

# jednota

X/2020 XVIII. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

**coop**  
JEDNOTA

PREDSTAVUJEME  
COOP JEDNOTU  
PRIEVIDZA

CROISSANT  
- Z VIEDNE  
DO PARÍŽA

POSILNIME  
IMUNITU  
S AJURVÉDOU

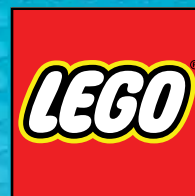
**TEKVICICA  
KRALUJE JESENI**

PREČO JE  
KAPUSTA VŠELIEK?

ROZHOVOR: PETER MIŠÍK AKO JEDINÝ U NÁS REŠTAURUJE ZLATNÍCKE PAMIATKY



# NOVÉ LEGO® STAVEBNICE ZA SUPER CENY



Máme pre vás **6 NOVÝCH DRUHOV** LEGO® stavebnice. Až tri z nich kúpite exkluzívne iba v COOP Jednote. Ak ste si nestihli kúpiť stavebnicu z našej minuloročnej ponuky, na výber sú aj staršie modely. Vďaka výhodnej zľave získate všetky LEGO stavebnice opäť o **30% lacnejšie**. Ponuka platí **od 15. 10. 2020 do 31. 1. 2021** alebo do vyčerpania zásob LEGO stavebníc.

zľava do  
**30%**



1. LEGO City - Čistiace vozidlo 6,99 €
2. LEGO Classic - Kocky a svetlá 20,99 €
3. LEGO Technic - Mini CLAAS XERION 6,99 €

4. LEGO Friends - Andreino auto a pódium 13,99 €
5. LEGO Minecraft - Dobrodružstvo v tajge 6,99 €
6. LEGO DUPLO - Box so srdiečkom 13,99 €

**coop**  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny





18



14



24

8

**coop**  
JEDNOTAKontinuálne nadväzuje  
na 41 ročníkov Družstevných  
novín a 43 ročníkov  
Hospodárskeho obzoru.10  
20

## NAMIESTO PREDJEDLA



Milí čitatelia,

čo zvyčajne robievate v októbri? V tomto roku je všetko tak akosi inak. Väčšina z nás sa ešte spamätáva z nástupu jesene, no predovšetkým sa takmer všetci snažíme udržať si aké-také zdravé myslenie v tomto nezdravom koronou nasiaknutom období dejín. Zostať zdravý na tele, na duši i na rozume sa stalo prioritou pri prekonávaní ani nie korony, ako skôr informačného chaosu, ktorý sa na nás valí z každej svetovej strany.

lnokedy by to bolo také krásne letargické obdobie na ceste k najkrajším sviatkom roka! Po nich by potom prišla radostná vízia jari a letných dovolení. A teraz? Mnohí tak ďaleko radšej ani nemyslia. Veď ktovie, čo bude.

Ja si však myslím, že máme žiť normálne, tak ako doteraz, zaoberať sa vecami, ktorými sme sa zaoberali aj doteraz, sústrediť pozornosť na našu všednú každodennosť. Naše bežné drobné rituály, zvyky, radosti aj malicherné hnevy – to všetko nás udržiava pri jasnom rozume a súdnom zmýšľaní bez hystérie. Sadnúť si so šálkou čaju s vyloženými nohami a prečítať si v pokoji pár stránok dobrej knihy má dnes väčší význam než pred rokom. Dobré jedlo a radosť z neho takisto. Pre svoju imunitu tak urobíme oveľa viac než hltaním celaskonu.

Mimochodom, nezabúdajme, že je tu sezóna dvoch úžasných gastronomických pokladov. Kapusta a tekvica sú hviezdy októbra a celej druhej polovice roka, tak si ich doprajme, koľko vládžeme. Sú zdravé, chutné a variabilné. Podporujú imunitu, dobrú náladu a čo všetko ešte, to si môžete prečítať na nasledujúcich stránkach. Samozrejme – okrem iného. Príjemné októbrové čítanie!

*Denisa Pogačová*

## TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58 233 485, Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Marek Kováčik, Tlač a distribúcia OPTIMA, a. s., Železničarska 8, 949 73 Nitra | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock

## OBSAH

4. Sezóna: Prečo je kapusta takmer všeliek?
8. Trendy: Jeseň podľa ajurvedy
10. Predstavujeme: COOP Jednotu Prievidza
12. Adriana Hermanová a jej sladký koníček
13. Iba v Jednote: Vyplácame zľavy!
14. Recepty s Petrom Vargom: Kráľovná jesene – tekvica
18. Téma: Pečivo do číziem alebo chlieb, od ktorého sa nezašpiníte
20. Rozhovor: Reštaurátor šperkárskych pamiatok Peter Mišík
24. Zdravie: Základná diéta pri ochoreniach pečene
27. Psychohygienu: Vzťahy ako zrkadlo
28. Blog: Nahota prospieva
30. Krížovka

NAŠE PRASTARÉ MAMY SI JEDÁLNY LÍSTOK BEZ KAPUSTY NEVEDELI PREDSTAVIŤ. TÁTO PLODINA PATRILA K ZÁKLADNÝM POTRAVINÁM AZDA V KAŽDEJ ČASTI NAŠEJ KRAJINY. A TAK NÁM ZANECHALI VEĽA VÝBORNÝCH RECEPTOV NA KAPUSTOVÉ JEDLÁ A S NIMI AJ LÁSKU K TOMUTO VŠESTRANNÉMU PRÍRODNÉMU LIEKU.

# PREČO JE KAPUSTA VSELIEK

Podľa výskumov týždenne stačí zjesť jednu porciu kapusty, aby sa znížilo riziko rakoviny žalúdka, hrubého čreva, pečene, pľúc a prsníka. Za najlepšiu prevenciu považujú odborníci 250 až 400 gramov týždenne, teda asi 2-3 porcie. Ako prevencia proti rakovine sa odporúča predovšetkým červená kapusta, v ktorej sa oproti bielej kapuste nachádza navyše pigment antokyán. Ide o silný antioxidant s protirakovinovými a protizápalovými účinkami. Ak chcete protirakovinové účinky ešte zvýšiť, pojedajte hlavne kvasenú kapustu, ktorá ich má silnejšie ako surová. Kvasená kapusta obsahuje niekoľkonásobne viac antioxidantných látok, obzvlášť vitamínu C.

Okrem rakoviny chráni táto plodina pred ochoreniami srdca a sivým zákalom. Upravuje činnosť štítnej žľazy, čistí tráviacu sústavu a udržiava v črevách zdravú mikroflóru. Navyše, ak to pri varení nepreženiete s tukom, môže sa stať aj vašim spojencom pri chudnutí. Máte radšej bielu či červenú kapustu? Rozhodnúť sa môžete skutočne podľa svojich chuťových preferencií, pretože rozdiely sú okrem farby minimálne. Len červená obsahuje o niečo viac vitamínu C, železa i bioflavonoidov. Najlepšie je konzumovať priebežne obe.

## KVASENÁ KAPUSTA

Kvasená kapusta bola v minulosti najdôležitejším zdrojom vitamínu C v zime. Typickú chuť kyslej kapusty spôsobuje bakteriálne kvasenie, počas ktorého sa tvorí kyselina mliečna, mimoriadne osožná pre zdravie. Mikroorganizmy obsiahnuté v kyslej kapuste zlepšujú trávenie a vstrebávanie živín. Kvasená kapusta ako jediná rastlinná potravina prirodzene obsahuje vitamín B<sub>12</sub>, prírodné antidepresívum, dôležité pre mozog a nervy, podporujúce duševnú kondíciu. Ak si kvasenú kapustu dávate pravidelne, robíte dobre, pretože podstatne zlepšujete svoju imunitu, znižujete hladinu cholesterolu, urýchlujete odvádzanie škodlivých látok z tela, regenerujete bunky a posilňujete srdce.

## PRIPITE SI ŠŤAVU

Čerstvá kapustová šťava má výrazné hojivé účinky na žalúdočné vredy, zápal a choroby hrubého čreva. Šťava z kvasenej kapusty zas pomáha pri pálení záhy, obsahuje však priveľa soli, preto ju pite uvážlivo. Ďalej sa v nej nachádzajú probiotické baktérie, ktoré bránia patogénnym baktériám rozmnožiť sa v črevách a mimoriadne

priaznivo vplyvajú na činnosť žlčníka – znižujú tak hladinu cholesterolu v krvi. Celulózová vláknina zasa zlepšuje priechodnosť čriev. Podporuje látkovú premenu, má odvodňujúci účinok, a tak umožňuje rýchle odstraňovanie odpadových látok z tela. Pitie šťavy sa odporúča aj pri chronickej zápche.



**TIP PRE KRÁSU**

Šťava z kyslej kapusty je skvelý životobudič na unavenú pleť. Vyskúšajte, ak nemáte priveľmi citlivú pleť: Zohrejte trochu šťavy, namočte do nej gázu a priložte na tvár. Nechajte chvíľu pôsobiť a zopakujte niekoľkokrát. Potom tvár umyte vlažnou vodou a nakrémujte.

**BABSKÝ RECEPT PROTI ZÁPALOM**

Šťava z kapustných listov zmiernuje zápal a pôsobí dezinfikujúco. Skúste vyvalkať čerstvé listy z bielej kapusty, kým nezačnú púšťať šťavu. Potom ich priložte na postihnuté miesto a zafixujte látkou. Nechajte pôsobiť minimálne hodinu, najviac však dvanásť hodín. Pokožku potom natrite jemným bylinným olejom.

**KAPUSTA NA KRÁSU**

Bohaté jesenné hlávky obsahujú aj betakarotén, teda provitámín A, ktorý hrá významnú rolu pri ochrane pokožky pred poškodením pri nadmernom opalovaní. Nachádza sa v nich poriadna dávka vitamínu E, ktorý patrí medzi najvýznamnejšie antioxidanty v tele. Chráni bunky pred oxidačným stresom, pomáha spomaľovať starnutie a pôsobí ako prevencia proti nádorovému bujneniu. Okrem toho je v kapuste veľa vlákniny a tá, ako vieme, podporuje trávenie a obsahuje málo kalórií. Keďže kapusta má v surovom stave len 105 kJ na 100 g, je výborným pomocníkom pri chudnutí. Kapusta takisto spolu s antioxidantmi prečistí tráviaci systém od všetkých odpadových látok. Zabraňuje aj nebezpečnému ukladaniu tukov okolo vnútorných orgánov.

**BABIČKINE RADY**

- Keď červená kapusta počas tepelnej úpravy začne strácať farbu, pridajte do nej lyžicu citrónovej šťavy alebo octu.
- Kapusta počas prípravy jedla šíri do ovzdušia nepríjemnú vôňu. Môžete to obmedziť tak, že do hrnca pridáte kúsok tvrdšej chlebovej kôrky.
- Ku kapuste sa výborne hodí pór, mrkva, cibuľa a zemiaky. Hoci sa to nezdá, aj kyslá kapusta sa môže kombinovať a vytvárať veľmi chutné spojenia – skúste napríklad jablká, hrozienka, figy či datle.

AK MÁVATE PO KAPUSTNOM JEDLE POCIT NAFÚKNUTÉHO BRUCHA, NEVZDÁVAJTE SA KAPUSTY. RADŠEJ PRIDAJTE VIAC BYLINIEK – VÝBORNE SA HODÍ NAPRÍKLAD TYMIAN, ESTRAGÓN, RASCA, BOBKOVÝ LIST ČI NOVÉ KORENIE. MÔŽETE VŠAK NAMIESTO BEŽNEJ KAPUSTY VYSKÚŠAŤ PEKINSKÚ ALEBO PAK-CHOI (ČÍNSKA KAPUSTA), KTORÉ SÚ VEĽMI DIÉTNE A NADÚVAJÚ OVEĽA MENEJ.

# JESEŇ PODĽA AJURVÉDY

AJURVÉDA, NÁUKA O ŽIVOTE, JE NAJSTARŠÍ CELOSTNÝ SYSTÉM O ZÁSADÁCH ZDRAVÉHO STRAVOVANIA. V SPLETI SÚČASNÝCH SYSTÉMOV JE AJURVÉDA STÁLE AKTUÁLNA A DÁVA NÁM POHĽAD NA TO, AKO SVOJE TELO PODPORIŤ NIELEN JEDLOM.



Idie o jednoduchú a zároveň celistvú formu liečebného prístupu, ktorého cieľom je porozumieť nám samým. Snaží sa preniknúť k jadrú problému a odhaliť skutočnú príčinu alebo samotný zárodok ochorenia, či už sa nachádza v nesprávnej životospráve, návykoch a štýle života, dedičnom zaťažení, alebo v negatívnom nastavení mysle, prípadne emocionálnej či energetickej nerovnováhe.

Ajurveda považuje človeka za vzájomne prepojený komplex tela, životnej energie, duše a mysle. Nezameriava sa teda na symptomatické prejavy chorôb, ale predovšetkým na ich príčiny, ktoré každej z nich dokážu predísť. Jej základné princípy vychádzajú z filozofického systému sánkhja, ktorý je postavený na vnímaní dvoch základných polarít energie – mužská sila ducha a ženská tvorivá energia prírody. Pozná päť elementov prírody – éter, vzduch, oheň, voda a zem, ktoré sa v ľudskom tele individuálne kombinujú a potom sa prejavujú vo forme troch základných biologických princíпов – dóš: váta, pitta a kapha (v tibetskom poňatí ide o vietor, žĺč a hlien).

Každý z nás sa rodí s jedinečným pomerom týchto dóš a počas života nastávajú mierne odchýlky od vrodeneho stavu, čo sa potom odráža na psychike a fyzickej kondícii. Možnosť, ako zistiť práve svoj unikátny typ dóše, je niekoľko – od online testov až po konzultáciu so skúseným odborníkom.

## TYP VÁTA



Váta je princípom vzduchu a éteru, je najsilnejšou dóšou zo všetkých troch energií. Prejavuje sa prostredníctvom psychosomatických funkcií organizmu, krvného a lymfatického systému, je spojená s nervovou sústavou a dýchacími cestami. Jej hlavnými oblasťami v ľudskom tele sú: hrubé črevo, panva a brušná dutina, stehná, kosti, hlava, uši a všetky telesné otvory.



Ak je dóša narušená, človek stráca pocity nadšenia, sviežosti, šťastia, radosti a tvorivej sily, má pocity úzkosti, strachu a je nervózny. Ak je váta dlhodobo vychýlená z rovnováhy, potom vedie k pocitu osamelosti, plachosti, neistote a vyhýbaniu sa ľudskému kontaktu. Na obnovenie rovnováhy potrebuje váta pokoj, pocit bezpečia a zázemie. Mala by sa vyhýbať práci do neskorých nočných hodín, zime, mrazu, jedlám zo surovej zeleniny a chladeným nápojom. Slnko, dostatok odpočinku, masáže relaxácia, arómoterapia, strava mierne korenená a olejnatá takisto pomáhajú udržiavať vnútornú rovnováhu.

