

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

KOLESOMÁNIA
– KTO SA
ODVIEZOL NA
ŠTYROCH
KOLESÁCH?

LÚŠTITE
KRÍŽOVKU
a vyhrajte
rýchly nákup

**Hruška
na dobrú
náladu**

**LUCIA
OKOLIČÁNYOVÁ:**
NORDIC WALKING
JE SLOBODA!

Recepty

**ZAPEKÁME
S PETROM VARGOM**

**Predstavujeme
COOP JEDNOTU
GALANTA**



Chutné ako od mamičky

Jedinečné chute, na aké sme zvyknutí od detstva. Slovenské špeciality značky COOP Jednota Mamičkiné dobroty chutia naozaj ako od mamičky. www.coop.sk



Najlepšie domáce potraviny

TIRÁŽ

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



14



10



4

Namiesto PREDJEDLA...



Pokazil sa mi vysávač. Jednoducho uprostred vysávania prestal. Hádajte, čo som urobila. Kúpila som nový. Usúdila som, že každá vec sa raz opotrebuje a Xiuško musí mať po 17 rokoch takisto odslužené. Veď čo už dnes vydrží fungovať tak dlho? Zobral si ho do parády otec a čo sa stalo? Opravil ho. Asi ešte dlho bude slúžiť na chate.

A tak máme doma nový vysávač. Vysáva, to áno. Ibaže má krátku šnúru, takže len obývačku „dávam“ na trikrát. Takisto má nepochopiteľne kratšiu teleskopickú rúru, čo v praxi znamená, že stropné trámy a iné vyššie situované miesta nielenže musím robiť zo stoličky, ale niekto mi musí podržať prístroj vo výške. Nevieť si k tomu novému akosi vytvoriť vzťah.

Už dlho som presvedčená, že to, čo slúži, sa nemá vyhadzovať. Hlavne ak je to z trvácnych a hodnotných materiálov ako drevo, koža, porcelán. Vždy sa to dá vynoviť a použiť v nových súvislostiach. Netreba kupovať nové, keď sa staré pokazí a možno sa dá ešte opraviť. Som proti bezuzdnému nakupovaniu nových vecí, rýchlej móde a všelijakým darčekom k nákupom. Tie naozaj z úprímného srdca neznášam. Čo si má človek počať s desiatou plastovou taštičkou, ktorá bola priložená k časopisu? Alebo s polyesterovým šálikom, ktorý vám pribalí pri kúpe pleťového krému? Naozaj tieto zbytočnosti niekto využije? Čo sa s nimi stane ďalej? Skončia v odpadkoch alebo navždy zapadnú medzi päťdesiatimi ďalšími šálikmi v šatníku prepchatom nepotrebnými vecami. Celý svet je zahľtený zbytočnosťami z nerozložiteľných materiálov a vyrábajú sa stále nové a nové. Slabý jedinec ľahko podľahne ilúzii, že to potrebuje, pritom on to iba chce.

Cítite ten rozdiel? Potreba verus ego? Nakupujete, hromadíte veci, ukazujete sa, vyhadzujete a je vám to jedno? Alebo máte skôr menej, ale praktických vecí, recyklujete, na nákup si nosíte svoju sieťovku a v chladničke máte potraviny, ktoré do troch dní spracujete? Do ktorej kategórie patríte?

Denisa Pogačová

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Sladké hriechy – cukríky, pralinky, mentolky a spol.
- 08 **Diabetes**
Cukrovkári, nevzdávajte sa ovocia!
- 10 **Kolesománia**
Odísť na štyroch kolesách
- 12 **Predstavujeme**
COOP Jednotu Galanta
- 14 **Potravina mesiaca**
Hruška na dobrú náladu
- 16 **Recepty**
Hruškové dobroty a zapekanie s Petrom Vargom
- 20 **Blog**
V štyridsiatke pred panvicu
- 22 **Zaujímavosť**
Ako prejsť na zero waste?
- 24 **Rozhovor**
Lucia Okoličányová miluje nordic walking
- 26 **Slovensko**
Naše vedkyne spoznávajú svet
- 28 **Krížovka**
- 29 **Sút'áž**
Rýchly nákup v COOP Jednote

Sladké **HRIECHY:** CUKRÍKY, PRALINKY, SALÓNKY A MENTOLKY...

NEMECKÍ PSYCHOLÓGOVIA ZISTILI, ŽE O NÁS MNOHO PREZRÁDZA PRÍCHUŤ CUKRÍKOV, KTORÉ MÁME NAJRADŠEJ, NAPRÍKLAD ROZHODNÍ ĽUDIA PREFERUJÚ VIŠŇOVÉ, NEVYLIEČITELNÍ ROMANTICI UPREDNOSTŇUJÚ JAHODOVÉ PRÍCHUTE. HOCI ANI MUŽI NEPOHRDNÚ DOBRÝM CUKRÍKOM, PSYCHOLÓGOVIA KONŠTATUJÚ, ŽE VO VÄČŠINE PRÍPADOV SI HO VYCHUTNAJÚ V ANONYMITE, ABY ICH NIKTO NEOBVINIL ZO ZŽENŠTILOSTI. ÁNO, UŽ JE TO TAK. VŠETKY TIE SLADKÉ HRIEŠNOSTI AKOBY BOLI PRIAM STVORENÉ PRE MALÉ DETI A POTOM PRE VEĽKÉ SLEČNY AJ DÁMY V ROKOCH. ŽENY TOTIŽ POTREBUJÚ GLUKÓZU NIELEN AKO POTRAVU PRE MOZOG, ALE AJ PRE HORMONÁLNU ROVNOVÁHU. RUKU NA SRDCE, PRAVDA JE TAKÁ, ŽE SLADKOSŤ ZJEME VIAC, AKO POTREBUJE NAŠE TELO, A NIEKEDY ICH MÁME RADŠEJ AKO SVOJ ŽIVOT. JE TOTIŽ TAKÉ ÚŽASNÉ NATIAHNUŤ RUKU, LOVIŤ PRSTAMI V KRÁSNEJ ŠKATULKE A VYTIAHNUŤ ODTIAL ÚŽASNÝ NAKYPRENÝ CUKRÍK A... POTOM UŽ LEN OBLIZNÚŤ PRŠTEKY OD ČOKOLÁDY.

LOLLIPOP ALEBO PRVÁ LÍZANKA

Istý Američan, George Smith, v roku 1908 myslel na malé deti, ktoré si vkladajú cukríky do úst neumytými rukami. A vymyslel cukrík nastoknutý na paličke, čiže prvú lízanku. Originálny anglický názov lollipop má trochu netradičný pôvod. Vynálezca túto sladkosť pomenoval po vtedajšom známom dostihovom koníkovi s menom Lolly Pop. Toto meno sa dá preložiť ako švihnutie alebo mľasknutie jazykom, čo je v prípade lízaniek naozaj výstižné. Lízanky poslali v roku 1995 astronautom na vesmírnu stanicu Mir ako najpriateľnejšie cukríky pre beztlakový stav.



CUKOR RAFINOVALI UZV INDIÍ

Prvý cukor sa začal vyrábať pred vyše 2 000 rokmi z cukrovej trstiny. Za pôvodnú vlasť trstiny sa pokladá Nová Guinea, odkiaľ sa táto „sladká“ rastlinka, nenáročná na pestovanie, dostala do oblastí Juhovýchodnej a Južnej Ázie. Ľudia najskôr cukrovú trstinu žuli ako cukrovinku alebo lákavé afrodisiakum, prípadne z rastliny vytlačali jej sladkú šťavu. Prvé písomné záznamy o nej jestvujú už zo 6. storočia pred našim letopočtom. Prvý raz cukrovú trstinu rafinovali v Indii v 4. storočí p. n. l. Vďaka ľahšiemu skladovaniu a prevozu, ktorý rafinácia umožnila, sa cukor pomaly dostával po obchodných cestách do ďalších častí sveta. Cukrová trstina bola známa v pobrežných oblastiach Číny, Arábie a Afriky a možno aj Oceánie, výroba cukru zaznamenala významný rast až okolo roku 600 nášho letopočtu. Výrobu cukru priniesli do západnej Európy ako prví

PRVÝ CUKRÍK BOL Z MEDU A FÍG

Na prvých cukríkoch si pochutnávali už v starom Egypte asi 3 000 rokov pred našim letopočtom. Vyrábali sa z čisto prírodných surovín, to je trend, ku ktorému sa dnes zasa vraciame. Hlavnou ingredienciou bol prírodný med a figy. Rimania pôvodnú egyptskú receptúru obohatili o orechy a med, Arabi do cukríkov pridali mandle. Sladkosti nesmeli chýbať na stoloch šľachty, ale aj pospolitý ľud ich z času na čas mohol dopriať sebe, svojim deťom a domácim otrokom. Sladká vášeň sa začala šíriť naprieč kontinentmi bez ohľadu na farbu pleti, náboženstvo či vekovú kategóriu. Napriek svojmu menu, prvé cukríky vznikli skôr, ako sa začal vyrábať cukor.

ČOKOLÁDA ZAČALA BOOM PRALINIEK

Originálne pralinky plnené zmesou pečených orechov vznikli na území Nemecka a Švajčiarska už v roku 1663. Popularita čokolády, ktorú priviezli Španieli z Ameriky, prudko stúpala a v krajinách hovoriacich po nemecky ju kreatívne zasnúbili s orieškami a neskôr s alkoholom. Čokoládové pralinky dodnes patria v tejto časti Európy k najobľúbenejším sladkostiam.

Arabi, ktorí obsadili Pyrenejský polostrov v 8. storočí. Cukor bol vzácnym produktom a najskôr sa používal len v medicíne na dosládzanie horkých liečivých bylín. Ako potravinové sladidlo sa používal najmä med alebo aj figové, datľové, hroznové, javorové a trstinové sirupy. Med a sirupy ustúpili cukru asi v 15. storočí. Cukrová trstina je azda najvýznamnejšia kultúrna tráva, pestuje sa v teplých oblastiach celého sveta, napríklad na Kube, Jáve, v Juhovýchodnej Ázii, v Egypte a na južnom pobreží Španielska. Dnes sa využíva mnohokrát iným spôsobom, z rozdrvených stebiel sa lisuje šťava, z ktorej sa získava surový cukor hnedej farby a rafináciou sa dorába čistá sacharóza, trstinový cukor. Z odpadového sirupu – melasy – sa kvasením a destiláciou získava rum. Zvyšky zo stebiel možno priemyselne premeniť na papier, lepenku a kvalitný izolačný materiál. Cukrová trstina dodnes patrí k najobľúbenejším „prírodným lízankám“ detí v Strednej a Južnej Amerike.

CUKOR Z REPY ZAČAL SVOJU ÉRU V NEMECKU

Už v roku 1747 objavil nemecký vedec Andreas Sigismund Marggraf sacharózu v koreni cukrovej repy a spôsob jej získavania. Jeho žiak Francois Charles Achard založil v roku 1802 prvú rafinériu cukru z cukrovej repy v Nemecku. Technológiu rafinovania cukru z cukrovej

repy prevzalo v 19. storočí aj Rusko. Veľkú popularitu v tých časoch začal získavať čierny čaj bohato osladený cukrom, samozrejme, skôr v tých privilegovanejších rodinách. S tým úzko súvisel rozmach výroby samovarov, typicky ruských, originálnych, niekedy aj majstrovsky zdobených čajníkov.

GUMENÉ MEDVEDÍKY A KĽOVÉ FĽAŠTIČKY

Tradične to vídame, dieťa v obchode ťahá mamu za sukňu alebo vrečko nohavíc: „Mama, kúp mi gumené medvedíky!“ Gumené medvedíky sú rozumnou alternatívou tradičných sladkostí, ktoré deti obľubujú. Jedným z dôvodov je, že obsahujú želatínu, ktorá podporuje zdravý vývoj chrupiek, svalov a šliach. Zaručuje zdravú pohyblivosť nielen detí, ale aj dospelých. Treba siahnúť po gumených medvedíkoch od renomovaných výrobcov. Používajú menej umelých farbív a viac prírodných zložiek, ako sú maliny, pomaranče. Gumenými medvedíkmi, ktoré sa vo svete každoročne vyrobia, by bolo možné obopnúť rovník. Patria k najpopulárnejším cukríkom nielen v Európe. Najväčší vyrobený gumený medvedík vážil 633 kíl.

NAJVOŇAVEJŠIA TOVÁREŇ V BRATISLAVE

Továreň na čokoládu a cukrovinky založili v roku 1896 ako filiálku nemeckej značky Stollwerck (Gebrüder Stollwerck) z Kolína nad Rýnom. Vyrábala predovšetkým typické mliečne karamelky, ktoré sa dodnes nazývajú štolterky. Niektoré objekty pôvodnej továrne – veľká trojposchodová budova, výrobná hala s príslušnou tehlovou prístavbou a malý poschodový domček – sa zachovali do dnešných čias. Štolterky sa predávali v automatoch, ktoré boli vďaka zmluve s rakúsko-uhorskými železnicami na každej vlakovej stanici. Stollwerck bol najväčšou továrňou svojho druhu v Uhorsku, vyrábala najrôznejšie druhy sladkostí, od čokoládových výrobkov až po kakao



KARAMELKOVÁ AFÉRA V ČESKU

Bola to veľká aféra v českom športe začiatkom deväťdesiatych rokov. Zlikvidovala kariéru mladým perspektívnym futbalistom a dá sa povedať, že potopila jeden kvalitný športový klub. Tréner mužstva, ktorého potom už nikto nenazval inak ako Karamelka, rozdal svojim chlapcom pred zápasom karamelky z veľkej obálky. Nič netušiaci hráči cukríky vycmúľali, podaktorí ich aj odhodili – niežeby niečo tušili –, jednoducho pred zápasom nemali chuť na sladké a nechceli svojho kouča a trénera uraziť. Lenže po futbalovom zápase dvaja hráči museli ísť na dopingovú skúšku – a vznikla dopingová aféra. Karamelky, ktoré vraj chutili ako populárne cukríky Sissi, boli v podstate liečivo a obsahovali zakázanú látku. Karamelková aféra ukázala, že človek niekedy nemôže veriť ani vlastnému koučovi.

a cukrovinky. Zamestnával 58 úradníkov a asi 400 až 900 robotníkov. Prácu tu nachádzalo predovšetkým nežné pohlavie, ktoré má k cukrovinkám veľmi blízko. Na začiatku minulého storočia sa pracovalo najmä manuálne. Priemerný denný výkon pracovníčky v baliarni bol približne 25 kg zabalených mliečnych karameliek. V období I. republiky mali úspech bonboniéry s rýdzo slovenskými názvami Kriváň alebo Detvan. U zákazníkov najviac bodovala bonboniéra, o ktorej by sme povedali, že má z hľadiska marketingu a reklamy „stobodový“ názov – Tú mám rád. Druhá svetová vojna na čas zmenila priority ľudí aj zameranie závodu. V neľahkých časoch sa tam vyrábali ovocné džemy, marmelády a umelý med. V tom období moderná konzerváreň spracúvala takmer 500 vagónov ovocia ročne. V roku 1963 sa začali pre továreň zasa svetlé časy, ako Figaro sa stáva súčasťou veľkých Československých čokoládovní. Tie zlúčili všetky československé cukrovinkárske továrne. V 70. rokoch sivú dobu socializmu spestrili aspoň obaly čokolád. Deti

ich v tých časoch zbierali a vymieňali medzi sebou. Oblúbené boli motívy hradov, rozprávky, kreslené postavičky či autá. Pred Nežnou revolúciou bola ročná produkcia závodu viac ako 18-tisíc ton výrobkov. Do továrne prúdili exkurzie nielen z bratislavských škôl, deti mali možnosť ochutnať výrobky priamo z pásav, čo bola v tom čase veľká rarita.

