

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

PARADAJKY CHUTIA Z DRAVÍM

NETRADIČNÉ
RECEPTY A DUEL
DETSKÝCH CHUTÍ

10 FAKTOV
O TEPELNEJ
ÚPRAVE JEDLA

AKO SA NÁM
FARBY MIEŠAJÚ
DO JEDENIA?

PROJEKT
PODPORY
LOKÁLNYCH
KOMUNIT
POZNÁME
VÍŤAZOV!

CESTOU K VÝHODNÝM NÁKUPOM SÚ VÝROBKY ZNAČKY COOP JEDNOTA

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



Iba v COOP Jednote sa stretnete so značkami ako Dobrá cena, Tradičná kvalita, Mamičkiné dobroty, Junior, Premium, Zelevoc, Biova či Perun. Oplatí sa nimi riadiť – znamenajú kvalitu a výhodnosť zároveň. Navyše, nakúpte u nás v termíne **od 25. 7. do 21. 8. 2024** produkty vlastných značiek COOP Jednoty v hodnote **od 10 €** a získajte kupón na zľavu. Výška zľavy je **10 % z ceny nákupu** vlastných značiek. **Bližšie info na www.coop.sk.**



Perun



Biova

Namiesto predjedla

Milí čitatelia,

máte skúsenosť s tým, že by sa vám počas života podstatne zmenili chute? Ja áno a nerozumiem tomu. Prišlo to náhle, z ničoho nič. Uvedomila som si to, keď som sa asi pred dvoma rokmi na salaši tešila, ako zapijem bryndzové halušky zákvasom. Keď som učila typickú vôňu nápoja, úplne mi prešla chuť. Nemohla som! Keďže kyslomliečne produkty inak milujem, myslela som si, že je to nejaká chvíľková nechúť a časom sa opäť dostanem do svojej „acidofilnej“ formy. Ale – už nikdy sa to nevrátilo!

Alebo – vždy som milovala paradajky! Viete, také čerstvé, odtrhnuté z krička v záhrade, ktoré zjete iba tak, ešte teplé od letného slnka. Alebo tie „dovolenkové“, v šaláte, ktorý vám namieša nejaká nonna v zastrčenej talianskej dedinke. Alebo hoci aj malé cherry paradajky z obchodu. A teraz? Vôbec, ale vôbec na ne nemám chuť! Musím sa prinútiť zjesť paradajku!

Niečo podobné sa udialo s uhorkami, marhuľami a ovsenými vločkami. Odpoveď na záhadu miznúcich chuťí mi nedala ani lekárka. Ani články v tomto čísle časopisu o paradajkách či o tom, ako chute súvisia s farbami.

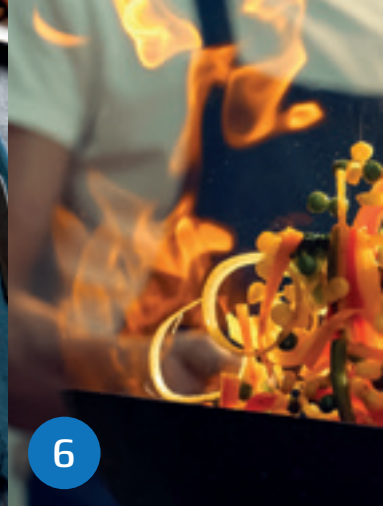
Ale čo! Možno ani netreba odpoveď hľadať, stačí sa s tým zmieriť a prsto jesť to, na čo človek chuť má. Pretože napríklad vždy som milovala koláče a croissanty. A teraz? Stále milujem koláče a croissanty! Nie sú síce také zdravé ako paradajky a acidko..., ale raz za čas...

Užite si pekný august s plodmi prírody!

Denisa
Pogačová



4



6



8



18



20



28

Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Budúcnosť na tanieri
- 6** Zdravie: 10 najdôležitejších faktov o tepelnej úprave jedla
- 8** Sezóna: Prečo sú paradajky také zdravé?
- 10** V COOP Jednote: Spoznajte víťazné projekty programu podpory lokálnych komún
- 12** Vlastná značka: Chrumkajte a bavte sa s vtipnými obalmi
- 14** Duel: Detská párty a pohostenie
- 16** Netradičné recepty: Letné ľahké varenie
- 18** Stolovanie: August láka užiť si jedlo vonku

- 20** Rozhovor: Beata Bobulová: Dnes si už viem dopriať radosť
- 24** Zaujímavosť: Ako sa nám farby miešajú do jedla
- 26** Zdravie: Neviditeľné premeny ženy
- 28** Krása: Céčko pomáha zdraviu aj krásu
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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

ZAJTRAJŠKY NA TANIERI

Budeme jesť menej mäsa a viac zeleniny? Ako sa zmena klímy prejaví na našich tanieroch? A prečo sa vracia využívanie polotovarov?



AKO SA NÁS DOTKNÚ TRENDY V PRAXI?

1. Generačná zmena prístupu k mäsu: V mladších generáciách rastie povedomie o ochrane klímy a životného prostredia, dochádza aj k etickej zmene v pohľade na priemyselný chov zvierat a produkciu mäsa. Preto hľadajú rastlinné alternatívy, ktoré by im umožnili vychutnať si jedlo bez živočíšnych zložiek. Prevaha rastlinnej stravy je aj lepšia pre náš organizmus a inšpirovať sa týmto trendom môže byť pre nás dvojnásobne užitočné.

2. Budeme ako naši starí rodičia, ktorí z plodiny využili všetko: Snažíme sa využiť a spotrebovať každú surovinu s čo najmenším odpadom. Zo zeleniny, ale aj zo zvierat sa dá využiť naozaj každá časť.

3. Skôr než niečo vyhodíme, opýtajme sa sami seba: Dá sa to ešte zjesť? Dá sa to recyklovať? Dá sa to kompostovať? Snažíme sa nakupovať menej jedla a varenie plánovať.

4. Budeme nakupovať regeneratívne potraviny: Už aj v supermarketoch sa rozširuje ponuka biopotravín a potravín od farmárov a malých producentov.

Uznávaná gastronomická prognostička Hanni Rützlerová pravidelne diagnostikuje súčasnú gastronomickú scénu a stravováciu kultúru. Venuje sa rôznym fenoménom a trendom v tejto sfére a upozorňuje, že aj táto oblasť je reakciou na dianie v spoločnosti, ktoré prirodzene ovplyvňuje aj to, čo jeme. Tam pramenia pohyblivé food trendy, ktoré môžu narastať a získavať si obľubu alebo prerastajú do ďalšieho trendu. Podľa expertky kulinárska budúcnosť leží v rozmanitosti.

Podľa odborníkov už niekoľko rokov prechádzame veľkou premenou stravovania, ktorá sa dá zhrnúť pojmom udržateľnosť, pričom tento pojem je potrebné chápať v celej jeho šírke. Udržateľný prístup k jedlu a aj celkovo k životu má byť ekologický, ale aj ekonomický, etický, organický, regionálny, ale hlavne rešpektujúci človeka i prírodu.

AKÉ SÚ TRENDY?

Výrazne narastajúcim trendom je rastlinná strava, ktorá znižuje množstvo mäsa v jedálničku. Čoraz viac na vzostupe sú trendy ako flexitariánstvo (obmedzovanie mäsa na minimum), vegetariánstvo (žiadna konzumácia mäsa), real omnivore alebo carneficionados. Posledné dve cudzie slová označujú konzumentov, ktorí uprednostňujú prémiovú kvalitu jedla pred kvantitou a odmietajú mäso z konvenčných veľkochovov, ale aj jeho priemyselne vyrábané náhrady. Pri výbere v obchodoch aj reštauráciách sa rozhodujú s ohľadom na životné prostredie, zvieratá aj ľudí. Príklon k rastlinnému stravovaniu vytvára priestor na kreativitu kuchárov, ktorí sa nesnažia len imitovať mäsové pokrmy, ale objaviť potenciál zeleniny, strukovín, obilnín a aktualizovať ľudové bezmäsité recepty. Vegetariánske menu sa tak v mnohých reštauráciách stáva štandardom a zeleninové jedlá prestávajú byť synonymom prílohy. Na to je potrebná nielen tvorivosť, ale aj znalosti z oblasti výživy.

Svetový trh investuje do vývoja laboratórne vyrobeného mäsa a rastlinných alternatív, tie však málokedy spĺňajú nároky na optimálnu chuť i textúru a vzbudzujú pochybnosti ekológov. Veľké firmy, ale aj rôzni maloproducenti sa preto zameriavajú na senzoriku, zatiaľ čo gastronomický sektor čelí rastúcemu dopytu po mäse z udržateľných malochovov, kde sa minimalizuje uhlíková stopa a maximalizuje kvalita.

CIRKULÁRNE JEDLO

Výzvy na zastavenie plytvania potravinami sú dlhodobé, no situácia v tejto oblasti sa príliš nelepší. Pokrok sľubuje circular food, produkciu jedla založenú na princípoch cirkulárnej ekonomiky. Tej ide primárne o to nevytvárať žiadny odpad

a nazerať na suroviny ako na kompletne využiteľný zdroj potravy.

PREDNOSTĚ MAJÚ REGIONÁLNE SUROVINY

Spoločnosť sa pomaly vracia k zásadnej otázke, kto a ako vyprodukoval suroviny, ktoré jeme. Mnoho vedcov, poľnohospodárov i stravníkov podporuje regeneratívny prístup, ktorý regeneruje miznúcu biodiverzitu, unavenú pôdu i celospoločenský vzťah k poľnohospodárstvu, ktoré má do roku 2050 užiť takmer 10 miliárd obyvateľov. Regeneratívne poľnohospodárstvo sa rovnako ako voľakedy spolieha skôr na organické ako syntetické hnojenie, na



striedanie plodín, ktoré podporuje biodiverzitu a nevyčerpáva tak pôdu, uprednostňuje extenzívny, nie intenzívny chov zvierat – napríklad vo voľnom výbehu či na pastve. To znamená, že pri nákupoch je lepšie uprednostňovať potraviny od farmárov a malých producentov.

Podľa prieskumov podstatnejšia ako biokvalita jedla je regionálnosť. Formát regionálnej kuchyne a stopercentnej lokálnosti umožňuje vyjadriť svoj kraj na jedálnom lístku, nájsť vlastnú identitu a prispieť k rozvoju v regióne. Objavil sa trend new glocal, pre ktorý je primárnym kritériom regionálna dostupnosť. Tam, kde sa obchod s potravinami naďalej spolieha na medzinárodný dovoz, sa pravidlá budú postupne meniť. Ekologické dôsledky globalizovaného potravinárskeho priemyslu sú čoraz dôležitejšie pre povedomie verejnosti. Zlyhania a nedostatky počas pandémie ukázali závislosť od globalizovaných dodávateľských reťazí a ich krehkosť. New glocal sa javí ako predzvesť ďalšej evolučnej etapy v globálnej produkcii potravín, ktorá sa bude vyznačovať novým zameraním na regionalitu a udržateľný manažment s pružnými prepojeniami na nadregionálne a glo-

bálne štruktúry. Krok za krokom to povedie aj k preskupeniu sortimentu v supermarketoch, ale aj k rozšíreniu medzinárodného priameho predaja.

Rovnako sa prehodnocuje vzťah gastronómie a poľnohospodárstva, kde začína prevažovať priama spolupráca. To prináša do prevádzok rešpekt k surovine aj k pestovateľovi, pocit spolupatričnosti a vynecháva z reťazca medzičlánky, ktoré necielia na kvalitu, ale na zisk.

LOKÁLNA EXOTIKA

Zaujímavý trend využíva meniacu sa klímu, ktorá nahráva zväzkom domácich plodín s cudzokrajnými. V strednej Európe sa udomácňuje ryža, kakao, quinoa a wasabi, sečuánske korenie, zázvor, čínske datle, najrôznejšie citrusy, ale zakladajú sa aj chovy kreviet a jakov. Do tejto kategórie však patria aj nepôvodné invázne druhy živočíchov, rastlín, rýb či mušlí. Do toho celého vstupujú nápady a inovácie kuchárov, ktorí nachádzajú nevidané prístupy kombinovania surovín lokálnych i exotických kuchýň.

ZNOVUOBJAVENÉ HUBY

Boom divorastúcich húb pokračuje. Bežný repertoár v kuchyniach spestrujú menej obvyklé druhy, vymýšľajú sa nové spôsoby prípravy a hubové jedlá sa konzumujú ako hlavný chod. V reštauráciách sa testuje úroda z hubových fariem, ktoré hospodária vo vnútornom aj v prirodzenom vonkajšom prostredí. Nielenže huby úspešne konkurujú mäsu, ale niektoré sa ľahko pestujú doma, často aj na balkóne.

AKO BUDEME JEŠŤ V PRÁCI?

Jedným z kľúčových trendov je, že všedné verejné stravovanie v práci smeruje k rýchlemu občerstveniu a tzv. convenience food. To znamená využívanie mrazených, konzervovaných a dehydratovaných potravín a potravín na rýchlu úpravu. Tento prístup pomohol odstrániť kuchárom pri príprave obrovského množstva jedla veľa zbytočnej a neefektívnej driny. Znie nám to značne nesympaticky, ale netreba byť úplne skeptický. Keď je kuchár šikovný a kreatívny, poradí si s convenience food tak, aby vždy vzniklo chutné a dôveryhodné jedlo. Napríklad toto si o convenience food myslí známy šéfkuchár Vojto Artz: „Je skratka, ktorá v krízovej chvíli vyrieši určitý problém v predpríprave jedla a ušetrí čas. Nech sa však určite nestane každodenným spoločníkom kuchára, a tým aj jeho stravníkov. No a v žiadnom prípade sa nesmie odraziť na kvalite výsledku,“ povedal pre sme.sk.

-dp-

zdroj: jidloaradost.ambi.cz, sme.sk, genuspunkt.at

10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O TEPELNEJ PRÍPRAVE STRAVY

Strava a výživa patria medzi najvýznamnejšie modifikovateľné faktory chronických neprenosných chorôb. Nesprávna výživa prispieva k vzniku obezity a cukrovky 2. typu a prostredníctvom viacerých mechanizmov podporuje rozvoj kardiovaskulárnych a onkologických ochorení. Viac v pokračovaní nášho seriálu s doc. Petrom Minárikom.

❶ **Potravinová a nutričná gramotnosť** sú kľúčovým faktorom podpory zdravia jednotlivcov i celej populácie. Svetová zdravotnícka organizácia (*World Health Organization, WHO*) medzi základné zložky potravinovej a nutričnej gramotnosti radí:

1. **Znalosti o potravinách**
2. **Znalosti o výžive**
3. **Ovládanie názvoslovia v potravinách a výžive**
4. **Znalosti o chemických a mikrobiologických zmenách** v procese spracovania a skladovania potravín
5. **Stravovacie zručnosti**

❷ **Pod stravovacími zručnosťami** sa rozumie **spôsobilosť pripravovať pokrmy** pomocou základných **kuchárskych gastronomických zručností**, a to vrátane schopnosti merania a váženia potravín, čítania a pochopenia receptúr a ovládania zásad bezpečného zaobchádzania s potravinami. Podľa zásad verejného zdravotníctva k týmto zručnostiam patrí **aj schopnosť prakticky uplatňovať zásady zdravej výživy**, ako aj schopnosť **variť a pripravovať chutné a zároveň zdraviu prospešné pokrmy** z dostupných potravín.