**Váta a jeseň:** Najvhodnejšou chuťou pre ľudí s dominantným princípom váta je sladká, slaná a kyslá. Práve v období váty sú ľudia s týmto princípom vo svojom živle. Najoptimálnejšie v tomto ročnom období sú teplé ľahšie jedlá – obilniny s pridaním oleja, ryža, quinoa, pšeno alebo ovos, varená, pečená alebo grilovaná zelenina na oleji, dobrou voľbou sú aj rôzne druhy tekvice, cuketa, uhorka, špargľa, sladké zemiaky.



Ovocie prečisťuje životnú energiu a dodáva organizmu jemnosť, harmóniu a nevyhnutné množstvo tekutín, pre vátu je vhodný najmä pomaranč, banán, hrozno, hruška, marhúľa, ananás, maliny a jahody, ale aj figy.

**Tip odborníka:** „Ak máte prevahu dóše váta, potom je na jeseň obzvlášť potrebné suchý a chladný princíp váty vyrovnať. Udržujte svoje telo v teple, jedzte olejnatú stravu a používajte zahrievacie korenia, ako je kardamóm, škoricca, zázvor, klinček. Prospejú vám aj mliečne výrobky ako maslo, syry, jogurty, smotana alebo prepustené maslo ghee. Tie v sebe nosia element zeme, ktorý princíp váty dostane do rovnováhy.“ (Bára Lochmanová, Everest Ayurveda)



Pitta je spojením elementov ohňa a vody, je zodpovedná za proces trávenia a metabolizmu. Základnou funkciou tejto dóše je biochemická premena a jej energetické využitie na fyzickej úrovni spoločne so spracovaním vnemov, myšlienok a zmyslov. Hlavnými oblasťami tejto dóše sú tenké črevo, žalúdok, pečeň, žlčník, slezina, srdce, krv a pokožka.

Pitta je spojená so silou vôle, s vyhodnocovaním informácií získaných pomocou zmyslov a má na starosti proces premýšľania. Narušený princíp pitta vzbudzuje v človeku pocity nadradenosti, egocentrizmu, pohnútky na manipuláciu, spúšťa žiarlivosť alebo chuť posudzovať iných. Na obnovenie rovnováhy v princípe pitta sa odporúča znížiť konzumáciu olejnatých, ťažkých, slaných a priveľmi korených jedál. Dôležité je neprejedat sa, ale jesť menej a viackrát denne. Relaxácia, dostatok spánku, chladnejšia strava a striedanie aktivity a odpočinku sú pre pittu kľúčové.

**Pitta a jeseň:** Najvhodnejšie chute pre pittu sú sladká, horká a trpká. Jeseň síce láka zahrievať sa koreninami a rôznymi horúcimi polievkami či jedlami, pre pittu to však nemusí byť najvhodnejšie riešenie. Ľudia s elementom ohňa síce milujú horúce, pálivé, korené a výrazné chute, najvhodnejšou stravou je práve tá chuťovo umiernená. Optimálne sú obilniny ako pšenica, jačmeň, ovos a ryža, tepelne upravená (nie však horúca) alebo aj surová zelenina – brokolica, karfiol, kapusta, uhorka, šalát, tekvica, zemiaky alebo artičoky.

Najmenej vhodné pre túto dóšu sú počas jesene ostré korenia, preto je dobré používať len niekoľko vybraných – koriander, fenikel, kardamóm, kurkuma a citrónová tráva.

**Tip odborníka:** „Pre tip dóše s prevahou pita je chladnejšie počasie a energia jesene úľavou a príležitosťou element ohňa zmierniť. Tomu pomáhajú predovšetkým hrušky, jablká, avokádo, kokos, figy, datle, uhorky, tofu, ale aj mäkké syry, mlieko a jogurty.“ (Bára Lochmanová, Everest Ayurveda)

## TYP KAPHA



Je princípom vody a zeme. Prejavuje sa ako hmotný a stavebný prvok fyzického tela. Je podstatou rastu a rozvoja bunkových štruktúr. Funkcia tejto dóše je spätá s imunitným systémom a celkovou odolnosťou organizmu. Hlavnými oblasťami tejto dóše sú hrud', pľúca, žalúdok, pankreas, lymfatické uzliny, plazma, ústa a hrdlo. Narušenie princípu kapha prináša pocity pohodlnosti, lenivosti, pasivity, ľahostajnosti a lipnutia. Na obnovenie rovnováhy sa odporúča obmedziť nadbytočný spánok, prejedanie a konzumáciu mliečnych výrobkov. Vhodným športom je vytrvalostný beh, veslovanie, posilňovanie.

**Kapha a jeseň:** Najvhodnejšími chuťami sú páľivá, horká a trpká. Títo ľudia majú sklony rýchlo priberať na váhe a zároveň sú maškrtníkmi jedákmi. Jeseň síce láka obmedziť fyzickú aktivitu a oddych, sýtu stravu, no pre kaphu to nemusí byť vhodné. Väčšina obilnín je pre nich ťažká a zemitá. Ideálna je však pohánka, kuskus, polenta alebo jačmeň. Takisto im vyhovuje väčšina zeleniny a sezónne ovocie, no v menšom množstve. Zahrievacie korenia, ktoré neboli vhodné pre pittu, sú pre kaphu ideálne. Ostré a páľivé chute im pomáhajú urýchliť metabolizmus – cesnak, chren, škoric, páľivá paprika, zázvor, kurkuma, klinček alebo kardamóm sa hodia do jedál alebo nápojov počas celej jesene.

**Tip odborníka:** „Ľudia s prevahou dóše kapha, ktorá je zemitá a vlhká, môžu na jeseň využiť suchosť, ľahkosť a pohyblivosť aspektu jesene na vyrovnanie kaphy. Je dobré byť opatrný pri konzumácii tučnejšej stravy, ktorá sa odporúča v prípade váty a pittы, pretože má na kaphu uzemňujúci účinok. Vhodnými potravinami sú marhule, broskyne, chren, červená repa, varená mrkva, slnečnicové alebo dyňové semenka. Dovoľte si môžete aj trochu surovej zeleniny.“ (Bára Lochmanová, Everest Ayurveda)

## POSILNITE IMUNITU S AJURVÉDOU

Naša obranyschopnosť je podľa ajurvédy energetickým štítom, ktorý sa tvorí postupným procesom metabolizmu. Potrebné látky v našom organizme postupne vyživujú sedem telesných tkanív tvoriacich telo a tie vytvárajú jemnú energetickú substanciu, v ajurvéde nazývanú ódžas, a zodpovednú za celkovú vitalitu, silu a odolnosť organizmu.

Ak chcete podporiť tvorbu ódžas a posilniť obranyschopnosť organizmu, pravidelne po prebudení vypite teplú vodu s citrónom. Večer pred spaním do nej môžete pridať aj med. Teplá voda má schopnosť ulaviť črevám, pečeni a lymfatickým uzlinám.

Krátky poldenný pôst pomôže telu vyrovnať sa s prechladnutím. Telo tak môže stráviť baktérie a hlieny, ktoré sa množia v žalúdku. Podporiť zažívanie počas pôstu môžete zázvorovým čajom. Na podporu imunity a dostatok energie odporúča ajurvéda chyanprash, tradičný bylinný elixír a ajurvédsku bylinu ashwagandhu, ktorá podporuje nervový systém, upokojuje myseľ a zlepšuje spánok.

## ČO ZARADIŤ DO JEDÁLNEHO LÍSTKA NA JESEŇ PODĽA AJURVÉDY?



**Bára Lochmanová, [www.everest-ayurveda.sk](http://www.everest-ayurveda.sk)**

Z hľadiska ajurvédy sa jeseň nesie v znamení dóše váta, teda elementu vzduchu a éteru. Po horúcom lete vynazujúcom sa prevahou pittы, teda ohňa a vody, a pred zimou, keď prevláda dóša kapha s elementmi voda a zem, prichádza obdobie, ktoré podporuje všetko chladné, ľahké, suché a pohyblivé. Aby sme tieto jej tendencie vyvážili, je vhodné jesť teplú, výživnejšiu a na bielkoviny a tuky bohatšiu stravu.

Vhodné sú aj mliečne výrobky (ideálne v biokvalite) a väčšina orechov. Vyvarovať by sme sa mali konzumácie surovej zeleniny, studených a mrazených jedál. Neodporúčajú sa ľahké a chladivé typy zeleniny ako brokolica, kapusta, karfiol alebo listové šaláty či sušené ovocie. Stravu možno doplniť a podporiť olejmi, najmä olivovým, mandľovým, sezamovým alebo prepusteným maslom ghee. Z korenín uprednostňujte škoricu, kardamóm, horčičné semenko, bazalku, zázvor, kurkumu či muškátový oriešok.





PRE CHVÍLU, KTORÁ NÁS SPAJA

# VYHRAJ AUTO

alebo nákupné poukážky COOP Jednota  
za nákup 400 g výrobkov 



1x  
Hyundai  
i10

ilustračný obrázok

ilustračný obrázok



alebo **80x 100 €**  
nákupné poukážky COOP Jednota



Kúpte minimálne 400 g výrobkov Figaro  
a uďte s vaším menom, priezviskom,  
adresou, telefónnym číslom a pokladničný doklad z ktorejkoľvek  
predajne COOP Jednoty pošlite na adresu:

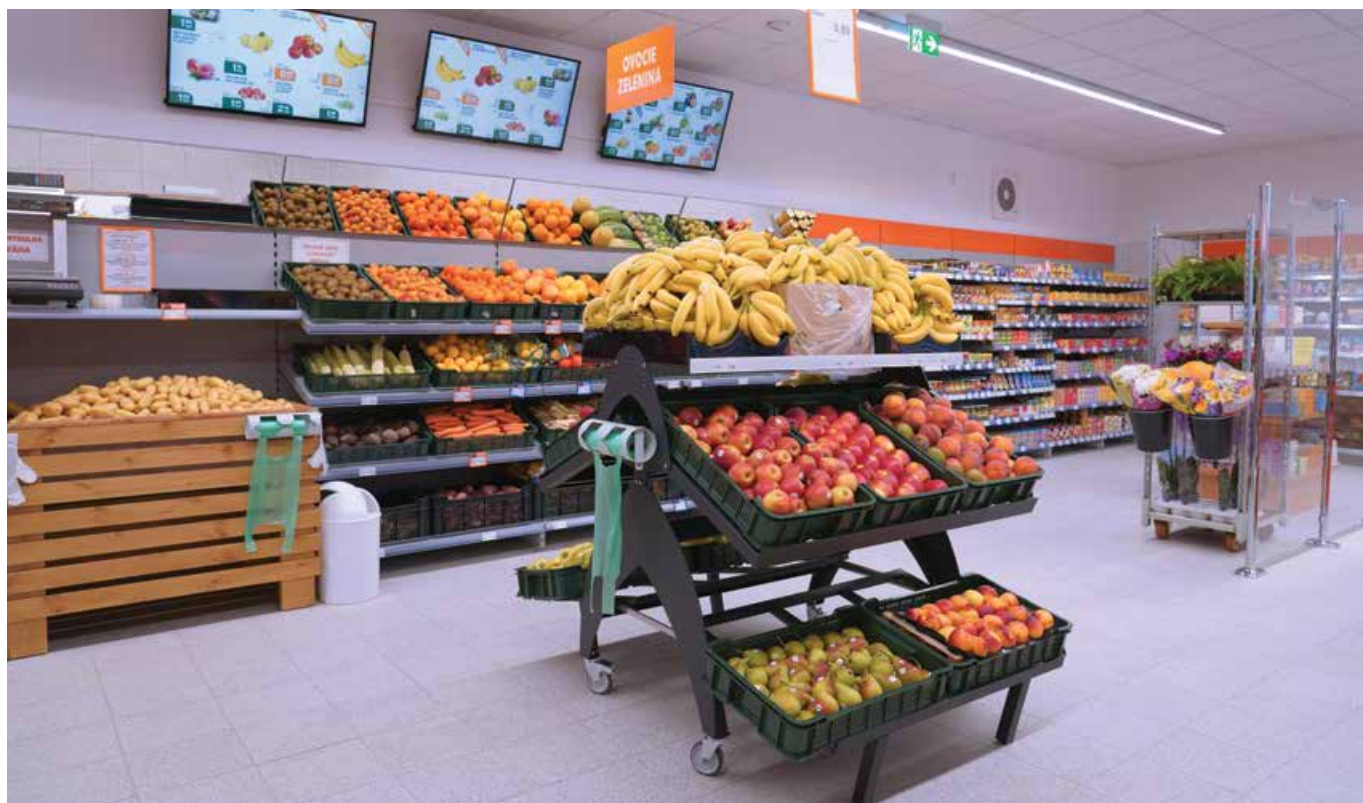
Súťaž – Mondelez Slovakia s.r.o., Figaro  
P.O. BOX 300  
830 00 Bratislava 3

a budete zaradení do zberovania o výhry. Zapojiť sa do súťaže môžete od 15. 10. – 11. 11. 2020.  
Pravidlá súťaže ako aj informácie o spracúvaní osobných údajov  
a právach dotknutej osoby nájdete na webovej stránke [www.figaro.sk](http://www.figaro.sk).



## Dobrý obchod musí byť na pulze doby

NIELN VYBAVENÍM A SORTIMENTOM, ALE PREDOVŠETkým MYSLENÍM. NEUSTÁLYM A RÝCHLYM REAGOVANÍM NA VÝZVY, HĽADANÍM ODPOVEDÍ NA TO, ČO POTREBUJE A PREFERUJE ZÁKAZNÍK, A AKO SA MU ČO NAJVIAC PŘIBLIŽÍŤ. AKO SA V TOMTO SMERE DARÍ COOP JEDNOTE PŘEVIDZA, SPOTREBNÉMU DRUŽSTVU, SME SA SPÝTALI TEJ PŘESEDNÍČKY JANKY MADAJOVEJ.