VIANOČNÁ SALÓNKA POCHÁDZA Z MAĎARSKA

Salónky patria medzi typické vianočné ozdoby. Pod rôznofarebným lesklým obalom s typickými strapcami sa ukrýva čokoládový cukrík s rôznymi plnkami. Zo socialistických čias si pamätáme najmä salónky s tvrdým fondánom zaliatym v čokoláde. V zahraničí salónky takmer nenájdeme, ale pri dobrej vôli by sa ich pôvod dal vystopovať vo Francúzsku. Prvé zmienky o nich pochádzajú zo 14. storočia. Práve tu sa totiž začal vyrábať fondán, tvrdená cukrová pasta. Tak postupne vznikali fondánové cukríky obalované v čokoláde. Tejto receptúry sa ujali aj Nemci, ktorým nič sladké nie je cudzie. Odtiaľ sa budúce salónky dostali do Maďarska. Vyzerá to tak, že tu ich prvý raz zavesili na vianočný stromček. A odkiaľ získali salónky svoj názov? Je to jednoduché, salónky sa nazývajú po salónoch. Pretože vianočný stromček v šľachtických a meštianskych rodinách patrilo do haly alebo do salónu. Názov

salónka pochádza z maďarského szalon. V praxi by sa dalo povedať, že slovenský zvyk zdobiť vianočný stromček je zmixovaný z tradícií rôznych kultúr. Pôvodne sa na vetvičky alebo stromčeky vešali len jablká, orechy zabalené v staniole a ozdoby z papiera či zo slamy. Ešte pred príchodom salónok v niektorých rodinách balili do farebného lesklého papiera kocky cukru a vešali sa na stromček. Na Slovensku sa tradičné salónky začali vyrábať na začiatku šesťdesiatych rokov minulého storočia v podniku DEVA. Dnešné salónky sú klasické fondánové, ale v obchodoch nájdete všetky možné príchute – želé, karamelové, marcipánové aj ovocné.

MENTOLKY, SNEHUĽKY, HAŠLERKY

Výroba cukríkov na osvieženie dychu, proti príznakom prechladnutia či len pre nezabudnuteľný chuťový zážitok má na Slovensku aj v Česku dlhodobú tradíciu. Objektívne treba povedať, že rakúsko-uhorský priemysel na výrobu cukroví priniesol do výroby v nástupníckych štátoch skutočne vysoké štandardy. Tento druh cukríkov sa vyrábala z cukrovej hmoty, máty piepornej, eukalyptu, prípadne z ďalších rastlinných silíc. Prírodná báza cukríkov bola zárukou ich masovej popularity.

SNEHUĽKY PATRIA MEDZI NESTARNÚCE CUKROVINKY

Ide o mentolové cukríky z najstaršej cukrovinkárskej fabriky Figaro. Ich história siaha do roku 1969, keď ich receptúru vymyslel vedúci výroby fabriky Figaro Ing. Štrba. Snehuľky si okamžite získali množstvo priaznivcov na Slovensku aj v Česku. Tieto legendárne cukríky sa dodnes predávajú nielen na Slovensku, ale aj v Česku a Maďarsku.

CESTA OD CARUSA K HAŠLEROVI

Hašlerka je tvrdý cukrík, ktorý pomáha pri príznakoch zachrípnutia a proti kašľu. Pri pôvodnej receptúre platilo, že cukor a sirup sa zohrievali na vysokú teplotu, v ktorej sa

potom topil pelendrekový prášok, silice, extrakty z liečivých rastlín, aktívne uhlie rastlinného pôvodu. Z hmoty sa lisovali cukríky oválneho alebo guľatého tvaru. Pôvodnú receptúru vymyslel istý farmaceut z Hamburgu v roku 1877. Enrico Caruso mal veľké problémy s hlasivkami pred jedným vystúpením a všetko to – podľa legendy – zachránil malý cukrík. Pre objektivitu treba povedať, že vraj dodnes jestvuje písomné poďakovanie Enrica Carusa za pomoc pri prechladnutí. Cukríky pod názvom Caruso-Hustenbonbon dlhé roky vyrábala firma vo Viedni. Výroba cukríkov Caruso sa neskôr preniesla aj do Prahy, ale meno talianskeho speváka nebolo pre domácich klientov až také lákavé. Preto podnikateľ František Lhotský navštívil legendárneho českého pesničkára Karla Hašlera v pražskom kabarete Lucerna. A ten šikovnému podnikateľovi v roku 1920 dáva písomný súhlas s použitím svojho mena pri výrobe a predaji cukríkov. A tak sa zrodili legendárne hašlerky, po ktorých – v prípade prechladnutia – siahame takmer všetci.

Prípravila: Sabina Fojtíková

Zdroje: Wikipédia, Ivana Sladkovská:

Príbeh salónky; Aktuality.sk, Bratislavské NAJ, TASR



**BOHATÁ PENA
OCHRANA PRED
VODNÝM KAMEŇOM
DLHOTRAVAJÚCA VÔŇA
HYGIENICKÁ ČISTOTA
LESK**



**ČISTÍ
DEZINFIKUJE
ZABÍJA VŠETKY ZNÁME
DRUHY BAKTÉRIÍ
OBSAHUJE AKTÍVNE
MOLEKULY, KTORÉ
CHRÁNIA TOALETU
PRED VODNÝM
KAMEŇOM**



**POMÔŽTE ŠKOLÁM
VYHRAŤ REKONŠTRUKCIU TOALIET!**
Viac na www.domestospreskoly.sk

DIABETICI, NEVZDÁVAJTE SA OVOCIA

AK HOVORÍME

O DIABETIKOCH, JE VŠETKÝM JASNÉ, ŽE ZELENINA JE PRE NICH „TO PRAVÉ ORECHOVÉ“, PRETOŽE MÁ NIŽŠÍ OBSAH CUKRU A, SAMOZREJME, AJ ENERGETICKÝ OBSAH, KTORÝ SA VYJADRUJE V JOULOCH ALEBO V KALÓRIÁCH. DIABETIK SA NEMUSÍ VZDÁVAŤ ANI OVOCIA, KTORÉ MÁ VYŠŠÍ OBSAH CUKRU. IDE LEN O TO, AKÝM SPÔSOBOM A V AKEJ FORME HO BUDE KONZUMOVAŤ. VIAC NÁM O TOM POVIE MUDR. PETER MINÁRIK, PHD.

Všetky potraviny môžete rozdeliť do piatich alebo šiestich základných skupín. Každá z uvedených skupín má iné zloženie živín, iný energetický obsah (pre energiu jestvuje aj starší, ale stále obľúbený výraz – kalórie) a má rôznu schopnosť zvyšovať hladinu cukru v krvi, čiže glykémii. Schopnosť, akou jednotlivé potraviny zvyšujú glykémii po ich konzumácii, vyjadruje parameter, ktorému sa hovorí glykemický index. Pyramída vhodných potravín pre diabetika pozostáva zo šiestich skupín potravín. Ovocie sa nachádza v tretej skupine – to znamená, že na rozdiel od zeleniny obsahuje viac sacharidov v podobe jednoduchých cukrov. A teda má aj o niečo väčší obsah energie. Podobne ako zelenina aj ovocie obsahuje vlákninu, vitamíny a minerálne látky. Všetky druhy ovocia sú zdravé a prospešné, a to bez ohľadu na to, či ide o dužinaté jadrové, kôstkové, bobuľové alebo citrusové ovocie.



NAJLEPŠIE OVOCIE JE ČERSTVÉ

Ovocie sa má takisto ako zelenina jesť predovšetkým v pôvodnom stave, teda surové. Dôvody sú na to také, ako pri zelenine. Môže sa však konzumovať aj spracované ovocie, a to vo forme ovocných štiav alebo ovocného pyré, avšak mali by byť zásadne bez pridaných cukrov. Celé kusy ovocia sú výhodnejšie ako šťavy, pretože obsahujú viac vlákniny a lepšie nás zasýtia. Ovocná šťava aj bez pridaného cukru môže nahradiť maximálne jednu porciu ovocia za deň. Sušené ovocie bolo zbavené vody, a preto obsahuje viac koncentrovaných cukrov než surové ovocie, následkom čoho môže mať aj vyššie množstvo energie. Porcie sušeného ovocia musia byť preto adekvátne nižšie, než sú porcie čerstvého ovocia. Kompóty sladené cukrom nie sú vhodné alebo ich treba odložiť iba na ojedinelú, príležitostnú konzumáciu.

AKO BUDÚ VYZERAŤ VAŠE PORCIE OVOCIA

Jednou porciou ovocia môže byť jeden menší kus jablka alebo hrušky. Veľmi dobré je skonzumovať polovicu stredne veľkého pomaranča alebo grapefruitu. Diabetikovi neuškodí polovica banánu strednej veľkosti

alebo menšia miska bobuľovitého ovocia, respektíve toľko, koľko sa zmestí do vlastnej dlane.

VÝŽIVOVÉ TIPY NIELEN PRE DIABETIKOV

Ovocie je bohatým zdrojom vitamínov, minerálnych látok, antioxidantov a ďalších užitočných rastlinných živín. Najmä farebné druhy ovocia sú bohaté na vitamíny a antioxidanty. Oranžový betakarotén sa nachádza v pomarančoch, mandarínkach, melónoch alebo v marhuliach, červený karotenoid lykopen v melónoch. Tieto látky sú súčasťou prevencie srdcovo-cievnych i onkologických ochorení. Ovocie je – spolu so zeleninou a celozrnnými obilninami – dobrým zdrojom vlákniny. Vo viacerých druhoch ovocia sa nachádza rozpustná fermentovaná vláknina, ktorá podporuje rast priaznivej mikroflóry v tráviacom trakte, ide o takzvanú prebiotickú vlákninu. Uprednostnite čerstvé ovocie, v ňom je uchované najväčšie množstvo vitamínov a antioxidantov. Dobrou voľbou je ovocné alebo ovocno-zeleninové pyré alebo smoothies. Pri príprave nepridávajte do nich dodatočný cukor. Sušené ovocie si môžete takisto občas dopriať, myslíte však na to, že obsahuje podstatne viac cukru a energie. Pri čerstvom ovocí je to bežne 200-250 kJ/100 g ovocia, pri sušenom ovocí 1 000 kJ/100 g ovocia. Sterilizované ovocie vo forme kompótov konzumujte len vtedy, ak je sladené nízkokalorickými, prírodnými alebo umelými sladidlami, nie cukrom! Pri ovocných džemoch, lekvároch a marmeládach platí podobné pravidlo ako pri kompótoch. Pripravujte ich bez pridaného cukru a v obchodoch si kupujte diadžemy sladené necukornými sladidlami. Konzumujte denne 2-3 porcie ovocia, pokiaľ možno rôznych druhov a farieb. Naučte sa, ako vyzerať jedna porcia veľkého aj drobného bobuľového ovocia. Ovocie a všetky výrobky z ovocia obsahujú cukor, preto pri ich konzumácii musíte započítať príslušné množstvo sacharidových jednotiek. Pri zisťovaní počtu sacharidových jednotiek pri konkrétnych druhoch ovocia a ovocných výrobkov použite tabuľky.

Majte na pamäti...

Myslite na svoje zdravie a pre istotu so sebou vždy noste stručný záznam o tom, že ste diabetik, vrátane zoznamu užívaných liekov a aplikovaného inzulínu aj s dávkami.

COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY OTVORILA JEDEN ZO SVOJICH NAJMODERNEJŠÍCH SUPERMARKETOV

OD LETNÝCH MESIACOV SLUŽÍ OBYVATELOM NOVÝCH ZÁMKOV ZREKONŠTRUOVANÝ SUPERMARKET NA ULICI T. G. MASARYKA. VYNOVENÁ PREDAJŇA PREDSTAVUJE VYŠŠIU TRIEDU VO SVOJEJ KATEGÓRII NIELEN ŠÍRKOU SORTIMENTU, POUŽITÍM EKOLOGICKÝCH MATERIÁLOV, ALE AJ MRAZIARENskou A CHLADIARENskou TECHNIKOU, ČÍM PRINÁŠA VYSOKÝ KOMFORT PRI NÁKUPOCH.

Budova pôvodného supermarketu na Masarykovej ulici bola zatvorená len 5 mesiacov, počas ktorých dostala prevádzka úplne nový šat. Prispelo k tomu najmä zväčšenie predajnej plochy z 295 m² na 620 m² a zmena usporiadania sortimentu. Nové zariadenie plní najprísnejšie kritériá, ktoré sa vzťahujú na uskladnenie a predaj potravín. V súčasnosti sa vnútorná aj vonkajšia časť pýši novým a moderným dizajnom, zmenila sa tiež prístupová komunikácia, čo ocenili zákazníci hneď pri príchode. Z pohľadu veľkého rozsahu stavebných prác išlo o krátky čas nevyhnutného zatvorenia prevádzky, pri ktorom preinvestovali 1,1 milióna eur. Zmenu ocenili zákazníci hneď pri samotnom vstupe do budovy. Predajňa dnes patrí medzi objekty, ktoré môžu konkurovať podobným prevádzkam kdekoľvek na svete.

DÔRAZ NA KVALITU A SPOKOJNOSŤ

Okrem moderného vzhľadu, ktorým sa budova CJ Nové Zámky, s. d., stala jednou z najatraktívnejších budov v celých Nových Zámkoch, na rozľahlej ploche bude zákazníkom k dispozícii až 7-tisíc tovarových položiek. Predajňa je vybavená elektronickými cenovkami, ktoré majú za úlohu uľahčiť orientáciu

nakupujúcim, zabezpečujú čitateľnosť a zachovanie tovaru na tom istom mieste, čo uľahčí prácu aj zamestnancom. Nový supermarket má najmodernejšie chladiarenské a mraziarenské zariadenia, ktoré sú ekologické z pohľadu životného prostredia aj kvality vyloženého a skladovaného tovaru. Na výber je ponuka grilovaných kurčiat a dopekánie čerstvého pečiva počas celého dňa. „Minimálne 70 percent produktov je vyrobených na Slovensku, pretože CJ Nové Zámky, s. d., podporuje hlavne slovenských dodávateľov,“ hovorí jej predseda Štefan Mácsadi a dodáva, že na zákazníkov čaká krásna prevádzková jednotka, ktorá bude nielen komfortná, ale aj užitočná, čo sa týka dopytu zákazníkov po zaujímavom tovare v zaujímavých cenách.