❸ **Varenie v pare a varenie vo vode.** Pôsobenie vysokej teploty nad 100 °C tepelne upraví živočíšnu aj rastlinnú stravu. Pôsobením vysokej teploty dochádza k stratám termolabilných ži-

vín, predovšetkým vitamínu C (kyseliny askorbovej). **Vitamín C** je esenciálna látka a zároveň významný antioxidant, ktorý podporuje imunitu a má pozitívnu úlohu aj v protinádorovej prevencii. V tomto kontexte **varenie potravín s obsahom vitamínu C nie je práve najvhodnejší spôsob spracovania**, avšak varená strava má silnú tradíciu a nie je mysliteľné, že by sme prešli výlučne na konzumovanie surových potravín. Navyše **niektoré potraviny sa dajú konzumovať len tepelne upravené** (zemiaky, strukoviny, cestoviny). Je však **rozdiel** medzi **varením mäsa** (konzumáciu surového mäsa neodporúčame) a **varením zeleniny** alebo ovocia. Zeleninu a ovocie s obsahom termolabilných mikroživín vrátane vitamínov (aj vitamínu C) je lepšie konzumovať v studenom stave. Z metód varenia treba vyzdvihnúť najmä **varenie v pare** – parenie. Je to najšetrnejšia metóda tepelného spracovania stravy v domácom prostredí. Parenie je všeobecne dostupné a parný hrniec či skôr parný systém si dnes môže dovoliť prakticky každá domácnosť. Jedlá pripravené v pare sú nielen chutnejšie, ale majú i krajšiu farbu a zachovávajú si pôvodnú vôňu; navyše v nich ostáva v pôvodnom, nezmenenom stave viac živín citlivých na teplo.

❹ **Pečenie.** Pri pečení sa dosahujú vyššie teploty než pri varení, spravidla **do 200 °C**. Na rozdiel od grilovania sa však jedlo

neprípravuje na otvorenom plameni, preto sa vysoká teplota pečených potravín dosahuje predovšetkým na povrchu, zatiaľ čo vnútorná časť neraz nedosiahne ani 100 °C. Pri rýchlom alebo slabom pečení môže niekedy nastať situácia, že vnútorné časti pečeného mäsa alebo fašírky nie sú dokonale upečené, a tak nedôjde k dôkladnej likvidácii choroboplodných mikroorganizmov v prípade, že mäso je nimi nakazené. Dôkladné pečenie je preto dôležité preventívne epidemiologické opatrenie.

5 Vyprážanie. Pri vyprážaní dosiahne teplota spracovanej potraviny až pozoruhodných **400 °C**. Pri takýchto teplotách už vznikajú karcinogénne zlúčeniny. Je preto rozumné nekonzumovať vyprážané jedlo príliš často ani zbytočne veľké porcie.

6 Grilovanie. Je spôsob tepelnej prípravy **nad otvoreným ohňom**, pričom rovnako ako pri vyprážaní vznikajú veľmi vysoké teploty, a to až **do 400 °C**. Na rozdiel od vyprážania sa strava pri grilovaní a barbecue dostáva **do priameho kontaktu s ohňom**. V dôsledku toho **toxické a karcinogénne** prchavé zlúčeniny z uhlia a dreva (tzv. polycyklické aromatické uhľovodíky – PAU) priamo kontaminujú potravu. **Najväčšou hrozbou je grilované mäso.** Vplyv na kontaminanty v grilovaných potravinách má aj **použitý druh uhlia alebo dreva**; niektoré druhy pri horení uvoľňujú menej PAU, iné viac. Aj keď sa ľudia chránia pred vplyvom karcinogénov z grilovania balením grilovaných potravín do alobalu, je tento druh tepelnej prípravy jedla (najmä mäsa) vysokorizikový a nemožno ho odporúčať na časté použitie. Ak sa už griluje, treba **prípravované jedlo oddeliť od priameho ohňa** použitím alumíniového ochranného obalu. **Grilovanie na otvorenom ohni je nevhodné.** Grilovanie v záhradách sa stalo jednou z najobľúbenejších foriem príjemného trávenia večerov počas dní pracovného pokoja; navyše sa nad ohňom pripravuje mäso a údeniny aj na výletoch a piknikoch, avšak malo by to byť len výnimočne, nie pravidelne.

7 Mikrovlnná rúra. Pri použití mikrovlnného žiarenia vznikajú teploty **do 200 °C**. Mikrovlny sa pokladajú za formu elektromagnetického žiarenia, pri ktorom dochádza k rozkmitaniu molekúl vody v potrave a k následnému ohrevu jedla. Pri mikrovlnnom ohrievaní masti a olejov dochádza k silnejšej tepelnej oxidačnej degradácii tukov ako pri konvenčnom ohrievaní. Zdôrazňuje sa **význam rovnomerného ohrievania stravy v mikrovlnnej rúre** tak, aby nedochádzalo k odpareniu všetkej vody z ohrievaného jedla a následnému vzostupu teploty jedla nad 200 – 250 °C. **Nerovnomernému ohrevu stravy sa dá zabrániť** použitím nižšej a strednej intenzity ohrevu – radšej treba jedlo ohrievať dlhší čas. Potraviny s obsahom vody sa odporúča zohrievať v otvorenom alebo priepustnom obale a mrazené potraviny, aby sa zamedzilo nerovnomerného ohrevu, sa pred vložením do mikrovlnnej rúry radšej majú nechať úplne rozmraziť. **Mikrovlnné rúry sa preto nepokladajú za rizikový spôsob ohrevu potravín.** Karcinogénne látky pri ňom nevznikajú.

8 Praktické tipy na kaloricky úspornejšie stravovanie s dôrazom na konzumáciu chudého mäsa:

- Mäso, hydinu a ryby namiesto vyprážania varte, duste, pečte, opražte, pošúrite alebo grilujte (avšak nikdy nie nad otvoreným ohňom).
- Pred varením odstráňte z mäsa a hydiny všetok viditeľný tuk a kožu. Vyberte všetok tuk, ktorý sa objaví počas varenia.
- Obmedzte (výnimočne vylúčte) množstvo škrobových príloh k mäsu, hydine alebo k rybám. Chlieb vám pridáva dodatočné kalórie.
- Vyberajte a pripravujte jedlá bez omáčok s vysokým obsahom tuku a škrobu.
- Pri príprave tradičných jedál, ako sú bryndzové halušky, si dajte len minimálne množstvo „prerastenej“ slaniny a jedlo jedzte bez pridanej masti.
- Používajte chudé bravčové mäso, hovädzie mäso alebo diviu.
- Pripravujte viac jedál z hydiny – chudého bieleho mäsa.
- Vylúčte (alebo aspoň značne obmedzte) konzumáciu vnútorností a jedál pripravených z vnútorností (jaternice, pečene alebo držky a ďalšie).

9 Stravovanie v reštauráciách a zariadeniach rýchleho občerstvenia. V reštauráciách a zariadeniach fast foodu sa snažte vyhnúť vyprážaným jedlám. Vyberajte si skôr chudé mäso, veľa zeleniny a obmedzte omáčky a dresingy. Vynechajte sladké nápoje, pite vodu alebo nesladené nápoje.

10 Potraviny a jedlá podľa odporúčanej frekvencie konzumácie: Polievky patria k pokrmom s odporúčanou častou frekvenciou na jedálnom lístku. Niekoľkokrát týždenne by sa mali konzumovať hlavne zeleninové polievky a ľahký mäsový vývar, obmedziť treba zahusťovanie, smotanové polievky ako aj druhy s údeninami a vnútornosťami. V prípade hlavných jedál sa odporúča zamerať sa na šaláty s opečeným hydinným mäsom, chudé bravčové mäso, ryby, šaláty s vajcom a nízkotučným syrom, sójové produkty, všetko len s malým množstvom škrobovej prílohy. Raz alebo dvakrát do týždňa sa odporúčajú cestoviny, rizoto či huby a čo najviac obmedziť treba vysmážené jedlá i prílohy, masné a sladké pokrmy. V prípade dochucovadiel patria k najmenej vhodným druhom majonéza, tatárska omáčka a rôzne dresingy so smotanou či majonézou. Jedlo si však môžeme ochutiť citrónovou zálievkou bez cukru, jogurtovým dresingom čo kvapkou olivového oleja.



ZDRAVIE UKRYTÉ V PARADAJKE

Mysleli si, že sú jedovaté, ale v skutočnosti patria k tomu najzdravšiemu, čo ponúka príroda!

Paradajky k nám prišli z Južnej Ameriky z oblasti dnešného Peru, Ekvádoru a severného Čile. Už starí Inkovia a Aztékovia ich pestovali a pravidelne pridávali do svojej stravy. V 16. storočí po objavení Ameriky sa paradajky dostali do Európy vďaka španielskym dobyvateľom. Spočiatku ich pestovali ako okrasné rastliny, pretože sa považovali za jedovaté. Ich vzhľad pripomínal toxické rastliny z čeľade ľuľkovitých. Napriek počiatočnej nedôvere sa postupne začali paradajky používať aj v kuchyni najmä v Taliansku a Španielsku, kde sa stali neoddeliteľnou súčasťou miestnych jedál. Odtiaľ sa rozšírili do celej Európy a neskôr do zvyšku sveta.

Paradajky sú nízkokalorická potravinu s vysokým obsahom vody, čo ich robí ideálnymi na hydratáciu. Obsahujú množstvo dôležitých živín, ako je:

- **vitamín C:** Paradajky sú bohatým zdrojom vitamínu C, ktorý podporuje imunitný systém a pomáha pri absorpcii železa.
- **vitamín K:** Tento vitamín je dôležitý na zrážanie krvi a zdravie kostí.
- **draslík:** Draslík je esenciálny minerál pre správnu funkciu srdca a svalov.
- **folát:** Tento vitamín je kľúčový pre tvorbu DNA a je obzvlášť dôležitý počas tehotenstva.
- **vláknina:** Pomáha pri trávení a prispieva k pocitu sytosti.

LYKOPÉN – ZÁSADNÝ PRVOK PARADAJOK

Jednou z najdôležitejších látok v paradajkách je lykopén. Ide o karotenoid, čo je skupina prirodzených pigmentov, ktoré dávajú mnohým ovociam a zelenine ich červenú, oranžovú alebo žltú farbu. Tento silný antioxidant je zvlášť účinný pri neutralizácii voľných radikálov, čím chráni bunky pred poškodením. Lykopén je živina, ktorú si ľudské telo samo netvorí. Dokážu ju vyprodukovať len rastliny ako ochranu pred poškodením, ale naše telo ju musí prijímať. Molekula lykopénu bola prvý raz izolovaná v roku 1910, no celá jej štruktúra bola objavená až o 21 rokov neskôr. Lykopén má priam kľúčový význam pre naše zdravie:

Najsilnejší antioxidant: Lykopén je jeden z najsilnejších rastlinných antioxidantov. Pomáha chrániť DNA, proteíny a lipidy pred oxidáciou a podporuje aj odolnosť buniek či dlhovekosť. Lykopén zároveň dokáže chrániť organizmus pred účinkami pesticídov, ktoré sa používajú na ochranu ovocia a zeleniny pred hmyzom. Štúdie ukazujú aj to, že chráni pečeň pred poškodením dichlórvosom (jed-



ným z najbežnejších pesticídov) a dokáže zvrátiť aj ničenie kôry nadobličiek inými pesticídmi.

Zároveň jeho silné účinky ocenia ženy, ktoré trpia pravidelne kvasinkovou infekciou. Lykopén totiž spôsobuje apoptózu infikujúcich buniek húb, takže tieto bunky dokáže jednoducho vyhubiť.

Pre zdravé srdce: Lykopén dokáže bojovať proti oxidačným zmenám súvisiacim s vekom, čím pomáha znížiť krvný tlak. Príjem lykopénu v paradajkách teda dokáže priaznivo ovplyvniť zdravie kardiovaskulárnej sústavy, zlepšenie LDL cholesterolu a aj prietoku krvi.

Pre krásnu pokožku: Lykopén a betakarotén sú hlavné antioxidanty, ktoré pomáhajú koži a aj plazme spomaliť starnutie a zredukovať jemné linky či vrásky. Nielen produktmi s obsahom týchto antioxidantov, ale aj pravidelnou konzumáciou dokážeme ovplyvniť zdravie a krásu našej pokožky.

Prospieva zraku: Všetci vieme, že mrkva a betakarotén sú pre zdravie zraku dôležité, no nemajú monopol. Lykopén podporuje zdravie očí a ostrosť zraku. Má protizápalové účinky, znižuje oxidačný stres, čím prispieva k zdravému fungovaniu oka.

Podpora kostí: Nielen vitamín D a vápnik sa podieľajú na podpore nášho kostrového systému, aj lykopén s tým má čo do činenia. Konzumácia stravy s vysokým obsahom ovocia a zeleniny, najmä produkty bohaté na antioxidanty, majú pozitívny vplyv na minerálny stav našich kostí. Štúdie zároveň uvádzajú, že zvýšený príjem lykopénu vedie k celkovému zvýšeniu obsahu kostných minerálov a ich hustoty.

Prevenca proti rakovine: Tento fytonutrient zohráva významnú úlohu v prevencii a spomaľovaní rastu rôznych typov rakoviny. Jedna z najdôležitejších štúdií o lykopéne a rakovine prostaty bola publikovaná v časopise Journal of the National Cancer Institute. Táto rozsiahla štúdia zahŕňa viac ako 46 000 mužov a zistila, že tí, ktorí konzumovali vysoké množstvá lykopénu, mali o 20 - 34 % nižšie riziko vzniku rakoviny prostaty. Konzumácia paradajkovej omáčky zohrávala kľúčovú úlohu pri znižovaní tohto rizika. Lykopén tiež preukázal sľubné výsledky v boji proti rakovine prsníka. Štúdia publikovaná v Journal of Cellular Physiology ukázala, že lykopén môže spomaliť rast rakovinových buniek prsníka tým, že naruší signálne dráhy, ktoré by za normálnych okolností viedli k rastu nádorov.

AKO MAXIMALIZOVAŤ PRÍJEM LYKOPÉNU Z PARADAJOK?

1. **Tepelné spracovanie:** Varenie, pečenie alebo dusenie paradajok zvyšuje dostupnosť lykopénu. Tepelná úprava rozkladá



bunkové steny paradajok, čím sa lykopén uvoľňuje a je lepšie vstrebávaný v tele. Takže paradajkové polievky, omáčky či sušené paradajky sú lepšie zdroje lykopénu ako čerstvé napr. v šaláte.

2. **Troška oleja:** Lykopén je rozpustný v tukoch, čo znamená, že sa lepšie vstrebáva v prítomnosti tukov. Pridajte olivový olej, avokádo alebo iné zdravé tuky pri príprave paradajkových jedál a maximalizujte príjem lykopénu.
3. **Spracované paradajkové výrobky:** Paradajkové omáčky, kečup, paradajkový džús a paradajková pasta majú často vyšší obsah lykopénu než čerstvé paradajky vďaka koncentrovanému obsahu a tepelnému spracovaniu.
4. **Neodstraňujte šupku:** Šupka paradajok obsahuje vyššiu koncentráciu lykopénu. Pri príprave jedál z paradajok sa snažte konzumovať ich aj so šupkou.
5. **Izbová teplota:** Skladovanie paradajok pri izbovej teplote môže zvýšiť obsah lykopénu v nich, na rozdiel od skladovania v chladničke, ktoré môže spomaliť proces dozrievania a znížiť obsah tejto prospešnej látky.