### Rozrástla sa sieť predajní

„Uplynulé obdobie predstavuje doslova medzník v rozvoji našej firmy. Najskôr sa zrodila odvážna

rozvojová stratégia, ktorá bola výsledkom nášho premýšľania a reakcie na výzvy trhu. Hoci nebola bez rizík, od začiatku stála na pevných pilieroch našich dlhoročných skúseností a dobrej finančnej kondície,“ približuje Janka Madajová. Naplnenie tejto stratégie prinieslo nielen otvorenie dvoch nových supermarketov na prelome marca a apríla tohto roku, ale k doterajším 54 predajniam pribudlo počas jari a leta 17 nových predajní, ktoré otvorilo spotrebné družstvo v trencianskom regióne. „Dnes už môžem povedať, že ohlasy zákazníkov sú vynikajúce. Bola to však obrovská práca našich zamestnancov, často i nad rámec

pracovného času a náplne, navyše v ťažkých časoch koronakrízy. Mimoriadnu pozornosť sme venovali predovšetkým príprave tohto zložitého procesu, do ktorého bolo zapojených viacero profesií našich zamestnancov. Napriek dôslednej príprave sme sa stretli s veľkým množstvom akútnych problémov. Vtedy iniciatívne prevzali časť prác pri príprave nových predajní zamestnanci z ústredia a zamestnanci predajní z prievidzského regiónu a všetko sme zvládli. Vďaka tomuto mimoriadnemu nasadeniu už dnes žneme prvé plody. Zákazníci nám ďakujú a tešia sa spolu s nami, ako vzrástla úroveň prevádzok v ich obciach. Ohlasy sú naozaj vynikajúce a predajniam postupne tržby narastajú. Mňa navyše teší i lojalita našich zamestnancov, ktorú prejavili v týchto vypätých časoch. Uvedomila som si, že sme dobrý kolektív, ktorý je schopný zvládnuť aj veľké výzvy, a preto im aj touto cestou chcem poďakovať.“ Nové príležitosti na rozvoj však prievidzské družstvo ani zďaleka nevyčerpalo,

a preto v súčasnosti intenzívne pracuje na príprave nových investícií, ktoré chcú začať realizovať už v závere tohto roka.

### Zatvorenie dvoch malých prevádzok bolo ekonomicky nevyhnutné

„Zodpovednosť k zákazníkovi i k samým sebe nás však niekedy vedie i k nepopulárnym krokom,“ hovorí predsedníčka družstva. „Mám na mysli ukončenie prevádzkovania našich predajní v dvoch malých obciach – v Podhradí a Rudnianskej Lehote. Jednoducho, kvalitatívne štandardy, ktoré máme nastavené, sa pri veľkosti trhu v týchto obciach nedali zabezpečiť. Sme si vedomí, že COOP Jednota sa po dlhé roky spája s predajom i v najodľahlejších dedinkách. I v súčasnosti sme tejto tradícii verní. Vždy patrilo a bude patriť k našej filozofii, že chceme byť k zákazníkovi čo najbližšie. Zároveň však chceme a musíme byť obchodom, ktorý je na úrovni doby – teda má určitú predajnú plochu,





Stredoškolák Janko tu nielen pracuje ale aj brigáduje



poskytuje široký sortiment tovaru, kvalitné služby, je vybavený modernými technológiami. A tu už nastupuje neúprosná logika čísel. Toto všetko možno zabezpečiť až pri určitom objeme predaja. Nízky počet obyvateľov v malých obciach nedáva ekonomický predpoklad na to, aby sme tam prevádzkovali obchod, ktorý naplní požiadavky zákazníkov. Investícia do ich zväčšenia, rozšírenia sortimentu, zvýšenia počtu pracovníkov a s tým súvisiaceho predĺženia predajného času by bola z ekonomického hľadiska neúnosná a nenávratná. Ak chceme zostať moderným, konkurencieschopným obchodom, budú musieť naši zákazníci z týchto obcí predať len zájsť do tých susedných – väčších obcí, kde ich radi privítame v moderných predajniach spĺňajúcich štandardy," vysvetľuje Janka Madajová.

### Výborné výsledky v práci s ľuďmi

Kvalitní ľudia – nielen z odbornej stránky, ale i charakterovo – to je alfa a omega každej firmy, ktorá chce byť úspešná. V prievidskej COOP Jednote robia všetko pre to, aby takýchto ľudí získali a udržali si ich. „V minulom roku u nás pracovali štyria stredoškoláci zo Strednej odbornej školy služieb na Kalinčiakovej ulici v Prievidzi, v tomto školskom roku je ich už osem. Nemáme síce zriadené duálne vzdelávanie, ale benefity, ktoré poskytujeme, sa vyrovnávajú tejto forme štúdia. Sú to často veľmi pekné a silné životné príbehy, ktorých sa stávame súčasťou. Napríklad príbeh Janka, ktorý vyrastá iba s otcom a so súrodencami. Je preňho dôležitý nielen príjem, ktorý u nás získa, ale i pracovné návyky a zručnosti, ktoré určite mnohokrát v živote ocení. Janko okrem povinnej praxe vyu-

žíva možnosť brigádovania v našej firme, ktorým vylepšuje nielen svoj, ale i rodinný rozpočet. Bola by som veľmi šťastná, ak by zakotvil u nás nadhlo a som presvedčená, že ho čaká zaujímavá pracovná kariéra.“ Predsedníčka družstva s potešením zdôrazňuje, že úsilie o skvalitnenie adaptačného procesu nových zamestnancov, zintenzívnenie komunikácie so zamestnancami a zatraktívnenie sociálneho programu sa prejavilo v stabilizácii zamestnancov a zároveň v poklese fluktuácie oproti predchádzajúcemu roku takmer o 5 percent.



Fotovoltaické panely na jednom z 12 supermarketov

### Zodpovedný prístup ku krajine

Či chceme, alebo nechceme, všetci sme súčasťou jedného veľkého organizmu. Nezodpovednosť vo vzťahu k životnému prostrediu má nedozreté následky pre všetkých. „Aj preto pristupujeme s mimoriadnou zodpovednosťou ku všetkému, čo sa týka ekológie,“ hovorí predsedníčka. „To, čo sa s obchodom spája vari najviac, je odpadové hospodárstvo. Tu sa v prvom rade snažíme minimalizovať produkovaný odpad optimalizáciou objednávok. Ďalej odpad dôsledne triedime a väčšina z neho končí ako druhotná surovina. Veľký kus cesty sme prešli pri hľadaní a nachádzaní úspor energie. Prijali sme celý rad účinných opatrení, ktoré v minulom roku napriek

rastu našej predajnej siete viedli k medziročnému poklesu odberu elektrickej energie. Za všetky spomeniem aspoň zopár. Za najdôležitejší krok považujem inštalovanie fotovoltických panelov. V súčasnosti ich má zavedené už 12 našich supermarketov, ktoré takto pokrývajú pomerne veľkú časť svojej spotreby elektrickej energie. Vypočítali sme, že na absorbovanie CO<sub>2</sub>, ktoré by do ovzdušia uniklo pri výrobe tejto elektriny z fosílnych palív, by bolo potrebných až 7 479 stromov. Veľkú úsporu energie predstavujú moderné uzatvárateľné chladiace vitríny, ktorými sme vybavili rozhodujúcu časť našich supermarketov. Časť chladiacich systémov využíva odpadové teplo na vykurovanie prevádzok a na ohrev teplej vody. Všetky predajne, ktoré neplánujeme v najbližšom čase rekonštruovať, už majú nainštalované LED osvetlenie.“

### Koronakríza ako bremeno, výzva i katalyzátor procesov

Obdobie koronakrízy spôsobuje vrásky azda všetkým obchodníkom, zároveň upozorňuje na skutočné hodnoty. „Povolanie predavača znovu získalo stratený kredit a pozornosť. A nielen to. V čase, keď takmer žiadna z našich istôt nebola na svojom mieste, sme pochopili, aké je dobré, že máme za rohom obchod, ku ktorému sa dostaneme aj bez využitia verejnej dopravy. Uvedomili sme si, aké je dôležité mať domácich, regionálnych dodávateľov, ktorí nás môžu zásobovať, aj keď sa zatvoria hranice. Bolo by dobré, keby nám všetkým toto poznanie vydržalo nadhlo a vďaka nemu sme si tieto hodnoty chránili a vedome ich podporovali, povedala na záver predsedníčka CJ Prievidza Janka Madajová.



# Adriana Hermanová má veľmi sladký koníček

Adriana Hermanová pracuje v COOP Jednote Krupina od roku 2008 ako sekretárka predsedu predstavenstva. V práci sa našla a podľa jej slov ju baví a veľmi naplňa. Zamestnanie však tvorí len časť aktívneho času človeka a tak je to aj v prípade pani Hermanovej. Podstatný priestor v jej živote a srdci patrí rodine a značnú časť v ňom venuje krásnemu koníčku – pečeniu. O tom, že ho naozaj vie robiť takmer na majstrovskej úrovni, by vedeli rozprávať nielen jej najbližší, ale aj široké okolie, ktoré malo možnosť jej výtvary obdivovať a ochutnať.

## Ako ste objavili kúzlo pečenia?

Vždy som veľmi rada vypekala, nie síce torty, ale všelijaké iné sladké dobroty. Keď som zostala na materskej dovolenke pri svojom druhom dieťati a blížili sa jeho prvé narodeniny, rozhodla som sa, že tortu pre neho upečiem sama. Po preštudovaní rôznych článkov, receptov a rád od skúsených cukrárok som upiekla svoju prvú marcipánom potiahnutú tortu. Nebola dokonalá, ale myslím, že synčeka potešila a že ostatným členom rodiny chutila – čo mňa ako neskúsenú mamičku cukrárku veľmi potešilo.

## Patríte k tým akčným mamičkám, ktoré potrebovali na materskej ešte nejakú inú aktivitu popri starostlivosti o dieťaťko?

Ani nie, len som si chcela nejakým spôsobom vyplniť čas, kým malý spal. Začala som skúšať modelovať rôzne ozdoby, kvety a postavičky z marcipánu, ktoré som neskôr použila na dekorovanie ďalších „skúšobných“ tortičiek pre svojich blízkych. Každý oslávenec v mojej rodine dostal odo mňa tortu, a tak som vlastne postupne získavala viac a viac skúseností. Samozrejme, som prijala aj kritiku, hlavne od svojho staršieho syna.

## Boli začiatky ťažké? Ako a od koho ste sa učili?

Začiatky neboli až také ťažké, pretože dnes je veľa možností, kde získať informácie. Zručnosti si už potom musí každý človek trénovať sám. Už len samotných surovín je na trhu veľké množstvo a naozaj je z čoho vyberať, to isté platí o cukrárskych pomôckach. Všetko, čo viem, som sa naučila sama štúdiom množstva článkov, či už na internete, alebo v časopisoch, sledovaním nespočetného množstva videí. Veľmi mi pomohla aj komunikácia s dievčata-



mi z Facebooku, ktoré sa venujú pečeniu. Nikdy sme sa osobne nestretli a poznáme sa len zo sociálnej siete, a predsa mi ochotne radili a pomáhali v začiatkoch. Patrí im za to moja vďaka.

## Koníček ste nezavesili na klinec ani potom, ako ste nastúpili opäť do práce. Kde hľadáte čas na túto aktivitu?

Pečenie som nezanechala, ale musela som zosúladiť prácu, rodinu a pečenie. Keďže som nastúpila do práce a syn do škôlky, snažila som sa nájsť si čas aj na svoj koníček, pretože toto sladké umenie ma veľmi baví aj naplňa. No na prvom mieste je vždy moja rodina. Zvyšok svojho voľného času, ktorého zasa nie je až tak veľa, venujem svojmu obľúbenému koníčku – pečeniu.



## Čo pečiete najradšej? A čo najčastejšie?

Najradšej a najčastejšie pečiem torty na rôzne príležitosti pre svoju rodinu a priateľov. Potom sú to rôzne dezerty, Pavlovovej mini-tortičky, mafinky, ale najviac sa teším z makrónok, ktoré nie sú síce ešte dokonalé, ale dúfam, že raz budú.

## Vy sama máte rada sladké?

Aj keď by si niekto myslel, že pri toľkých sladkostiach nie, musím sa priznať, že mám veľmi rada sladké, hlavne také domáce koláče, aké piekli naše staré mamy, napríklad ovocné záviný.

## Čo si myslíte o súčasnom boome rôznych relácií o varení – majú podľa vás zmysel? Netúžite tiež do niektorej sa prihlásiť?

Sama by som sa určite neprihlásila, nie som typ človeka, ktorý by sa odhodlal na niečo také. Myslím, že ľudí zaujíma, čo varia a pečú iní, chcú sa inšpirovať a oživiť tak svoju domácu kuchyňu. Som rovna-



ká a na sociálnych sieťach sledujem veľa známych cukrárok, ktoré ma inšpirujú, ale mám rada aj rôzne programy o pečení.

#### Ako sa doma stravujete?

Snažím sa, aby sa moja rodina stravovala zdravo, ale hlavne, aby jej chutilo. Ja sama som vegetariánka, ale pre rodinu varím klasické jedlá, aké chutia chlapom športovcom.

#### Čo vám tento koníček priniesol do života, čo vám dáva?

Je to veľmi náročný koníček, hlavne na čas. Pri naša mi však dobrý pocit a radosť, keď viem, že moje výrobky malých aj veľkých oslávencov potešia, a vidím, ako im chutia.

#### MOJE MALÉ ÚSPECHY

Svoje sladké diela uverejňujem na celosvetovom webovom portáli Cakes-Decor.com, ktorý je zameraný na torty a pečenie. Za svoju tvorbu a kreativitu som občas aj ocenená diplomami Daily top 3, za ktoré som veľmi vďačná a je to pre mňa veľká pocta. Viackrát ma oslovila redakcia časopisu Torty od mamy o recept a samotný postup výroby cukrových dekorácií na torty. Keďže to nie je moje tajomstvo, veľmi rada som sa o ne podelila s ostatnými čitateľkami tohto časopisu.

## Leto sa končí, ale začínajú sa vyplácať zľavy!

Zákazníkov, držiteľov nákupnej karty COOP Jednota Klasik, ktorí v čase od 1. januára 2020 do 30. júna 2020 aktívne nakupovali v predajniach COOP Jednota a svoje nákupy súčasne evidovali na nákupnú kartu, čaká odmena – zľava z nákupov za 1. polrok 2020.

Verní zákazníci, držiteľia nákupnej karty, si môžu zľavu uplatniť v termíne **od 29. 10. do 31. 12. 2020** v predajniach, ktoré prevádzkuje regionálna COOP Jednota, kde má zákazník nákupnú kartu registrovanú. Zákazníci, ktorí svoje nákupy začali na COOP kartu evidovať až od 1. 7. 2020, si budú môcť zľavu uplatniť v nasledujúcom roku vo veľkonočnom období.