EŠTE JEDEN SUPERMARKET V BEŠEŇOVE

Po kompletnej rekonštrukcii privítal prvých zákazníkov aj supermarket CJ Nové Zámky v Bešeňove. Pôvodný supermarket z roku 2003 prešiel stavebnými úpravami a dočasné obmedzenie komfortu zákazníkom už dnes vynahrádzajú krásne nové priestory. Za krátke



...a teraz



Zrekonštruovaný supermarket v Nových Zámkoch predtým...

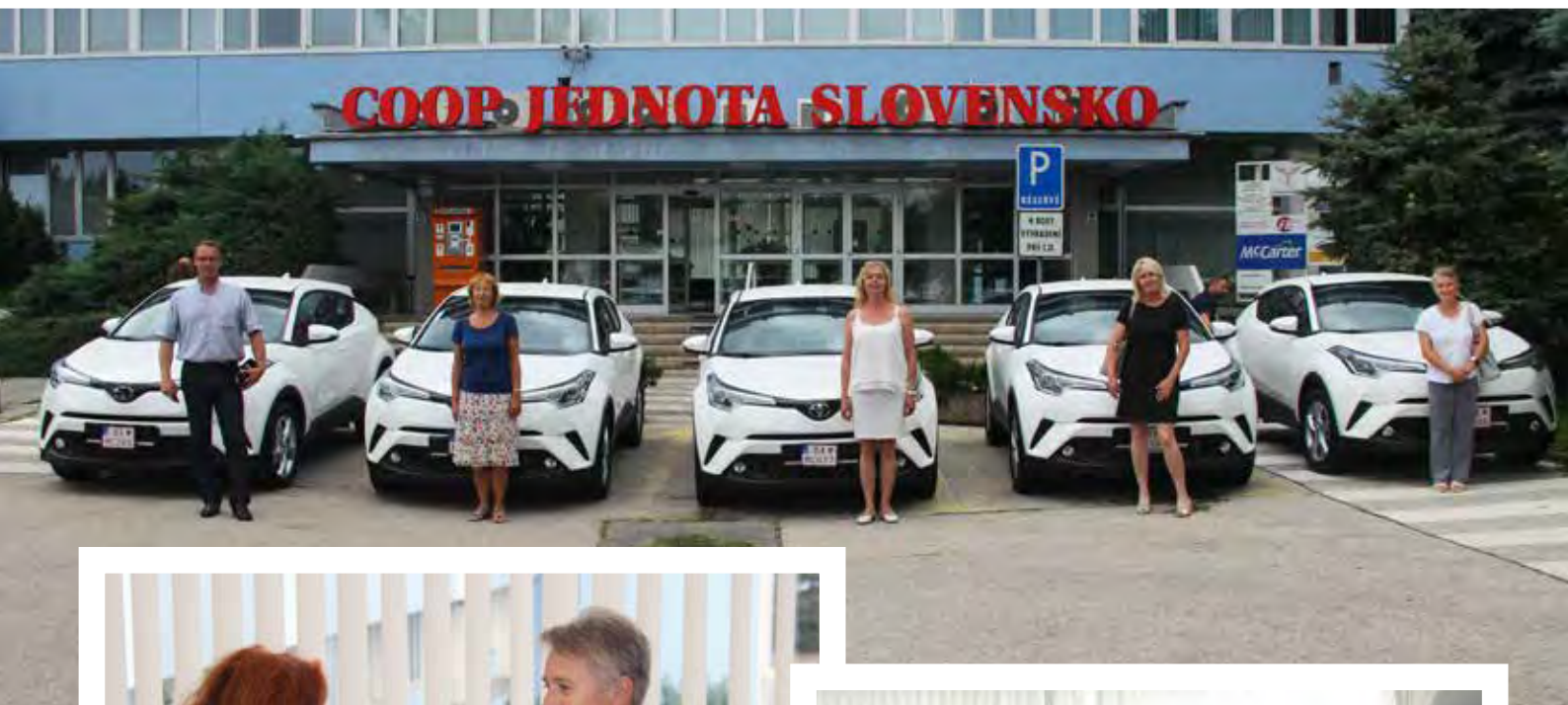
obdobie CJ Nové Zámky preinvestovala pol milióna eur, ktoré smerovali predovšetkým do stavebnej časti a nového vybavenia prevádzky. Predajňa plocha sa novou prístavbou zväčšila z 200 m² na 310 m², staré obchodné vybavenie nahradili nové mraziarenské a chladiarenské boxy, ktoré spĺňajú najvyššie ekologické štandardy. Novinkou je pečenie čerstvého pečiva počas celého dňa a váhové skenery zabudované priamo v pokladniciach.

Rozšírenie tovarových položiek z 3 100 na 5 200 zaručuje zákazníkom možnosť lepšieho výberu a plnohodnotného nakupovania. O bezproblémový chod supermarketu sa bude každý deň starať kolektív desiatich zamestnancov.

Kolesománia

Odísť na štyroch

KOLESOMÁNIA JE UŽ TRADIČNÁ SPOTREBITEĽSKÁ SÚŤAŽ COOP JEDNOTY SLOVENSKO. MÁ VEĽKÚ POPULARITU, PRETOŽE V NEJ ZÁKAZNÍK MÔŽE PO SPLNENÍ PODMIENOK ZÍSKAŤ „NIEČO“ S KOLESAMI. TENTORAZ SA SÚŤAŽILO O SKÚTRE PIAGGIO, O HORSKÝ BICYKEL ONE ZONE, ALE NAJVÄČŠÍM MAGNETOM BOL OSOBNÝ AUTOMOBIL TOYOTA C-HR.



Keď sa Larisa Kičková z Veľkého Lomu v okrese Veľký Krtíš vracala autobusom z dovolenky, zavolali jej, že vyhrala auto. Bola z tej správy tak úprimne prekvapená, že to prekvapenie bolo cítiť ešte aj počas preberania vozidla v Bratislave. V Jednote nakupuje takmer stále a je tam spokojná s tovarom i s predavačkami: „Sú šikovné ako stíhačky, vedia, že sa vždy ponáhľam na autobus a vždy ma veľmi rýchlo obslúžia. Majú ľudský prístup, sú mile a prívetivé.“ Želáme jej veľa spokojných nákupov aj najazdených kilometrov.



Najmladší člen rodiny výherkyne Jany Minárikovej, druhá sprava, prišiel takisto na štyroch kolesách – v kočiariku. Ešte sa to síce nezdá, ale nepotrvá dlho, kým bude môcť naštartovať aj ozajstné auto.



Alena Maslišová, vľavo, z Lipian ani neplánovala vyhrať auto, a tak ju správa o tom, že je majiteľkou novej Toyoty poriadne prekvapila. „Nie sme ľudia šťasteny, to až teraz motyka vystrelila. Ani som tomu neverila.“ Pani Maslišová síce nešoféruje, ale určite sa nechá manželom odviezť na pekný výlet napríklad do neďalekých Tatier či na Ľubovniansky hrad. A potom si urobí vodičák!



Juraj Jankech z Melčíc-Lieskového, vpravo, je vodič z povolenia a s autami má veľa skúseností a zážitkov. Napríklad, keď mu manželka kúpila pred časom auto, previazala ho veľkou červenou stuhou. Akoby to nestačilo, musel sa na vyzdobenom aute aj previezť! „Nie som žiadny romantik, a tak teraz toto krásne nové auto nájde manželka s rodinou po návrate z dovolenky prsto stáť na parkovisku,“ hovorí s úsmevom šťastný výherca.

-dp-, snímky Marek Kováčik

Narodeninový september



Ďakujeme za dlhoročnú priazeň
a dôveru. Aj vďaka vám
sme tu už 65 rokov.



COOP JEDNOTA GALANTA, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

PÔSOBÍV OKRESOCH:
ŠAĽA, GALANTA, SENEC, DUNAJSKÁ
STREDA, HLOHOVEC

**POČET MALOOBCHODNÝCH
PREVÁDZOK COOP JEDNOTA: 73**
SUPERMARKET: 44
POTRAVINY: 28
BUFET: 1

PREDSEDA DRUŽSTVA:
JÚLIUS BELOVIČ

V TOMTO ROKU OSLAVUJE COOP JEDNOTA GALANTA 65. VÝROČIE OD SVOJHO ZALOŽENIA. ROKY PÔSOBENIA NA SLOVENSKOM MALOOBCHODNOM TRHU, DESAĽTISÍCE PRACOVNÍKOV, KTORÍTU POČAS TÝCH ROKOV PRACOVALI, VYTVORILI DRUŽSTVO S OBROVSKÝM MNOŽSTVOM SKÚSENOSTÍ, KTORÉ TVORIA NÁŠ NAJVÄČŠÍ KAPITÁL. SÚSTAVNÉ VZDELÁVANIE ZAMESTNANCOV A ICH ZÁUJEM O NOVÉ TRENDY V OBLASTI MALOOBCHODU, TO SÚ PREDPOKLADY, ABY CJ GALANTA NAPRIEK TOMU, ŽE JE NAJDLHŠIE PÔSOBIACOU MALOOBCHODNOU SPOLOČNOSŤOU V REGIÓNE, BOLA MODERNOU MALOOBCHODNOU SIEŤOU. ČLENOVIA, KTORÍ ZAKLADALI DRUŽSTVO PRED MNOHÝMI ROKMI, BY MOHLI BYŤ PRÁVOM HRDÍ NA PREDAJNE, KTORÉ SÚ ZMODERNIZOVANÉ A ROZHODNE PATRIA DO 21. STOROČIA. O COOP JEDNOTE GALANTA HOVORÍME S JEJ PREDSEDOM JÚLIUSOM BELOVIČOM.

„Cieľom nášho družstva je vo všetkých obciach v regióne nášho tradičného pôsobenia prevádzkovať maloobchodné predajne,“ hovorí predseda družstva. „V obciach s vyšším počtom obyvateľov ako 1 200 sme vybudovali supermarkety, ktoré ponúkajú plný sortiment potravín vrátane predaja čerstvého mäsa, voľnej chladenej hydiny. Vďaka tejto našej stratégii prevádzkujeme najviac supermarketov zo všetkých COOP Jednôt na Slovensku. Aj obyvateľom žijúcim na dedine sme tak vytvorili nákupné prostredie typické skôr pre mestá. Naši zákazníci nám túto snahu odplácajú svojou vernosťou. V súčasnosti naše družstvo eviduje viac ako 60 000 držiteľov nákupnej karty COOP Jednota. Naše smerovanie z tradičného trhu, na ktorom pôsobíme, prechádza aj do regiónov, kde momentálne žiadna COOP Jednota nepôsobí. Ide o región v okolí Bratislavy a Senca. Snažíme sa tieto biele miesta vyplniť, čo sa nám vo veľkej miere aj darí. Práve v týchto oblastiach sa nám podarilo otvoriť niekoľko nových prevádzok, spomeniem napríklad supermarket v Novej Dedinke, Chorvátskom Grobe a Kapne,“ komentoval situáciu pán predseda.



Július Belovič

PREKONANÁ MAGICKÁ HRANICA OBRATU

Predseda družstva Július Belovič o minulom roku hovorí: „Rok 2017 bol pre nás nesmier-

ne úspešný, prekonalí sme obrat 84 miliónov eur a celkovo sme dosiahli nárast tržieb o 9 percent. V tomto roku sa nám podarilo získať ocenenie Múza Merkúra za dizajn predajne spomínanou prevádzkou v Chorvátskom Grobe. Ide o nákupné centrum, ktorého súčasťou je predajňa SUPERMARKET. Celková zastavaná plocha nákupného centra je 2 200 m² a samotná predajná plocha zaberá bezmála 1 000 m². Ide o predajňu vybavenú modernými technológiami, samoobslužnými pokladnicami, elektronickými cenovkami, dizajnovými prvkami a zákazníci nájdu v regáloch a vo vitrínach vyše desaťtisíc položiek. Prevádzku vykurojeme tepelnými čerpadlami, ide o ekologické vykurovanie s využitím obnoviteľných zdrojov. Budova dosahuje energetickú náročnosť triedy A. V tom istom roku sme úplne zmodernizovali a rozšírili predajnú plochu v obci Košúty a rozšírili naše aktivity do obce Eliášovce. Rozsiahlou modernizáciou a stavebnými úpravami prešiel i supermarket v meste Senec. Po remodelingu sa zaradila

medzi prémiové prevádzky a v súčasnosti dosahuje obrat vyšší o 20 percent. V tomto roku okrem otvorenia nového SUPERMARKETU v obci Čierny Brod s predajnou plochou 398 m² sme sa rozhodli naplniť požiadavky našich zákazníkov priamo v meste Galanta. Veľkou výzvou bol remodeling a rozšírenie predajnej plochy SUPERMARKETU Mladost', ktorý sa zaradil medzi naše najlepšie prevádzky. Rozhodli

sme sa v nej doslova „nenechať kameň na kameni“, a tak okrem obvodových múrov a podporných stĺpov sme vymenili všetko. Zväčšil sa predajný priestor o celý bývalý sklad a kanceláriu. Predajňa dostala ideálny obdĺžnikový tvar a predajná plocha sa zväčšila na 955 m². Vymenili sa staré podlahy za nové, stropy, obklady, okná, ventilácia, vodoinštalácia, kúrenie, skrátka všetko, čo sa vymeniť dalo. A tak vznikol veľký predajný priestor, na ktorom sa vyprojektovalo kompletne nové moderné obchodné zariadenie. Na zvýšenie komfortu nákupu sa zaviedli okrem klasických samoobslužných pokladníc, čo urýchlili nákupy a čakanie pri pokladnici. Absolútna novinka v Galante sú elektronické cenovky pri všetkých tovaroch. Tieto cenovky sú prehľadné, estetické a hlavne umožňujú a uľahčujú personálu rýchle a bezpráčne preceňovanie jednotlivých tovarov. Na predajnej ploche sú ako dizajnové prvky použité prírodné materiály, najmä drevo.