ZAÚJÍMAVÉ FAKTY O PARADAJKÁCH A LYKOPÉNE

- Paradajky sú z botanického hľadiska ovocie, konkrétne bobule. Vo varení sa však často považujú za zeleninu pre ich slaný charakter.
- Paradajky nie sú len červené. Môžu byť aj žlté, oranžové, zelené, fialové a dokonca aj čierne. Každá farba má mierne odlišné nutričné hodnoty.
- Najväčším svetovým producentom paradajok je Čína, ktorá vypestuje viac ako štvrtinu celosvetovej produkcie.
- Najťažšia paradajka na svete vážila viac ako 3,5 kg. Bola vypestovaná v Minnesote v USA.
- Existuje viac než 10 000 odrôd paradajok po celom svete, každá s unikátnymi vlastnosťami a chuťou, čo umožňuje široké kulinárske využitie.
- Lykopén sa nachádza v najvyššej koncentrácii v červenom ovocí a zelenine, ako sú paradajky, vodný melón, ružový grapefruit a papája. Paradajky však obsahujú najvyššie množstvo lykopénu.
- Lykopén je relatívne stabilný pri vysokých teplotách, na rozdiel od mnohých iných vitamínov a antioxidantov. V skutočnosti sa jeho koncentrácia môže zvýšiť pri tepelnom spracovaní, čo z neho robí ideálny doplnok pri varení.
- Červená znamená lykopén a dozrievanie. Počas zrenia paradajok sa lykopén hromadí, čo vedie k výraznej červenej farbe a vôni.
- Lykopén môže pozitívne ovplyvniť metabolizmus tukov v tele, čo môže prispieť k znižovaniu hladiny cholesterolu a prevencii obezity.

VIETE OŠÚPAŤ PARADAJKU?

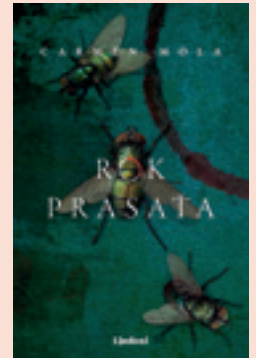
Ak to recept vyžaduje, najmä recepty na omáčky, husté polievky či dresingy, plody ošúpte. Získate tak dokonale hladkú konzistenciu jedla. Upustíte od nezdravých zápražiek, pretože dokonale rozvarená dužina jedlo prirodzene zahusťú. Pri vodnatých paradajkách sa pritom oplatí vykrojiť tekutú časť so semenami a využiť ju napríklad do šalátov alebo do polievky. Najrýchlejší spôsob, ako paradajku ošúpať, je narezať šupku na obidvoch koncoch do kríža. Kusy s pevnou šupkou vložte do kúpeľa s vriacou vodou alebo plody prelejte na sitku. Potom ich prudko vychladte prúdom studenej vody. Šupka sa v mieste rezu skrúti a ostrým nožom ju veľmi rýchlo stiahnete.

Daniela Petrovská, zdroj: zdravopedia.sk

DO VAŠEJ KNIŽNICE Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

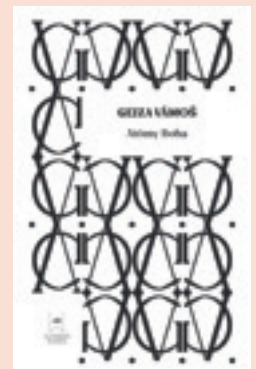
Carmen Mola: Rok prasaťa

Po ohromujúcom úspechu románov Cigánska nevesta a Purpurová sieť sa Carmen Mola vracia v tretej časti série s inšpektorkou Elenou Blanco s novými šokujúcimi postavami a príbehom „nevhodným pre citlivých čitateľov“. Po odchode kriminalistky Eleny Blancovej od polície vedie útvar kriminálneho vyšetrovania Chesca. Na oslave čínskeho Nového roka sa zoznámi s mužom, s ktorým stráví noc, a ráno sa prebudí spútaná v miestnosti, kde to páchne ako v chlieve. Keď sa nikomu nedarí s Chescom spojiť, začne sa pátrať. Stopy vedú na starú prasaciu farmu. Vyšetrovanie odhalí aj to, že Chesca vlastne nikdy nepoznali...



Gejza Vámoš: Atómy Boha

Ústrednou postavou románu Atómy boha je lekár Karol Zurian, ktorý pracuje v pražskej nemocnici, kde sa pokúša vynájsť liek na pohlavnú chorobu. Zurian čelí nepravdom kolegov, vlastným kariérnym ambíciám, ale aj komplikovanej láske partnerky, ktorú nazýva Medúza. Vámošov román vychádza z jeho lekárskeho skúseností, ale aj z jeho filozofickej koncepcie, tzv. princípu krutosti: Zurian sa totiž snaží napraviť krivdy spôsobené nemilosrdným Bohom, ktorý sa kochá ľudským utrpením. Román Gejzu Vámoša bol po prvý raz publikovaný v roku 1928. Medzi kritikou i verejnosťou vyvolal silný ohlas a v nasledujúcich rokoch sa dočkal niekoľkých reedícií.



Valter Tevis: Muž, ktorý spadol na Zem

Kultové sci-fi, ktoré zažiarilo aj na striebornom plátne. Pomalá exkurzia do hĺbín ľudskosti a existencie, ktorá je aktuálna aj dnes. Thomas Jerome Newton je mimozemšťan, ktorého domovskú planétu Anthea zničili jadrové vojny. Na Zem prichádza zachrániť posledných preživších. Patentuje si pokročilú antheanskú technológiu a vďaka nej zhromažďuje dostatok prostriedkov na stavbu lode, ktorá má priviezť posledných tristo Antheančanov na Zem. Jeho plány sa začnú rúcať, keď prepadne ľudským neduhom, ktoré ohrozuje cieľ, s ktorým na Zem prišiel.



ZÁKAZNÍCI COOP JEDNOTY OPĚT VYBRALI ZAUJÍMAVÉ PROJEKTY LOKÁLNÝCH KOMUNIT

Vítězi ôsmého ročníka Programu podpory lokálních komunit sú už známí. O tom, ktorých 26 projektov podporí Nadácia COOP Jednota grantom z celkovej alokovanej sumy 156-tisíc eur, rozhodli hlasovaním zákazníci COOP Jednoty.

Nadačný Program podpory lokálních komunit je zameraný na podporu lokálních iniciatív a na zvyšovanie kvality života v regiónoch. Do 8. ročníka nadačného Programu podpory lokálních komunit sa prihlásilo až 1500 projektov. Aj tento rok prišlo množstvo originálních projektov z rôznych častí Slovenska. Regionálne spotrebné

družstvá z nich vybrali 26 slovenských obcí a miest, v ktorých mohli zákazníci systému COOP Jednota v záverečnom hlasovaní podporiť jeden z troch nominovaných projektov. Každý víťazný projekt, ktorý počas hlasovania dostal od miestnych občanov najvyšší počet hlasov, získava od Nadácie COOP Jednota grant do výšky 6-tisíc eur.

VÍTAZNÉ PROJEKTY VO VŠETKÝCH REGIÓNOCH

Do Programu podpory lokálních komunit sa každoročne zapoja všetky regionálne spotrebné družstvá. O víťazoch rozhodujú zákazníci priamo v sieti vybraných predajní COOP Jednota. „Teší nás záujem zákazníkov a ich aktívny prístup k hlasovaniu. Až 78 projektov, ktoré postúpili do hlasovania, získalo od zákazníkov spolu takmer 263 000 hlasov. Zoznam víťazných projektov svedčí o tom, že pohyb, aktívny život a športovanie sú prirodzenou súčasťou slovenských regiónov. Zákazníci svojím hlasovaním podporili aj oddychové zóny či miesta, kde sa môžu stretnúť a stráviť príjemné chvíle. Záujem o lokálne projekty pretrváva a my veríme, že aj takýmto spôsobom môžeme byť súčasťou miestneho života a jeho zveľadovania,“ uviedol Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

To všetko a mnohé ďalšie oblasti finančne podporí Nadácia COOP Jednota cez Program podpory lokálních komunit. V aktuálnom ročníku o grant požiadali obce, základné školy, mestské alebo obecné kultúrne strediská, športové kluby, materské školy i občianske združenia. Na základe hlasovania verejnosti napr. v obci Bobrovec bude realizovaná rekonštrukcia obecného chodníka. Z výmeny lavičiek v areáli základnej školy sa budú tešiť deti ZŠ Móra Kóczána s VJM Čiližská Radvaň. Nadácia podporí aj modernizáciu športového areálu pri ZŠ Jánošovka v Čiernom Balogu, nové detské ihrisko pribudne v obci Svrčinovec a z nového ihriska pre najmenších sa budú tešiť v obci Koškovce. V Palárikove a v Stráňavách vystavajú nové vonkajšie športové a detské ihriská. Na Myjave bude systém COOP Jednota reprezentovať detské ihrisko s príznačným názvom – Detské ihrisko COOP-ka. Dôležitosť pohybu a športu v živote detí, mládeže i dospelých



je zrejmá z množstva víťazných projektov, ktoré sú zamerané práve na aktívne trávenie času na ihriskách a športoviskách. Vonkajšie športové fitnes ihrisko pribudne v Revúckej Lehote, v Čimhovej si prídu na svoje hasiči i nádejní hasiči, ktorí budú môcť využívať na tréning ihrisko pre hasičský šport. Špeciálne workoutové ihrisko

bude vybudované v Kozárovciach. Typickú slovenskú tradíciu hrnčiarstvo môžu vďaka Nadácii COOP Jednota rozvíjať v Zbechoch. Oáza pokoja zvíťazila v Považskej Bystrici. Relaxovať budú aj v Zákamennom, v relaxačnej zóne pri športovom areáli školy a v Topolčanoch v oddychovej zóne na Puškinovej ulici. Príjemné piknikovanie si budú môcť užiť v Lehote pod Vtáčnikom, kde obyvateľom obce sprístupnia piknikovú zónu. Oáza bezpečia a šantenia pre Haburkáčikov bude tešiť všetky deti v Prešove. Nadácia COOP Jednota prispeje v tomto ročníku projektu na mnohé ďalšie ušľachtilé a prospešné projekty, ktoré zveľadia okolie, prostredie na komunitný život, stretávanie a spoločné chvíle. Víťazi sú známí, tohtoročný program na získanie grantu Nadácie COOP Jednota je ukončený.

UŽ ÔSMY ROK PODPORUJEME REGIÓNY

Program podpory lokálních komunit realizovala Nadácia COOP Jednota spoločne so svojimi partnermi prvý raz v roku 2017. Za sedem rokov podporil program finančným grantom 180 projektov, čím na rozvoj lokálních komunit vo všetkých regiónoch Slovenska prispel celkovou sumou viac ako 1 mil. eur.

V tomto ročníku pribudne 26 nových projektov, z ktorých každý môže čerpať sumu do výšky 6-tisíc eur. Vďaka verejnoprospešným aktivitám tradičnej slovenskej maloobchodnej siete mohli v desiatkach miest a obcí vzniknúť spoločné oddychové priestory pre verejnosť, altánky, mobiliár, turistické trasy či letné kino. Starostovia obcí, riaditelia škôl aj občianske združenia prostredníctvom grantu zrevitalizovali množstvo školských dvorov, postavili detské i dopravné ihriská, vysadili zeleň, upravili chodníky i autobusové zastávky. V roku 2021 oslávila Nadácia COOP Jednota 20. výročie svojho vzniku. Okrem rozvoja lokálních komunit podporuje nadácia slovenské zdravotníctvo nákupom dôležitých prístrojov do nemocníc a zdravotníckych zariadení a poskytuje tiež sociálnu pomoc jednotlivcom, najmä deťom s ťažkým zdravotným postihnutím.

Viac informácií nájdete na webstránke nadačného programu www.lokalnekomunity.sk.


Topoľčany

Matúškovo

Holice

Cífer

Hodruša-Hámre

Levice

VÍTAZNÉ PROJEKTY PROGRAMU PODPORY LOKÁLNYCH KOMUNÍT 2024

COOP Jednota	Obec/mesto realizácie	Názov víťazného projektu
COOP Jednota Brezno	Čierny Balog	Modernizácia športového areálu pri ZŠ Jánošovka
COOP Jednota Čadca	Svrčinovec	Detské ihrisko v obci
COOP Jednota Dunajská Streda	Čiližská Radvaň	Výmena lavičiek v areáli ZŠ Móra Kóczána s VJM Čil. Radvaň
COOP Jednota Galanta	Šoporňa	Revitalizácia námestia pri potravinách COOP Jednota
COOP Jednota Humenné	Koškovce	Detské ihrisko pre najmenších
COOP Jednota Komárno	Zlatná na Ostrove	Jazierko pre hendikepované zvieratá
COOP Jednota Krupina	Považská Bystrica	Oáza pokoja
COOP Jednota Levice	Kozárovce	Pod' cvičíť - workoutové ihrisko
COOP Jednota Liptovský Mikuláš	Bobrovec	Rekonštrukcia obecného chodníka
COOP Jednota Martin	Turany	Revitalizácia miesta na separovaný odpad
COOP Jednota Michalovce	Senné	Revitalizácia okolia Domu smútku v Sennom
COOP Jednota Námestovo	Zákamenné	Relaxačná zóna pri športovom areáli školy
COOP Jednota Nitra	Zbehy	Tradície Slovenska - hrnčiarstvo
COOP Jednota Nové Zámky	Palárikovo	Vonkajšie športové ihriská a detské ihriská
COOP Jednota Poprad	Lendak	Sadíme stromy a osadzujeme lavičky pre cintorín na Úbočí
COOP Jednota Prešov	Prešov	Oáza bezpečia a šantenia pre Haburkáčikov
COOP Jednota Prievidza	Lehota pod Vtáčnikom	Pikniková zóna v obci Lehota pod Vtáčnikom
COOP Jednota Revúca	Revúcka Lehota	Vonkajšie športové fitnes ihrisko
COOP Jednota Senica	Myjava	Detské ihrisko COOP-ka
COOP Jednota Topoľčany	Topoľčany	Vybudovanie oddychovej zóny na Puškinovej ulici
COOP Jednota Trenčín (CJ Žilina)	Horná Súča	Rozlúčme sa s blízkymi dôstojne
COOP Jednota Trnava	Hrnčiarovce nad Parnou	Detské ihrisko pri futbalovom ihrisku
COOP Jednota Trstená	Čimhová	Ihrisko pre hasičský šport
COOP Jednota Vranov nad Topľou	Trstené pri Hornáde	Hravo-zdravo!
COOP Jednota Žarnovica	Lovčica-Trubín	Aktívny pohyb nielen pre školákov
COOP Jednota Žilina	Stráňavy	Vonkajšie športové ihriská a detské ihriská

ZÁHRADNÁ UČEBŇA VZDELÁVA A PRINÁŠA RADOŠŤ

V minulom roku odovzdali do užívania Záhradnú učebňu Materskej školy Klokočov, jeden z projektov, na ktorý poskytla Nadácia COOP Jednota svoj štedrý príspevok.

Záhradná učebňa Materskej školy Klokočov je pre výchovno-vzdelávací proces veľkým prínosom. Pozostáva z altánku a vyvýšených záhonov. Altánok, ktorý je vybavený tabuľou, stolmi, lavičkami a doplnujúcimi hracími prvkami, poskytuje priestor na bezprostrednú edukáciu, hry v prírode a o prírode, spoločné a komunitné stretnutia s rodičmi, so susedmi a s priateľmi. Podstatou je tráviť s deťmi čo najviac času vonku na čerstvom vzduchu. Takéto aktivity prispievajú nielen k lepšiemu zdravotnému stavu a psychickej pohode detí i učiteľiek, ale aj k efektívnejšiemu učeniu sa prostredníctvom vlastnej skúsenosti.

Metódy skúmania, bádania, praktických činností, pokusu a omylu zanechávajú v detskej mysli oveľa hlbšiu stopu ako pasívne prijímanie vedomostí. Samotné každodenné stretávanie s prírodou formuje ich osobnosť cez pocity úspechu, jedinečnosti, krásy, tvorivosti, kritického myslenia.