Výšku zľavy a ďalšie aktuálne informácie môžu držiteľia nákupnej karty COOP Jednota získať na stránke [www.coop.sk](http://www.coop.sk) v časti Nákupná karta/Moja nákupná karta, telefonicky na bezplatnom telefónnom čísle **0800 555 567** alebo môžu napísať na [podnety@coop.sk](mailto:podnety@coop.sk). Tí, ktorí si vytvorili digi-

tálnu kartu prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota, tieto informácie získajú automaticky.

Držiteľ nákupnej karty môže využiť aj ďalšie výhody COOP karty – v predajniach COOP Jednota špeciálne ponuky na vybrané produkty alebo ekonomické výhody u externých partnerov: CK TATRATOUR Slovakia, TIP travel, CK BUBO, Slovenské liečebné kúpele Piešťany, Prírodné liečebné kúpele Smrdáky, AQUACITY Poprad, TEMPO KONDELA Nábytok a spoločnosť ZAREN. Konkrétne zľavy sa dozviete na [www.coop.sk](http://www.coop.sk) v časti Nákupná karta/Zľavy u partnerov.



**Veľa spokojnosti a radosti  
s nákupnou kartou COOP Jednota!**



ZNAČKA SKUPINY AGRANA

**DOMOV JE TAM, KDE PRI ŠÁLKE  
DOBRÉHO ČAJU ZABÚDAM NA VŠETKO.**







# TEKVICA KRALUJE JESENI

Recepty s Petrom Vargom



Medzi typické symboly jesene patrí okrem gaštanov, farebného lístia a šarkanov neodmysliteľne už hokaido. Ide o druh tekvice, ktorý je azda najznámejší a najobľúbenejší. Dá sa jednoducho pestovať, spracovať a vďaka priaznivým účinkom na zdravie sa stala súčasťou zdravého životného štýlu.

Tekvica hokaido má mäkkú, maslovú dužinu. Je jedinou tekvicou, ktorú nemusíme šúpať, stačí ju len poriadne pomývať pod tečúcou vodou a osušiť. Vďaka vysokému obsahu vitamínu C nám pomáha zabojovať proti chrípke a prechladnutiu. Obsahuje veľa cenných minerálnych látok a je skutočná vitamínová bomba pre naše zdravie.



## PREČO VARIŤ S HOKAIDOM?

- ▶ Ak ho jete pravidelne, bojujete proti infarktu a mŕtvici
- ▶ zlepšuje zrak
- ▶ znižuje krvný tlak
- ▶ má močopudné a protizápalové účinky
- ▶ blahodarne pôsobí pri žalúdočných problémoch, ochoreniach sleziny a žalúdočnej sliznice
- ▶ pomáha znižovať hladinu cholesterolu v krvi
- ▶ obsahuje mnoho antioxidantov
- ▶ prečisťuje celý organizmus
- ▶ chráni bunky
- ▶ podporuje zdravie pokožky
- ▶ má málo kalórií, a tak ju môžete jesť, aj keď sa snažíte nejaké kilo schudnúť

## KRÉMOVÁ HOKAIDOVÁ POLIEVKA

Tradičná krémová polievka žltkastej farby a nezameniteľnej chuti. To je polievka, ktorú varia takmer všade.

### Budeme potrebovať:

- 1 malú tekvicu hokaido
- 2 zemiaky
- maslo
- smotanu na varenie
- 1 kocku zeleninového biobujóna
- soľ
- korenie
- sušený zázvor



Hokaido očistíme, vyberieme dužinu a zvyšok nakrájame na kocky. V hrnci roztopíme maslo, osmahneme na ňom kúsky tekvice, vložíme nakrájané zemiaky, zalejeme vodou a pridáme bujón. Varíme, kým všetko nezmäkne.

Rozmixujeme, pridáme smotanu na varenie, dochutíme soľou, mletým korením a štipkou sušeného zázvoru. Podávame s kvapkou olivového oleja, posypanú rôznymi jadierkami.



## HOKAIDOVÝ KOLÁČ S KRÉMOM Z MASCARPONE

- 250 g polohrubej múky
- 2 lyžičky prášku do pečiva
- 1 lyžičku sódy bikarbóny
- 1 lyžičku soli
- 1 a pol lyžičky škorice
- 2 lyžičky perníkového korenia
- 220 ml oleja
- 4 vajička
- 200 g hnedého cukru
- 100 g kryštálového cukru
- 400 g tekvicového pyrė

### Na krém:

- 200 g bielej čokolády
- 200 ml smotany na šľahanie
- 1 stužovač šľahačky
- 250 g mascarpone



Najsôr nachystáme tekvicové pyrė. Hokaido umyjeme, nakrájame, upečieme a pripravíme pyrė.

Vo veľkej miske zmiešame múku, prášok do pečiva, sódu, soľ, škoricu a perníkové korenie. V druhej miske dobre vymiešame olej, vajcia, hnedý a kryštálový cukor spolu s tekvicovým pyrė. Touto vlhkou zmesou zalejeme suchú a metličkou vypracujeme cesto (môžeme si pomôcť mixérom). Cesto vylejeme na plech a pečieme približne 30-40 minút pri teplote 180 stupňov. Či je koláč hotový, zistíme klasickým testom pomocou špáradla – pichneme ho do stredu cesta a ak sa cesto na špáradlo neprilepilo, je hotový. Ak by mal koláč tendenciu pripekať sa pri krajoch plechu, môžeme ho pri pečení prekryť alobalom. Upečený a vychladnutý koláč potrieme krémom z bielej čokolády a mascarpone, ktorý pripravíme takto:

Čokoládu rozpustíme nad parou, necháme trochu vychladnúť. Potom ju zmiešame s mascarpone a vyšľahanou šľahačkou.



### TEKVICOVÉ RIZOTO

#### Potrebujeme pre 2 osoby:

- 200 g ryže na rizoto (arborio, vialone, carnaroli)
- 0,5 l horúceho vývaru (zeleninový alebo kurací)
- 100 ml suchého bieleho vína
- 100 g masla a olivový olej
- 100 g parmezánu (príp. grana padano)
- 1 menšiu cibuľu, 1 mrkvu, 1 stonku stopkového zeleru polovicu tekvice (použil som zelenú tekvicu)
- 1 čili, soľ, čerstvo mleté čierne korenie a pár lístkov rozmarínu
- kôpor, petržlenovú vňať

Rizoto má byť krásne krémové a ryža uvarená al dente, teda na zhryz, presne tak ako cestoviny. Rizoto, s ktorým sme sa donedávna stretávali v školských jedálňach a v kuchyniach závodného stravovania, s tým pravým nemá absolútne nič spoločné; pretože išlo o uvarenú suchú ryžu zmiešanú s čímsi. Klasické rizoto má však svoj nezameniteľný charakter a keď si ho raz obľúbite, nebudete sa ho vedieť dojesť. Potrebovať budete ryžu arborio, vialone, carnaroli, proste ryžu, ktorá sa na rizoto hodí a má vysoký obsah škrobu. To jej dodá krémovosť a lahodnú chuť. Preto ryžu nepremývajte!

Na olivovom oleji pripravíme základ z cibule, zo zeleru a z mrkvy (Taliani tomu hovoria soffritto a je súčasťou mnohých druhov rizota). Všetko spolu krátko orestujeme. Prihodíme aj lístky rozmarínu, jedlo krásne prevonia a k tekvice sa hodí. K soffrittu už môžeme pridať aj tekvicu nakrájanú na kocky a čili a chvíľu restujeme. Pridáme nepremýtú ryžu.

### VEGÁNSKE TEKVICOVÉ LIEVANCE

#### Potrebujeme:

- 1 lyžicu mletých ľanových semiačok alebo ľanovej múky
- 3 lyžice vlažnej vody
- 180 g polohrubej múky
- 2 lyžice trstinového cukru
- 2 lyžičky kypriaceho prášku
- 1 kopcovitú lyžičku škorice
- štvrt lyžičky soli
- štvrt šálky tekvicového pyré
- šálku mandľového mlieka
- 2 lyžice roztopeného kokosového oleja + trochu oleja na vyprážanie
- 1 a pol lyžičky vanilkového extraktu alebo pasty



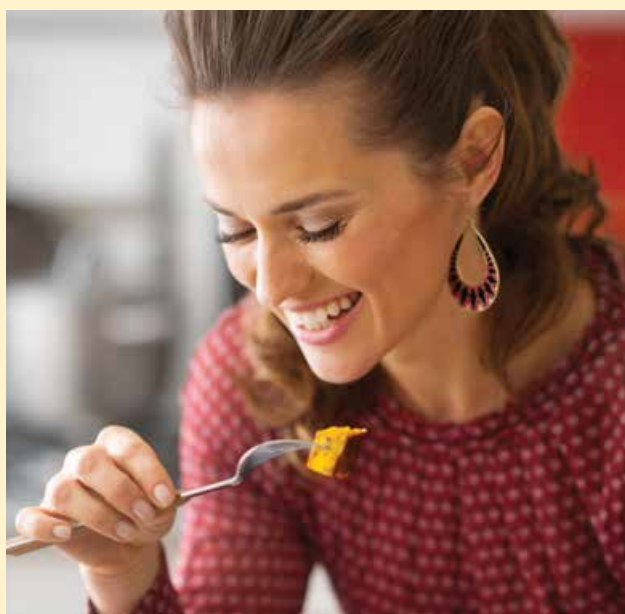
V menšej miske zmiešame ľanové semiačka s vodou a necháme približne 5 minút odstáť. Hmota bude lepkavá a nahradí vajíčka. Vo väčšej miske zmiešame všetky suché ingrediencie a potom pridáme aj mokré. Ak bude zmes príliš tuhá, pridáme ešte trochu mandľového mlieka. Rozpálenú panvicu potrieme trochu kokosového oleja a môžeme vyprážať. Naberieme jednu stredne veľkú naberačku zmesi a opatrne vylejeme na panvicu. Lievance by mali byť hrubšie ako palacinky, no zároveň menšie. Opekáme ich 2 minúty z každej strany na strednom plameni, ktorý môžeme znížiť. Hotové lievance podávame s vegánskym bielym jogurtom, nasekanými orechmi a, samozrejme, javorovým sirupom.





a asi dve minúty ju restujeme. Ryža sa zatahne a škrob ostane v jej vnútri. Teraz prichádza čas na víno. Podlejeme a poriadne premiešame. Ryža víno veľmi rýchlo absorbuje. Teraz budeme pridávať vždy plnú naberačku horúceho vývaru. Prvé naberačky ryža rýchlo vypije, ale neskôr sa tempo spomalí. Po celý čas budeme musieť rizoto miešať a pridávať vývar. Bude to trvať asi 20 minút. Rizoto vždy udržujeme dostatočne krémové a osolíme ho podľa toho, aký slaný vývar sme použili. Pridáme aj čerstvo mleté čierne korenie.

Hotové rizoto dochutíme hrstou strúhaného parmezánu a lyžicou masla a necháme pod pokrievkou asi 2 minúty odychovať. Táto časť je rovnako dôležitá ako predchádzajúce varenie. Na tanieri už len ozdobíme petržlenovou vňaťou a kôprom, prípadne jemne zalejeme olivovým olejom a možno trochu parmezánu navrch.



### KORENENÁ TEKVICOVÁ NÁTIERKA

#### Potrebujeme:

- 400 g tekvicového pyrú
- 1 tretinu šálky jablčného muštu
- pol šálky javorového sirupu
- 1 lyžicu vanilkovej pesty
- 1 lyžicu tekvicového korenia (môžeme použiť aj perníkové)
- 1 lyžičku škoricu
- pol lyžičky soli



Príprava tejto chutnej tekvicovej nátierky je veľmi jednoduchá. Všetky suroviny dáme spolu do hrnca a varíme na strednom plameni. Sem-tam budúce „maslo“ premiešame a zotrieme zo stien hrnca, aby neprihorelo. Nátierka sa bude variť približne 20-30 minút, kým nebude tuhšia, ale stále roztierateľná. Hotovú zmes ochutnáme a podľa potreby dochutíme. Odstavíme z plameňa a necháme vychladnúť – počas toho bude maslo čoraz tuhšie a tuhšie. Hotovú nátierku môžeme skladovať v chladničke približne mesiac a v mrazničke až 3 mesiace. Je výborná ako náhrada masla na hrianky, ale určite sa nevyhnete tomu, aby ste si ju zakaždým nabrali na lyžičku.

**HYZA**<sup>®</sup>  
Úprimné kurča

SÚŤAŽ

**Slovensko je  
dobrá adresa.  
Objavujte ho  
spolu s nami.**

[www.dobreadresy.sk](http://www.dobreadresy.sk)



**600x**

Ponožky  
s motívom  
HYZA kurčata



**300x**

Cestovná fľaša  
s motívom  
HYZA kurčata



**6x**

POBYT  
PRE 2 OSOBY  
na Slovensku



SÚŤAŽ 1. 10. – 11. 11. 2020

SÚŤAŽ 1. 10. – 11. 11. 2020

SÚŤAŽ 1. 10. – 11. 11. 2020

**HLAVNÁ VÝHRA  
KIA Niro Hybrid**





# PEČIVO DO ČIŽIEM ALEBO CHLIEB, OD KTORÉHO SA NEZAŠPINÍTE?



CHLIEB A PEČIVO SÚ AZDA V KAŽDEJ KRAJINE ZÁKLADNÝM KAMEŇOM GASTRONÓMIE. V ZÁPLAVE THAJSKÝCH, ČÍNSKÝCH, ARABSKÝCH A INDICKÝCH JEDÁL SÚ BAGETY ČI SENDVIČE SÍCE MÁLO EXOTICKÉ, ZATO OSTÁVAJÚ NEDOBYTNOU BAŠTOU EURÓPSKEHO GASTRONOMICKÉHO DEDIČTVA.

## BAGETA NAMIESTO OKRÚHLEHO BOCHNÍKA

Svetoznáme chrumkavé pečivo má pôvod vo Francúzsku, no dnes ho pozná celý svet, hoci len málokde chutí naozaj tak ako vo svojej domovine. Slovo baguette, v preklade palička, označuje akýsi dlhý chlieb, ktorý sa vo Francúzsku servíruje takmer ku každému jedlu. Ráno sa zapíja kávou, na obed sa ňou vyutierajú tanieru po omáčke a láme sa aj k niekoľkochodovej večeri.



