

jednota

I/2021 XIX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

PREDSTAVUJEME
COOP JEDNOTU
BREZNO

ZVONIVÉ
TAJOMSTVO
Z HLINY
A DAŽĎA

POD ŠLAHAČKOVOU
PRIKRÝVKOU

**BRUSNICE
NA KRVINKY I PRE
POKOZKU**

**AKO VYTRVAŤ
V NOVOROČNÝCH PREDSAVZATIACH?**

PREČO ĽUDIA V MODRÝCH ZÓNACH NEPOZNAJÚ CIVILIZAČNÉ CHOROBY



9 STATOČNÝCH POMOCNÍKOV DO KUCHYNE!



až
-45%



Tefal
ingenio

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

1. Strúhadlo 2v1
Naša cena 11,50 € Bežná cena 20,90 €
2. Cedidlo
Naša cena 7,10 € Bežná cena 12,90 €
3. Sťahacia metla
Naša cena 6 € Bežná cena 10,90 €
4. Skrabka
Naša cena 4,90 € Bežná cena 8,90 €

5. Kombinovaný otvárač
Naša cena 8,75 € Bežná cena 15,90 €
6. Lyžica s otvormi
Naša cena 4,35 € Bežná cena 7,90 €
7. Naberačka
Naša cena 4,35 € Bežná cena 7,90 €
8. Obracačka na palacinky
Naša cena 3,80 € Bežná cena 6,90 €

9. Kliešte
Naša cena 7,10 € Bežná cena 12,90 €

Nakúpte v COOP Jednote za 20 eur a dostanete poukaz na jednorazový nákup ľubovoľného počtu kuchynského náčinia Tefal so super zľavou 45%. Na výber máte až z deviatich druhov kuchynských pomocníkov.
Viac na www.coop.sk.

Akcia prebieha od 21. 1. do 31. 3. 2021 alebo do vypredania zásob. V prípade nedostupnosti tovaru v predajni je možné ho doobjednať.



22

10

4

8

MILÍ ČITATELIA, VÁŽENÍ ZÁKAZNÍCI,



rozlúčili sme sa s náročným rokom, aký si väčšina z nás na jeho začiatku nevedela ani predstaviť. Prekvapil nás nečakane epidémiou, ktorá zo dňa na deň zmenila celú krajinu a vstúpila do života azda každého človeka.

Celospoločenská neistota prirodzene zasiahla aj maloobchod. Ako najväčší domáci predajca potravín sme sa so situáciou museli promptne vyrovnáť a zvládnuť nápor nových skutočností, ktoré sa dotkli zásobovania aj našich zamestnancov. Rok 2020 bol pre nás školou i výzvou. Potvrdil nám, že dlhoročné férové vzťahy s dodávateľmi, so zákazníkmi a zamestnancami vytvárajú predpoklad úspešnej spoločnosti. Vzhľadom na to, že 85 percent nášho personálu v predajniach tvoria ženy, museli sme pružne reagovať na zavreté škôlky i školy, pre ktoré mnohé naše zamestnankyne zostávali s deťmi doma. Typickým znakom tohto obdobia a následne celého roka

2020 bola obetavosť a vysoké pracovné nasadenie počas prvej i druhej vlny koronakrízy, za čo sa chcem všetkým viac ako 14-tisíc kolegom úprimne poďakovať. Osobitne by som chcel oceniť doslova nadľudské úsilie pracovníkov v predajniach, ktorí nehládali na vyčerpanosť v maximálne novej miere uspokojovali požiadavky našich zákazníkov. Situácia nás naučila veľmi rýchlo reagovať aj na množstvo meniacich sa vládnych opatrení, ktoré bolo potrebné implementovať doslova do 24 hodín. Veľmi často išlo o znátočné rozhodnutia, typické pre riadenie od stola. A tak namiesto avizovanej pomoci pre podnikateľov a občanov Slovenska celá krajina krútila hlavou. Tí šťastnejší iba zošediveli, ostatným vlasy rovno vypadávali. Každopádne som rád, že sa nám podarilo neporušiť literu zákona a popritom reálne zabezpečiť zásobovanie obyvateľstva.

Napriek náročnému obdobiu sme pokračovali v investičných plánoch a postupnej modernizácii obchodnej siete, a to s ohľadom na ochranu životného prostredia. Nadviazali sme aj na záver minulého roka a pokračovali v preberaní predajní po skrachovanej sieti Kačka, vďaka čomu sme dokázali vytvoriť množstvo nových pracovných miest. Som veľmi rád, že sa nám definitívne podarilo zachrániť obchodný priestor obhospodarovaný donedávna COOP Jednotou Trenčín. Zlé manažérske rozhodnutia v minulosti priviedli tento subjekt takmer ku krachu. Odovzdanie predajní do prenájmu okolitým spotrebným družstvám bolo jedinou záchranou, aj keď znamenalo stratu zamestnania hlavne pre administratívnych zamestnancov. Predajne, ktoré naďalej ostávajú majetkom COOP Jednoty Trenčín, tak poskytujú služby, aké zákazníci aj v tomto regióne požadujú a aké si zaslúžia.

