoviny, cukry aj tuk. Preto sa pokladajú za potraviny a neberieme ich ako súčasť pitného režimu. Vyberajte si odtučnené a nízkočučné druhy mlieka a kyslomliečnych nápojov.

OVOCNÉ ŠŤAVY A DŽÚSY

Obsahujú dosť veľa cukru, a to aj v malých porciách. Lepšie je konzumovať čerstvé ovocie. Šťavy z ovocia si môžete dať maximálne 1 porciu denne (150 ml), a to len bez pridaného cukru (100-percentná ovocná šťava). Cukor z ovocnej šťavy si musíte započítať medzi príjem sacharidových jednotiek – 150 ml šťavy obsahuje zväčša približne 15 g cukru (1,5 SJ) a 50 kcal = 210 kJ.

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

Energia v nápojoch pochádza zo samotného alkoholu v závislosti od druhu konkrétneho nápoja, prípadne aj od cukru. V niektorých likéroch býva prítomný dokonca tuk. Hustota energie v alkohole je pozoruhodne vysoká – každopádne alkohol má viac energie, než majú sacharidy alebo bielkoviny. Destiláty obsahujú mimoriadne veľa alkoholu a žiadne ďalšie živiny – môžeme ich preto pokojne pomenovať „prázdne kalórie“. Naopak, pivo a víno obsahujú okrem alkoholu a cukru viacero cenných výživných látok (vitamíny v pive, resveratrol v červených vínach). Napriek tomu aj pri týchto tekutinách ide o alkoholické nápoje s pozoruhodným obsahom alkoholu a energie. Doterajšie výskumy potvrdili, že **niektoré alkoholické nápoje dokážu znižovať riziko srdcovo-**

cievnych chorôb (napríklad červené víno). Jednoznačne však prevažujú škodlivé a potenciálne rizikové účinky.

Vypitie alkoholických nápojov môže zapríčiniť zníženie glykémie (hypoglykémia). Môže sa to stať najmä vtedy, ak sa alkoholický nápoj vypije na lačný žalúdok. Navyše konzumácia alkoholu spôsobuje **zvýšenie tuku v krvi** (triacylglyceroly, skratka TAG) a ak je častá, tak môže byť príčinou zvýšeného ukladania tuku v pečenej bunkách (ide o steatózu pečene, ktorú väčšinou bežne odhalí ultrasonografické vyšetrenie).

MUDr. Peter Minárik, PhD.



Milí čitatelia, knihu **Diéta pre diabetikov** si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE. Ak uvediete heslo **JEDNOTA**, získate zľavu 4 €. **KONTAKTNÉ ÚDAJE: Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón: 02/32 66 18 50, email: abo@raabe.sk**



Taký poctivý, že ide
VZOROM

Prírodné hustý jogurt vďaka
tradičnej receptúre



ÔCHUTNAJ
SLADKÉ MLIEČNE
DOBRÔ



Schutený mliečny nápoj, vyrobený na Slovensku.



AI PRE VÁS
JE SYR
PŮŽITOK?



VITAJTE NA PALUBE