Prvá bageta pritom nebola upečená s ambíciou, že sa stane špecialitou aj za hranicami krajiny. Pekári si ňou len uľahčili prácu. Francúzi si totiž ráno najradšej vychutnávajú úplne čerstvé pečivo, pekári sa teda najviac nadreli práve nadržanom. Na začiatku 20. storočia im prácu ešte viac skomplikoval zákon, podľa ktorého mohli začať s prácou až od štvrtej ráno. Pečivo z predchádzajúceho dňa už nebolo dosť čerstvé a napiecť od štvrtej toľko chleba, aby uspokojili všetkých hladných zákazníkov, bola neľudská úloha. A tak skúsili cesto vytvarovať do dlhých tenkých bochníkov, ktoré sa upiekli oveľa rýchlejšie než klasický bochník chleba. A voilá – zrodila sa bageta, jeden zo symbolov francúzskej kuchyne!

Existuje však ešte jedna verzia vzniku legendárneho pečiva, ktorá sa viaže k obdobiu francúzskej revolúcie. V roku 1793 vládne nariadenie stanovilo, že všetok chlieb v krajine musí mať rovnaký vzhľad. Žiadne rozdiely – ťažké guľaté chleby pre chudobných a ľahké nadýchané bochníky pre bohatých. Ale pekne bagety pre všetkých!

Iná milá historka hovorí, že bageta vznikla počas Napoleonovho ťaženia do Ruska, keď mali vojaci málo miesta v batožine, pretože si zbalili do mrazivej zimy veľa oblečenia. A tak im kuchári napiekli podlhovastý chlieb, ktorý potom strčili do čižiem.

## CROISSANT A VÍŤAZSTVO NAD TURKAMI

Máte chuť na sladké raňajky? Maslový croissant s džemom a kapučinom nič neprekoná! Pravdepodobne si prekladaný nadýchaný rožtek z lístkového cesta mnohí spájame s Francúzskom, ale chyba! Na raňajkách s croissantom si Francúzi začali pochutnávať až v polovici 19. storočia, a to jednoducho preto, že sa tam práve vtedy dostal





z Rakúsko-Uhorska! Mimochodom Francúzi ho dodnes nazývajú viedenským pečivom. Módu ľahkých zlatistých rožtekov v Paríži spustil vraj rakúsky dôstojník delostrelectva August Zang, ktorý v roku 1839 založil na Rue de Richelieu 92 slávnú Boulangerie Viennoise (Viedenskú pekáreň). A pretože rožky chutili rovnako dobre s domácim džemom i so šunkou, veľmi rýchlo sa v pôžitkárskej Paríži udomácnili. O vzniku samotného pečiva hovorí legenda, podľa ktorej ho začali piecť viedenský pekári po bitke s Turkami pri Viedni. Spojenecké kresťanské vojsko tu viedol švager habsburského cisára Karol Lotrinský a poľský kráľ Ján Sobieski. Proti kresťanom bojovali osmanskí Turci pod vedením veľkovezira Karima Mustafu. Spojenci Turkov porazili a na počesť tohto víťazstva začali pekári piecť rožok v tvare tureckého polmesiaca. Povráva sa však, že croissant poznali na francúzskom kráľovskom dvore aj v období vlády Ľudovíta XVI., pretože jeho manželka Mária Antoinetta vyžadovala pečivo zo svojej vlasti. V tom období sa však ešte pripravovalo z kysnutého cesta. Nadýchanému zlatistému polmesiacu z lístkového cesta otvoril víťaznú cestu až spomínaný August Zang.

#### OBČERSTVENIE ANGLICKÉHO DŽENTLMENA

Sendvič je pokrm pripravený z dvoch upravených plátkov najčastejšie bieleho chleba, medzi ktoré sa vloží náplň napríklad v podobe šunky, syra, zeleniny. Prvý sendvič však neobsahoval nič, než dva kusy chleba a jeden plátok mäsa. Tento „recept“ nevdok vynášiel anglický diplomat a šľachtic John Montagu, 4. gróf zo Sandwichu pri kartovej partii s priateľmi. Tejto záľube sa venoval s obrovským zánietením a bežne sa stávalo, že sa pre ňu nestihol ani najesť. Aby si pri kartovej hre nezašpinil ruky, požiadal hlad-

ný lord, aby mu sluha priniesol kúsok hovädzieho rozbifu vložený medzi dva plátky chleba. Nápad, ako sa nasýtiť a zároveň si zachovať čisté ruky anglického džentlmena, sa zapáčil aj lordovým priateľom a – legendárny snack bol na začiatku víťazného ťaženia svetom.

Anglický gróf bol vo svojich časoch dôležitou osobnosťou a zastával rôzne vojenské aj politické funkcie vrátane ministerských. Kapitán James Cook dokonca po ňom pomenoval ostrovy v Tichomorí, pretože gróf jeho cesty podporoval. Na rozdiel do obľúbených sendvičov sa však Sandwichove ostrovy v polovici 19. storočia premenovali na Havajské.

Potomkov lorda Sandwicha dodnes škríe, že si nedal mäso vložené medzi chleby patentovať. Len v Spojenom kráľovstve sa predá ročne sendvičov za šesť miliárd libier. Sendvič dodnes nestratil nič zo svojho pôvodu, pretože sa dá jednoducho pripraviť a vziať so sebou prakticky kamkoľvek – do práce, školy, na výlet alebo ako súčasť piknikového občerstvenia. Náplň sendviča môžu tvoriť rôzne druhy mäsa, zeleniny, syrov, nátierok, ale aj vajcia či rôzne omáčky. Na prípravu sa používa buď nijako neupravený biely chlieb, často sa však oreže kôrka a hotový sendvič sa nakrája na trojuholníky.



-dp-, zdroj: Wikipedia, trend.sk, ihned.cz



## Kvalitné hotové jedlá a bagety













# Peter Mišík: Človeka teší, čo dokáže vytvoriť

AKO JEDINÝ SA U NÁS VENUJE REŠTAUROVANIU ZLATÝCH A STRIEBORNÝCH ŠPERKOV. BOL PRVÝ UČITEĽ ZLATNÍCTVA NA SLOVENSKU. VYTVORIL NAJMEŇŠIE STRIEBORNÉ GULČOČKY NA SVETE A OBJAVIL STREDOVEKÚ CESTU, PO KTOREJ SA VOZILO ZLATO. PETER MIŠÍK SA NENUDÍ ANI V KREMNICI, KTORÁ JE PODĽA NEHO AŽ PRIVEĽMI POKOJNÉ MESTO.



Reštaurátor Peter Mišík pracuje na niektorých dielach aj niekoľko rokov. Hovorí, že hoci je to fyzická práca, veľký nápor je hlavne na psychickú stránku. Musí totiž pri nej dokázať nehybne presedieť celé týždne, mesiace až roky. Napríklad pri vzácnej monštrancii, ktorej malý email mal 4 000 polmilimetrových až milimetrových čriepkov! Každý jeden z týchto takmer neviditeľných kúskov bolo treba ošetriť, očistiť a potom prilepiť. Keby sa čriepky pri zásahu reštaurátora pohli zlým smerom, začnú sa točiť a navzájom hrboľatiť. Keby sa ich takto uvoľnilo odrazu viac, nik by ich už nedal do pôvodného stavu.

#### Ako ste sa dostali k reštaurátorstvu?

V 60. rokoch minulého storočia som sa dostal do Zlatokovu v Bratislave, v ktorom šéfoval môj strýko. S mojou mamičkou sa rozhodli poslať ma na štúdiá do českého Turnova na strednú umeleckopriemyslovú školu, aby som sa tam vyučil za zlatníka.

Neviem prečo, ale vždy som mal vzťah k starým veciam aj počas štúdií som sa radšej venoval štúdiu starých techník ako modernému šperku. Po štúdiách som sa zoznámil na jednej veľkej výstave s odborníčkou na staré zlatnícke práce Evou Toranovou. Práve hľadala niekoho na menšie reštaurátorské práce. Nemal

som vtedy takmer žiadne skúsenosti. Začal som vyhľadávať informácie o reštaurovaní, požičiaval som si knihy. Z vlastnej iniciatívy som chodil po rôznych kurzoch, vyhľadával som profesorov na vysokej škole výtvarných umení v Bratislave, ktorí mi dávali rozumy. Bol to ťažký začiatok cez prvé desiatky prác, ktoré som reštauroval. Asi to nebolo ani z toho pamiatkarského pohľadu na 100 percent, ako je to azda už v súčasnosti.

#### Pôsobíte v Kremnici. Prečo práve tu?

V roku 1968 som dostal ponuku pomôcť vybudovať zlatnícky odbor na škole umeleckého priemyslu v Krem-





Vlastná šperkárka tvorba je kreatívnejšia činnosť než reštaurovanie



Najmenšie guľôčky sú voľným okom takmer neviditeľné



nici. Rušný august 1968 som si ešte užil v bratislavskom Zlatokove a od 1. septembra som zakotvil v pokojnej Kremnici, kde som dodnes. Prišiel som sem ako prvý učiteľ na zlatnícky odbor. Začínal som úplne od nuly. Školská dielňa, ktorá tu bola, to boli prázdne miestnosti. Všetko som musel zariadovať sám. Cez týždeň som učil a cez víkendy som vyrábala náradie, ktoré slúžilo pri výučbe. V tom čase nebolo pre nás zlatníkov dostupné tak, ako je to dnes. Neskôr som do toho doslova prinútil aj žiakov a spoločne sme vyrábali pomôcky, náradie, ktoré sme potrebovali pri nasledujúcej učebnej látke.

Už s prvými absolventskými prácami sme išli na medzinárodnú výstavu do Jablonca nad Nisou a medzinárodná porota nám udelila striebornú medailu s tým, že zlatú medailu nezískal nik. Naši prví absolventi sa v tých hrozných podmienkach presadili ako najlepší medzi zaobehnutými umeleckými školami. Prvých sedem rokov som nemal žiadne voľno, nemal som čas na nič iné, len budovať zlatnícke oddelenie na škole. Až po siedmich rokoch ma manželka vyťahla na dovolenku. Desať rokov som bol jediný učiteľ zlatníctva na tejto škole. Slovensku som dal základ zlatníkov, možno až viac, ako bolo potrebné.

#### Ako to myslíte?

Z tejto školy už vyšlo toľko absolventov, že nie je možné, aby sa všetci uživilí. Dnes sú v ponuke šperky z celého sveta. Nie je

jednoduché tomu všetkému konkurovať. Väčšina šperkov sa vyrába na strojoch v zahraničí a, samozrejme, preto sú aj o polovicu lacnejšie. Na prvý pohľad to zákazník ani nezbadá. Mnohí zlatníci na Slovensku to vzdali a odišli z tohto odboru. Sú však aj takí, ktorí sa presadia v tej najväčšej konkurencii, napríklad jeden môj žiak, ktorý patrí k najlepším na svete, čo sa týka zasadzovania diamantov, a pracuje v Londýne. Chcel som síce, aby bol môj pokračovateľ v reštaurovaní, ale nemá o túto prácu záujem. Dnes, žiaľ, nemám žiadneho nasledovníka, a to ma najviac mrzí.

#### Prečo je dôležité mať na Slovensku reštaurujúcich zlatníkov?

Na Slovensku je veľmi veľa poškodených zlatníckych pamiatok. Som jediný, kto sa venuje reštaurovaniu zlatých a strieborných diel, ale mám už 74 rokov. Nemá to kto robiť alebo to v rozpore s pamiatkovým zákonom zachraňujú v dobrom úmysle ľudia, ktorí sa tomu nerozumejú

a historické dielo vysokej hodnoty poškodila svojím neodborným zásahom, čo je horšie než pôvodný stav. Mnohokrát sa púšťajú do opráv historických diel cínovaním, pri čom sa používa kyselina chlórovodíková – tá, žiaľ, dielo doslova rozožiera. Jej dlhodobé pôsobenie vyvoláva takzvaný strieborný mor, ktorého dôsledkom je, že sa striebro časom rozpadne na prášok. Samozrejme, s tým už nikto nič neurobí. Takých „záchranárskych“ prác máme aj na tých najvzácnejších gotických dielach na Slovensku stále veľa.

#### K akým konkrétnym dielam a pamiatkam sa ako reštaurátor dostanete? Kde môžeme vašu prácu vidieť?

Každá pamiatka je iná, každá má iné zlatnícke techniky, čo je pre reštaurátora náročné na ovládanie rôznych techník. Napríklad v roku 1976 som sa dostal k prvej práci Jána Silášiho, barokovo-rokokoového levočského zlatníka, ktorý veľa používal vypalované emaily. Tie sú dnes už poškodené, a preto ma na túto prácu oslovili. Ukázal som, že to viem a už mi to prischlo. (Smiech.) Maľovaným miniatúram sa nemá kto venovať, a tak rekonštruujem aj tieto drobné skvosty. Na Slovensku máme veľa krásnych zachovaných vecí z obdobia vrcholnej gotiky, vyše metrové monštrancie, ktoré sa od stredoveku používajú v rímskokatolíckej liturgii na vystavenie Oltárnej sviatosti. Často rozpadnuté, nepoužívané a čierne stáli v skriniach. Mnohé z nich som zreštauroval. Ide o veľmi zložitú prácu, napríklad jedna monštrancia bola rozlámaná 180-krát. Pre mňa je však

neopísateľná radosť, keď sa tieto diela po mojom zásahu vystavujú napríklad v Paríži či v Bratislave na Hrade, kde sa mi prednedávnom skončila výstava, ktorá trvala tri roky. Ďalšia monštrancia, ktorú som reštauroval, je vystavená v Dóme svätého Martina v Bratislave. Mimochodom, bola tiež napadnutá strieborným morom.

### **Je pre reštaurátora dôležitejšie, aby bol kreatívny alebo skôr aby bol dobrý remeselník?**

Remeslo je určite dôležitejšie. Reštaurátorstvo nie je slobodná tvorba, nemôžem si dovoliť len tak svojvoľne niečo na diele dopĺňať či meniť. Moju prácu prísne strážia pamiatkari a ja sa riadim písomnými podkladmi od nich. Napríklad, keď som pracoval na monštrancii z roku 1742 od Jána Silášiho, chýbala na postavičke apoštola vrchná polovička tela. Bola to výrazná estetická chyba. Pamiatkari povolili, aby som ju domaľoval. Pri práci som vychádzal z ostatných apoštolov, z ich vzhľadu – z vlasov, očí, nosov, briad. Podmienka pamiatkarov bola, že na prvý pohľad nemá byť na diele nič rušivé, ale keď sa naň pozrie odborník zblízka, musí byť dobre odlišiteľná moja práca od originálu.