KVALITNÉ DOMÁCE PRODUKTY SÚ „IN“

Jedným zo základných princípov, ktoré preferujeme vo svojej obchodnej a podnikateľskej činnosti, je podpora slovenských a regionálnych dodávateľov. Ponuka domácich výrobkov je predovšetkým založená na domácej produkcii a kvalite sortimentu s jasným označením jeho pôvodu, za rozumné ceny. Firma sa snaží držať si pozíciu maloobchodníka, ktorý uprednostňuje regionálne výrobky, a tak vytvára pracovné miesta pre obyvateľov, ktorí sú zároveň zákazníkmi. CJ Galanta spolupracuje s mnohými regionálnymi dodávateľmi, dodávajúcimi najmä čerstvý tovar ako hydinu, mäso, mäsové výrobky, chlieb, pečivo, zákusky. Zákazníci týchto dodávateľov poznajú a kúpa

prevádzok. Samoobslužné pokladnice a elektronické cenovky sú technológie, ktoré zákazníkom zjednodušujú nakupovanie. No okrem nich tento rok testujeme využívanie technológie NFC na mobilných telefónoch, pomocou ktorých sa zákazník vie priložením telefónu k cenovke okamžite dostať k informáciám o produkte, napríklad o alergénoch či jeho zložení. Novým trendom podlieha aj marketingová komunikácia, na ktorú sa v tomto roku zameriavame. Snažíme sa oslovovať a komunikovať so zákazníkmi cez náš web, facebookový profil a v blízkom čase budeme súčasťou Instagramu. V tomto období testujeme digitálny



produktov práve od regionálnych dodávateľov je jedným z najčastejších dôvodov, prečo uprednostnia návštevu predajne spotrebného družstva pred konkurenciou.

ĽUDIA CHCÚ KVALITU AJ EMÓCIU

O tom, ako sa menia nákupné zvyklosti zákazníkov, nám predseda družstva povedal: „Vyrastá nám nová generácia zákazníkov, generácia Y a Z. Sú mladí, múdri, chytrí a sú online. Rozhodujú sa za pomoci online sveta. Ak hľadajú informáciu o produkte, tak „gúgla“. Chcú kvalitu, chcú emóciu, dbajú na životné prostredie a využívajú všetky technologické nástroje na to, aby mali život jednoduchší. Preto sa snažíme zavádzať nové technológie do maloobchodných

panel, na ktorom komunikujeme priamo v predajni výhodné ceny, letákovú akciu. Súčasťou každého väčšieho supermarketu je ozvučenie predajne cez instore radio. Táto služba umožňuje konfigurovať hudbu a reklamné oznamy v predajniach z jedného miesta.“

MODERNE A EKOLOGICKY

V tomto roku COOP Jednota Galanta zaviedla používanie ekologických vreciek na balenie chleba a pečiva, ovocia a zeleniny. Tieto vrecká obsahujú prísadu d2w, vďaka ktorej sa tašky rozložia vplyvom predovšetkým tepla a UV žiarenia do 24 mesiacov a sú potravou pre mikroorganizmy. Ide o jedno z opatrení, ktorým sa firma zodpovedne postavila k problematike

znečisťovania prírody. Okrem toho zavádza opatrenia v prevádzkach, kde sa separuje odpad vrátane pokladničných bločkov, na čo sú určené špeciálne koše s označením. Optimalizuje sa aj výroba letákov a zákazníkovi sa ponúka ekonaľlepka, ktorú si nalepia na schránku v prípade, že si neželajú, aby im do nich vkladali letáky. Postupne vo všetkých prevádzkových jednotkách nahrádzujú staré neónové trubice novými modernými LED svietidlami, čo okrem ekologickej stránky má ekonomický efekt.

BEZ ZAMESTNANCOV BY BIZNIS NEFUNGOVAL

„Chceme byť najsilnejším hráčom v našom regióne a nebojíme sa ani zahraničnej konkurencie,“ konštatoval pán predseda. „Máme niečo, čo konkurencia nemá, a to je náš personál. Predavačky, ktoré plnia svoje úlohy a k práci prístupujú zodpovedne, sú náš najväčší benefit. Bez personálu v prevádzkach, bez tých silných žien, dievčat, ale aj chlapcov či mužov by náš biznis nefungoval. Sme im veľmi vďační a sme na nich veľmi hrdí, pretože hája naše záujmy, našu koncepciu, naše myšlienky, naše služby u konečných zákazníkov. Je to benefit, ktorý v dnešnej dobe najviac zaväzuje v boji s konkurenciou.“

HODNOTIA NÁS ZÁKAZNÍCI

„Zákazníci sú najlepším kritériom hodnotenia našich aktivít,“ hovorí pán predseda. „Každodenne sa stretávame s pozitívnymi reakciami, či už je to po modernizáciách prevádzok, pri novinkách v sortimente, ale aj celkových službách, ktoré im poskytujeme. Žiadne ocenenie, žiadne vyznamenanie pre nás neznamenajú toľko ako pozitívne ohlasy zákazníkov na našu prácu, na náš produkt, ktorým sú samotné prevádzky.“

Hruška na dobrú náladu

HOCI HRUŠKY MAJÚ V SEBE
VEĽA CENNÝCH LÁTKOK
A ŠIROKÉ GASTRONOMICKÉ
VYUŽITIE, PODĽA
ŠTATISTIKY EURÓPANIA
UPREDNOSTŇUJÚ SKÔR
JABLKÁ – SKONZUMUJÚ
ICH AŽ TRIKRÁT VIAC NEŽ
HRUŠIEK.

Šupka hrušiek obsahuje minimálne trikrát viac fenolových fytonutrientov ako dužina. Okrem toho obsahuje polovicu celkovej odporúčanej hodnoty vlákniny – na 100 g ovocia až 3,1 g. Aby sme neprišli o cenné látky, je dobré schrumať celú hrušku.

U nás môžeme na hrušky naraziť takmer všade, a tak by bolo škoda nedopriať si ich skvelú chuť aj účinky na organizmus. Na Slovensku sú hrušky tradičnou súčasťou poľnohospodárstva, máme dokonca vlastné odrody tohto ovocia. Pribinovu hrušku, jednu zo zimných odrôd, napríklad vyšľachtili v Bojniciach a hruška Nitra patrí ku skorým augustovým odrodám s krátkym časom skladovania. Aj u našich západných susedov patrí hruška k typickým plodninám, odroda Bohemica je napríklad odolná proti mrazu a vhodná na dlhodobé skladovanie.

Nie je síce veľmi povzbudivé, že hruška patrí k 12 potravinám s najčastejším merateľným množstvom pesticídov, arzenu a ťažkých kovov. To sa však vzťahuje na hrušky dovezené z iných krajín. Je to jeden z argumentov, prečo uprednostniť lokálne odrody a podporiť našich pestovateľov.

Ako ich jesť

Chuť hrušky sa výborne doplní so syrom, najmä s kozím alebo plesňovým, a s vlašskými orechmi. Nemala by chýbať v ovocnom či zeleninovom šaláte, delikátnu chuť flambovaná či pečená hruška. A podľa prababičiek sú varené a pečené hrušky účinným liekom aj proti kašľu.

IDEÁLNE PRE DETI

Pretože dokážeme jednoducho overiť kvalitu a spôsob pestovania našich hrušiek, sú výbornou voľbou na desiatu pre školákov. Pre deti sú hrušky veľmi vhodné, pretože sú rýchlym zdrojom energie a vitamínu C a nevyvolávajú alergie. Do školy im môžete pribalit aj sušené hrušky, ktoré sú veľmi chutné, bohaté na železo a draslík. Pretože sú zároveň nízkokalorické a ľahko stráviteľné, odborníci ich odporúčajú aj ako ideálne ovocie na prípravu prvých detských výživ pre batolátá.

ZÁZRÁKY POD ŠUPKOU

Jedna zo štúdií, aplikovaná na 1 638 účastníkov vo veku od 62 do 69 rokov, ukázala, že kombinovaná konzumácia jabĺk a hrušiek prináša najvyšší príjem flavonoidov spomedzi všetkého ovocia a zeleniny. Práve flavonoidy z hrušiek v kombinácii s tými z jabĺk majú najsilnejšiu schopnosť znižovať riziko vzniku cukrovky 2. typu a prispievajú k zlepšeniu citlivosti na inzulín. Priemerný denný príjem flavonoidov predstavuje asi 14 mg a polovicu tohto množstva nám zabezpečí konzumácia už jedinej hrušky denne.

Detoxikuje a upravuje trávenie

Hruška je to pravé ovocie, ak človek potrebuje upraviť trávenie, detoxikovať organizmus a prečistiť črevný systém. Môže za to obsah rozpustnej a nerozpustnej vlákniny v kombinácii s ostatnými látkami, ktoré dokážu dostať trávenie opäť do dobrej kondície.

V hruškách sa nachádza asi 15 druhov flavonoidov, ktoré pri pravidelnej konzumácii zabezpečia aktívnu antioxidantnú a protizápalovú činnosť v organizme. Vďaka tomu bude odolnejší, pretože hrušky znižujú riziko získania vážnych ochorení, ako sú chronické zápaly či srdcové ochorenia. Prispieva k tomu aj hrušková vláknina, ktorá spolu so žľzníkovou kyselinou v čreve pomáha znižovať

hladinu cholesterolu. Pravidelná dávka hrušiek dokáže znížiť riziko mŕtvice až o 50 percent. Hrušková šťava znižuje krvný tlak. Okrem toho hruška vyniká obsahom vitamínu B, K a C, vápnika, fosforu, sodíka, železa. Je cenná aj obsahom rozpustnej i nerozpustnej vlákniny.

KEDY SÚ DOBRÉ NA JEDENIE?

Ak sa pri nákupe hrušiek chcete presvedčiť, či sú zrelé, nestláčajte plod v strede, ale vyvíňte jemný tlak prstom v časti pri stopke. Ak je táto časť plodu mäkká, hruška je zrelá a pripravená na okamžitú konzumáciu. Ak je však príliš mäkká, plod bude prezretý. Ak sa chystáte na výrobu domáceho hruškového džemu alebo detskej výživy, môžete si zadovážiť i mierne prezreté hrušky, no na bežnú surovú konzumáciu sa nehodia.

-dp-, zdroj: vitarian.sk, fitshaker.sk

Tradičné a chutné maslo z Hriňovej



Hriňovská mliekareň KOLIBA je známa výrobou tradičného masla. Dôvodom, prečo ho majú Slováci roky v obľube, je jeho autentická plná maslová chuť, ktorú získava z lahodnej smotany s tradičným spracovaním. So svojou prirodzenou žltkastou farbou a minimálne 82-percentným podielom tuku je nenahraditeľnou pochúťkou každej slovenskej domácnosti. Tradičné maslo od KOLIBY obsahuje vitamíny A, D a prírodné živočíšne tuky. Jedinečná chuť masla po sladkej smotane vyniká nielen na pečive, ale chutné je aj pri varení. Navyše, tradičné maslo od KOLIBY získalo ocenenie Značka kvality SK. Môžete ho nájsť v obchodoch po celom Slovensku a jeho kúpou podporíte slovenských producentov a domáci trh! Viac informácií o produkte nájdete na: www.kolibamilk.sk

Vedeli ste?: Mlieko, ktoré spracovávajú v Hriňovskej mliekarni KOLIBA, pochádza zo vzdialenosti do 200 km od Hriňovej, čím je zabezpečená jeho maximálna čerstvosť.

— Tradícia od roku 1975 —

novofruct

— Tradition since 1975 —

Dojčenská výživa 100% BIO OVKO v kapsičkách PO 90 g

- 100% BIO
- **Bez prídavku cukru**
- Obsahuje prírodné cukry
- 100% ovocný, resp. ovocno - zeleninový výrobok
- Nové praktické balenie bez skleneného obalu
- Bezgluténový výrobok
- Bez škrobu
- Vhodné pre dojčatá od dokončeného 6. mesiaca veku



Tieto a iné chutné produkty kúpite aj na adrese:
eshop.novofruct.sk



Krehký hruškový koláč

8 porcií

- ✓ 300 g hladkej múky
COOP Jednota Dobrá cena
- ✓ 6 lyžíc krupicového cukru
- ✓ 160 g chladeného
a nasekaného masla
COOP Jednota Tradičná
kvalita

Na náplň

- ✓ 4 zrelé hrušky
- ✓ 1 lyžica citrónovej šťavy
- ✓ 9 lyžíc krupicového cukru
- ✓ 250 g mascarpone
- ✓ 2 vajcia
- ✓ 2 lyžice hladkej múky
- ✓ 100 g plátkov mandlí

Tip
COOP



Múku, cukor a maslo premiešajte v robote. Pridajte 3-4 lyžice ľadovej vody a ešte krátko premixujte. Na pomúčenej pracovnej doske rýchlo sformujte guľu. Zabalené cesto dajte aspoň na 1 hodinu do chladničky. Predhrejte rúru na 180 °C. Štvrtinu cesta si nechajte na okraj. Zvyšok nahrubo nastrúhajte do formy a špičkami prstov natlačte ku dnu a okrajom. Cesto vyložte takým veľkým papierom na pečenie, aby vyplnil tak akurát celú priehlbinu, a zaťažte vrstvou fazule. Zo zvyšného cesta vytvorte pruh a olemujte ním okraj formy. V predhriatej rúre pečte cesto 25 minút, potom nechajte vychladnúť a opatrne odstráňte papier aj fazuľu.

Hrušky ošúpte, prepoľte a zbavte jadrovníka. Ihneď premiešajte s citrónovou šťavou a 1 lyžicou krupicového cukru, aby nezhnedli. Môžete do nich zhora urobiť ozdobné zárezy. Šesť lyžíc cukru, mascarpone, vajcia a múku rozmixujte dohľadka a rozotrite na predpečený koláč. Navrch poukladajte hrušky a koláč posypte mandľami a 2 lyžicami cukru. Pečte 40-45 minút.



Kačacie prsia s hruškovým šalátom

8 porcií

- ✓ 4 kačacie prsia, bez kostí, s kožou
- ✓ morská soľ a čerstvo mleté čierne korenie
- ✓ 8 baby pórov alebo jarných cibuliek
- ✓ 2 pevné hrušky, tenko pokrájané a pokvapkané citrónovou šťavou
- ✓ 2 čakankové puky, rozdelené na listy
- ✓ 2 hrste valeriány
- ✓ 2 hrste rukoly
- ✓ 2 lyžice nahrubo nasekaného petržlenu

Na zálievku

- ✓ 120 g anglickej slaniny, nakrájanej na pásiky
- ✓ 3 lyžice panenského olivového oleja
- ✓ 1 a pol lyžice červeného vínného octu
- ✓ 2 lyžičky dijonskej horčice

Rúru predhrejte na 180 °C. Kačacie prsia osolte, okoreňte a položte kožou dole na studenú panvicu vhodnú do rúry. Na vyššom strednom plameni zahrievajte, až koža zozlatne a tuk sa začne rozpúšťať (asi 10-12 minút). Obráťte a dajte do rúry. Pečte 8-10 minút, kým bude mäso prepečené doružova. Vyberte a nechajte 5 minút odpočinúť zabalené do alobalu.