Vo vyvýšených záhonoch deti spoznávajú hravou formou zákonitosti prírodných javov a procesov. Rozvíjajú v sebe vlastnosti ako vytrvalosť, spolupatričnosť a jednoduché pracovné návyky – polievanie a starostlivosť o rastlinky. Deti ich prichádzajú pozorovať a tešia sa, keď môžu ochutnať vlastnoručne vypestované plody jahôd, kalerábov, paradajok... Zbierajú a sušia bylinky, no najväčšiu radosť im robia obrovské tekvice.

Možno povedať, že Materská škola Klokočov sa rozhodla správne orientovať sa vo výchove a vzdelávaní na lesnú a záhradnú pedagogiku. V tejto ceste chce pokračovať naďalej a do budúcnosti vytvárať aj ďalšie projekty.

Spotrebné družstvo COOP Jednota Michalovce je hrdé na to, že na základe jej návrhu Nadácia COOP Jednota podporila tento krásny a zmysluplný projekt.

*Ľuboslava Čižmárová, riaditeľka MŠ
Mária Švecová, predsedníčka CJ MI*

NADÁCIA COOP JEDNOTA POSILNÍ REHABILITAČNÉ SLUŽBY V TRENČÍNE

Centrum sociálnych služieb DEMY v Trenčíne kúpilo vďaka nadácii nové rehabilitačné pomôcky. Nadácia COOP Jednota podporila centrum sumou 4 000 €. Symbolický šek odovzdal Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

Vďaka finančnej podpore Nadácie COOP Jednota boli zakúpené dva rehabilitačné stoly a dva teleskopické paravany. Zakúpené zariadenia sú umiestnené v rehabilitačnej miestnosti Centra sociálnych služieb DEMY v Trenčíne a budú slúžiť na liečebnú rehabilitáciu prijímateľov sociálnych služieb CSS-DEMY. „Je veľmi ťažké prijať v živote rôzne obmedzenia, či už fyzické, alebo mentálne, a naučiť sa žiť v inom móde. Existuje veľa rodín, ktoré takéto príbehy žijú a ktoré si len ťažko vieme reálne predstaviť. Preto som rád, že môžeme aspoň malou troškou pomôcť a prispieť k lepšej kvalite života ľuďom, ktorí musia dennodenne prekonávať prekážky,“ zdôrazňuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota. A dodáva: „Napriek neľahkému príbehom majú títo ľudia v sebe obrovskú vôľu a lásku k životu, čoho prejavom je aj dar v podobe ručne maľovaného obrazu, ktorý som osobne pri návšteve centra dostal, a nesmierne si to vážim.“

Centrum sociálnych služieb DEMY Trenčín poskytuje sociálne služby deťom, mladým ľuďom a dospelým s rôznymi formami mentálneho i telesného postihnutia. „Viac ako 75 % prijímateľov sociálnych služieb je čiastočne alebo úplne imobilných. Preto má liečebná rehabilitácia nezastupiteľnú úlohu v našej komplexnej starostlivosti. Radi by sme v blízkej budúcnosti rozšírili rehabilitačné služby, a to nielen pre



prijímateľov sociálnych služieb v DEMY, ale i pre osoby s telesným postihnutím, ktorí sú v domácej starostlivosti. Vďaka mimoriadnej pomoci Nadácie COOP Jednota sa toto naše predsavzatie postupne stáva skutočnosťou,“ uvádza Tibor Gavenda, riaditeľ CSS-DEMY.

ZOBKAJTE A ZABAVTE SA S VTIPNÝMI OBALMI VLASTNEJ ZNAČKY

COOP Jednota pravidelne oživuje svoje pulty limitovanými edíciami vlastných značiek. Tento rok vám prinášame „limitku“ produktov Tradičnej kvality s novým dizajnom.



Výber produktov vlastnej značky Tradičná kvalita získal nový dizajn s výraznými folklórnymi vzormi, ktorý čiastočne nadväzuje na úspešnú edíciu k 20. výročiu vzniku vlastných značiek COOP Jednota. Oživením tejto série sú vtipné dialógy baču a honelníka ako hlavných maskotov COOP Jednoty. Niektoré obaly obsahujú aj zaujímavosti zo sveta daného produktu alebo z jeho histórie. A tak môžete zobrať a zároveň sa pobaviť a niečo nové sa dozvedieť. Nová limitovaná edícia je jedinečná aj v porovnaní s konkurenciou.

Do obalov limitovanej edície sa „presunulo“ 36 tovarov, ktoré dlhodobo tvoria portfólio výrobkov vlastných značiek, sú tradičné a zákazníci ich obľubujú. Pri tvorbe limitovanej edície sme nezabudli ani na domácich miláčikov a do obalu s vtipnými dialógmi sme zaodali aj desaťkilogramové kráľovo pre psy, kde okrem baču a honelníka reprezentuje COOP Jednotu ikonický pes Dunčo.

Tovary v obaloch limitovanej edície si môžete kúpiť v sieti predajní COOP Jednota v letných mesiacoch.

VÝHODNÝ NÁKUP S VLASTNÝMI ZNAČKAMI

Vlastné značky COOP Jednota sú zväčša slovenského pôvodu, a tak kúpou týchto výrobkov podporíte našich domácich výrobcov. Ešte do konca prázdnin bude v celej maloobchodnej sieti COOP Jednota prebiehať podporná aktivita s produktmi vlastných značiek. Ak do 21. 8. nakúpíte produkty vlastných značiek COOP Jednota v minimálnej hodnote 10 €, získate kupón s 10 % zľavou vo forme kreditu na ďalší nákup. Pri každom nákupe je možné uplatniť viacero kupónov. Kupóny si môžete uplatniť do 31. 8. 2024 v ľubovoľnej predajni.

SÚŤAŽTE S VLASTNOU ZNAČKOU COOP JEDNOTA!

Milí čitatelia, napíšte nám, ktorý obal limitovanej edície sa vám najviac páčil. Z vašich odpovedí vyžrebujeme troch čitateľov, ktorí sa môžu tešiť na nákupné poukážky COOP Jednota. Odpovede nám posielajte do 15. 9. 2024 na poštovú adresu redakcie alebo na redakcia@coop.sk.





NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

20 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



ČOKO-BANÁNOVÉ TORTIČKY

INGREDIENCIE:

4 zrelšie banány (teda nie zelené)
100 g čokolády **Premium**
strúhaný kokos **Tradičná kvalita**
maliny



Úplne jednoduchý recept z dvoch hlavných ingrediencií: banánov a čokolády. V mixéri rozmixujeme, dáme do formičiek, resp. malých šálok a necháme stuhnúť v chladničke. Stuhnuté vyklopíme na mini tanieriky, navrch posypeme kokosom a ozdobíme malinami.

Mnoho ďalších inšpirácií nájdete
na www.netradicnerecepty.sk

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

90 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



DETSKÁ OSLAVA

MINIBURGER S KURACÍM MÄSOM A KURACIE NUGETKY



INGREDIENCIE:

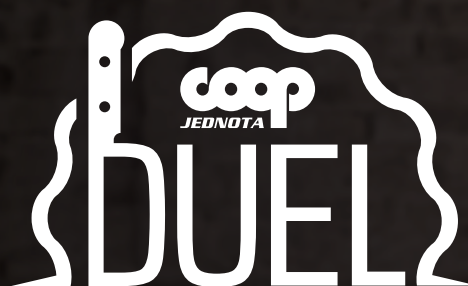
20 g mlieka **Tradičná kvalita**
 40 g žĺtkov z vajec **Mamičkiné dobroty**
 40 g vody
 3 g instantného droždia **Tradičná kvalita**
 155 g hladkej múky **Dobrá cena**
 3 g soli
 15 g kryštálového cukru
 25 g masla **Tradičná kvalita**
 250 g kuracích prs
 500 g kyslomliečného nápoja **Mamičkiné dobroty**

10 g soli
 5 g čierneho korenia **Dobrá cena**
 2 vajcia **Mamičkiné dobroty**
 50 g hladkej múky **Dobrá cena**
 100 g kukuričných lupienkov
 100 g panko strúhanky
 1 l oleja **Premium**
 kečup **Mamičkiné dobroty**
 50 g ľadového šalátu
 1 paradajka **Zelovoc**

Žemle: Zmiešame mlieko, žĺtky, vodu a droždie, poriadne premiešame v robote na miesenie cesta. Pridáme múku, cukor, soľ a vymiešame hladké cesto. Postupne zapracujeme maslo. Vytvarujeme rovnaké guľôčky a necháme nakysnúť. Vykysnuté žemle pečieme v rúre 15 minút na 220 °C a potom 10 minút na 175 °C. Kuracie stehná opracujeme a polovicu nakrájame asi na 50 g kúsky, druhú polovicu nakrájame na nugetky. Kyslomliečny nápoj ochutí-

me soľou a čiernym mletým korením a vložíme doň mäso. Necháme marinovať 24 hodín. Mäso na burger obalíme v trojobale z kukuričných lupienkov.

Mäso na nugetky obalíme v strúhanke. Vypražíme. Paradajky nakrájame na kolieska. Žemle opečieme a obe strany potrieme kečupom. Vyskladáme burgery. Nugetky uložíme na tanier a podávame s kečupom.



INGREDIENCIE:

250 g jemného tvarohu
250 ml šľahačkovej smotany
1 ČL vanilkovej pasty
150 g 54 % čokolády
2 bielky
štipka soli
2 PL práškového cukru
drobné ovocie na ozdobenie
(jahody, maliny, čučoriedky)

POHÁR S TVAROHOVO- ČOKOLÁDOVOU PENOU

DOMÁCE ZEMIAKOVÉ PIROHY S BRAVČOVÝM PLIECKOM

Náročnosť ***
Príprava 7,5 hod.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

INGREDIENCIE:

Pírohy:	10 g soli
1 kg zemiakov	3 g korenia
500 g hladkej múky	1 kg oleja
1 vajce	50 g cesnaku
50 g parmezánu	Ozdoba:
1 g korenia	1 jarná cibulka
5 g soli	250 g kyslej
0,5 g muškátového	smotany
orecha	200 g oravskej
800 g bravčového	slaniny v celku
pleca	20 g pažitky
300 g cibule	

POSTUP:

Cesto: Zemiaky upečieme na soli deň dopredu. Ošúpeme a nastrúhame zemiaky najemno, pridáme múku, vajce, parmezán, soľ, korenie

MARINOVANÝ GRILOVANÝ KARFIOL

S OMÁČKOU Z ČERVENEJ REPY,
KYSLEJ SMOTANY A MAJONÉZY

INGREDIENCIE:

Karfiol:	Omáčka:
2 stredné karfioly	100 g uvarenej
(asi 600 g)	červenej repy
50 ml olivového oleja	100 g kyslej smotany
15 g kurkumy	100 g majonézy
3 g sušeného	šťava z ½ citróna
ďumbiera	soľ
soľ	mleté čierne korenie

Náročnosť ***
Príprava
35+60 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

Náročnosť ***
Príprava
20+120 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 6

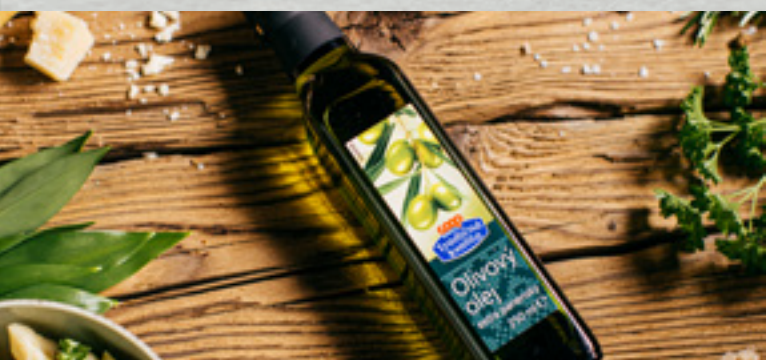
POSTUP:

Vyšľaháme spolu tvaroh, šľahačkovú smotanu a vanilkovú pastu. Čokoládu roztopíme vo vodnom kúpeli a necháme vychladnúť. Bielky vyšľaháme so štipkou soli a s cukrom. Do tvarohovej zmesi pridáme čokoládu a dobre premiešame. Na záver jemne zapracujeme bielky. Hotovou penou naplníme poháre a dáme do chladničky vychladnúť. Ozdobíme ovocím.

a muškátový orech. Vypracujeme príjemné cesto, ktoré sa nelepí. Cesto rozdelíme na viac kusov, rozvaľkame asi na 2 mm hrúbku a vykrojíme kruh. Do stredu vložíme natrhané bravčové pliecko, kraje cesta natrieme vodou a cesto preložíme, okraje zatlačíme vidličkou. Pirohy vložíme do vriacej osolenej vody a varíme, kým nevyplávajú.

Mäso: Bravčové pliecko nasolíme, nakoreníme a potrieme olejom. V rozpálenom hrnci prudko opečieme z každej strany. Pridáme cibuľu nasekanú na mesiačky, celý cesnak a zalejeme olejom tak, aby bolo mäso ponorené. Prikrýte konfitujeme/pečieme na 130 °C v oleji alebo vo vlastnej šťave 5 - 7 hodín. Mäso po 3 hodinách skontrolujeme. Čas prípravy je individuálny a podľa toho sa riadime pri dĺžke pečenia. Hotové mäso sa musí rozpadáť a nesmie byť vysušené! Pliecko vyberieme z masti a necháme vychladnúť.

Olej precedíme a odložíme na chladné miesto (môžeme ho použiť viackrát). Polovicu cibule a cesnaku pridáme k mäsu a druhú polovicu odložíme na servírovanie.



POSTUP:

Zohrejeme rúru na 240 °C. Zmiešame v nádobe olivový olej, kurkumu, ďumbier a soľ.

Nakrájame karfiol na menšie kúsky a zmiešame s olejovou zmesou. Uložíme karfiol na plech tak, aby sa kúsky vzájomne nedotýkali. Pečieme v rúre asi 10 - 15 minút.

Upečený karfiol nakladáme na tanier. Červenú repu nastrúhame na jemno, pridáme ostatné ingrediencie a zmiešame.

NOVINKA



**EŠTE LEPŠIA,
KRÉMOVEJŠIA.**
Vyskúšajte sami!





LENIVÝ AUGUST LÁKA JESŤ VONKU

Posledné dni prázdnin priam vábia užiť si ešte teplé počasie pod šírým nebom. Ak nemáte záhradu či terasu, na lenivý obed či kávičku vám posluží aj balkón. Letné stolovanie však môže mať rôzne podoby.

Piknik: Vymysleli ho Angličania ako súčasť rozptýlenia na poľovačkách a dostihoch. Časom sa stal synonymom rodinnej pohody a výlety do prírody spojené s príjemnou konverzáciou na deke, pri dobrom jedle a pití sa postupne rozšírili aj do iných európskych krajín. Každý účastník pikniku priniesol nejaké vlastnoručne pripravené jedlo a všetci ochutnávali zo všetkého. Piknik má jednu obrovskú výhodu – deku si môžete rozložiť kdekoľvek: doma v záhrade, na lúke, v lesíku i pri vode. K obľúbenej piknikovej klasike dodnes patria sendviče s rôznymi nátierkami a plnkami, koláč a sekt. Olivy, cherry paradajky, paprika, šalát a rôzne druhy ovocia sa dajú ľahko zbaliť a preniesť, netreba sa báť ani osviežujúcich studených polievok a vopred tepelne upravených jedál „do ruky“. Vôbec sa však nehodia majonézové šaláty, krémové zákusky, cibuľa, cesnak, chren a podobné aromatické potraviny.