### **Nechýba vám pri práci reštaurátora zlatnícka tvorivosť?**

Áno, pri reštaurovaní žiadnu sebarealizáciu v tomto zmysle nemáte. Nedostatok kreativity som si však vynahradiť v obdobiach, keď nebolo čo reštaurovať. Vtedy som sa venoval tvorivejšej práci v šperkárstve. Bolo to obdobie, keď niekdajší minister kultúry Miroslav Válek pozval na Slovensko poľských reštaurátorov. My slovenskí sme nemali čo robiť. Poliari však neposlali tých najlepších odborníkov, a tak to aj mnohokrát dopadlo. Osobne som sa stretol s ich nekvalitnou prácou a nejednu raz som po nich niektoré veci opravoval.

### **Všetko zlé je teda aj na niečo dobré...**

Áno, mohol som sa realizovať pri vlastnej šperkárskej tvorbe. Keby som nemal reštaurovanie, venujem sa šperku azda celý život. Autorský šperk je čisto vaše dielo, človeka teší, čo dokáže vytvoriť. Pri reštaurovaní som zasa spoznal mnoho starých techník, čo je pre človeka, ktorý pracuje s umením, veľká inšpirácia. Jednu z nich som napríklad použil aj pri vlastnej tvorbe – išlo o praveké ryhovanie. Bližším skúmaním som však prišiel na to, že to vlastne ani nebolo vyryté rydlom, ale vypichané ihlami.



### **Viete si predstaviť, že o niekoľko rokov budú reštaurovať vaše šperky?**

Budú to mať ťažké. (Úsmev.) Techniky, ktoré používam, sú na reštaurovanie náročnejšie. Napríklad sa mi podarilo vytvoriť najmenšie strieborné guľôčky na svete – keď sa poškodia, kde ich zoberú? Kto ich vyrobí? Pri svojej autorskej tvorbe neriešim budúcich reštaurátorov. Väčšiu hodnotu má pre mňa skôr svetová jedinečnosť s najmenšími guľôčkami než to, aby sa dal šperk jednoducho opraviť.

### **Prečo sa nevenujete len svojej vlastnej tvorbe, keď vás tak naplňuje?**

Pretože som na reštaurovanie určitých jedinečných historických pamiatok na Slovensku sám. Z akéhosi ideového dôvodu som prišiel sem do Kremnice z Bratislavy a zostal som, aby som rozvinul slovenské zlatníctvo položením základov zlatníckeho vzdelania. Z podobných dôvodov robím aj reštaurátorstvo. Teší ma, že aj mojím pričinением je u nás dosť moderných šperkárov, ale toto nemá kto robiť.

### **Prečo reštaurátorské remeslo nemá kto robiť? Čo je na ňom také odstrašujúce?**

Je to predovšetkým značná drina. Reštaurátor zlatník musí ovládať staré zlatnícke techniky a musí mať v povahe prirodzenú trpezlivosť. Veď si len predstavte prácu, pri ktorej ste azda celé roky bez pohnutia a dlhodobo robíte na tom istom. Pre mnohých je to hrozná predstava. Veľa reštaurátorskej práce je skutočne takpovediac na zbláznenie. Rád by som však svoje skúsenosti niekomu odovzdal, inak hrozí, že historické dedičstvo budú zachraňovať neodborne ľudia, ktorí mu viac ublížia, než pomôžu. V otázke nástupcov som však dosť skeptický.

### **Ako sa darí vám toľké roky predsedieť sústredene nad týmto druhom práce? Musí to byť zaťažujúce aj z fyzického hľadiska.**

Preto sa veľa venujem tu v Kremnických vrchoch turistike. Zaujímam sa o históriu a turistiku vďačím nielen za dobrú fyzickú kondíciu, ale aj za to, že mi pomohla pri dôležitom objave. „Vypátral som“ starú stredovekú cestu, po ktorej sa vozilo zlato na vozoch z Kremnickej mincovne na Bojnický zámok. Oboznámil som sa s listinou z roku 1336, ktorá sa o tejto ceste zmieňuje, ale ani v Kremnickom múzeu mi o nej nikto nevedel povedať viac. Nedalo mi to a začal som sa tejto téme intenzívne venovať. Pri hľadaní cesty som veľa prechodil, prebicykloval a v zime zase prelyžoval. Bol to taký turisticko-objaviteľský výstrelok.

### **Kde na to beriete čas? Reštaurátorstvo, šperky, objavovanie histórie?**

Ako pre reštaurátora má pre mňa Kremnica najväčší zmysel v tom, že tu mám pokoj na prácu. Ak to preženiem, tak tu sa nič nedeje. (Úsmev.) Keby som sa tu neoženil, neusadil, neviem, či by som sa venoval práve reštaurovaniu. V Bratislave by som na to pravdepodobne nemal čas. Tam som žil veľmi čulým spoločenským životom, chcel som byť neustále v divadle, musel som vidieť všetky nové filmy, vysedával som v kaviarňach. V Kremnici som s tým skončil. Nebola to pre mňa jednoduchá zmena ako pre mladého človeka, ale pokoj a príjemná atmosféra, ktorú toto mesto ponúka, sú pre mňa dnes neoceniteľné.



FORMIČKA  
**ZDARMA**  
PRI NÁKUPE  
NAD 20 EUR

Keď ste si nás  
upiekli, tak si nás  
aj zjedzte!



Za každý nákup v COOP Jednote nad 20 eur získate jednu vykrajovaciu formičku na medovníčky.\* Formičky si môžete aj samostatne zakúpiť, jeden kus len za 99 centov! Akcia trvá **od 15. 10. do 5. 11. 2020** alebo do vyčerpania zásob formičiek.

**Viac info na [www.coop.sk](http://www.coop.sk).**

\* Aj v prípade, že celková hodnota nákupu dosiahne násobok 20 €, zákazník dostane iba jednu vykrajovaciu formičku, teda aj ak jeho cena presiahne 40 €, 60 € atď.

**coop**  
**JEDNOTA**

**Najlepšie domáce potraviny**



NASLEDUJÚCE ODPORÚČANIA ZDRAVEJ VÝŽIVY SA DAJÚ UPLATNIŤ PRE VÄČŠINU PACIENTOV, KTORÍ TRPIA NA NIEKOTRÉ Z PEČENÝCH OCHORENÍ. O OSOBITNÝCH DIÉTNYCH OPATRENIACH, KTORÉ TREBA APLIKOVAŤ PRI NIEKOTRÝCH STAVOCH, SA ZMIENIME V ĎALŠÍCH ČÍSLACH NÁŠHO ČASOPISU.



# ZÁKLADNÁ DIÉTA PRI CHOROBÁCH PEČENE



Potraviny sa zvyknú rozdeľovať do 5 skupín. Každá skupina poskytuje iné kombinácie 3 základných živín (bielkoviny, sacharidy, tuky) a takisto odlišné zoskupenie vitamínov, minerálnych látok a ostatných biologicky aktívnych látok. Do základných 5 potravinových skupín patria:

Niektoré druhy škrobových potravín obsahujú zároveň veľa tuku a energie. Je to však väčšinou pridaný tuk (zemiakové hranolčky, maslo alebo iný tuk natretý na chlieb), inokedy ide o masťnejšie cesto s obsahom masla, smotany, margarínov, oleja). Tieto druhy škrobových potravín sú vhodné, ak pacient trpí podvýživou a ošetrujúci lekár radí zvýšiť telesnú hmotnosť. Pri normálnej hmotnosti väčšinou nie sú vhodné, lebo prispievajú k príberaniu. Vonkoncom nevhodné sú pri tukovej chorobe pečene spojenjej s nadhmotnosťou alebo obezitou.

**1. ŠKROBOVÉ PRÍLOHY:** chlieb, pečivo, cestoviny, cereálie (vločky, otruby), ryža, zemiaky. Majú sa v priebehu dňa konzumovať najčastejšie. Škrobové prílohy môžu byť súčasťou každého denného jedla. Počet porcií: 6 – 11 denne. Počet porcií závisí od celkového denného energetického príjmu. Pacienti s obezitou, ktorí trpia na nealkoholovú tukovú chorobu pečene (NAFLD, NASH), majú redukovať množstvo energie v strave a počet denných porcií škrobových príloh bude nižší než u tých pacientov s chorobami pečene, ktorí nadmernou hmotnosťou netrpia. Pri redukčnom stravovaní býva spravidla aj veľkosť porcie škrobových príloh menšia (napr. 40 – 50 g namiesto 100 g chleba alebo pečiva, 75 – 100 g namiesto 200 g zemiakov a pod).

Pri dobrej znášanlivosti sa uprednostňujú celozrnné druhy chleba a pečiva, podľa možnosti aj celozrnná naturálna ryža a celozrnné cestoviny. Vlákna v celozrnných škrobových potravinách spôsobí pri trávení pomalšie uvoľňovanie energie zo sacharidov, pozvoľnejší vzostup hladiny cukru a inzulínu v krvi a dlhší pocit sýtosti. Pri tráviacich problémoch spojených s nafukovaním čriev, črevnými kŕčmi, prípadne so zrýchleným pohybom čriev a následnými hnačkami veľký objem vlákniny v strave nie je vhodný. V takom prípade sa uprednostňujú skôr biele druhy chleba a pečiva a vylúči sa najmä nerozpustná vlákna.

**2. OVOCIE A ZELENINA:** potraviny bohaté na vláknu, vitamíny, minerálne látky a ďalšie rastlinné živiny – tzv. biologicky aktívne látky. Počet porcií: 5 denne. Zeleninu možno konzumovať o niečo častejšie: 3-5 porcií denne, ovocia možno konzumovať o 1 porciu menej: 2-4 porcie denne.

Ovocie a zelenina sú dobrým zdrojom: vlákniny, vitamínov, minerálnych látok a ďalších rastlinných živín – biologicky aktívnych látok a antioxidantov. Ovocie aj zelenina majú potvrdený preventívny vplyv proti vzniku chorôb srdca a ciev a niektorých zhubných nádorov.

Uprednostniť treba konzumáciu čerstvého ovocia a zeleniny pred tepelne upravenými formami (kompóty) a akokoľvek spracovanými formami s pridaním cukrov a tukov (šťavy, džemy, smotanové ovocné kokteily a pod.). Sušené ovocie sa pre vyšší obsah cukrov a energie konzumuje v podstatne menších porciách než čerstvé ovocie.

Veľkosť porcie závisí od konkrétneho druhu ovocia a zeleniny: 1 miska alebo 3-4 vrchovate polievkové lyžice miešanej čerstvej zeleniny, hlávka šalátu, priemerne veľké jablko, hruška, pomaranč, banán, plná dľaň hrozna, čerešni, višni, ríbezlí alebo bobulového ovocia, 1 menší pohár ovocnej šťavy (150 ml) – najlepšie zriedený stek s pitnou vodou alebo pramenitou vodou s nízkym obsahom sodíka.



**3. MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY:** potraviny bohaté na bielkoviny a vápnik. Počet porcií: 2-3 denne.

Smotanové mliečne výrobky a syry s vysokým obsahom tuku podporujú zvyšovanie telesnej hmotnosti. Navyše mliečny tuk je bohatý na nasýtené mastné kyseliny, ktoré zvyšujú hladinu cholesterolu a triacylglycerolov (tukov) v krvi a ich príjem v strave má byť striedmy. Nízkoúčinné mliečne potraviny (cottage, stredne a nízkoúčinný tvaroh, mozzarella light, ricotta, nízkoúčinné kyslé mliečne nápoje, najmä jogurt, kefir, cmar, acidofilné mlieko) patria, naopak, medzi potraviny vhodné nielen pre racionálnu zdravú výživu, ale aj pre konzumáciu pri chorobách pečene, ale aj pre diétu pri diabete, zvýšenom cholesterole, chorobách žlčníka i pankreasu a ďalších formách diétného stravovania.

Pri pečevných chorobách spojených s nízkou telesnou hmotnosťou a podvýživou maslo a smotanové mliečne potraviny môžu prispieť k príjmu dodatočnej energie. Aj v takýchto prípadoch je však vhodné tuk a kalórie navyše dopĺňať aj pomocou rastlinných potravín bohatých na tuk (avokádo, orechy, semená rastlín, rastlinné oleje) a iných živočíšnych potravín s obsahom tuku (mastné ryby).

**4. MÄSO, HYDINA, RYBY, STRUKOVINY, VAJCIA, TOFU:** potraviny bohaté na bielkoviny. Počet porcií: 2-3 denne. Každý deň treba z tejto skupiny skonzumovať aspoň 2 priemerne veľké porcie. Ak má pacient s chorobou pečene nízku hmotnosť, resp. trpí podvýživou, je vhodná pridať každý deň ako prídavok ďalšia porcia potraviny s vyšším obsahom bielkovín. V záujme zachovania pestrosti je vhodné striedanie zdrojov bielkovín a pre väčšinu ľudí platí, že by väčší dôraz mali klásť na rastlinné potraviny (strukoviny), na ryby a hydinu než na červené mäso.

**Strukoviny:** výborný rastlinný zdroj bielkovín. Sú bez cholesterolu a jediné z tejto skupiny obsahujú vlákninu. Sú výborným zdrojom vitamínov, minerálnych látok a ďalších prospešných rastlinných živín (antioxidantov). Sú vhodnou náhradou mäsa pre vegetariánov a vegánov.



Milí čitatelia, publikáciu Diéta pri ochoreniach pečene autorov Petra Minárika, Marka Ráca a Evy Blaho si môžete objednať telefónicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE. Ak uvediete heslo Jednota, získate zľavu 4 €.

**Kontakt: Dr. Jozef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón: 02/32661850.**

**Červené mäso:** obsahuje spravidla viac tuku a kalórií, je však dobrým zdrojom železa, vitamínu B<sub>12</sub>. S väčšou konzumáciou sa spája vyššie riziko karcinómu hrubého čreva a konečníka. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča limitovať konzumáciu červeného mäsa a najmä z červeného mäsa pripravených údenín (klobásy, salámy, párky, paštéty a pod.) Svetový fond pre výskum rakoviny (WCRF) odporúča konzumáciu červeného mäsa znížiť pod 500 g za týždeň a vylúčiť, prípadne minimalizovať konzumáciu obľúbených údenín z červeného mäsa a nahradiť ich výrobkami z chudého hydinového mäsa, z rýb a najmä zo sóje a strukovín.

**Hydinové mäso, ryby:** mali by v prevažnej miere nahradiť červené mäso.

**Vajcia:** aj vajcia sú dobrým zdrojom bielkovín. Je vhodné uvariť ich namäkko alebo natvrdo. Omelety sa dajú pripraviť s malým množstvom pridaného tuku, prípadne aj bez použitia tuku, ak sa pri príprave použijú kvalitné teplovzdorné varné nádoby.