Na šalát krátko povarte vo vriacej vode póry alebo jarné cibulky, zlejte a rýchlo schlaďte pod tečúcou studenou vodou. Nakrájajte na kúsky veľkosti hltu. Dajte do misy a pridajte ostatné prísady na šalát.

Na zálievku v panvici rozohrejte 1 lyžicu olivového oleja, pridajte slaninu a opekajte 2-3 minúty dochrumkava. Vyberte a nechajte odkvapkať na papierových utierkach. Do uvoľnenej panvice pridajte ďalšie 2 lyžice olivového oleja, ocot, horčicu, osolte, okoreňte a vyšľahajte. Vmiešajte slaninu a udržiujte horúce. Kačacie prsia pokrájajte na tenké plátky, pridajte do šalátu, polejte zálievkou a premiešajte. Podávajte s bagetou.

S Petrom Vargom ZAPEKÁME SO SYROM

Na zapekanie sú najvhodnejšie nižšie porcelánové alebo sklenené, hlavne ohňovzdorné misy, ktoré zvládnu v rúre veľmi vysokú teplotu. Niektoré misky a nádoby majú vyslovene uvedené, že sú určené výlučne na zapekanie. Obvykle sa robia vo veľkosti, ktorá zodpovedá jednej porcii a jedlo sa v nich rovno aj servíruje. Nezabudnite ich poriadne vytrieť maslom, aby sa jedlo pri zapekaní neprípáľilo. Zapekaciu misu nikdy nezakrývajte! Veď ako sa vám môže pod pokrievkou vytvoriť chrumkavá kôrka?

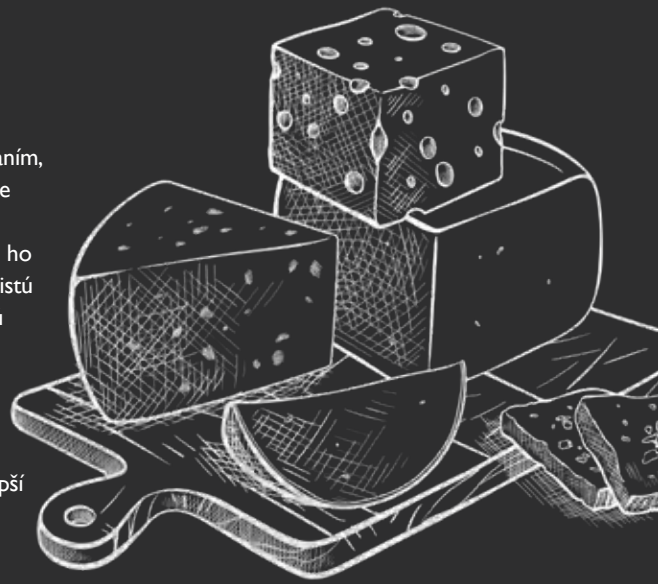
AKO JETO SPRÁVNE

Ak sa chystáte zapekať mäso, malo by byť takmer, prípadne úplne hotové, nikdy nie surové! Môže byť dusené, pečené, ale aj varené. Zeleninu stačí predvariť, jedine zemiaky by mali byť aspoň trochu mäkké. Cestoviny by mali byť uvarené al dente.

Ak chcete spojiť pečenie jedla so zapekaním, urobíte dobre, ak dve tretiny času budete jedlo piecť pri nižšej teplote s teplom pôsobiacim zo všetkých strán. Až potom ho zapečiete pekne zhora tak, aby malo zlatistú farbu na povrchu. Typickým príkladom sú francúzske zemiaky.

POMÔŽME KÔRKE

Kôrka sa pri zapekaní nevytvorí len tak, musíte jej trošku pomôcť. Na to je najlepší syr v jeho najrôznejších podobách. Pri zapekaní síce dodáte jedlu výraznú chuť rozpusteného a chrumkavého syra na povrchu, to však neznamená, že jedlo nemusíte dochutiť. Skôr to berte tak, že chrumkavá syrová kôrka pridá jedlu skvelú chuť navyše – dokáže ho ochutiť, no nikdy nedokáže jedlo dochutiť.



Zopár rád

- ✓ Ak syry radi zapekáte, najvhodnejšie sú tie s vyšším obsahom tuku, rýchlejšie sa topia. Najlepšie je použiť aspoň 40 %.
- ✓ Na mrazenie sú vhodné len tučné syry. Tvrdšie vyskúšajte pred uskladnením nakrájať. Mäkké mraziť vôbec neodporúčame, prestanú totiž dozrievať.
- ✓ Pozor na aromatické syry ako romadur či olomoucké syrčeky. Tie skladujte v dobre tesniacom boxe. Predídete umývaniu chladničky.
- ✓ Ak potrebujete zahustiť omáčku či zjemniť polievku, odporúčame použiť mäkké syry ako hermelín či mozzarella.
- ✓ Problém so strúhaním? Ľahko ho vyriešite, ak strúhadlo potriete trochou oleja, bude sa vám dokonca ľahšie umývať.
- ✓ Každý to dobré pozná, voľne položený tvrdý syr začne po čase v chladničke vysychať. Tomu predídete, ak ho uložíte do plastového boxu s dvomi kockami cukru.
- ✓ Neposlúchli ste predošlú radu a syr nakoniec vyschol? Nevadí, stačí ho vložiť na pár hodín do mlieka a bude sa opäť ľahko krájať, navyše jeho šťavnatosť naberie iný rozmer.
- ✓ Aby ste predišli jemnej plesni na syre, skúste ho pred odložením potrieť maslom.



Ludia si myslia, že od zemiakov sa priberá, ale nie je to pravda. Pravým dôvodom je totiž tuk, na ktorom sa zemiaky pripravujú alebo ktorý sa servíruje na stôl vo forme masla alebo smotany. Ľudia, ktorí sa snažia schudnúť alebo zostať štíhli, by sa mali vyhýbať vypráženým zemiakom a radšej zvolit' varené alebo pečené zemiaky. Zemiaky obsahujú sacharidy, bielkoviny a vlákninu. Dodávajú nám tiež vitamín C a draslík.

Gratinované zemiaky so syrom

- ✓ 2,5 kg zemiakov
- ✓ 200 ml smotany na šľahanie
- ✓ 600 ml mlieka
- ✓ soľ
- ✓ 4 strúčiky cesnaku
- ✓ 100 g tvrdého syra

Zemiaky nakrájajte na plátky hrubé asi 2 mm. Mlieko s ostatnými surovinami okrem syra privedte v hrnci do varu. Povarte v ňom zemiaky za občasného miešania asi 2 až 3 minúty. Môžete pridať rôzne bylinky. Výborne sa hodí čerstvý rozmarín či tymian.

Obsah hrnca vylejte na veľký hlbší plech a dobre pritlačte. Dajte piecť do rúry vyhriatej na 200 stupňov. Po 15 minútach prisypte navrch strúhaný syr, ja používam parmezán, a znovu dobre pritlačte. Pečte ešte 20 minút. Po upečení nechajte krátko vychladnúť, aby zemiaky držali kompaktné spolu.

ŠPENÁTOVÝ QUICHE S KOZÍM SYROM

- ✓ 250 g hladkej múky
- ✓ 125 g masla
- ✓ 4 lyžice vody
- ✓ olej na vymazanie formy
- ✓ 150 g špenátových listov
- ✓ 300 g kozieho syra
- ✓ 3 vajcia
- ✓ muškátový oriešok
- ✓ soľ
- ✓ čierne korenie

Najprv vypracujte cesto. Do múky zapracujte zmäknuté maslo a po lyžičkách pridávajte vodu, kým cesto nie je vláčne. Potom ho rozvaľkajte na polcentimetrovú placku, vložte do vymazanej formy na pečenie a poprepichujte vidličkou. Špenátové listy pokrájajte a sparte vriacou vodou. Na cesto poukladajte rozdrobený syr a potom pokrájaný špenát. Vajička vyšľahajte so smotanou, ochuťte postrúhaným muškátovým orieškom, okoreňte a osolte. Zmesou zalejte quiche. Pečte v rúre vyhriatej na 200 stupňov, až kým okraje koláča a syr nechytia zlatistú farbu.



PEČENÉ BATATY PLNENÉ QUINOOU

Bataty alebo sladké zemiaky patria medzi najvýživnejšiu zeleninu vďaka vysokému obsahu betakaroténu, draslíka, luteínu, vitamínu B₆ a vitamínu C. Ich príprava je jednoduchá a vychutnať si ich môžete hneď na niekoľko spôsobov. Moje obľúbené sú pečené bataty plnené quinoou a syrom feta.

- ✓ 3 bataty
- ✓ 100 g quinooy
- ✓ 3 000 ml vody
- ✓ 3 strúčiky cesnaku
- ✓ 3 lyžice olivového oleja Borges Fruity
- ✓ 1 lyžica šťavy z citróna
- ✓ 50 g sušených brusníc
- ✓ granátové jablko
- ✓ soľ
- ✓ čierne korenie
- ✓ 100 g syra feta

Bataty umyte, pozdĺžne prekrojíte a poukladajte vedľa seba na plech vyložený papierom na pečenie. Z každej strany ich potriete olivovým olejom a vložte zapieť do rúry vyhriatej na 200 °C na 40 minút. Kým sa bataty pečú, v malom hrnci uvaríte quinoou. Do hrnca dajte vodu, prepláchnutú quinoou a pol lyžičky soli, premiešajte a privedte do varu. Keď quinoa začne vriieť, znížte teplotu a varte 15 až 20 minút, kým sa nevstrebe voda. Nechajte vychladnúť.

Vychladnutú quinoou preložte do misky, pridajte k nej prelisovaný cesnak, olivový olej, citrónovú šťavu, brusnice, granátové jablko, soľ a čierne korenie a premiešajte. Na záver jemne vmiešajte syr feta nakrájaný na kocky, ochutnajte a prípadne dochuťte soľou, čiernym korením, olejom alebo citrónovou šťavou. Upečené bataty vytiahnite z rúry a v strede opatrne postláčajte lyžičkou, aby ste vytvorili priestor na quinoovú náplň. Bataty naplňte a ešte teplé podávajte.

recepty **jednota**



mecom

Vieme, čo vám chutí



*Chutná
NOVINKA*

LIPTOVSKÁ SALÁMA

Ešte si pamätáte na jednu z najpredávanejších salám zo svojich detských čias? Teraz ju nájdete vo svojich obľúbených predajniach COOP Jednota. Mäsová vôňa po použitých koreninách ako muškátový kvet, muškátový orech a zázvor oslovia nejedného gurmána.

Saláma je vyrobená podľa tradičnej receptúry s vysokým podielom mäsa 70 %.



Lenka Preiml

DETSTVO BOHATÉ NA CHUTE A VÔNE ALEBO S PANVICOU DO LESA!

S LENKOU SOM SA ZOZNÁMILA EŠTE V BRATISLAVE. KÝM JA SOM REZKÝM KROKOM OBIEHALA SO PSOM GOTWALDÁK (NÁMESTIE SLOBODY – KEDYSI KLEMENTA GOTTWALDA), LENKA SEDELA V TIENI A OKOLO NEJ SA TMOLILA DCÉRA A PES, ZRELAXOVANÍ, AKOBY SA ICH KAŽDODENNÝ STRES NIJAKO NETÝKAL. O PÁR MESIACOV SME SA TAKMER ZÁROVEŇ PREŠTAHOVALI DO VIEDNE A ÚPLNOU NÁHODOU SA STALI SUSEDKAMI.

Lenka bola od začiatku mojím protipólom. Ja som skôr uponáhľaná a robím tisíc vecí naraz, Lenka si všetko zväží a pekne pomaličky vybaví tak, aby nikto nemal stres. Keď som hľadala pre dcéru škôlku, poradila mi, aby som ju dala tam, kam chodila jej dcéra. Jedným z dôvodov bolo i to, že v našej škôlke a momentálne už družine varí profesionálny kuchár z čerstvých surovín jedlá zo všetkých kútov sveta tak, aby deti od malička objavovali rôzne chute. Často sme obe so závisťou stáli pred jedálnym lístkom a zvažovali, či si nejdeme vypýtať zvyšky od obeda. Výborne to tam rozvoňovalo a deti si tiež pochvaľovali. A ako to náhoda chcela, zoznámili sme sa v škôlke



*Píše
Nikoleta
Gstach*

s ďalšou Slovenkou – Katkou, ktorej manžel je Haubenkoch – ocenený kuchár Duško Novakovič. Viete si predstaviť, o čom sme asi diskutovali na ihrisku či pri prechádzkach so psami. Recepty, recepty, recepty. Preto ma ani veľmi neprekvapilo, keď sa Lenka, ktorá sa dovtedy venovala textilnému dizajnu a fotografii, odrazu rozhodla, že chce variť. A to nielen pre dcéru, manžela a sučku Matildu, ale aj profesionálne s medzizastávkou v školskej kuchyni, do ktorej chodili pravidelne pomáhať aj rodičia.

JE OBDIVUHODNÉ PUSTIŤ SA NA PRAHU ŠTYRIDSIATKY DO NIEČOHO NOVÉHO. PREČO SI SA V ZRELOM VEKU ROZHODLA SADNÚŤ SI DO LAVÍC S MLADISTVÝMI A ABSOLVOVAŤ UČEBNÝ ODBOR KUCHÁR?

Podľa mňa nikdy nie je neskoro začať robiť veci, ktoré človeka naplňajú. Vtedy ich aj dokáže robiť naplno.

PRACUJEŠ A UČÍŠ SA U DUŠKA NOVAKOVIČA, KTORÝ SA MÔŽE POCHVÁLIŤ OCENENÍM HAUBE (KUCHÁRSKA ČAPICA). ČÍM JE JEHO KUCHYŇA VÝNIMOČNÁ?

Duško získal Haube v roku 2008 za výborné remeslo, ktoré, samozrejme, ovláda dokonale. Už tridsať rokov sa venuje predovšetkým rakúskej a stredomorskej kuchyni. Je v tom majster, preto som sa rozhodla učiť sa u neho.



VEĽMI RÝCHLO SI SA STALA JEHO PRAVOU RUKOU. DOVOLÍ TI SKÚŠAŤ AJ VLASTNÉ RECEPTY? DISKUTUJE S ŤEBOU O NOVINKÁCH NA JEDÁLNY LÍSTOK?

O novej karte síce spolu diskutujeme, ale on má väčšinou veľmi jednoznačnú predstavu o finálnom koncepte. Voľnú ruku mám zatiaľ pri zostavovaní nedeľných brunchov.

PROFESIONÁLNA KUCHYŇA JE V DNEŠNEJ DOBE PLNÁ PRÍSTROJOV, O AKÝCH SA AMATÉROVI ANI NESNÍVA. ČO VŠETKO PRI PRÍPRAVE POKRMOV VYUŽÍVATE A NA ČO?