Náš tip: Svieža jogurtová polievka

Pre 4 osoby

2 šalátové uhorky nakrájané nahrubo,
500 ml hustého smotanového jogurtu,
300 ml studeného kuracieho vývaru,

2 prelisované strúčiky cesnaku, za hrst
čerstvej máty, 2 kúsky tmavého chleba,
3 lyžice olivového oleja, soľ, korenie
Uhorky, jogurt, cesnak, vývar a mäto
rozmixujeme na hladkú zmes, osolíme
a okoreníme. Dáme do mrazničky na 20
minút schladíť. Na piknik ju dopravíme
v termotaške a servírujeme v pohároch
alebo miskách, pokvapkáme trochou oli-
vového oleja a podávame s tmavým chle-
bom, ktorý môžeme na mieste opiecť.

Pikantné kuracie guľky

Pre 4 osoby

800 g mletého kuracieho mäsa, 3 strúčiky
prelisovaného cesnaku, 2 lyžice nasekaného
koriandra, 1 lyžička nasekanej
limetovej kôry, 1 nasekaná čili paprička
bez semienok, 1 lyžica sezamového oleja,
3 jemne našľahané bielky, olej

Postup: Mäso, cesnak, koriander, limetová
kôra, čili paprička, sezamový olej a bielky
spolu riadne zmiešame. Navlhčenými ru-
kami tvarujeme z hmoty guľky a kladieme
ich na papier na pečenie. V hlbšej panvici
rozpálime olej a guľky postupne smažíme
do zlatohneda. Na piknik dopravíme
v plastovej nádobe vyloženej papierom.
Skeve sa k nim hodí studené pivo.

Sendviče s rôznymi náplňami. Napríklad:

- 1. Lososová:** 200 g údeného lososa pokrájame na drobné kúsky, rovnako malú cuketu a trochu kôpru. Zmiešame s 300 g ricotty a trochou bieleho jogurtu. Ochutíme soľou, korením a pridáme list šalátu.
- 2. Hubová:** Šampiňóny očistíme a najemno pokrájame. Na panvici roztopíme 2 lyžičky masla, pridáme huby, 1 menšiu cibuľu a opekáme. Zmiešame 50 g smotanového tvarohu a 100 g netučného tvarohu, pridáme vychladnuté huby, petržlenovú vňať a pokrájanú papriku.
- 3. Avokádovo-kuracia:** 3-4 tenké plátky kuracích prs osolíme, okoreníme a opečieme na panvici. Olúpeme avokádo a nadrobno pokrájame a pokvapkáme citrónovou šťavou. Najemno postrúhame mrkvu a pridáme k avokádu spolu s troškou cibulky. Pridáme asi 6 lyžíc majonézy alebo hustého bieleho jogurtu. Osolíme a okoreníme. Navrstvíme na opečený sendvič na plátok šunky a kuracích prs.

Grilovačka

Grilovanie sa pre nás už dávno stalo súčasťou príjemných voľných letných

ABY NEOTRAVOVAL HMYZ

1. Keď zjete trochu cesnaku, droždia, B-komplexu alebo klinčekov, komáre vás budú obchádzať. Zmení sa vám totiž zloženie potu, ktorý hmyz skôr odpudzuje, než priťahuje.
2. Na stôl a na miesta, kde sa budete pohybovať, rozmiestnite kvetináče alebo vázy s aromatickými bylinami. Opojná vôňa levandule, medovky, eukalyptu či muškátov je pre komáre neznesiteľná.
3. Aj osy vedia pobyt vonku pri jedle poriadne znepríjemniť. Eliminujte ich tak, že do odľahlejšej časti záhrady umiestnite nádobu s vodou zmiešanou s džemom alebo so sladkým sirupom.
4. Štípance vás budú menej svrbieť, keď si ich potriete cesnakom, roztláčenými listami šalvie alebo na ne priložíte postrúhanú uhorku.

chvíľ. Stačí malý gril, rodina a priatelia – a hneď je o zábavu postarané! Pri príprave jedla na gril sa nezapomnite držať týchto zásad – surové mäso nesmie prísť do kontaktu s tepelne upraveným mäsom, so šalátom či s pečivom. Po práci so surovým mäsom si vždy umyte ruky. Ak ste mäso rozmrazili, namarinovali a po grilovačke vám z neho ešte ostalo, nikdy ho nevracajte späť do

mrazničky. Mäso dávajte na gril len vtedy, keď má správnu teplotu – uhlíky sú rozpálené do červena.

Náš tip: Bravčový špíz so šalotkami

Pre 4 osoby

600 g bravčového mäsa nakrájame na kocky, zmiešame 2 lyžice olivového oleja s 1 prelisovaným cesnakom a trochu rozmarínu. Napichujeme na špajdle striedavo s drobkami šalotiek a

dávo s drobnými paradajkami a so šalotkami. Potrieme ochuteným olejom a grilujeme 8 – 10 minút z každej strany, aby sa mäso prepeklo. Podľa chuti osolíme a podávame s bazalkovým pestom.

Tipy na marinády (na 4 porcie):

1. Exotická na bravčové kotlety: 4 strúčiky cesnaku, 1 lyžička oregana, ½ lyžičky koriandra, ½ lyžičky korenia, trochu škoric, 2 lyžice vínného octu (prípadne bieleho vína), 3 lyžice pomarančovej šťavy, 1 lyžica medu, 1 lyžica olivového oleja, soľ

2. Ostrá na kuracie krídelká alebo stehienka: 1 najemno nakrájaná cibuľa, 4 lyžice oleja, nasekané čili papričky bez semienok, 1 lyžica worchesterskej omáčky, 1 lyžica sójovej omáčky, 1 lyžica medu, 1 lyžička horčice, 1 lyžička citrónovej šťavy

3. S červeným vínom na steak z hovädzieho mäsa: 250 ml červeného vína, 125 ml olivového oleja, 1 lyžička čierneho korenia, bobkový list, trochu tymianu a lyžičku hnedého cukru.

Osviežujúce pitie (pre 1 osobu)

Zázvorový drink: 2 lyžice nastrúhaného zázvoru zalejeme 0,4 l minerálky. Osladíme trstinovým cukrom. Do tretiny pohára dáme kocky ľadu, zalejeme limonádou a pridáme dve kolieska limetky. Pre trochu ostroti pridáme 4 cl vodky.

Ovocný drink: Do vysokého pohára nalejeme asi 2 cm čerstvo vytlačenej ovocnej šťavy. Dolejeme vychladeným šumivým vínom.

Mrazivá káva: Vopred si pripravíme šálku silného espressa a necháme vychladnúť. Osladíme, prísypeme ľad a zalejeme polovicou pohára studeného mlieka. Dôkladne premiešame a nalejeme do pohára. Môžeme pridať kvapku studeného baileysu.

-dp-



VÔŇA GRILOVANÉHO MENU

K letu neodmysliteľne patria letné posedenia v záhrade a grilovačky. Značka Tefal prichádza s novým inteligentným elektrickým grilom **Optigrill 4v1 XL**, ktorý je kombináciou inteligentného grilu, barbecue, rúry a pomocníka na prípravu kompletného menu. So svojou extra veľkou grilovacou plochou pre 6 – 8 osôb je ideálnym riešením na prípravu jedál pre rodiny alebo skupiny priateľov. Vďaka 12 automatickým programom môžete pri-

praviť širokú škálu pokrmov, od krvavého po úplne prepečený steak cez ryby, lazane až po čerešňovú bublaninu. Inteligentné senzory, ktoré automaticky rozpoznávajú hrúbku a množstvo ingrediencií, zabezpečia, že každé jedlo bude pripravené dokonale podľa vašich predstáv. A od mája nájdete v aplikácii My Tefal stovky nových receptov pre Optigrill, ktoré môžete vyskúšať.

Viac na www.homeandcook.sk.



Beata Bobulová prišla o životného partnera ako 40-ročná, a to ešte v cudzej krajine. Napriek tomu, že prežila veľmi ťažké časy, paradoxne rada a veľmi otvorene o tom hovorí. Prešlo niekoľko rokov a zo zlomenej matky dvoch detí sa stala bojovníčka, ktorá pomáha iným vdovám prostredníctvom sociálneho podniku Drevenô koliesko, ktorý založila.

Smrť vášho partnera prišla úplne nečakane, bol to zdravý športovec a aktívny človek. Čo ste prežívali v prvých momentoch?

Partner sa vrátil z tréningu a sťažoval sa na tlak na hrudi, bolo mu na vracanie. Krátko predtým prekonal virózu a svoje ťažkosti pripisoval tomu. A tak potom až do večera striedavo pospával a trochu sa mu uľavilo. Dnes už viem, že mal tri zo štyroch príznakov infarktu. Bol popolavý, mal bolesti na hrudi a vracal. No vtedy mi vôbec nenapadlo dávať to všetko do súvislostí. Napokon sme aspoň zavolali lekárku. V Moskve, kde sme vtedy žili, je bežné, že si môžete zavolať lekára domov. Lekárka mala so sebou len fonendoskop, ktorým sa infarkt zistiť nedá. Mala podozrenie, že ide o pretrénovanie, a zavolala ho na nasledujúci deň na EKG. K tomu však už neprišlo, pretože Martin okolo 23. hodiny večer zomrel. To sme už boli všetci v posteli a Martin odrazu začal chrčať. Zasvietila som svetlo a v tej chvíli som pochopila, že to je koniec. Okamžite som zavolala na recepciu Slovenského domu, kde sme bý-



BEATA BOBULOVÁ: DNES SI UŽ VIEM DOPRIAŤ RADOSŤ

vali, aby zabezpečili sanitku. Dávala som mu umelé dýchanie, ktoré som sa učila asi pred 20 rokmi, bez akejkoľvek praxe, hlavne som niečo musela robiť. Keď prišla sanitka už od dverí konštatovali, že už nič nepomôže. Dlho som potom riešila, či som pre kolotoč okolo detí niečo nezanedbala, robila som si výčitky, zisťovala som, čo sa pochybilo. Napokon som však pochopila, že bolo lepšie, že nezomrel v nemocnici, ale doma v blízkosti milovanej osoby a svojich detí.

Pravdepodobne vás hneď potom pohltilo riešenie praktických záležitostí a smútenie ste museli odložiť.

Smútenie neprišlo hneď, to človek ostane úplne paralyzovaný. Na jednej strane si uvedomujete, že sa to stalo, a na druhej si to nechcete pripustiť. Dialo sa okolo mňa odrazu veľa vecí naraz, po byte pobehovalo veľa cudzích ľudí, ja v pyžame, no v tej chvíli vám to je jedno. V tej chvíli som nemohla robiť nič. Roztočil sa kolotoč administratívy, pretože zomrel Slovák v cudzine. Od začiatku bol pri mne Martinov blízky kamarát Radim, ktorý býval len o poschodie vyššie, a Martina pri prvých problémoch posielal do nemocnice. Pomáhal mi spísať potrebné dokumenty a pomohol mi so všetkým, čo bolo potrebné, napríklad aj s prevozom na Slovensko a s pohrebom. Požiadal ma, aby mohol Martinovi pri prevoze vložiť do rúk letenku do Londýna, kam mali spolu onedlho ísť. Urobil vtedy pre mňa aj pre Martina naozaj veľa dôležitých vecí a nebuť jeho, tak by som sa možno aj zbláznila. Stal sa človekom, pred ktorým som prestala mať tie bežné zábrany, aké mávate pred ľuďmi v intímnych situáciách, napríklad keď dojčíte. Smrť vám odhalí veľa vecí a spojí ľudí zvláštnym spôsobom.





Tragédie zvyknú ľudí zásadne zmeniť. Stalo sa to aj vám?

To máte pravdu, veľmi ma to zmenilo. Nie som už napríklad taká spontánna, aká som bývala predtým. Smrť partnera uviazala mojim deťom okolo krku tak trochu reťaz. Tu trochu odbočím. Mojej mame zomrel tragicky 18-ročný syn. A ja som sa narodila, pretože on zomrel. Poradili jej, že smútok sa ľahšie znáša, keď príde nové dieťa. Mala vtedy 41 rokov a veľmi sa o mňa bála. A tak som po smrti jej syna dostala na krk imaginárny obojek, keď ma mama držala úzkostlivo pri sebe, aby sa mi niečo nestalo. Pretože už mala tú skúsenosť s bratovou smrťou, vždy keď som meškala, mala v mysli ten hrozný scenár „zomrela“. A podobne to bolo so mnou – keďže som zažila tú nevyspytateľnosť smrti, ak náhodou dieťa mešká, nechodí, hneď mi napadne smrť. Zmenilo ma to, som pri deťoch úzkostlivejšia. A úplne sa zmenilo aj moje smerovanie. Odsťahovala som sa z Moskvy na Slovensko.

Spočiatku ste bývali u partnerových rodičov. Boli ste si oporou navzájom?

Tam som si uvedomila, aké odlišné je smútenie rodiča a partnera. Ja som sa s tým potrebovala podeliť a stále o svojej strate hovoriť. Oni potrebovali ticho, byť jeden pre druhého, nerozprávať o tom a spracúvať si to vo svojom vnútri. Dostali sme sa do náročných polôh, ktoré aj zhoršili naše vzťahy. Povedali mi, že môj smútok sa raz skončí, ale ten ich bude s nimi už navždy. Až časom som to pochopila. Máme teraz dobrý vzťah, staviame na tom, že v deťoch vidia Martina, a úžasne mi s nimi pomáhajú. Chcelo to však určitý čas a pochopenie. A pochopenie z mojej strany prišlo, až keď som si našla nového partnera a prestala som sa utápať vo vlastnom smútku, v ktorom som nikoho iného nevnímala.

Ako vašu situáciu vnímala vaša mama, ktorá mala podobnú skúsenosť so smrťou vášho brata?

Ona už mala 81 rokov a veľmi sa zľakla. Po stihnutá jednou tragédiou si veľmi dobre

uvedomovala, ako to bude decimovať moju psychiku. Čo postupne aj prišlo. Vtedy mi povedala, že sa mohlo stať aj horšie. To ma takmer zabilo, tú vetu som nevedela prijať, pripadala mi tvrdá... No a prešlo asi polroka a bola to moja najobľúbenejšia veta. Pretože naozaj mohlo byť aj horšie, počula som aj taký príbeh, keď otec dostal infarkt za volantom. A zabil seba aj dieťa. Vždy môže byť horšie.

Čo sa dialo po odchode od svokrovcov?

Žila som tu potom ako taký nomád, čo mi vyhovovalo. Vyhľadávala som nové prostredia, to mi robilo dobre, pretože ma to nútilo zorientovať sa a naučiť žiť. To staré ma stále vracalo do minulosti, preto som nechcela ostať v našom starom bratislavskom byte. Potrebovala som nové impulzy, nové vnemy, ktoré ma odpúšťali od situácie. Každého som otravovala svojou situáciou a na počkanie som aj úplne cudzím ľuďom rozprávala o tom, čo sa mi stalo. Nie každý má „gule“ si to vypočuť, veď každý si nesie nejaký vlastný kríž a nemá chuť riešiť cudzie záležitosti.

Mali ste tu niekoho, kto by vás držal?

Boli takí ľudia. Veľmi mi pomáhali, keď niekto prišiel, zobral deti a mohla som si trochu oddýchnuť, upratať alebo nakúpiť. Rušilo ma však vedomie, že každý má doma svoj vlastný život, že sa po niekoľkých hodinách ponáhlal domov a že nikto tu nemohol byť nonstop len pre mňa, ako by som to vtedy potrebovala. Jedna kamarátka mi povedala, že jej dávam negatívnu energiu. Ďalší kamarát konštatoval, že by som sa už mala spamätať a začať fungovať. No ja som ešte nebola pripravená. Tak som zistila, že vzťahy, ktoré tu mám, musím zrušiť, odísť preč a začať odznova. Jednoduchšie pre mňa bolo sa s nimi nestretnúť a skôr sa stretnúť s niekým cudzím, kto ma spoznal až v danej chvíli.