**Príprava mäsa, hydiny, rýb, vajec:** uprednostniť sa majú diétnejšie a ľahšie stráviteľné formy tepelnej prípravy, a to klasické varenie a varenie v pare, dusenie, diétna pečenie s pridaním menšieho množstva tuku na záver, elektrický gril.

**5. TUKY, VYSOKOKALORICKÉ SLADKÉ A SLANÉ DEZERTY, SOL:** Tuky (oleje, masti, margaríny, orechy, vysokokalorické sladké a slané pečivo, koláče, sušienky, čokolády, pralinky, zákusky a ďalšie podobné potraviny treba konzumovať iba príležitostne a v striedmých množstvách. Okrem zjavných tukov (olej, maslo, margarín) treba počítať so skrytým tukom vo vysokokalorických potravinách. Veľa skrytých tukov a energie obsahujú predovšetkým mnohé priemyselne spracované potraviny (spomenieme aspoň trvanlivé salámy a klobásy, zemiakové lupienky a hranolčeky, múčniky a pečivové výrobky, smotanové zmrzliny a mnohé ďalšie).

Je to zdravé?	Používajte tento semafor vždy pri nákupe potravín Skontrolujte výživové hodnoty na obaloch potravín a porovajte ich so semaforom. Vyberte si vždy zdravší variant.		
na 100 g	Veľa Jedzte málo a zriedkavo	Stredne Väčšinou je o. k.	Málo Najzdravší variant
Cukry	> 15 g	5 - 15 g	≤ 5 g
Tuky	> 20 g	3 - 20 g	≤ 3 g
Nenasýtené mastné kyseliny	> 5 g	1,5 - 5 g	≤ 1,5 g
Soľ	> 1,5 g	0,3 - 1,5 g	≤ 0,3 g

Návod na rýchle hodnotenie potravín podľa obsahu vybraných živín v 100 g potraviny – tento semafor sa dá používať ako pomôcka pri nákupe potravín a nápojov

**Rastlinné oleje, orechy a semená rastlín:** rastlinné oleje a olejnaté plodiny sú výnimkou v tom, že vzhľadom na priaznivé zloženie ich mastných kyselín sa môžu konzumovať aj denne, ale vždy v striedmých množstvách. Tuky majú pokryť 25 - 30 percent z celkového denného energetického príjmu, čo nie je veľa, a príjem tukov treba tomu prispôbiť. Pri celodennom energetickom príjme 2 000 kcal (8 400 kJ) znamená podiel tukov v objeme 25 - 30 energetických percent hodnoty 55 - 66 g tukov denne. Na ilustráciu spišské párky majú 28 g tuku v 100 g výrobku, trvanlivá saláma má väčšinou 40-50 g tuku v 100 g výrobku, maslo má 82 g tuku v 100 g výrobku, rastlinné oleje majú takmer 100 g tuku v 100 g výrobku.

**Maslo a margaríny:** maslo alebo margaríny môžu byť, podobne ako rastlinné oleje, v striedmých množstvách každodenným zdrojom tukov v strave. Maslo obsahuje viac nasýtených mastných kyselín ako margaríny a je preto z nutričného hľadiska napriek jeho veľkej obľube menej vhodnou voľbou – aspoň čo sa pravidelnej konzumácie týka.

**Priemyselne stužované rastlinné tuky s vysokým obsahom transmastných kyselín:** sú zdravotne škodlivé a na konzumáciu absolútne nevhodné. Príjem trans-MK by nemal presiahnuť 1 % z celodenného energetického príjmu. Pri celodennom energetickom príjme 2 000 kcal = 8 400 kJ sa 1 % z danej energie rovná 2 g. Dnes sa tento druh margarínov používa už podstatne menej často, ako to bolo v minulosti. Je to preto, lebo poznatky o škodlivosti trans-MK sú dlhodobo známe.

**Kuchynská soľ:** kuchynská soľ (NaCl – chlorid sodný) je takisto živinou, ktorej príjem by sa mal regulovať. Denne sa odporúča maximálne príjem 6 g soli. Pri pokročilej cirhóze môže lekár odporúčať ešte nižší denný príjem soli. Mnoho potravín obsahuje veľa soli, a to napriek tomu, že na prvý dojem slano nechutia. Až 80 % všetkej soli skonzumuje bežný stravnik vo forme skrytej soli v potravinách, iba malú časť soli prijímú soľením pri vlastnej príprave stravy alebo dosálaním pripravených jedál.

# Vzťahy sú zrkadlom nás samých

HOVORÍ SA, ŽE VŠETKO, ČO VNÍMAME NA INÝCH, NÁM UKAZUJE NIČO V NÁS. AJ POZITÍVNE, AJ NEGATÍVNE JE V PODSTATE NAŠÍM ZRKADLOM. VZŤAHY NEVYNIÍMAJÚC.

Všetko, čo vnímame, je našou projekciou. Ak vnímame svojho partnera alebo deti ako nespoľahlivé, výbušné či ťažko zvládnuteľné, každá z týchto vlastností nám ukazuje niečo nevyriešené v nás. Platí to aj naopak, ak obdivujeme niečiu krásu alebo odvahu, vidíme v ňom časť seba, ktorá taká je, a možno si to ani neuvedomujeme.

Predstavte si, že máte kamarátku, ktorá často o svojom partnerovi hovorí, aký je manipulátor, či aký je k nej necitlivý. Akým spôsobom sa vás to dotýka? Akú reakciu to vo vás vyvolá? Máte chuť jej poradiť, aby od neho odišla? Alebo s ňou cítite a ste jej dobrou priateľkou, ktorá ju vypočuje a osuší slzy? Rovnakú situáciu rôzni ľudia vnímajú úplne inak. Ak sa vás bytostne dotýka kamarátkin vzťah, nespravodlivosť, ktorú prežíva, a núti vás to hľadať možnosti, ako jej pomôcť, našli ste práve svoje citlivé miesto. Ak sa na celú situáciu dokážete pozrieť s nadhľadom a nedokáže vás stiahnuť do drámy, ktorú prežíva, pravdepodobne nemáte zranenie, ktoré by vám zrkadlilo.

## BOLESTIVÉ MIESTA, SPÚŠŤAČE A ZRANENIA

Vzťahy sú veľkými učiteľmi, o tom niet pochyb. Všetci si do nich prinášame svoje skúsenosti z detstva, nánosy výchovy, stereotypy v prístupe k životu, krivdy, traumy, predsudky a naučené spôsoby správania. Každý človek má tie svoje. Do vzťahov, najmä tých partnerských, vstupujem s túžbou po krajšom živote, prijatí, láske, istote, pocite ochrany a bezpečia a očakávame, že to nám vzťah prinesie. Veľká láska, zamilovanosť, povestné motýlinky v bruchu a hlava v oblakoch vydržia niekoľko mesiacov. Časom však človek, ktorý sa stáva naším partnerom, s ktorým prežívame intímne chvíle a dovoľíme mu spoznávať nás zblízka, znáša s nami odrazu oveľa viac ako ktokoľvek iný v našom živote. Preto práve skrz neho spoznáваме a odhaľujeme naše bolestivé miesta oveľa intenzívnejšie.

Keby sme sa dokázali pozrieť na naše zranenia a potreby jasne a bez príkras, uvedomiť si ich sami v sebe a komunikovať ich svojim najbližším, vyhli by sme sa nespočetným hádkam a traumám. Podľa nemeckej psychologičky Stehpanie Stahlovej človek, ktorý chápe súvislosti, vidí, že mnoho nedorozumení neriešia dospelí so zdravým rozumom a sebavedomím, ale skôr ako deti. Práve neuvedomovanie si, neustále prehliadanie svojich vnútorných krívd a zranení a život v sebaklame, že všetko je v poriadku, spôsobuje u niektorých tichú, u iných zas až príliš zjavnú nespokojnosť so životom a často nekontrolované konflikty. V konečnom dôsledku platí, že ak sa na situácie, ktoré nás v prítomnosti najviac boľia, pozrieme z odstupu a dokážeme si uvedomiť, čo v skutočnosti ranu spôsobuje, zoznámime sa so svojimi hlbšími túžbami, ktoré v sebe nosíme. Porastie naša sebahodnota a vďaka tomu začneme žiť autentickjšie, budovať pokojnejšie a priateľskjšie vzťahy, prípadne sa dokážeme vymaniť z tých, ktoré nám nerobia dobre.

## TAJOMSTVO DOBREJ KOMUNIKÁCIE

Nie je žiadne prekvapenie, že komunikácia je v akomkoľvek vzťahu kľúčová. Je to prostriedok na to, aby sme si navzájom oznamovali svoje potreby. V prípade, že vo vzťahu chýba, vzniká dusno. Psychologička a manželská poradkyňa Melissa Orlovová upozorňuje na dva extrémny – ľudia buď komunikujú krikom, alebo nekomunikujú vôbec. Buď svoje potre-



zumení, sklamaní a nepochopenia. A práve preto je dôležité otvorene hovoriť, ako sa cítíme, čo sa nás dotýka.

Na to, aby sme mohli viesť vedomý dialóg vo vzťahu, musíme popracovať na sebe. Kľúčové je uvedomiť si, že v niektorých opakujúcich sa situáciách reagujeme automaticky, zakaždým rovnako a často nepochopiteľne pre okolie. Na zlepšenie partnerskej komunikácie je dôležité nazrieť do seba a pýtať sa: Prečo sa správam práve takto? Čo cítim? Prečo mi toto správanie ubližuje? Čo presne je za tým?

Vedomou všímavosťou prerušíte automatickú reakciu a dostanete sa do pozície pozorovateľa svojich emócií. Časom zistíte, že isté vaše reakcie sú kópiou reakcií vašich rodičov a chcete ich zmeniť alebo si pripustíte niektorú zo svojich doteraz nevidených potrieb. A práve z tejto pozície sa môžete učiť komunikovať s partnerom pokojne a otvorene o všetkom. Aj o tom, o čom sa bojíte alebo si myslíte, že bude nepríjemné.

### **TAJOMSTVO SPOKOJNÝCH PÁROV**

Psychoterapeutka Lenka Hlavičková tvrdí, že šťastné páry spája jedna vec. Je to schopnosť zostať samým sebou aj v partnerskom vzťahu a fungovať v ňom autenticky. To znamená byť pravdivý a otvorený, bez obáv z nepríjemností prameniacich z úprimnosti.

Správať sa vo vzťahu autenticky a v dome nie je žiadna prechádzka ružovým sadom, je to skôr očistenie.

by oznamujú pod veľkým tlakom, alebo ich potláčajú dovtedy, kým z nich nevytrysknú v pocite krivdy a hnevu do hádky.

Tieto modely komunikácie sa opakujú, pretože vychádzame z domnienky, že svet vnímajú všetci univerzálne. Tak to však nie je. Každý človek má vlastné filtre, cez ktoré vidí rovnaké situácie rôzne. To je príčina rozličných nedoro-

V ceste za zdravým vzťahom je však potrebné na túto cestu sa vydať. Autenticita neznamená vzdať sa sebakontroly, analýzy, hodnotenia toho druhého či požiadaviek na partnera. Ale neznamená ani reaktívne správanie a nemožno ňou ospravedlňovať záchvaty zúrivosti alebo hnevu.

Ak sa chceme správať autenticky, musíme spoznať, kto sme. Potrebujeme spoznávať seba, svoje emócie, potreby, túžby a zároveň sa zbaviť pocitu, že vieme, čo a ako by mal ten druhý. Podľa Lenky Hlavičkovej zrelá komunikácia znamená rozprávať a počúvať aj veci, ktoré sa nám nemusia páčiť. Vo vzduchu neostanú visieť rôzne domnienky, ktoré spôsobujú neistotu, napätie a dusno. Čo máme pomenované, toho sa nemusíme báť, ale môžeme to začať riešiť. To so sebou prináša pocit istoty a možnosť orientovať sa v situácii. Autenticita je oslobodzujúca, otvára nám cestu k tomu, aby sme žili život tak, ako chceme. Je základom dôvery vo vzťahu, pretože pretvára a ľži sa veriť nedá. A to je predpoklad ďalšieho rozvoja. Aj osobnostného, aj toho vzťahového.

### **5 TIPOV NA DOBRÚ KOMUNIKÁCIU**

► Hovorte za seba, nie o tom druhom: Často sa nám stáva, že obviňujúcim tónom hovoríme o konaní toho druhého. Nie sme však jasnovidci a do hlavy svojho partnera nevidíme. Je niečo iné povedať – vôbec si ma nevážiš, aká som smutná, že tráviš veľa večerov s priateľmi, namiesto toho, aby si sa venoval mne.

► Opisujte namiesto toho, aby ste interpretovali a hodnotili: Realitu vníma každý z nás inak a to, čo je pre jedného úplne v poriadku, v druhom môže vyvolať silnú emocionálnu reakciu.

► Povedzte, čo by ste potrebovali: Hoci je váš partner jednou z najbližších osôb, čítať myšlienky vám nedokáže. Povedzte mu to pokojne. Možno vníma svet okolo úplne inak ako vy a veci, ktoré treba opraviť, nevidí.

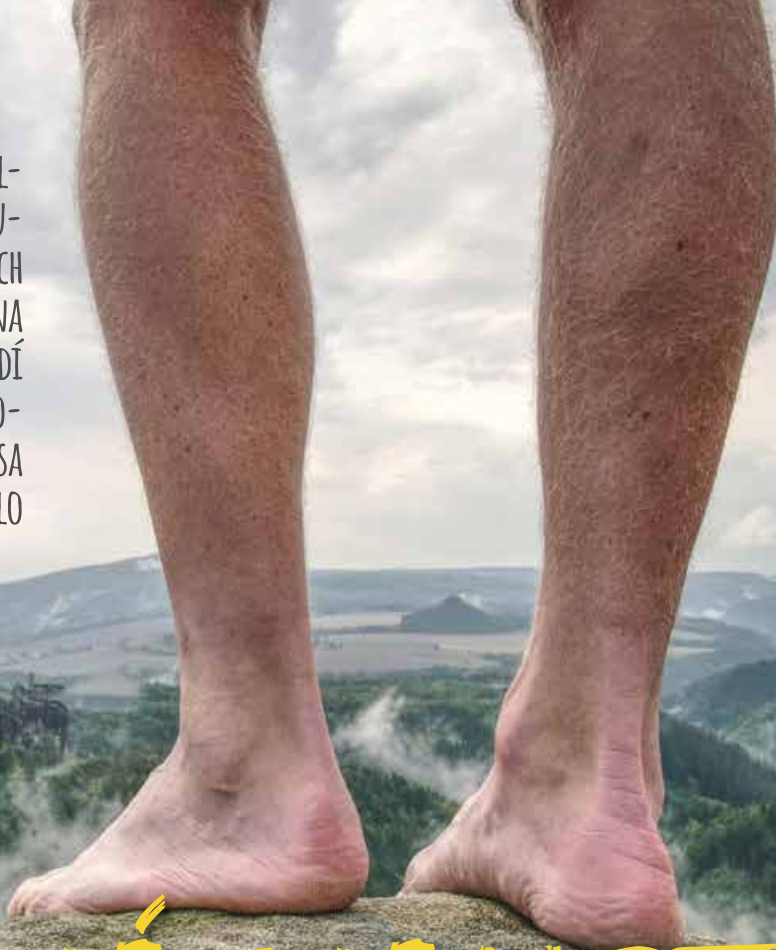
► Buďte empatickí: Zamyslite sa, či toho druhého svojimi emóciami nezahlcujete vo chvíli, keď má všetkého plné zuby. Skúste sa na situáciu pozrieť aj z druhej strany.