V prvom rade by som spomenula prístroj Sous-vide, vďaka ktorému funguje a la carte s omnoho menším stresom. Ide o techniku predvárania, vakuovaných surovín na nízkych teplotách (v rozmedzí asi 40 – 70 stupňov) podľa druhov suroviny a následnej tepelnej úpravy. Veľkú pomoc predstavuje aj Pacojet, ktorý využívame na výrobu sorbetov, paštét či terín.

NAUČILA SI SA NEJAKÉ PROFESIONÁLNE TRIKY, KTORÉ MOŽNO VYUŽIŤ AJ V DOMÁCEJ KUCHYNI?

Naučila som sa variť bez odpadu. Ako hovorí jeden z mojich učiteľov, ešte aj zo zemiakových šupiek možno vyrobiť vodku,



takže sa snažím, aby v koši skončilo čo najmenej nepoužitých zvyškov. Ale to mi už vstúpila moja stará mama, ktorá, mimochodom, stojí z veľkej časti za mojím rozhodnutím venovať sa tomuto remeslu. Každý môj minikrok vpred v tejto profesii je venovaný pamiatke na ňu.

MÁŠ NEJAKÝ KUCHÁRSKY VZOR? OD KOHO BY SI SA RADA UČILA A PREČO?

Najviac ma inšpiruje Magnus Nilsson, páči sa mi jeho prístup k surovinám a jedlu v obmedzených podmienkach.

CHCELA BY SI SA V BUDÚCNOSTI NA NIEČO ŠPECIALIZOVAŤ?

Tých výziev je určite veľa. Rada by som v budúcnosti „objavila les“. Ako dieťa som trávila s rodinou každú voľnú chvíľu v lese na chate, kde som nachádzala prvé chute, ktorým sa doteraz nič nevyrovnalo. Túžim pracovať so surovinami, na ktoré sa zabudlo a rastú nám pod nohami.

S AKÝMI SUROVINAMI NAJRADŠEJ PRACUJEŠ?

Rada pracujem so surovinami, o ktorých viem, že necestovali do môjho

nákupného košíka cez pol zemegule. Najradšej mám, keď ich dostanem od niekoho z vlastnej záhrady. Moji rodičia mi zavaria rajčinový pretlak, od kamaráta dostávam bylinky, starý otec mi sušieval hriby, snažím sa spracúvať lokálne suroviny.

AKO SA ZMENILO STRAVOVANIE VAŠEJ RODINY, ODKEDY SA VARENÍU VENUJEŠ PROFESIONÁLNE?

Nemám pocit, že by sa situácia v našej kuchyni nejako výnimočne zmenila, akurát v nej trávi omnoho viac času môj manžel, ktorý sa jej vždy vyhýbal. Vďaka mojej práci začal aj on pre seba objavovať radosť z varenia.

PRACOVALA SI AJ V KUCHYNI WALDORFSKEJ ŠKOLY, KTORÁ MÁ VEĽMI ŠPECIFICKÝ JEDÁLNY LÍSTOK. AKÉ JEDLÁ STE PRE DETI VARILI?

Varí sa tam iba vegetariánska strava z biosurovín. Posledné roky sa však presadzovali aj lokálne nebiosuroviny. Varilo sa pestro, zelenina, eintopf, špenátové knedle, krúповé rizoto, samozrejme, že najväčší hit boli a vždy budú cestoviny s rajčinovou omáčkou.

TVOJE VÔNE A CHUTE DETSTVA?

Chute detstva, ako som už spomenula, sa spájajú s mojimi starými a prastarými rodičmi. Starý otec Vendelín nám priniesol už ráno o šiestej lesné maliny a mama nám z nich vyšlahala penu. A makové perky plnené slivkovým lekvárom, domáca vyúdená klobása... Leto sa mi spája napríklad s tekvicovým prívarkom s kôprom, s rannou praženicou z čerstvo nazbieraných húb, s lečom. A s veľmi kvalitným nepostriekaným ovocím. Nesmiem zabudnúť na marhuľový džem. Mňaaaa! Moje detstvo bolo naozaj neveriteľne bohaté na chute a vône, za čo som nesmierne vďačná celej mojej rodine!

POZNÁM VEĽA SLOVÁKOV ŽIJÚCICH V ZAHRANIČÍ, KTORÍ SI OKAMŽITE PO PRÍCHODE NA SLOVENSKO DAJÚ TRESKU S BIELYM ROŽKOM. NA ČO MÁŠ CHUŤ NA RODNEJ HRUDE TY?

Ja presne na to isté a dávam si k tomu feferónkový šalát!!! A žltú malinovku. Moja mamina má vždy za úlohu navariť 5 litrov segedínskeho guláša. Bohužiaľ sa s ním už musím deliť s mojou dcérou, pretože je to jej najobľúbenejšie jedlo (smiech), takže sa mi ujdú možno dve porcie.



Ak nepoznáte švédskeho kuchára Magnusa Nilssona, tak vám ho krátko predstavím. Je to vskutku odvážny človek. Vybudoval reštauráciu Fäviken takmer na samote uprostred nádhornej švédskej prírody na zemi, ktorá je viac ako polovicu roka zamrznutá. Varí v podstate len z toho, čo možno odtrhnúť či uloviť na okolí, a za jednu večeru, o ktorej obsahu rozhodne on sám, si naučtuje 300, s nápojmi takmer 500 eur. Rezervovať si jedno zo šestnástich až dvadsiatich miest v reštaurácii si treba mesiace vopred. Tak ako Lenku fascinuje Magnus Nilsson aj mňa, napriek tomu, že ako vegetariánke mi je ľúto sobov a losov, ktoré skončia v jeho hrnci. S Lenkou by sme vám preto odporučili jeden z jeho vegetariánskych receptov. S jeho prípravou môžete začať na ktorejkoľvek prechádzke lesom.

Nazbierajte opadané listy, najlepšie tie dobre odležané od minulej jesene, čím menšie, tým lepšie, pre každého spolustolovníka za riadnu hrst'. Dobré ich premyte a nechajte jeden-dva dni kúpať v studenej vode. Potom listy jeden po druhom očistite od špiny a lesných obyvateľov. Pripravte si veľký hrniec s osolenou vodou a čo najčerstvejšie malé zemiaky v šupe, samozrejme, tiež vyumývané, prípadne nejakú mrkvičku, petržlen alebo inú koreňovú zeleninu. Zemiaky a zeleninu dajte variť spolu s jesennými listami do slanej vody. Keď sú zemiaky hotové, vodu zlejte, obsah hrnca premiestnite do zohriatej misy a prineste na stôl. Každý spolustolovník by mal mať pred sebou misku s roztopeným maslom. Pozor, na masle nešetrite! A ide sa na to. Z listia si vylovte zemiak alebo zeleninku, namočte do masla a šup s chuťou jesene do úst! Dobrú chuť!

11-krát **NIE** odpadu

Z AKTUÁLNEHO VÝSKUMU O OBMEDZOVANÍ ODPADU VYPLYNULO, ŽE VÄČŠINA SLOVÁKOV SEPARUJE ODPAD, NOSÍ SI DO OBCHODU VLASTNÉ TAŠKY A SNAŽÍ SA ZBYTOČNE NEVYHADZOVAŤ JEDLO. AŽ TRI ŠTVRTINY SLOVÁKOV AKTÍVNYCH NA INTERNETE ZAZNAMENALI PROBLÉM SO ZAMORENÍM PLANÉTY PLASTOVÝM ODPADOM A LEN 4 PERCENTÁ OPÝTANÝCH SLOVÁKOV NETRIEDIA ODPAD. O KONCEPTE ZERO WASTE VŠAK POČULO LEN 38 PERCENT INTERNETOVÝCH POUŽÍVATEĽOV NA SLOVENSKU.

Vyplyva to z výsledkov prieskumu, ktorý realizovala spoločnosť Nielsen Admosphere na vzorke päťsto slovenských respondentov z aktívnej internetovej populácie staršej ako 15 rokov. Slovensko vyprodukuje priemerne 348 kilogramov komunálneho odpadu na osobu, pričom recyklujeme iba 23 percent z neho, čo je značne pod priemerom Európskej únie 45 percent. Recyklácia je však nákladná a zďaleka nie taká ekologická ako predchádzanie vzniku odpadov. Myšlienku maximálneho využitia všetkých materiálov bez vytvárania odpadu podporuje nový životný štýl zero waste, teda nulový odpad. Ak sa zamyslíme nad svojou každodennou činnosťou a prijímame do života niekoľko jednoduchých zásad, môžeme sa k trendu nulového odpadu všetci ľahko priblížiť.

1. **Mať doma menej vecí:** Minimalizmus a jednoduchá údržba domova je trend, ale aj užitočná filozofia. Snažte sa mať doma len veci, ktoré naozaj potrebujete. Nielenže budete mať rýchlejšie upratané, ale mať menej vecí znamená aj menej vyhadzovať.

2. **Nepoužívať plastové vrecká a igelitové tašky:** To znamená napríklad nosiť so sebou opakovane použiteľnú tašku z prírodného materiálu, v ktorej si môžete odniesť prípadný nákup. Trendom sa stávajú aj staré dobré sieťovky a ľahké bavlnené vrecká na ovocie a zeleninu, ktoré zvládnete ušiť.

3. **Obmedziť nákup nového oblečenia:** Nehromadzte oblečenie, ktoré nenosíte, a kupujte len kvalitné a nadčasové oblečenie, ktoré vám dlho vydrží. Pestujte si vnútornú odolnosť proti trendom a lacným nákupom. Investujte do kvalitnej obuvi, ktorá prežije viac sezón a nemusíte ju o niekoľko mesiacov vyhadzovať.

4. **Nepoužívať plastové fľaše a jednorazové poháre:** Noste so sebou opakovane použiteľnú fľašu s vodou, ktorú môžete kdekoľvek doplniť. Zero waste sú aj uzatvárateľné termohrnčeky na vlastné teplé nápoje.

5. **Stop jedlám z donášky:** Noste si vlastné jedlo v obedároch a neplňte smetiaky množstvom obalov, ktoré sa pre znečistenie masnotou nedajú recyklovať. Aj nedejedené jedlo v reštaurácii si dajte zabaliť do vlastnej nádoby.

6. **Zmena prostriedkov dennej hygieny:** Pri výrobe zubných kefiek sa používa viacero syntetických materiálov (polypropylén, polyester, guma), takže bežná zubná kefka je nerecyklovateľná.

Zero waste, teda život bez odpadu, je označenie pre životný štýl, ktorý podporuje opätovné využívanie všetkých zdrojov bez tvorby odpadov, ich skládkovania alebo spaľovania. Podľa tejto filozofie by sa mali všetky zdroje opäť využívať, ako sa to deje aj v prírode. Zásady zero waste domácnosti zhrnula autorka Bea Johnsonová vo svojej knihe Domácnosť bez odpadu takto:

- ✓ Zamietni – čo nepotrebuješ
- ✓ Zredukuj – čo skutočne potrebuješ a nemôžeš zamietnuť
- ✓ Znovu použi – a oprav, čo nemôžeš zamietnuť alebo zredukovať
- ✓ Zrecykluj – čo nemôžeš zamietnuť, zredukovať alebo znovu použiť
- ✓ Zvyšok skompostuj



Skúste prejsť na zubné kefky z bambusového dreva, ktoré sa dajú úplne kompostovať. Vyrábajú ich už aj na Slovensku. Ani holiace strojčeky a strojčeky s vymeniteľnými hlavicami sa nedajú recyklovať. Plastové telo v kombinácii s oceľovou žiletkou je prakticky nerozdeliteľný a nerecyklovateľný odpad. Prejdite na klasickú súpravu na holenie, ktorá vydrží dlhé roky a náhradné žiletky do nej stoja len pár centov. Dnes je návrat k tradičnému barbierstvu trendom aj v moderných salónoch.

7. **Návrat k textilu:** Na utieranie kuchynskej špiny môžete namiesto papierových utierok použiť handričky nastrihané z obnoseného textilu, ktoré sa dajú oprat' a opätovne použiť. Na odstránenie prebytočnej mastnoty z vyprášaného jedla možno využiť napríklad obyčajné sitko. Namiesto papierových vreckoviek dnes už mnohí opäť uprednostňujú klasické textilné.
8. **Vyprázdiť chladničku:** V mnohých domácnostiach sa potravinami priam mrhá. Ľudia nakupujú v supermarketoch na veľa dní vopred veľké množstvo jedla, ktoré nestihnú spotrebovať alebo

naň v prepchatej chladničke zabudnú a pokazí sa im. Plánujte si nákupy, jedálny lístok a varenie tak, aby ste všetko spotrebovali.

9. **Využiť maximum z potravín:** Keď vyhadzujete jedlo, vyhodíte aj zdroje, ktoré sú potrebné na jeho výrobu. Stačí sa trochu zamyslieť – ak si namiesto balených kuracích prs z supermarketu kúpite v mäsiarstve celé kura, viete z neho využiť napríklad kuracie prsia na dusenie, stehná na pečenie, krídla na grilovanie, kosti do vývaru atď. Zvyšky môžu skončovať domáce zvieratá. Ak nespotrebuje všetko hneď, jednotlivé časti zamrazte.
10. **Biologický odpad nepatrí do smeti:** Minimálne polovicu nami produkovaného odpadu tvorí biologicky rozložiteľný materiál. Čoraz rozšírenejšie sú kontajnery na bioodpad, no nie každý má k nim prístup. V súčasnosti sa opäť presadzuje v životnom štýle kompostovanie, a to aj v interiéri bytu.

Tvár svetového hnutia za život bez odpadu Bea Johnsonová už desať rokov neprodukuje takmer žiadny odpad.



11. **Vedieť povedať „nie“:** V záujme obmedzovania odpadu vo svete plnom lákadiel, módnych trendov a marketingových ťahov si treba pestovať voči nim psychickú odolnosť. Vedieť presne, čo potrebujeme, a nepotrebné si jednoducho nekúpiť. Povedzte nie nákupom nezmyselných vecí, ktoré vlastne ani nechcete, rôznym darčekom k tovaru alebo za nákup.

-dp-, zdroje: odpady-portal.sk, wikipedia

Najchutnejší člen vašej rodiny

Ochutené Bánovecké nátierky zo smotany, v šiestich rôznych príchutiach

Tradičné slovenské nátierky zo smotany, bez konzervantov, z kvalitných živočíšnych tukov



Lucia Okoličányová: NORDIC WALKING NEOBMEDZUJE, POSKYTUJE VOĽNOSŤ A LIEČI

LUCIA OKOLIČÁNYOVÁ OPUSTILA HLAVNÉ MESTO SLOVENSKA BRATISLAVU, ABY SA USÍDLILA V TATRANSKEJ LOMNICI, KDE PÔSOBÍ AKO PROJEKTOVÁ MANAŽÉRKA ZÁCHRANNEJ SLUŽBY, ALE JEJ HLAVNOU PRACOVNOU AJ OSOBNOU NÁPLŇOU JE NORDIC WALKING. JE NIELEN AUTORKA ÚSPEŠNEJ KNIHY NORDIC WALKING, ALE AJ PREZIDENTKOU TEJTO ORGANIZÁCIE NA SLOVENSKU. PRI PRÍLEŽITOSTI UVEDENIA KNIHY SME SA O LUCII DOZVEDELI ZAUJÍMAVÉ VECI.