Začali ste zámerne vyhľadávať ľudí s podobným osudom?

Cielene som hľadala niečo, od čoho by som sa mohla odpichnúť, a tak som našla na občianske združenie Kolobeh života, ktoré

zastrešuje vdovy a vdovcov s deťmi a navzájom sa podporujú. Zistenie, že podobné osudy majú aj iní ľudia, že sa s tým učia žiť, majú nových partnerov, mi pomohlo zmenšiť môj vlastný smútok.

Mali ste prácu alebo nejaké prostriedky?

Syn nemal ešte ani rok, takže som bola stále na materskej. Keď som začala komunikovať s inými vdovami, uvedomila som si, ako veľmi v takejto životnej situácii záleží na tom, či máte prostredie, ktoré by vám bolo oporou. Hoci som to nemala, nebola som na tom úplne najhoršie. Pretože Martinovi kamaráti a rodina pre mňa spravili zbierku na nový začiatok, aby som prvý rok nemusela vôbec riešiť prácu. Dávalo mi to financie na rok života, na byt, auto a praktické fungovanie. To bolo pre mňa nesmierne dôležité aj zo psychickej stránky – vedieť, že rok nemusím robiť nič, ale po tom roku už musím mať nejaký plán. Táto tragédia veľmi zmenila moje nastavenie a hodnoty, bolo vylúčené nastúpiť do nejakého korporátu. Zvažovala som nejakú rannú prácu, upratovanie alebo prácu v pekárni, aby som mohla byť potom už len s deťmi, aby som niečo zarobila, zároveň nebola dlho od detí a aby mi to aj dávalo zmysel.

Celé to však dostalo trochu inú smer, keď ste sa dostali ku konárom popíleným na krúžky...

V Telgárte, odkiaľ pochádza moja rodina, som našla na drevené kolieska a začala som z nich robiť drobné vianočné ozdoby. Začali si ich odo mňa kupovať. Až odrazu po nich začal byť dopyt a jedna banka si z nich objednala 300 kusov pre svojich zamestnancov. To bolo povzbudenie! Zrazu som mala činnosť, moje ruky niečo robili, moja myseľ sa pri tom regenerovala, niečo som tvorila, bolo to pekné, bol o to záujem a mala som z toho aj peniaze. Zistila som, že sa pri tejto činnosti cítim dobre a teším sa na ňu. Začala som uvažovať, že by som takýmto spôsobom mohla pomôcť aj iným ženám, ktoré ovdoveli. Dá sa to zvládnuť aj doma pri deťoch, s jednoduchými nástrojmi. A tak som oslovila niektoré ženy z Kolobehu života, založila som občianske združenie s tým, že by sme mohli spolupracovať.

Nechceli ste sa s niekým spojiť?

Pôvodne áno. Oslovila som niekoľko organizácií orientovaných na jednorodičovské rodiny a chcela som im ponúknuť spoluprácu ako sociálny podnik. Ale v našom neziskovom sektore nie je príliš záujem sa spájať. To totiž znamená deliť sa. Keď ste dvaja, pomáhate si síce, ale musíte sa aj deliť. Som neziskovým prostredím u nás trochu sklamaná. Prestala som teda prosieť

a začala som robiť sama. Najskôr vzniklo občianske združenie Súčasť života, o rok neskôr sociálny podnik Drevenô koliesko. Napriek korone, ktorá nám dala zabráť, ideme ďalej. Ako sociálny podnik, na rozdiel od občianskeho združenia, máme výrazne väčšiu podporu pre zamestnávanie ľudí, ktorí to potrebujú. Tak máme dnes päť ľudí na trvalý pracovný pomer. Zamestnávame ich aspoň na jeden rok, pracujú z domu, nemusia od detí nikam odchádzať a pracujú vtedy, keď môžu – keď deti zaspia alebo sú v škôlke. Je to cieľené tak, aby človek, ktorý stratil partnera, nemusel odchádzať od detí, aby sa zo straty spamätal a nebol v existenčnom strese. Pomáha im to preklenúť najkritickejšie obdobie. To je ten rok, ktorý som ja dostala od priateľov a rodiny. Aj občianske združenie nám funguje, hoci priamo nezamestnáva ľudí, ale realizuje rôzne aktivity, výstavy, workshopy, kreatívne podujatia, ktoré podporujú činnosť sociálneho podniku.

Od vianočných dekorácií ste sa s dreveným kolieskom posunuli až k spolupráci s mnohými uznávanými inštitúciami a umelcami...

Chcela som, aby drevené koliesko malo okrem dekoratívneho významu niečo navyše. A tak som na spoluprácu oslovila Vysokú školu výtvarných umení v Bratislave a Fakultu umení Technickej univerzity v Košiciach. Študentka Kristína Kmečová urobila návrh dreveného kolieska s predtlačенou ovečkou Belinkou, ktorú si môžu deti vypliesť skutočnou ovčou vlnou. V Liptovskom múzeu v Ružomberku nám spravili edukáciu o ovečke a informáciu sme priložili do balíčka pre deti i rodičov spolu s vystrihovačkou a rozprávkou od Katky Loulovej z Pedagogického centra v Pezinku. Deti si vytvoria ovečku, precvičia jemnú motoriku a získajú milú hračku. V dnešnej digitálnej dobe deti málo tvoria. Aj rodičia, pretože majú málo času. Okrem ovečky vznikla včielka, v tomto balíčku sa deti oboznámia s medom, propolisom, medovým plástom – takéto zážitko-



Milina Zimková: Madona

vé vzdelávanie by sme chceli priniesť do škôl. Ide o to vytvoriť z dreveného kolieska pekné veci, ktoré urobia radosť, podporia tvorenie, naučia užitočné informácie, zanechajú peknú emóciu a nám pomôžu v činnosti ďalej. A má to aj inú rovinu. Môj zosnulý partner Martin vyštudoval VŠVU, ale neuberal sa ďalej cestou umelca. A ja mám teraz šancu stretávať sa s osobnosťami ako Igor Piačka, Peter Uchnár či Martin Ťapák, ktorí s nami spolupracujú – to by sa mi azda za ideálnych priaznivých okolností nepodarilo. Práve pána Uchnára a Piačku Martin veľmi obdivoval a teraz je na mňa azda aj trochu hrdý.

Koliesko má veľký potenciál

Už dávno som sa presvedčila, že koliesko je geniálne a je v ňom všetko. Môže mať estetickú funkciu, edukatívnu, môžu sa z neho stavať veže, umožňuje vymalovávanie drobných plošok. Koliesko prináša dobrý pocit osobe, ktorá ho kúpila, ale aj tomu, komu ho podaruje. A vo finále stále pomáha tým, ktorí ho tvoria, a ich rodinám. Keď som prechádzala touto tragédiou, hovorila som si – pre niečo sa to muselo stať. A ten zmysel som našla práve v drevenom koliesku, ktoré pomohlo mne a môže pomôcť aj ďalším a ja som už len vykonávateľom tohto poslania.

Navzdory všetkému pôsobíte veľmi energicky. Kde dobijate batérie?

Je to rôzne, mám často pocit, že tú energiu ani nemám a niekedy ju získam len náhod-

ne od ľudí. Väčšinou keď som už úplne unavená zo všetkej tej administratívy a boja, ktorý táto činnosť prináša, a hádzem flintu do žita, niečo pozitívne a zásadné sa stane alebo sa niekto objaví. Dnes už som nastavená tak, aby som mala v tom pracovnom a vybavovacom kolotoči aj nejaké pauzy pre seba. Môj partner dal výpoveď v práci, aby mi mohol pomáhať. Má manažérskeho ducha a vie odhadnúť, kedy už mám dosť, a s ohľadom na to plánuje prácu. Je úžasné, že som od života dostala novú šancu a mám partnera, ktorý by rád robil všetko so mnou a ktorý sa nehanbí žiť s vdovou. Dokonca nosí koliesko stále so sebou vo vrecku. Hovorí o ňom ako o zdroji pokoja, radosti a energie. To je úžasné.

Keď sa dívate na seba dnes, po všetkom, čo ste preskákali – čo vidíte? Našli ste pokoj?

Úplný pokoj som nenašla, ale našla som opäť chuť žiť. Predtým som nevnímala žiadne chute ani vône, nebolo mi teplo ani zima, žila som bez emócie ako robot. Vedela som, že musím fungovať, lebo mám deti, ale nič mi nedokázalo urobiť radosť. Až teraz si veľmi želim užiť si čas s deťmi, kým ešte nie sú v puberte a chcú so mnou tráviť čas. Cez tú tragédiu som si nevedela vychutnať ani materskú, ani radosť z detí. Teraz sa mi vrátila spontánnosť, viem sa zasmiať a tešiť. V tom je asi najväčšia zmena, ktorú si uvedomujem. Predtým som prežívala prepady, keď mi stačil malý podnet, aby som si začala „ročniť“ vo svojej sebaľútosti. Aká som ja zlá matka a ako to nezvládam, veď ako by som aj mohla, keď mi zomrel partner. Lenže to je to ľahšie – ľutovať sa. Dnes som v inej polohe, v polohe bojovníka, chcem sa vrátiť a žiť si život, užiť si pre deti a dnes už aj pre seba. Áno, dnes už dokážem povedať, že aj sebe chcem dopriať radosť. Mám veľkú chuť vrátiť sa do tohto života a žiť.

Denisa Pogačová,

snímky: archív B. B., Stano Jendek,
Martina Mlčuchová, Roman Benický,
Silvia Papugová



TEMPO SUPERMARKET V NÁMESTOVE OSLÁVIL 20. NARODENINY

PREDAJŇA TEMPO SUPERMARKET V NÁMESTOVE SI V JÚLI PRIPOMENULA 20 ROKOV SPOLOČNE SO SVOJIMI ZÁKAZNÍKMI.

Od prvých výkopových prác novej predajne pred 20 rokmi sa veľa zmenilo – predajňa zmenila názov, prešla mnohými úpravami i vzhľadmi, až kým sa nezmenila na príjemné nákupné prostredie, aké využívajú zákazníci dnes. Cesta nebola vždy ľahká, ale stála za to. Zákazníci dnes nakupujú v predajni s novým moderným a sviežim dizajnom vnútornej časti predajne. V rámci osláv 20 rokov predajne Tempo supermarket Námestovo pripravila regionálna COOP Jednota pre všetkých priaznivcov a zákazníkov špeciálne narodeninové podujatie s atraktívnymi aktivitami priamo pred predajňou Tempo Námestovo. Na deti čakala štýlová lezecká stena v podobe nadrozmerného džúsu, maľovanie na tvár či obrovský skákací hrad. Dospelí sa mohli venovať ochutnávkam v predajni Tempo a tešiť sa z darčiekov k nákupu. Pred samotným začiatkom osláv prekvapila COOP Jednota Námestovo zákazníkov spomienkovým videom, prostredníctvom ktorého si zákazníci zaspomínali, ako vyzerala predajňa pred dvadsiatimi rokmi a čo kedysi stálo na jej mieste.

ZÁBAVA PRE KAŽDÉHO

Zábavným popoludným sprevádzal zákazníkov a ich rodiny moderátor, príjemná hudba a veselí maskoti, ktorí rozdávali deťom dobrú náladu aj chrumkavé dobroty. Nechýbalo ani koleso šťastia, kde si deti mohli vytočiť malé sladké šťastie a odniesť si domov dobrotu či tričko. Návštevníci podujatia si mohli užiť aj chill-out zónu s tulivakmi, hrami, so stolným futbalom a perfektnú



zábavu vyčarovali aj kaukliari so svojím zábavným vystúpením. „Som veľmi rád, že naša špeciálna narodeninová akcia potešila našich zákazníkov. Všetko, čo robíme, robíme práve pre ich spokojnosť. Verím, že naša najväčšia predajňa sa ešte dlhé roky bude tešiť úspechu tak ako doteraz,“ povedal predseda COOP Jednoty Námestovo Igor Jagelek. V rámci narodenín sa každý zákazník mohol tešiť aj na ďalšie benefity – špeciálnu lokálnu akciu s množstvom obľúbených produktov za výborné ceny. Nechýbala ani súťaž, výhodná kampaň či skvelá ponuka kávy a chrumkavých hotdogov v COOP Café, ktorá sa nachádza priamo v predajni Tempo Námestovo. Jednoducho narodeniny, aké majú byť!

TVOJ TALENT MÁ ZVUK MELODY POPS

PREDVEĎ SA A VYHRAJ

Chupa Chups MELODY POPS

1 naskenuj QR kód z lízanky

2 trénuj na webe www.melodypops.com

3 zdieľaj svoj talent na Instagrame

ČO JEDIA FARBY?

Farby na tanieri nie sú len estetickým prvkom, ale hrajú dôležitú úlohu v našom vnímaní jedla a jeho výživovej hodnote. Každá farba ovocia či zeleniny signalizuje prítomnosť rôznych živín. Navyše farby môžu ovplyvňovať chuť aj naše chuťové preferencie.



VEDELI STE, ŽE FARBY OVPLYVŇUJÚ NAŠE CHUTE A TAK SA MIEŠAJÚ DO NAŠHO STRAVOVANIA?

Pre väčšinu ľudí je dôležité nielen to, ako jedlo chutí, ale aj ako vyzerá. Jasné a sýte farby, ako je červená a oranžová, často signalizujú sladkú chuť (napríklad červené jahody alebo oranžové mandarínky). Zelené potraviny, ako brokolica a špenát, môžu znamenať horkosť alebo sviežosť. Hneď farba sa nám spája s ťažšími zemitými potravinami alebo s mäsom. Farby môžu ovplyvniť aj naše očakávania a vnímanie chuti. Napríklad červená farba môže zvýšiť chuť do jedla a urobiť jedlo atraktívnejším, zatiaľ čo modrá farba môže pôsobiť opačne a znižovať chuť do jedla.

Zároveň naše skúsenosti a kultúrne zvyklosti môžu vytvárať asociácie medzi farbami a konkrétnymi chuťami, čo ovplyvňuje naše chuťové preferencie. Niektorí z nás si s červenou spájajú jahody a ihneď si predstavia ich sladkastú chuť, iní zas myslia na papriku alebo paradajkovú polievku, nad ktorou sa im zbiehajú slinky.

PSYCHOLÓGIA, KULTÚRA A FARBY

Farby potravín hrajú významnú úlohu v tom, ako vnímame a hodnotíme jedlo. Môžu ovplyvniť naše očakávania o jeho chuti a kvalite a niekedy môže dokonca spôsobiť, že nám určitá potravina nechutí. Tento jav je často spojený so psychologickými a s biologickými faktormi. Jedným z hlavných dôvodov, prečo nám niektoré farby potravín, ako napríklad fialová alebo zelená, môžu byť odpudivé, je evolučný inštinkt. V prírode môžu nezvyčajné farby signalizovať, že potravina je nezrelá, skazená alebo dokonca jedovatá. Zelené potraviny môžu byť spojené s nezrelými alebo horkými chuťami, čo mohlo byť evolučne nevýhodné pre našich predkov. Podobne fialová farba je v prírode menej bežná a môže byť spojená s toxickými látkami. Okrem toho kultúrne a sociálne vplyvy zohrávajú dôležitú úlohu vo vnímaní farieb potravín. V rôznych kultúrach sa rôzne farby spájajú s rôznymi druhmi jedál a chuťami. Napríklad v západnej kultúre sú červené a oranžové potraviny často spojené so slad-

FAREBNÉ ZÁHADY

- Farby vplývajú na naše chuťové preferencie. Štúdie ukazujú, že farby môžu ovplyvniť vnímanie chuti. Napríklad ľudia často považujú nápoje s červenou alebo oranžovou farbou za sladšie než tie isté nápoje v modrej alebo zelenej farbe, aj keď obsahujú rovnaké množstvo cukru.
- Deti môžu byť citlivé na farby jedla a môžu odmietať jesť potraviny určitých farieb. Rodičia môžu podporiť zdravšie stravovacie návyky tým, že ponúkajú farebné jedlá a prezentujú jedlo atraktívnym spôsobom, môže ísť napr. o vytváranie obrázkov alebo postavičiek z rôznych farebných kúskov ovocia a zeleniny.
- Farba taniera môže ovplyvniť vnímanie plnosti. Jedlá podávané na tanieroch kontrastnej farby (napríklad červené jedlo na bielom tanieri) môžu spôsobiť, že jedlo vyzerá väčšie, a tým pomáhajú kontrolovať porcie.
- Farby na tanieri môžu ovplyvňovať aj náš emocionálny stav a správanie. Teplé farby (červená, oranžová, žltá) môžu povzbudzovať a zvyšovať energiu, zatiaľ čo studené farby (modrá, zelená) upokojujú a znižujú stres. Teplé farby zároveň povzbudzujú apetít, studené ho dokážu o čosi utlmiť.

kými a príjemnými chuťami, zatiaľ čo zelené a fialové potraviny môžu byť vnímané ako menej atraktívne. Tieto asociácie sa však menia v závislosti od regiónu a kultúrnych zvyklostí.