► Správajte sa k sebe vždy úctivo: V mnohých vzťahoch chyba práve úcta a tá by mala byť súčasťou komunikácie aj v prípade, že ten druhý má úplne odlišný názor na vec. Aj nesúhlasná komunikácia môže prebehnúť s rešpektom alebo bez posmeškov.

► Aktívne počúvajte: Počúvajte, čo vám partner hovorí, snažte sa vnímať jeho slová neutrálne bez toho, aby ste si v hlave pripravovali aktívnu obranu. Opýtajte sa na jeho myšlienkové pochody a ako k svojmu názoru dospel.

Daniela Petrovská, Zdroj: [psychologie.cz](http://psychologie.cz), [eduworld.sk](http://eduworld.sk)

JESENNÉ SLNIEČKO JE ZUBATÉ, ALE EŠTE CELKOM INTENZÍVNE HREJE. NA TVÁRI, NA RUKÁCH, U TÝCH ODVÁŽNEJŠÍCH I NA PLECIACH A TÍ NAJODVÁŽNEJŠÍ MU DAJÚ ŠANCU I NA INÝCH ČASTIACH TEĽA. VEĎ KAM NECHODÍ SLNKO, TAM CHODÍ LEKÁR ALEBO, AKO HOVORÍ MÓJ KAMARÁT ROMAN, OPAĽOVAŤ SA TREBA NAHÝ TAK, ABY SA SLNIEČKO DOSTALO I DO TÝCH NAJTAJNEJŠÍCH ZÁKUTÍ.



# JESENNÁ NAHOTA



Zdravé je i všetky telesné partie poriadne prevetrať. Možno si hovoríte, že keď je zima za dverami, treba vrstvy oblečenia skôr pridávať, ako zhadzovať. Ale verte, že ani vo februári vám nič neodmrzne, keď si chvíľku nahí posedíte na slniečku. Slnčné lúče sú v prevažne tmavých jesenných a zimných mesiacoch ešte dôležitejšie ako v lete, keď ich nazbierame dostatok aj bez veľkej námahy. A s nimi i dostatok

vitamínu D, takého potrebného pre imunitu či pevnosť kostí.

Pravda však je, že bez pohybu môže človeka začať čo-to oziabať. Preto je vhodné sa rozhybať. Verte či neverte, existujú celé skupiny ľudí, dokonca spolky, v ktorých ľudia spolu nahí behajú, robia jogu alebo sa vyberú na túru. Najmä v Nemecku je takých spolkov veľa. Súvisí to nepochybne s celkovou obľubou nahoty v tejto krajine. V Nemecku, najmä v bývalom východnom Nemecku, je asi najviac nudapláží na svete. Západní Nemci si to vysvetľovali tak, že v socializme ľudia nemali nielen banány, ale ani čo na seba. Ja som tiež vyrastala v socializme a keď si pozerám staré školské fotografie, musím priznať, že nevyzerám, akoby ma vystrihli z Brava (časopis, ktorý chcel mať každý), ale do školy a už vôbec nie do lesa som nikdy nemusela ísť nahá. Dôvod teda bude treba hľadať niekde inde.

A vôbec, tráviť čas nahí na verejnosti nie je žiaden novodobý výmysel. Bez odevu sa pohybovali na verejnosti odjakživa. Až v neskorom osemnástom storočí sa začali zahalovať aj pri plávaní v jazere aužnazačiatku 19. storočia sa ľudia v okolí Berlína zase začali vyzliekať. V škandinávskych krajinách, kde bola hustota osídlenia riedka, fungovalo nahé kúpanie kontinuálne bez zahalovacej fázy.

## NA HREBEŇ „BEZ“

Kapitolou, ktorá je zaujímavá i teraz na jeseň, je nahá turistika. Vybrať sa na hrebeňovku hore i dole bez, má svoje výhody i nevýhody. Výhoda napríklad je, že keď zmoknete, nemáte mokré šaty. Alebo keď vám treba cikať nemusíte si stáňovať nohavice a možno úkon zvládnete aj nenápadne za chôdze. Vo vyššom veku sa môžete vyhovoriť a povedať, že to nebol zámer, že to len tak mimovoľne. Nevýhodou napríklad je, keď sa pošmyknete a spadnete do žihľavy, tak ste v nej nahí. Nahí turisti si pochvalujú úžasný pocit slobody. Nikde nič netlačí ani sa nepríjemne neošuchuje. Človek tak akosi prirodzene splynie s prírodou. Naturisti, ako sa vyznávači prírodne nahého životného štýlu nazývajú, sa na túry vyberajú najradšej v skupinke a svoju trasu ohlásia miestnym úradom a polícií. Robia to pre istotu. Keď nič netušiaci odedý turista stretne skupinku naháčov a zmôže sa na slovo, často zavolá políciu. Od kompetentných sa potom väčšinou dozvie, že sa nič strašné nedeje, že nenastal koniec sveta a to sa len lesom poberá registrovaná skupinka naturistov.

V turistických kluboch nahatých je väčšinou viac mužov ako žien. Nám ženám predsa len väčšmi záleží na výzore a keď máme nejaké to kilo navyše, tak ho radšej ukryjeme, ako vystavíme celému svetu na obdiv. Vekový priemer bezodevových turistov je skôr vyšší. Mladí ľudia často pokladajú naháčov za bláznov. Alebo im vadí tempo pochodu. Pretože nahí bežci, áno aj takých môžete v prírode stretnúť, sú často mladí ľudia. Nie všade sú však také prevetrávacie prechádzky a túry povolené. Napríklad vo Francúzsku alebo vo Švajčiarsku zostaňte radšej odedý. Nevyzliekajte sa ani na Machu Picchu. Nie je to trestné. Nezavrú vás preto do väzenia, ale nie je to ani tolerované. Najmä preto, že sa otrčanie holých zadkov pred touto pamiatkou Inkov veľmi rozmohlo. Pravidelne tu polícia naháňa turistov, ktorí svoje zvršky narýchlo schmatnú a utekajú, čo im sily stačia.



## AKUPRESÚRA NA CHODNÍKU

Do prírody bez zvrškov sa môžete vybrať aj na bicykli. No pravdupovediac, rútiť sa na horskom bicykli dolu kopcom pomedzi stromy a ostnaté kríky v Evinom či Adamovom rúchu sa nemusí skončiť ružovo. Veď nie nadarmo majú cyklisti v nohaviciach niečo ako vankúš. Nevieť, kto z vás by rád po víkendovom cyklistickom výlete vysvetľoval lekárovi, prečo má odreniny tam, kam normálne slnko nesvieti. Napriek tomu sa nahí cyklisti nájdu a nie sú raritou ani v mestách. Dokonca existuje takzvaný Svetový deň nahého bicyklovania World Naked Bike Ride. Stovky naháčov sa prevádzajú mestami na celom svete. Najviac ich je tradične v meste Mexiku. Nejde im len o oslavu ľudského tela, ale upozorňujú aj na zraniteľnosť cyklistov v cestnej premávke a protestujú tak proti rastúcemu počtu áut v mestách.

Pre tých, ktorí neradi zhadzujú zvršky, sa ponúka minimalistická verzia nahoty. A tou je vandrovanie naboso. To má opäť výhody aj nevýhody. Výhodou je, že nemusíte kupovať drahé turistické topánky a tiež to, že si na túrach chodidlá riadne vymasírujete. Nevýhodou, že si to žiada trochu tréningu, kým vám chodidlá stvrdnú tak, aby ste necítili každý kamienok. V každom prípade sa pri bosej chôdzi chodidlo hýbe a namáha inak, ako keď je uväznené v topánke. Všetky drobné svaly a kosti si pri chôdzi naboso poriadne zacvičia a zároveň je to istý spôsob akupresúry reflexných bodov na chodidlách. Vedci dokonca zistili, že chôdzou naboso možno ovplyvniť krvný tlak. Nízky sa zvýši a vysoký zníži. Najmä keď idete striedavo po studenom a teplom povrchu. Vtedy sa poteší celý krvný obeh. Prejsť sa po čerstvo napadanom snehu jednu-dve minúty je nielen perfektná zábava pre deti, ale aj dobrý spôsob posilnenia imunity.

Samozrejme, chodenie naboso alebo celkom bez odevu môžete začať trénovať medzi vlastnými štyrmi stenami. Možno si oslobodzujúce nahaté pobežovanie obľúbite a nakoniec si ani neuvedomíte, že nemáte nič na sebe, a spamätáte sa až pri nastupovaní do električky...

Nikola Gostari

## NEDAJTE TME ŠANCU!

Večerom opäť vládne tma a do centra pozornosti sa dostávajú lampy, ktoré čoraz častejšie osvetľujú naše príbytky. Jedným zo súčasných trendov sú lampy, ktoré odhaľujú žiarovky. Do takýchto lúčok sú ideálne tvarovo aj štýlovo výrazné a unikátne žiarovky. Tento štýl svetidiel sa hodí do rustikálne alebo vintage ladených domácností. Sú zvyčajne v kombinácii s drevom či kovem, ale krásne sú aj v spojení s povrazmi. Napríklad visiace svetidlo TOWNSHEND od spoločnosti **EGLO** kombinuje svetlé drevo z malajzijského duba a čierny kov alebo visiace svetidlo TARDES, ktoré má medenú konštrukciu tienidla. Inšpirácie aj na iné druhy svetidiel nájdete na [www.eglo.sk](http://www.eglo.sk).



# FLORA

S NOVOU 100% RASTLINNOU RECEPTÚROU,  
KTORÁ MYSLÍ NA ŽIVOTNÉ PROSTREDIE  
AJ NA VAŠE ZDRAVIE.

Výroba rastlinného margarínu Flora využíva o **66%** menej pôdy, spotrebuje o **50%** menej vody a vyprodukuje o **75%** menej emisií CO<sub>2</sub> ako výroba živočišného masla.

Vďaka unikátnej zmesi rastlinných olejov z udržateľných zdrojov je Flora bohatá na omega-3 a -6, čím zároveň prospieva vášmu srdcu.

České příslovie	francúzske sídlo	rovina, po esperantsky	1. časť tajničky	sídlo v Čade	značka plutónia	sídlo v Japonsku	2. časť tajničky	meno Imricha	skratka London Stock Exchange	dvojhĺaska	AMATOL, AARE, NOVES	dokončená	jeden ostrov z pásu atolov
nedali piť											značka hektára		
nezištné sa venujem											obrný transportér		
predmety					švajčiarska rieka					otázka na 1. pád			
televízna spoločnosť Bolívie				meno Emila	chromitá useň				ústna voda	sídlo v Nigérii			
Slovenská obchodná inšpekcia				kód Laosu				hmota stromu	časti rúk				
ALARICH, SALVO, TRESS	ranná vlaha	citoslovce túknutia		telurid uránu		vojenský plášť							
nárust		ruské jazero				šalát, po esperant.						kypril zem pluhom	pocit zármutku
plúži					gyptský boh Slnka							drobný škodlivý motýľ	
Nemec				vela pije (pejor.)								varia sa	
spevný hlas				sídlo v Egypte					kananejská bohyňa úrody				
AMON, ANAT, MANA	belgická letecká spoločnosť	druh trhaviny vizigótsky kráľ							kruh				
sídlo v Rusku								sila				kurča, po anglicky	role
osamelý po anglicky						judejský kráľ		salva, po anglicky				inozín-trifosfát	
žena (expr.)					useknúť							firemná skratka	
English Rugby Union				obchodný reťazec	nórsky matematik				výzva			krídlo (odborne)	
Značka niklu			lúbila si	značka mangánu					latinská spojka				
povzdych			neoviť sa										

Tajnička z čísla 8/2020: **NIE JE DOBRÉ HNEVAŤ TOHO, KOHO MUSÍME ZAJTRA ODPROSIŤ.**

**Výhercovia vecných cien od spoločnosti Profexy: Silvia Miklócziová, Skalité, Juraj Jabrik, Veľké Kapušany, Jozef Tesery, Veľký Krtíš.**

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 11. 2020** na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednote Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). 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 spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č. 18/2018 Z. z.





# SÚŤAŽ

Najväčší pestovateľ liečivých rastlín na Slovensku



Kúp si minimálne tri čaje značky  od AGROKARPATY, s.r.o. Plavnica, pošli nám bloček mailom, alebo poštou a už len čakaj na výhru.

1x

## Víkendový pobyt v Lesnici:

1x víkendový pobyt pre 2 osoby pod tromi korunami v Lesnici - chata PIENINY, pobyt plná penzia s wellnesom+ raft a plte.

Pobyt je spojený s prehliadkou ekologických bylinných plantáží spoločnosti AGROKARPATY /najlepšie jún - august/, ochutnávkou BIO čajov a zoznámenie sa s výrobou BIO produktov.



3x

Sada BIO  
3 čaje + hrnček



3x

Sada BIO Zdravie  
z Prírody



5x

Čajový set  
BIO Letná lúka



5x

Ľavandulový  
vankúš Slovakia



20x

BIO Domček:  
ovocný a bylinný



20x

Darčeková  
čajová kazeta:  
Slovakia



10x

Darčeková čajová kazeta:  
Zimná rozprávka



20x

Ovocný čaj: Zimný sen



Trvanie súťaže  
od 7.9.2020 - 30.3.2021  
E-mail: [caj@agrokarpaty.com](mailto:caj@agrokarpaty.com)  
Adresa: Súťaž ELIXÍR, Agrokarpaty, s.r.o.  
Plavnica, 065 45 Plavnica 415

Viac info sa dozviete na: [www.agrokarpaty.com](http://www.agrokarpaty.com) /súťaž

jednota 31



♥ VŽDY NAŠA ♥

# Karička®

OD 1976



## ... a deň chutí lepšie