O NORDIC WALKINGU SA V SÚČASNOSTI VEĽA HOVORÍ, OBJASNITE NÁM NA ÚVOD, V ČOM SPOČÍVA JEHO OSOBITOSŤ.

Ide o chôdzu s paličkami, nie však obyčajnými trekovými, ale špeciálnymi. Nie je to ani obyčajná chôdza, ale vyžaduje sa postoj, ktorý je presne špecificky daný. Čiže heslo na úvod – Nordic walking nie je trekking. Jeho aktivita je úžasná v tom, že nemá žiadne obmedzenie – vekové, hmotnostné či estetické, naozaj ho môže robiť každý, kto chce, len je dôležité naučiť sa techniku.

PŮVODNE STE PÔSOBILI AKO PROFESORKA NA VYSOKÉJ ŠKOLE VÝTVARNÝCH UMENÍ. BRATISLAVČANKA, A PREDSA STE SA ODSŤAHOVALI DO TATIER, ZAČALI STE S NOVÝM ŠPORTOM, ZALOŽILI ASOCIÁCIU...

Chcela som ísť do lesa, do ticha, do pokoja. Keďže Tatry sú najkrajšie, tak som si ich vybrala. Pravda je, že som bola vrcholová športovkyňa v mladosti, nastali rôzne poruchy pohybového aparátu, nechcela som ísť na istú operáciu, ale potrebovala som sa hýbať, tak som hľadala pre seba vhodnú aktivitu. Pred rokmi v Kanade som sa stretla

s nordic walkingom a keď som chcela doma pokračovať, zistila som, že tu nič také nie je. Nebolo dostať výstroj, vybrala som sa do zahraničia, urobila som si kurzy, športovala a šla ďalej.

OD ŠPORTOVANIA K ZALOŽENIU ASOCIÁCIE TO BOLA ASI DLHÁ CESTA...

Založila som ju v roku 2013, samozrejme, predchádzal tomu plač, krik, búchanie do stola a veľa iných vecí, ale robila som to zo srdca. Neplánovala som sa vzdať a podarilo sa.

KVÔLI ČOMU SA OPLATÍ ABSOLVOVAŤ KURZ NORDIC WALKINGU A AKO SA TĚLO ZAPÁJA DO TOHTO ŠPORTU?

Ak ho vykonávate správne, zapojených je 90 percent svalov. Zdravotných prínosov je veľa a boli dokázané výskumom. Samozrejme, najviac sa ich týka pohybového aparátu, rôznych pooperačných stavov pohybového ústrojenstva, kardiovaskulárnych ochorení, prevencie problémov s lymfatickými uzlinami, ochorení ako Parkinsonova i Alzheimerova choroba, skleróza multiplex a podobne. Hoci toto cvičenie vnímame skôr ako chôdzu, patrí sem množstvo iných

aktivít – od kompenzačných cez posilňovacie a mnohé iné. Osobne školím inštruktorov, spolupracujem so združeniami, kde sa venujeme pacientom s rôznymi ochoreniami a pomáhame lepšie znášať ich priebeh, prípadne zlepšovať stavy, a rovnako je dôležitá propagačná spomínanej prevencie. Každý rok sa nabaľujú nové aktivity.

KDE VŠADE SA DÁ NORDIC WALKING ABSOLVOVAŤ?

Všade. Po lesnej ceste, v meste na asfalte, betóne, naozaj kdekoľvek. Aj keď tvrdsí chodník v lese je pre telo i dušu asi najlepší. V Bratislave napríklad Horský park, Železná studnička, ale pokojne aj medzi činziakmi sa nájdu dostatočne vhodné priestory na prechádzky.

NAPÍSAI STE ODBORNÚ KNIHU O TEJTO ZAUJÍMAVEJ AKTIVITE, ČO JE MOŽNO UNIKÁT, PRETOŽE VÄČŠINOU SA PODOBNÉ VECI PREKLADAJÚ ZO ZAHRANIČIA. ČO BOLO PREVÁS MOTIVÁCIU DAŤ TO VŠETKO DO KNIHY?

Školím inštruktorov, ako som spomínala, ktorým dávam metodické pokyny, ale

chcela som, aby aj po absolvovaní kurzu mali v rukách niečo, kde bude všetko. Pri písaní som si uvedomila, že sa to dá napísať aj ak, aby to pochopila laická verejnosť, tak som sa rozpisala.

TRVALO DLHO PRIPRAVIŤ TÚTO PUBLIKÁCIU?

V hlave som o nej a o jej koncepcii rozmýšľala dlho, ale od myšlienky urobiť ju naozaj prešiel rok, kým sa dostala do tlačiarne.

V MINULOSTI STE ORGANIZOVALI PODUJATIA AKO MAJSTROVSTVÁ SLOVENSKA ČI EURÓPY. PREČO STE UPUSTILI OD TEJTO MYŠLIENKY?

Začiatkom minulého roka sme sa dohodli, že s touto aktivitou končíme, pretože na Slovensku je veľa súťaží v tomto športe, minimálne päť či šesť, napriek tomu, že väčšinou ide o výhru a nie o techniku. My sme mávali na trati rozhodcov, za nedodržanie techniky sa penalizovalo, potom okolo prebehol človek, ktorý šiel na rýchlosť. Napokon sme usúdili, že končíme s touto činnosťou, orientujeme sa na zdravie, zdravotné benefity, spolupracujeme so zdravotníckymi asociáciami, spoločnosťami, ktoré podporujú zdravotne postihnutých ľudí, a, čo je úžasné, už sa o nás vie a vyhľadávajú nás ľudia sami.

VAŠA TECHNIKA BOLA DVA RAZY VYHLÁSENÁ ZA NAJLEPŠIU NA SVETE – V ROKOCH 2015 A 2017. AKO SA TO UDIALO?

V Barcelone som bola na kongrese a na miestnom štadióne sme kráčali, bola nás stovka z celého sveta, pozerala sa na nás dáma z Fínska – fyzioterapeutka a nordic walkerka Tiina Arrankoski. Keď sme prišli do cieľa, plakala a nik nevedel prečo. Objala ma a povedala, že mám fantastickú techniku. Požiadala ma, či by som na štadióne mohla ukázať techniku všetkým zúčastneným, tak sme sa zblížili, stretávame sa na kongresoch, doladujem techniku pod jej vedením.

AKO DLHO TRVÁ OSVOJIŤ SI SPRÁVNU TECHNIKU?

Rok a pol až dva. Je to dlho, ja viem, ale naučiť sa aktívny postoj, potom v ňom ešte kráčať, to je náročné. Ak si chcete osvojiť úplný základ, stačí na to 6-7 lekcii s inštruktorom. A v závere by som len vyslovila myšlienku, prečo vlastne všetci nechodíme s palicami. Veď je úžasné, keď idem aj sama na 40-50 minút do lesa, vrátim sa s vyvetranou hlavou, množstvom energie a nápadov. Ale môžete ísť aj s kamoškou, podebatovať, poklebetiť, nasmiať sa a ešte naozaj robíte veľa pre svoje zdravie.

Text a snímky: Anna Ölvecká, archív L. O.



Vychutnajte si lahodné smotanové jogurty od značky



SLOVENSKÉ VEDKYNE ŽNÚ ÚSPECHY V ZAHRANIČÍ



ZUZANA KEČKÉŠOVÁ A MONIKA GULLEROVÁ SÚ DVE ÚSPEŠNÉ VEDKYNE ZO SLOVENSKA, KTORÉ SA PRESADILIV ZAHRANIČÍ. PRAVDA JE, ŽE VEĽA MLADÝCH ĽUDÍ ODCHÁDZA NA SKUSY DO SVETA A, ŽIAL, NIE VŠETCI SA SO SVOJIMI SKÚSENOŠŤAMI VRACAJÚ DOMOV. V OBLASTI VEDY JE TO TAK, ŽE MLADÍ ĽUDIA NA SLOVENSKU DOSTANÚ PERFEKTNÉ VZDELANIE, ALE S UPLATNENÍM JE TO HORŠIE. SLOVENSKO JE MALÁ KRAJINA V STREDE EURÓPY A NAŠA VEDA JE DLHODOBO FINANČNE PODDIMENZOVANÁ. TAKŽE NA VEDECKÝ VÝSKUM, KTORÝ SA POHYBUJE NAD BEŽNÝM ŠTANDARDOM, U NÁS ZATIAĽ NIE SÚ PODMIENKY POROVNATEĽNÉ S VYSPELÝMI KRAJINAMI SVETA. S VEDOU JE TO AKO SO ŠPORTOM, MLADÍ ĽUDIA A ĽUDIA V STREDNOM VEKU NEMÔŽU ČAKAŤ, AK CHCÚ USPIEŤ, MUSIA KRÁČAŤ S DOBOU.

Rakovina je najväčší strašiak ľudstva. Tak to bolo a je od nepamäti. Najviac ľudí na svete zomiera na srdcovo-cievne a onkologické ochorenia. Preto nie div, že všetci vítame akýkoľvek vedecký záblesk, výskum, ktorý naznačí, akou cestou by mohla liečba rakoviny v budúcnosti ísť. Molekulárna biologička Zuzana Kečkéšová pochádza z Galanty a študovala na Prírodovedeckej fakulte Karlovej univerzity v Prahe. Venovala sa štúdiu odborov molekulárna biológia, genetické inžinierstvo a virológia. Jej prvý výskum bol Životný cyklus myšieho polyomavírusu. V rokoch 2003 – 2007 absolvovala doktorandské štúdium na University College London v Spojenom kráľovstve, kde dosiahla titul PhD. so zameraním na infekčné choroby a imunitu. Dizertačnú prácu obhájila na tému Štúdium bunkových faktorov ovplyvňujúcich retro-

vírusovú infekciu. V rokoch 2008 – 2016 pôsobila v Massachusetts Institute of Technology, Whitehead Institute Cambridge v USA ako výskumníčka, postdoktorandka u zakladateľa laboratória profesora Roberta Weinberga. Pracovala na dvoch dôležitých výskumoch – Molekulárne siete ovplyvňujúce rakovinové kmeňové bunky a Metabolické procesy rakovinových buniek.

GRANTY PRE SLOVENSKÚ VEDKYŇU V ČESKOM LABORATÓRIU

V roku 2017 Zuzana Kečkéšová založila novú výskumnú skupinu v rámci Ústavu organickej chémie a biochémie Akadémie vied ČR, kde pokračuje vo svojom doterajšom výskume terapeutických možností liečby rakoviny.

Objav vzácnej bielkoviny

Zuzana Kečkéšová v roku 2000 reprezentovala Slovensko na londýnskom medzinárodnom fóre pre mladých vedcov. V roku 2007 získala Qiagen Award – 1. miesto za najlepšiu PhD. prácu v Spojenom kráľovstve. V roku 2010 nasledovalo ocenenie za vynikajúcu tímovú prácu a 1. miesto vo Whitehead Institute Poster Competition. V rokoch 2010 – 2012 to bolo prvé, tretie a druhé miesto vo Whitehead Zeiss Science Photo Contest. A nakoniec v roku 2015 to bola cena vo Whitehead Institute Appreciation Award 2015 za vynikajúci mentoring. Ona osobne za svoj najväčší vedecký úspech pokladá objav bielkoviny, ktorá dokáže niektoré orgány chrániť pred rakovinou. Výsledky tohto výskumu, ktorý sa odohral na pôde Massachusetts Institute of Technology (MIT) v USA boli publikované aj v prestížnom vedeckom časopise Nature.

Ako vedúca laboratória získala na tento výskum prestížny európsky EMBO grant aj grant Grantovej agentúry ČR. V apríli 2018 sa súkromná spoločnosť BTCZ Ventures zaviazala finančne podporovať výskum laboratória Zuzany Kečkéšovej v rokoch 2018 až 2022 do výšky 1,75 milióna eur.



Slovenka Z OXFORDU

MONIKA GULLEROVÁ SA NARODILA V ROKU 1978 V TRENČÍNE. ŠTUDOVALA NA PRÍRODOVEDECKEJ FAKULTE UNIVERZITY KOMENSKÉHO V BRATISLAVE ODBOR MOLEKULÁRNA BIOLÓGIA. V ROKOCH 2002 AŽ 2005 PÔSOBILA NA UNIVERSITY OF VIENNA, VIENNA BIOCENTER A ZÍSKALA PHD. V ODBORE MOLEKULÁRNA BIOLÓGIA. V ROKU 2006 SA STALA VEDECKOU PRACOVNIČKOU NA CHÝRNEJ OXFORD UNIVERSITY.

Monika Gullerová získala celý rad cien, z ktorých by sme mohli spomenúť tie najdôležitejšie. V roku 2001 to bola Cena dekana Prírodovedeckej fakulty. Rok 2008 jej priniesol Cenu Oxford University za výnimočný prínos a v roku 2009 bola ohodnotená ako mladý výskumník roka Slovenskej republiky za rok 2008.

JEDNÝM Z VAŠICH PRVÝCH VEĽKÝCH ÚSPCHOV BOL VÝSKUM, KTORÝ SÚVISEL S TERAPIOU RAKOVINY PRSNÍKA. VZHĽADOM NA TO, KOĽKO ŽIEN ROČNE ZOMIERA NA TÚTO DIAGNÓZU, NIKOHO ASI NEPOBŮRI, ŽE NÁDORY SA INFIKUJÚ A NÁSLEDNE LIKVIDUJÚ U MYŠÍ. ČO SI MYSLÍTE O TESTOVANÍ LIEČBY NA ZVIERATÁCH?

Experimenty na zvieratách sú, bohužiaľ, nevyhnutné. Nikto by sa neodvážil aplikovať výsledky hneď na ľudských bunkách. Okrem toho reakcia celého organizmu je neodmysliteľnou súčasťou výskumu. Rada by som podotkla, že nikomu to nie je príjemné a vedci nie sú monštrá, ktoré sa vyžívajú v týraní zvierat, ako sa to často prezentuje. Naopak, experimenty robia najhumánnejším spôsobom, akým sa dá.

NA ČOM AKTUÁLNE PRACUJETE?