Ďalším faktorom je osobná skúsenosť a zvyky. Ľudia majú tendenciu preferovať potraviny, ktoré poznajú a na ktoré sú zvyknutí. Ak niekto vyrastal s potravinami určitých farieb, môže mať prirodzenú averziu voči iným, menej známym farbám. Toto môže byť zvlášť silné u detí, ktoré môžu byť citlivé na nové a nezvyčajné podnety alebo opatrnejšie v ochutnávaní nepoznaných farieb. Marketing a prezentácia jedla tiež ovplyvňujú naše vnímanie farieb. Potravinársky priemysel často používa farby na zvýraznenie atraktivity produktov. Jasné, živé farby sú často spojené so sviežosťou a kvalitou, zatiaľ čo tlmené alebo nezvyčajné farby sa stávajú menej lákavými. Tieto „podhodnené“ koncepty prijímame bez toho, aby sme si to uvedomovali.

ČO HOVORIA JEDNOTLIVÉ FARBY JEDLA:

- **ČERVENÁ** farba stimuluje chuť do jedla. Dôvodom je biologická reakcia – zvýšenie tepu a krvného tlaku, čím dochádza k stimulácii metabolizmu a pocitu hladu alebo vyššieho apetitu. Červená je zároveň často spájaná so sladkými a chutnými jedlami. Reštaurácie preto často používajú červenú farbu v interiéroch a logách, aby povzbudili zákazníkov chuť do jedla a jeho apetít.

Zároveň ovocie a zelenina červenej farby ako paradajky, jahody a červené papriky sú bohaté na lycopén a antokyány, ktoré majú silné antioxidantné vlastnosti a podporujú zdravie srdca, takže jesť viac červených potravín je pre telo v konečnom dôsledku prospešné.

- **ORANŽOVÁ A ŽLTÁ:** Tieto farby sú veselými a povzbudzujúcimi farbami, ktoré môžu zlepšiť náladu a chuť do jedla. Oranžová farba sa spája s teplom a pohodou, čo môže zvyšovať chuť do jedla a zároveň podporiť prirodzenú túžbu po socializácii. Žlté a oranžové potraviny ako mrkva, tekvica alebo sladké zemiaky sú bohaté na betakarotén, ktorý podporuje zdravý zrak a imunitný systém, a zároveň sa nám spájajú s jeseňou, keď si telo žiada práve sýtejšie a hustejšie pokrmy.

- **ZELENÁ** farba je spájaná so zdravím, s prírodou a čerstvosťou (väčšinou). Zelená na tanieri je nielen odmenou pre naše telo, ale vizuálne upokojuje a pomáha znížiť hladinu stresu.

Zelená zelenina ako brokolica, špenát a kel je bohatá na vitamíny a minerály, ktoré podporujú očistu tela a dodávajú množstvo potrebných živín a vitamínov. Zároveň sú zdrojom kyseliny listovej.

- **MODRÁ A FIALOVÁ:** Modrá je najmenej bežná farba jedla a je jednou z farieb, ktorá potláča chuť do jedla, pretože sa prirodzene vyskytuje v zhnitých alebo pokazených potravinách. Fialová farba je však spájaná s luxusom a bohatstvom, no ani ona nevyvoláva apetít. Modré a fialové potraviny ako čučoriedky, baklažán a hrozno obsahujú antokyány a resveratrol, ktoré zlepšujú pamäť a chránia bunky pred starnutím, no nie sú pre nás na prvý pohľad chutné. Chuť na ne sme si pravdepodobne vybudovali dobrou skúsenosťou.
- **BIELE A HNEDE** farby sú spojené s jednoduchosťou a pohodlím. Biele potraviny ako zemiaky či kvaka sú často považované za základné a výživné. Hnedé potraviny ako celozrnné obilniny a orechy sú spojené s uzemnením a so spokojnosťou.

DP, zdroj: escoffieronline.com



NEVIDITEĽNÉ PREMENY ŽENY

Organizmus ženy je špecifický a počas života v ňom prebiehajú rôzne fyziologické procesy, napríklad pravidelný mesačný cyklus. Vedieť o ňom čo najviac môže prispieť k rešpektu k svojmu telu, jeho pochopeniu, aby bolo zdravé a v pohode.

Menštruačný cyklus možno rozdeliť do štyroch fáz: menštruácia, folikulárna fáza, ovulácia a luteálna fáza. *Menštruácia* trvá približne od 1. po 6. deň cyklu. Vtedy sa maternica opakovane sťahuje, aby odlúčila vrchnú vrstvu sliznice maternice, a tým dochádza ku krvácaniu. Tieto kontrakcie vedú u mnohých žien k bolestiam alebo kŕčom v podbruší, ženy môžu pociťovať aj nervozitu a podráždenie či trpieť nadúvaním. *Folikulárna fáza* trvá spravidla od 7. po 13. deň cyklu. Počas nej dozrieva vo vaječníkoch folikul, ktorý obsahuje vajíčko. Zároveň sa sliznica maternice opäť obnovuje a pomaly pripravuje na prípadné prijatie oplodneného vajíčka a jeho uhniesenie. Počas tejto fázy má telo často veľa energie a lepšiu vytrvalosť a je to ideálna fáza na silový tréning a budovanie svalov.

K *ovulácii* dochádza v prípade 28-dňového cyklu okolo 14. dňa. Obal folikulu praskne a vajíčko putuje cez jeden z vajíčkovodov smerom k maternici. Plodné dni v ženskom cykle sa začínajú štyri až päť dní pred ovuláciou a končia sa približne jeden až dva dni po ovulácii. Ak k oplodneniu nedôjde, vajíčko odumrie a spolu so sliznicou maternice sa pri najbližšom krvácaní z tela vylúči. V období ovulácie dosahuje úroveň energie, sily a motivácie spolu s hormónmi svoj vrchol. *Luteálna fáza* je poslednou fázou cyklu a zodpovedá približne druhej polovici cyklu. Pôsobením luteinizačného hormónu sa z obalu vajíčka vytvorí žlté teliesko, ktoré produkuje hormón progesterón. To spôsobí, že sliznica maternice zhrubne a pripraví sa na prijatie oplodneného vajíčka. Ak k oplodneniu nedôjde, žlté teliesko zanikne a výstelka maternice sa pomaly odlúči. Mnohé ženy sa vtedy cítia unavené a vyčerpané. Motivácia klesá, rovnako ako schopnosť tela podávať výkon. To sa prejavuje najmä počas dní pred koncom cyklu, keď sa objavuje predmenštruačný syndróm.

PREDMENŠTRUAČNÝ SYNDRÓM

Predmenštruačný syndróm, skrátene PMS, označuje rôzne fyzické aj psychické ťažkosti, ktoré súvisia s menštruačným cyklom. Nepríjemné príznaky sa objavujú niekoľko dní pred začiatkom menštruácie a pravdepodobne súvisia s hormonálnymi výkyvmi v rámci ženského cyklu. Trpí ním asi polovica žien, niektoré štúdie však hovoria až o 80 % žien.

Príznaky PMS nie sú každý mesiac rovnaké ani rovnako intenzívne, ani u tej istej ženy. Medzi typické a najčastejšie príznaky patrí napríklad vlčí hlad, zmeny nálad a úzkosť, vyčerpanie, únava, bolesti hlavy a brucha, citlivosť prsníkov a zadržiavanie vody. Úľavu od nich môže poskytnúť viacero spôsobov. Odporúča sa zamerať na správny pohyb a výživu. Môžete vyskúšať vytrvalostný tréning a relaxačné cvičenia. Do stravy si zakomponujte dostatok vitamínov, vápnika, horčíka a omega-3 mastných kyselín. Podľa štatistík pociťuje takmer 40 % žien z času na čas silnejšie príznaky PMS, ktoré obmedzujú ich každodenný život. A až u 8 % sú príznaky také závažné, že sa označujú ako predmenštruačná dysforická porucha (PMDD). Ak patríte do tejto skupiny a trpíte príznakmi PMS natoľko, že vám nedovoľujú vykonávať bežné každodenné činnosti (napríklad nemôžete chodiť do práce alebo do školy), odporúča sa navštíviť gynekológa. Vyšetrenie objasní, či ide o PMDD alebo iné telesné ochorenie, ktoré ovplyvňuje hormonálnu rovnováhu. Odporúča sa zaznamenávať si všetky príznaky počas niekoľkých mesiacov a výsledky si zobrať k lekárovi.

NEPRÁVIDELNÝ MENŠTRUAČNÝ CYKLUS A MENŠTRUÁCIA

Nepravidelný menštruačný cyklus je problém, s ktorým navštevuje ambulanciu gynekológa veľa žien. Za ideálny menštruačný cyklus sa považuje 28-dňový cyklus. Ak je odchýlka plus/mínus

5 dní, stále to je v poriadku. Samotné krvácanie trvá 5-7 dní a mali by ste krváčať primerane. „Spozornieť by ste mali, ak spotrebujete viac ako 7 veľkých vložiek denne, ak je potrebná dvojité ochrana, pri krvácaní v krvných zrazeninách alebo ak pozorujete zvýšenú únavu, slabosť, točenie hlavy – to všetko môžu byť príznaky vznikajúcej anémie z nadmernej krvnej straty pri menštruácii,“ hovorí MUDr. Petra Straková, lekárka s atestáciou z odboru gynekológia a pôrodnictvo. Nielen cyklus, ale aj samotná menštruácia môže byť nepravidelná. A to vtedy, ak krvácate často – cyklus kratší ako 22 dní, zriedkavo – cyklus dlhší ako 35 dní, príliš slabo – krvácanie v čase menštruácie menej ako 2 dni (skôr len „špinenie“) alebo silno – krvácanie dlhšie ako 7 dní v krvných zrazeninách.

AJ STRAVOVANIE JE DÔLEŽITÉ

Podľa toho, v ktorom štádiu cyklu sa nachádzate, sa mení hladina hormónov a telo využíva a spracúva určité živiny inak. Využíva, ukladá a vylučuje sacharidy, tuky a bielkoviny, ako aj soľ a vodu, v rôznych štádiách cyklu odlišne. Ženské hormóny estrogén a progesterón sú vlastne protihrači a v priebehu menštruačného cyklu sa ich hladina v krvi mení. Estrogén rôznymi spôsobmi ovplyvňuje metabolizmus, podporuje napríklad ukladanie vody v tkanivách, tvorbu bielkovín, rast svalovej hmoty a zvýšenie hladiny krvných tukov a cholesterolu. Progesterón podporuje metabolizmus, udržiava hladinu inzulínu na stálej úrovni a podporuje spaľovanie tukov.

V každej fáze cyklu telo potrebuje iné živiny, aby malo vždy potrebné vitamíny, minerálne látky a stopové prvky. Vo fáze menštruácie je prospešné konzumovať dostatok zdravých tukov, napríklad z avokáda, olivového oleja a rýb. Hormonálny metabolizmus podporuje vitamín A, napríklad z mrkvy, tekvice a zo sladkých zemiakov. Aby ste sa vyhli nadúvaniu, konzumujte zeleninu tepelne upravenú. Opuchy zmierňuje aj strava s nízkym obsahom soli. Ak počas menštruácie trpíte kŕčmi a migrénami, uvoľnenie prinesú potraviny bohaté na horčík, napríklad orechy, strukoviny alebo celozrnné potraviny. Vo *folikulárnej fáze* prospievajú telu probiotické potraviny. Trávenie môžete podporiť kľúčkami, kyslou kapustou alebo probiotickými jogurtmi. V čase *ovulácie* potrebuje telo veľa vlákniny a antioxidantov. Prospeje vám tiež zelenina, napríklad brokolica, rukola, fenikel či sezam. V poslednej, *luteálnej fáze* sa snažte jesť potraviny, ktoré zmiernia symptómy PMS, ktoré sa často vyskytujú na konci cyklu. Odporúča sa vynechať červené mäso (hovädzie či bravčové) a zaradiť do jedálnička potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny, ako je šošovica, ľanové semienka, celozrnné potraviny a zelená zelenina, ktoré zlepšujú náladu. Vhodné sú aj vitamíny skupiny B, ktoré podporujú tvorbu dôležitých neurotransmiterov ako sérotonín – obsahujú ich napríklad ovsené vločky, banány, strukoviny a celozrnné potraviny.

VÝŽIVA PRE ŽENY JE KĽÚČOM K ZDRAVIU A POHODE

„Najlepšia cesta, ako prijať dostatok výživy, vitamínov a minerálov pre ženské zdravie, je prirodzená vyvážená strava. Tá obsahuje dostatok proteínov, komplexné sacharidy, zdravé tuky, mi-

nerály a vitamíny z čerstvej zeleniny a ovocia,“ hovorí výživová poradkyňa Mgr. Zuzana Líšková. Dôležitými látkami pre ženskú organizmus sú:

- **železo** – dôležitý minerál, ktorý si náš organizmus nevie sám produkovať. Je kľúčovým prvkom pre tvorbu červených krviniek, ktoré okysličujú bunky nášho tela. Veľmi náchylné na nedostatok železa sú predovšetkým ženy počas menštruácie alebo v priebehu tehotenstva. Vysoké množstvo železa obsahuje zelená zelenina, červené mäso, vnútorosti, ryby, hydina, vajcia, mlieko a strukoviny. Dôležitým zdrojom sú aj orechy, celozrnné obilniny, sušené ovocie či horká čokoláda.
- **vitamín D** – pomáha telu vstrebávať vápnik, ktorý je dôležitý pre výživu kostí a pôsobí preventívne proti osteoporóze. Funguje ako hormón, ktorý podporuje tvorbu a aktivitu ženských hormónov estrogénu a progesterónu a udržiava ich činnosť v rovnováhe. Taktiež pomáha regulovať vylučovanie inzulínu a normalizovať hladinu cukru v krvi. Až 90 % vitamínu D, ktorý v tele máme, sa tvorí v našej koži z provitamínu pôsobením slnečného žiarenia. Zvyšok vitamínu D prijímame zo stravy, najviac ho obsahuje rybí tuk, pečeň, rastlinné oleje, vajcia a mliečne výrobky.