Momentálne sa venujeme štúdiu opravy DNA. Deoxyribonukleová kyselina v našich bunkách je denne vystavená rôznym vplyvom, ako je UV žiarenie, fajčenie, radiácia, chemikálie... Tieto vplyvy spôsobujú jej poškodenie. Ak by sa poškodená DNA neopravila, bunka zahynie. Ak by sa DNA opravila len čiastočne alebo s chybami, bunka sa stane nádorovou bunkou. Preto je štúdium rôznych procesov opravy DNA veľmi dôležité. My pracujeme na novom procese opravy poškodenej DNA, kde veľkú úlohu zohráva RNA.

STE SLOVENKA, PÔSOBÍTE V SPOJENOM KRÁĽOVSTVE A MÁTE VLASTNÉ LABORÁORIUM V OXFORDE. AKO SA OKREM PUBLIKAČNEJ ČINNOSTI MÔŽU PREJAVIŤ VAŠE VEDECKÉ VÝSLEDKY NA SLOVENSKU?

Moje pôsobenie, respektíve moja práca, sa môže prejavovať na Slovensku len vtedy, ak má Slovensko požiadať o spoluprácu. Som veľmi vďačná za vzdelanie, ktoré som dostala, preto sa snažím aspoň niečo vrátiť svojej krajine tak, že často mám v tíme laboratória jedného Slováka alebo Slovenku. (Úsmev.)

NA PRVÝ POHĽAD STE VEĽMI PEKNÁ ŽENA, NIKDY STE NEUVAŽOVALI VRÁTIŤ SA Z KRATŠEJ CESTY A STAŤ SA NAPRIKLAD FOTOMODELKOU?

Vy mi veľmi lichotíte! (Smiech.) Som hrdá na to, že ma živí môj rozum a nie to, ako vyzerám.

MÁTE SVOJ TIP PRE ŽENY VEDKYNE S AMBÍCIAMI, AKO USPIEŤ V ZAHRANIČÍ?

Áno, tvrdá práca, odvaha a priebornosť. Netreba sa porovnávať s ostatnými, treba byť sama sebou.

*Sabína Fojtíková,
foto archív Moniky Gullerovej
Zdroje: www.uochb.cz/web/structure,
Tlačová správa Ústavu organickej chémie
a biochémie Akadémie vied ČR, 2018*

White®

zubná hygiena



Profexy
professional products

Ľudová múdrosť	skelet	2. časť tajničky	škriepka (zastar.)	cukornatá plodina	rakúsky futbalista	ABANO, EPITEL	1. časť tajničky	francúzsky člen	druh korenia	vlnená prikrývka	sultánov príkaz	4. časť tajničky	Mohamedov radca
sušené jadrá kokosovej palmy						telo-cvičné náradie							
oškrel						navigačný systém úzka doska							
zmizlo								okaté dievča mytologický letec					
tanková rota (skr.)			egyptská vlna francúzsky herec						africká antilopa francúzska rieka				
kód Rumunska				staré Grécko doslovný preklad						vnútri (medic.) hriadeľ			dcéra baróna
maďarské sídlo					členstvo, po esper. boxérsky úder						kód let. spoločnosti IBERIA		
ANARO, ANIS	ázijský štát čistiareň vód					grécky boh lásky					EČV Žilina funkcia uhla		
zočalo										saudský rial (skr.) st. český tenista			
mravo-vedec					ihličnatý strom pieseň z opery					písacia potreba Zväz dopravcov			
strážne zviera				plošné miery okresný výber				platná norma					
EČV okr. Trenčín			ovocný strom i plod					narába dlátom starogermán					
kód Islandu			poľská rieka 3. časť tajničky							epocha triasu ženské meno			
značka kancelárskych potrieb				aleo-morfa liter, po česky						ako sídlo na Filipínach			
ALABA, TELE-RAN	obruba	arabský člen omám alkoholom			talienský lekár iba						len	sloní zub	slovko úcty v Ázii
poľoval						svetadiel popovek							
výstelka (medic.)							tatársky náčelník						
striedma							načerpala						

Tajnička krížovky z čísla 7/2018: „**Čo neurobiš v piatok, zostane ti na sobotu.**“ Výhercovia vecných cien: Margita Jánošková, Vinica; Ján Remža, Myjava; Ladislav Pír, Bardoňovo. Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Anna Tešíková, Oponice.

Správne odpovede posielajte najneskôr **do 15. októbra 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 uchovávania osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. 18/2018 Z. z.



Rýchly NÁKUP V TIENI KAŠTIEĽA

Oponice sú známe tým, že tu kedysi vyrastala Biela ruža z Oponíc, budúca albánska kráľovná. Neďaleký kaštieľ svojou históriou aj nezabudnuteľnou architektúrou priťahuje do Oponíc množstvo turistov z domova aj zo zahraničia. Výherkyňou rýchleho nákupu sa stala Anna Tešíková, ktorá si ako pomocníka priviedla svojho syna. Spoločne sa im podarilo nakúpiť za viac ako 150 eur. Pani Tešíková si na finálne fotenie vyzliekla zásteru a tak zreteľne oddelila pracovnú a slávnostnú časť rýchleho nákupu. Matka aj syn sa pri nákupe tešili, dobre zabavili a nezabudli ani na svojich najbližších vo forme sladkých dezertov. Zle neobišli ani domáce zvieratká, lebo veľké miesto vo vozíku zaberali granule pre psíkov. Jedno je isté, že aj v tieni kaštieľa ľudia myslia na piatky aj sviatky.

AKO DLHO STE PLÁNOVALI TÚTO VEĽKÚ VÝHRU?

Plánujeme ju odvtedy, ako sa začala v časopise táto súťaž. (Smiech.) So synom sme vytvorili pracovný tím, ktorý úzko spolupracuje. Každý mesiac zabezpečujem časopis, nosím synovi a on ostožest' lúšti krížovky. Zberám výsledky a zasielam do redakcie.

AKO TO VYZERALO U VÁS DOMA, KEĎ STE SA DOZVEDELI, ŽE STE KONEČNE VYHRALI?

Tak dlho som na to čakala, až som to vo finále celkom zamotala. Keď ste volali z redakcie k nám domov, zbledla som a ostala som šokovaná. Jediné, na čo som sa zmožila, bolo, že som synovi odovzdala slúchadlo. Ale on situáciu okamžite pochopil a začal vybavovať' náležitosti.

NA ČO STE SA SÚSTREDILI?

Najmä na potraviny, to doma potrebujeme najviac. Do vozíka sme hodili každý aj nejakú drogeriu a, samozrejme, nezabudli sme ani na psy. Tie tri minúty bežia veľmi rýchlo a nemám predstavu, za koľko sme nakúpili. Až pôjdeme cez pokladnicu, uvidíme, ako nám pánboh pomohol...

Text a snímky: sab



PEPSI V LEŤE OSVIEŽI



A NA JESEŇ POTEŠÍ

AUTO
NOVÁ
KIA CEED

5X
HODINKY
GARMIN

5X
POBYT
AQUACITY
POPRAD

5X
VYSÁVAČ
ELECTROLUX*



*ULTRASILENCER ZEN,
NAJTIŠÍ VYSÁVAČ
OD ELECTROLUXU,
IBA 58DB(A)



KÚP 3 AKÉKOL'VEK VÝROBKY
PEPSI, MIRINDA, 7UP, LIPTON, TOMA,
CHEETOS ALEBO LAY'S A NÁSLEDNE ODOŠLI SMS V TVARE
PEPSIMEDZERADÁTUMNÁKUPUMEDZERAČASNÁKUPU
NA ČÍSLO 6662 ALEBO ZAREGISTRUJ ÚDAJE Z BLOKU
NA PEPSISUTAZ.SK A HRAJ O NOVÚ KIA CEED
A ĎALŠIE VÝHRY

VIAC INFO

NÁJDEŠ NA PEPSISUTAZ.SK ALEBO NA TEL.: 0948 513 682
TERMÍN TRVANIA AKCIE: 01.08. - 30.09.2018

Kúpele s vernostnou kartou

NÁKUPNÁ KARTA COOP JEDNOTA JE MEDZI ZÁKAZNÍKMI OBLÚBENÁ. KARTU VYUŽÍVAJÚ NIELEN NA ZÍSKANIE ZĽAVY Z NÁKUPOV V PREDAJNIACH COOP JEDNOTY, ALE ČORAZ ČASTEJŠIE JU VYUŽÍVAJÚ AKO MOŽNOSŤ ZÍSKANIA VÝHOD U ZMLUVNÝCH PARTNEROV COOP JEDNOTY. V ROKU 2018 POSKYTUJÚ OKAMŽITÉ ZĽAVY NA NÁKUPNÚ KARTU TÍTO PARTNERI: CK TATRATOUR SLOVAKIA, TIP TRAVEL, FIRO-TOUR, BUBO, NÁBYTOK TEMPO KONDELA, AQUACITY POPRAD, FIRMA BUČKO, SPOLOČNOSŤ ZAREN, KÚPELE PIEŠŤANY A KÚPELE SMRDÁKY. O JEDNOTLIVÝCH PARTNEROCH, VÝŠKE ZĽAV A PODMIENKACH NA ICH POSKYTNUTIE SA VIAC DOZVIETE NA STRÁNKE WWW.COOP.SK.



Tentoraz sa budeme venovať jednému z dlhoročných zmluvných partnerov – svetoznámem Kúpeľom Piešťany a Kúpeľom Smrdáky. Kúpele Piešťany ležia v údolí dolného toku najdlhšej slovenskej rieky Váh. Rozprestierajú sa pod západnými svahmi Považského Inovca v nadmorskej výške 162 metrov. Základom vzniku Kúpeľov Piešťany sú termálne minerálne vody (67 – 69 °C), ktoré vyvierajú z hĺbky 2 000 metrov, a liečivé sírne bahno. Piešťanské sírne bahno patrí medzi najkvalitnejšie a najznámejšie peloidy na svete. Je to heterogénny živý systém, ktorý sa sám udržuje v dynamickej rovnováhe. Vyreté piešťanské sírne bahno má mazľavú, maslo-



vitú konzistenciu, oceľovomodrú až čieru farbu, vyniká plasticitou, tepelnou stálosťou (chladne štyrikrát pomalšie ako voda), tepelnou vodivosťou a redukčnou schopnosťou. Spolu s chemickými sú to aj tieto fyzikálne vlastnosti, ktoré robia piešťanské sírne bahno ojedinelým medzi ostatnými liečebne využívanými peloidmi na svete. Významnou kapitolou v histórii kúpeľov a mesta Piešťany je pôsobenie rodiny Winterovcov, ktorá si prenajala kúpele od grófa Erdödyho v roku 1889 za 30-tisíc zlatých ročne a ktorá zmenila charakter kúpeľného mesta Piešťany na nepoznanie. Stali sa z nich svetoznáme kúpele na liečbu ochorení pohybového ústrojenstva.

V dnešnom poňatí sa kúpeľná liečebná starostlivosť od základu zmenila, predovšetkým v náplni činnosti a poslaní kúpeľov. Moderná kúpeľná liečba poskytuje okrem prvkov klasickej balneoterapie liečbu mnohými prostriedkami fyzikálnej medicíny predovšetkým kinezioterapie, ďalej klimatoterapie, dietoterapie a farmakoterapie. K úspešnosti kúpeľnej liečby významnou mierou prispieva využitie moderných funkčnodiagnostických metód a zavedenie nových terapeutických programov (obezita, osteoporóza) podľa najnovších vedeckých poznatkov. Kúpele ponúkajú veľký výber pobytov od víkendových až po detoxikačné. Svetovo známymi sa stali vďaka moderným metódam liečby, ale aj vďaka krásnemu kúpeľnému parku. Okrem toho ponúkajú pestrý spoločenský život – divadelné predstavenia, tanečné vystúpenia, koncerty či výstavy.

Kúpele Smrdáky objavíte v malebnom regióne Záhorie na úpätí Karpát, v idyllicky zvlnenej krajine medzi malými kopčekmi a údoliami. Prehistorické more tu pred miliónmi rokov zanechalo vzácne dedičstvo vo forme prameňov minerálnej vody s vysokým obsahom sírovodíka a liečivého sírneho bahna. Nikde na svete nenájdete kúpele s takou vysokou hladinou sírovodíka tret'ohorného pôvodu a komplexne prepracovanou efektívnou liečbou. Je založená na uznávaných balneoterapeutických metódach, unikátnej kon-

centrácii sírovodíka a individuálneho prístupu medicínskeho personálu. Využívajú sa najmä na liečbu kožných ochorení aj v kombinácii s chorobami pohybového aparátu.

História kúpeľov Smrdáky je nerozlučne spätá s liečivými prameňmi nachádzajúcimi sa na jej území. Účinky ich urobili všeobecne známymi nielen na území Slovenska, ale i celého bývalého Rakúsko-Uhorska. Prvý kúpeľný dom v Smrdákoch postavil v roku 1833 majiteľ pozemkov v okolí prameňov, nitriansky podžupan Jozef Vietoris. On sa postaral aj o vybudovanie príjemného kúpeľného prostredia. Odvodnením močiara získal priestor na park, do ktorého vysádzal vzácne dreviny. Kúpeľný park má dnes rozlohu 16 hektárov a je obľúbeným oddychovým miestom kúpeľných hostí.

Dôkladný hydrogeologický prieskum v rokoch 1950 – 1956 mal veľký prínos pre rozvoj a otvoril novodobé dejiny kúpeľov. Boli objavené dva zdroje sírovodíkovej vody, Jozef I. a Jozef II. Obidva sú zdrojom minerálnej vody s vysokým obsahom sírovodíka až 680 mg a s celkovým obsahom 3 400 mg minerálnych látok na liter. Minerálna voda sa vyznačuje charakteristickou sírovodíkovou arómou, no zbavuje bolesti, uzdravuje a revitalizuje. Jej liečivú silu každoročne spozná viac než 4 300 hostí z celého sveta a väčšina z nich sa vďaka jej neobyčajným účinkom vracia.

*Katarína Matlonová,
manažérka pre vernostné programy
(zdroj: publikované odborné články)*



KÚPELE PIEŠŤANY:

Tel.: +421 33 775 7733
E-mail: booking@spapiestany.sk
www.kupelepiestany.sk

KÚPELE SMRDÁKY:

Tel.: +421 34 695 9173
E-mail: reservations.smr@spasmrdaky.sk
www.kupelesmrdaky.sk

NOVINKA

KUBÍK **K** baby



- ✓ Hustý ovocný príkrm
- ✓ od ukončeného 4. mesiaca

BEZ

- ✓ pridaného cukru
- ✓ konzervantov
- ✓ farbív
- ✓ umelých aróm



Kubík baby
exkluzívne v predaji
v COOP Jednota

120g

Vychutnajte si Relax 100% z ovocia!



Relax je 100% z ovocia a neobsahuje žiadny pridaný cukor, je totiž sladený iba ovocnou šťavou.
Na výrobu Relax 100% bolo použitých 100 g ovocia na 100 g výrobku.

www.relaxzovocia.sk



Mysli na zdravie s Alpro