- **vitamín B** – podporuje tvorbu a využívanie ženského hormónu estrogénu. Prispieva k správne fungovaniu nervového systému a psychiky. Nájdeme ho v **rybách, zemiakoch, avokáde, banánoch, strukovinách, cereálnych obilninách, ovsených vločkách, v červenom mäse a hydine.**

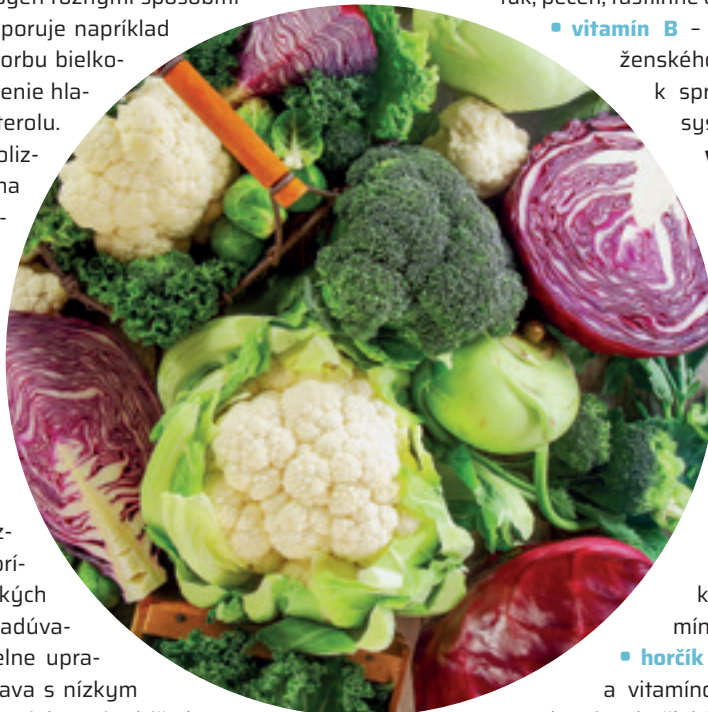
- **antioxidanty** – ich úlohou je chrániť ženské telo pred voľnými radikálmi. Znižujú riziko zdravotných problémov, ako sú civilizačné a onkologické ochorenia. Taktiež hrajú významnú úlohu v posilnení imunity a spomalení prejavov starnutia. Patrí sem predovšetkým vitamín A, betakarotén, vitamín C a vitamín E.

- **horčík** – úzko spolupracuje s vápnikom a vitamínom D₃ v súvislosti s budovaním kostí. Bohužiaľ, jeho metabolizmus do určitej miery závisí aj od estrogénov, ktorých môže po 40. roku života začať dynamicky ubúdať. Ovplyvňuje tiež kvalitu spánku aj príznaky depresie alebo migrény, čo má veľký význam pri zmenách nálad súvisiacich s hormónmi.

- **omega-3 mastné kyseliny** – sú základom na podporu zdravia, fyzickej a duševnej kondície. Zlepšujú výživu buniek zvýšením priepustnosti bunkových membrán, majú protizápalový a pozitívny účinok na imunitný systém, krvný tlak, lipidový profil, srdce, svaly, mozog a oči. Hlavným zdrojom omega-3 mastných kyselín (EPA a DHA) je rybí olej. Môžete siahnuť aj po rastlinných zdrojoch vo forme kyseliny alfa-linolénovej, ktorú nájdete v ľanovom oleji alebo semienkach, sójovom oleji, repkovom oleji, konopnom oleji, chia semienkach, vlašských orechoch a morských riasach.

- **kyselina listová** – je určená ženám pred plánovaným tehotenstvom, počas tehotenstva, po pôrode aj počas dojčenia. Každá žena, ktorá plánuje tehotenstvo, by mala užívať kyselinu listovú minimálne 3 mesiace pred počatím. Medzi zdroje tohto vitamínu patrí najmä listová zelenina (špenát, ružičkový kel, brokolica), ďalej ho nájdeme v mäse, hlavne v pečeni.

K. M. zdroj: majadm.sk



Kyselina askorbová alebo ľudovo povedané céčko je nenahraditeľný bojovník proti chorobám, starnutiu a náš každodenný pomocník. Tento nenápadný vitamín zohráva kľúčovú úlohu v našom tele a nemal by chýbať v jedálnom lístku ani na kozmetickej poličke.

Pre nikoho nie je prekvapením, že vitamín C je silný antioxidant, ktorý chráni bunky pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Voľné radikály môžu spôsobovať oxidačný stres, ktorý je spojený s mnohými chronickými ochoreniami vrátane rakoviny a kardiovaskulárnych chorôb. **Zároveň je vitamín C** nevyhnutný pre syntézu kolagénu, bielkoviny, ktorá tvorí základ spojivového tkaniva vrátane kože, šliach, väzov a krvných ciev. Kolagén je dôležitý pre hojenie rán a udržiavanie zdravia pokožky. Pravidelnou konzumáciou vitamínu C podporujeme aj náš imunitný systém. Tento vitamín stimuluje produkciu a funkciu bielych krviniek, ktoré sú kľúčové pre boj proti infekciám. Pomáha tiež udržiavať zdravie slizníc, ktoré sú prvou líniou obrany proti patogénom. Vitamín C zvyšuje vstrebávanie nehmotného železa (železo z rastlinných zdrojov), čo je dôležité pre prevenciu anémie. Kombinácia potravín bohatých na železo a vitamín C môže výrazne zlepšiť hladiny železa v tele. **Vitamín C podporuje aj funkcie mozgu.** Je veľmi dôležitý pre syntézu neurotransmiterov, ktoré sú chemickými poslami v mozgu. Podieľa sa na tvorbe norepinefrínu a serotonínu, ktoré ovplyvňujú náladu aj kognitívne funkcie.

C-itrusy a iné potraviny s céčkom

- **Pomaranče, grapefruity, citróny a limetky** sú známe svojím vysokým obsahom vitamínu C. Jeden stredne veľký pomaranč obsahuje približne 70 mg vitamínu C, čo je takmer jedna denná dávka vitamínu C dospelého človeka.
- **Červená, zelená a žltá paprika** obsahuje vysoké množstvo vitamínu C. V červenej paprike nájdeme až 190 mg vitamínu C na 100 gramov (čo je viac ako dvojnásobná denná dávka).
- Takisto **jahody** sú bohaté na vitamín C, s obsahom približne 59 mg na 100 gra-



PEVNÁ IMUNITA A ZDRAVÁ PLEŤ S VITAMÍNOM C

mov. Zároveň sú zdrojom ďalších antioxidantov.

- **Jedno stredne veľké kivi** obsahuje približne 71 mg vitamínu C. Kivi je tiež bohaté na vlákninu a vitamín K.
- **Brokolica** obsahuje približne 89 mg vitamínu C na 100 gramov. Je tiež zdrojom vlákniny a vápnika.
- **Ružičkový kel** obsahuje okolo 85 mg vitamínu C na 100 gramov. Ružičkový kel je tiež bohatý na vitamín K a kyselinu listovú.
- **Exotické ovocie ako papája, ananás alebo mango.** Jedna šálka nakrájanej papáje poskytuje približne 88 mg vitamínu C. Papája tiež obsahuje enzým papaín, ktorý podporuje trávenie. Ananás je ďalším skvelým zdrojom vitamínu C s obsahom okolo 47 mg na šálku. Obsahuje aj bromelaín, enzým, ktorý pomáha tráviť bielkoviny. Mango poskytuje približne 60 mg vitamínu C na 100 gramov. Je bohaté aj na vitamín A a vlákninu.

- **Špenát, kapusta a iná listová zelenina** obsahuje významné množstvá vitamínu C. Špenát obsahuje približne 28 mg vitamínu C na 100 gramov.

Ktorá forma vitamínu C je najvhodnejšia? Existujú rôzne formy vitamínu C, ktoré sa nachádzajú v potravinách a doplnkoch stravy. Najbežnejšou formou je kyselina askorbová, ale existujú aj iné formy, ako sú askorbáty (napríklad askorbát vápenatý, askorbát sodný) a ester-C. Všetky tieto formy majú podobné biologické účinky, ale môžu sa líšiť v stabilite, absorpcii a znášanlivosti. **Kyselina askorbová** je najbežnejšia a najštudovanejšia forma vitamínu C. Je vysokoúčinná a dobre sa vstrebáva. Ako jediný druh vitamínu C je dostupná v potravinách, z ktorých ju telo dokáže metabolizovať. **Ester-C** je forma vitamínu C, ktorá obsahuje kyselinu askorbovú a metabolity vitamínu C. Má pH neutrálne vlastností, čo znamená, že je menej kyslá a môže byť vhodnejšia pre ľudí s citlivým žalúdkom. **Askorbáty sú**

solí kyseliny askorbovej (napríklad askorbát vápenatý alebo sodný), sú menej kyslé a často sa považujú za jemnejšie pre tráviaci trakt.

Vitamín C sa vstrebáva v tenkom čreve pomocou špecifických nosičov. Pri nízkych dávkach sa absorbuje takmer všetok vitamín C, ale pri vysokých dávkach sa absorpcia znižuje. Po absorpcii sa vitamín C transportuje krvou do tkanív a buniek, kde vykonáva svoje funkcie. Najvyššie koncentrácie sa nachádzajú v bielych krvinkách, očiach, nadobličkách a hypofýze. Telo reguluje hladiny vitamínu C a jeho prebytok sa vylučuje močom. Naše telo totiž nemá schopnosť skladovať vitamín C, preto je dôležité pravidelne ho prijímať v potrave.

Prečo je céčko dobré pre pleť?

Od rozjasnenia až po zlepšenie vplyvu starnutia kyselina askorbová sa stala základom starostlivosti o pleť. A to oprávnene. Jednou z jej najväčších výhod je schopnosť posilňovať účinnosť slnečnej ochrany. Vitamín C môže pomôcť chrániť pokožku pred UV žiarením a poškodením voľnými radikálmi, preto ak trávite veľa času vonku, mali by ste ho zaradiť do svojej kozmetickej rutiny. Jedným z hlavných benefitov vitamínu C pre pleť je jeho

schopnosť podporovať tvorbu kolagénu, ktorý dodáva pokožke pevnosť a pružnosť. S vekom prirodzená produkcia kolagénu klesá, čo vedie k vzniku jemných vrások a stratenej elasticity. Pravidelné používanie produktov s vitamínom C alebo konzumácia potravín bohatých na tento vitamín môže stimulovať syntézu kolagénu, čím prispieva k pevnejšej a mladšie vyzerajúcej pleti. Ďalším významným prínosom vitamínu C je jeho schopnosť redukovať hyperpigmentáciu a zjednotiť tón pleti. Okrem toho vitamín C posilňuje ochrannú bariéru pokožky, ktorá je nevyhnutná na udržanie hydratácie a ochranu pred vonkajšími agresormi. Vitamín C podporuje regeneráciu kožných buniek a pomáha udržiavať zdravú, hydratovanú a žiarivú pleť. Zároveň znižuje zápal a začervenanie. Jeho protizápalové vlastnosti môžu pomôcť zmierniť príznaky stavov, ako je akné aj rosacea.

Ideálne je dodávať pleti vitamín C v podobe séra v rannej rutine. Nechajte ho krátko preniknúť do pokožky a následne použite hydratačný krém. Ak vám sérum nevyhovuje, stavte na krém s obsahom vitamínu C.

Daniela Petrovská, zdroj: naturevia.sk

Nobelovka za céčko a iné zaujímavosti

- Vitamín C prvýkrát izoloval v roku 1928 maďarský vedec Albert Szent-Györgyi. Získal Nobelovu cenu za fyziológiu alebo medicínu v roku 1937 za objav kyseliny askorbovej (vitamín C).
- Skorbut, choroba spôsobená nedostatkom vitamínu C, bol veľkým problémom pre námorníkov v 15. až 18. storočí. Britský lekár James Lind v roku 1747 dokázal, že konzumácia citrusových plodov lieči skorbut, čo viedlo k tomu, že britskí námorníci boli prezývaní „limeys“ pre konzumáciu limetiek. – Napriek populárnemu presvedčeniu a reklamným tvrdeniam pravidelný príjem vysokých dávok vitamínu C neznižuje riziko ochorenia na bežnú nádchu u väčšiny ľudí. Môže však skrátiť trvanie a zmierniť príznaky, ak je už človek nachladnutý.
- V 18. storočí francúzski vinári pridávali vitamín C do šampanského, aby zabránili oxidácii a udržali jeho kvalitu a sviežosť počas prepravy.



Čerstvo nastrúhaná citrónová / pomarančová kôra v praktickom balení



Originálne balenie
v ochrannej atmosfére udržiava
jej mäkkosť a čerstvosť

Ideálna na pečenie, prípravu dezertov,
náplní alebo do nápojov a likérov

1 balenie vystačí na 250 g múky
alebo 500 ml tekutiny

**PRAKTICKÉ
A VŽDY PO RUKE**



**CITRÓNY ZO SICÍLIE
A ŠPANIELSKA**

Inšpiratívne recepty s použitím Finesse
nájdete na stránke www.oetker.sk

**POMARANČE Z TALIANSKA
A ŠPANIELSKA**

Autor myšlienky: Talleyránd	sústavné liečenie	útok	2. časť tajničky	značka pančúch	baňa na kameň	keď	AMOL, ERSTE, OSEN	časť kabáta	oznamuj úradom	lebo (bás.)	AKÚT, KIP, STOA	polovica	základná číslovka
taška							opačná strana						
sociálne zariadenie							nemecké muž. meno 1. časť tajničky				hriadeľ 3. časť tajničky		
české mužské meno						štikúta prikaz na zostavenie				spojka meno Hončara			
prízvuk					túžba po sláve EČV Svidník								
	nórske sídlo	boli na cestách cez stred										metla na vymetanie pece	veľičina
svetová organizácia				kujný nerast kód Antarktídy				iba po česky zápor					
kolonáda					pero po anglicky citoslovce upozornenia				japonský zápas výzva na ticho				
prvý, po nemecky						platidlo v Laose iránske sídlo				ľad, po česky tlač. agent. Indonézie			
sme rozhádani													
	rímskych 505 predložka			austrálsky pštros zdediteľný majetok				tlačil dopravná linka					
vo vlastnom byte					východ, po nemecky				nech, po česky značka argónu			opustenosť	tajne chystať
chyba					bývalá talian. mena chemický prvok					Východo- slovenské strojárne ohmatá			
	povel pre koňa	omáčka (zastar.) postruheň				obyvateľ Maroka obväzová potreba							
oddávať sa									vedľa skratka výra- zu japonský				
hriadele				darovať predložka				talianske mesto EČV okr. Dun. Streda					
ťahavý hlas trúbky			mužské meno				staršie dopravné lietadlo						
povzdych			ruská rieka				vytvoriť						

Tajnička krížovky z č. 6/2024: **KTO NIČ NEROBÍ, TEN MÁ MNOHO POMOCNÍKOV.**
Výhercovia: Ľudmila Šlechtová, Nové Zámky; Mária Rabatinová, Piešťany; Jaroslav Bednárík, Sliač-Sampor
Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 8. 2024 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.
Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 44461321.

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, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJS). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas 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 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 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.

mesiace neplatíte za internet

Získajte **optický internet s bezplatnou inštaláciou** teraz **až na 3 mesiace zadarmo**. Spojte si ho navyše s hlasovým paušálom a **ušetríte za dva roky až -120 €**.



Príďte do najbližšej predajne
alebo zavolajte na bezplatné číslo

0800 500 300

Viac o podmienkach na www.orange.sk



OPAVIA SÚŤAŽ

**Vyhraj nákupné poukážky COOP Jednota
za nákup výrobkov Opavia v min. hodnote 3 €**

ilustračný obrázok

10×
300 €

90×
100 €



Do súťaže sa môžeš zapojiť od 25. 7. do 21. 8. 2024. Podrobnejšie pravidlá na www.vyhrajchutou.sk