Hrdosťou ma naplňa aj to, že obchodná sieť COOP Jednota Slovensko je známa podporou domácej slovenskej produkcie. Potvrďujeme to jasnými číslami – množstvo predaných slovenských výrobkov v našej sieti dosahuje 70 percent. V súvislosti s tým sa môžeme pochváliť aj skutočnosťou, že až 80 percent výrobkov našej privátnej značky pochádza od slovenských dodávateľov. Obľúbenosť týchto produktov dokazuje aj viaceré ocenení, ktoré sme minulý rok získali – či už v súťaži Voľba spotrebiteľa – najlepšia novinka 2020, kde sme bodovali s detským čajom, bryndzou, maslom a makom, alebo na medzinárodnej súťaži PLMA zameranej na výrobky vlastnej značky, kde sa víťazom na základe hlasovania medzinárodnej poroty stal náš detský čaj.

Chcem zdôrazniť, že podpora slovenskej produkcie je u nás tradičná, nefalšovaná a seriózna z pohľadu zmluvných vzťahov s dodávateľmi. Žiaľ, konkurenčný boj je silný a prináša so sebou aj nekalé, hlavne mediálne výstupy. A tak sa dozvedáme, že najslavnejší je iný reťazec, lebo počet slovenských produktov vo svojich hypermarketoch porovnáva s dedinskou predajňou. A potom vidíme reklamu, v ktorej už nakúpený tovar nemáme ani kde uložiť, a tak nám vypadáva z políc. Ale kupujeme ho, lebo je lacný. Čo na to hovoria ochrancovia životného prostredia a združenia na zamedzenie plyvania potravinami? A čo by na to povedali miliardy hladujúcich ľudí na celom svete?

Milí čitatelia, vážení zákazníci, rok 2020 nám ukázal, ako sa za krátky čas môže zmeniť svet a život ľudí, aké je dôležité mať správne nastavené hodnoty a vážiť si jeden druhého. Mimoriadna situácia nás všetkých učí ešte väčšej pokore. Namiesto zahraničných dovolení sme odrazu začali objavovať Slovensko. A čuduj sa svete – je nádherné! Toto vnímam ako pozitívne posolstvo ťažkého obdobia, ktorému spoločnosť v uplynulých mesiacoch čelila.

Veľmi si cením dôveru, ktorú nám celoročne aj v krízových časoch preukazujete nakupovaním v našich predajniach. Je to pre nás jasný signál zmyslu našej práce a zároveň hybná sila zlepšovania a skvalitňovania našich služieb pre vás. Z úprimného srdca vám želim pokojnejší nový rok sprevádzaný zdravím, šťastím a osobnými i pracovnými úspechmi.

Ján Bilinský,

generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko, spotrebné družstvo

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

01
21



OBSAH

4. **Trendy v kuchyni:** Nadýchaný nový rok so smotanou a šľahačkou
8. **Sezóna:** Brusnice pre zdravie a krásu
10. **Zdravie:** Novoročné predsavzatia pre zdravie
12. **V COOP Jednote:** Naše úpechy
14. **Predstavujeme COOP Jednotu Brezno, s. d.**
16. **Kalendár na rok 2021**
18. **Recepty:** S vlastnou značkou COOP Jednota
20. **Zaujímavé koničky:** Čas so psom na cvičisku nie je premárnený
22. **Fenomén:** Život v modrej zóne
24. **Krása:** Farby rozveselia sivú zimu
26. **Zaujímavosti:** Čo ste nevedeli o porceláne
28. **Na záver:** Nádhry do nového roka
34. **Krížovka**

POD ŠLAHAČKOVOU PRIKRÝVKOU

NIE, NIE!
NEJDEME VÁS NAHOVÁRAŤ
NA NEZDRAVÉ JEDENIE.
ALE ZAMAŠKRTIŤ SI PREDSA
OBČAS MÔŽEME!

Napríklad šľahačka je na tento účel priam stvo-
rená! Či už ako súčasť nejakého famózneho
zákuska, v pohári s jahodami a so zmrzlinou,
s pudingom, alebo ak nemáme enormne
maškrtnú náladu, ulahodí nám aj káva so šľa-
hačkou... Šľahačka je však len jedna z podôb
smotany, mliečného produktu, ktorý so sa-
mozrejmosťou používame zväčša na prípravu
celkom bežných jedál.

Smotana je výrobok z mlieka s vyso-
kým obsahom tuku. Je to časť mlieka,
ktorá obsahuje najviac tuku a zráža sa
na jeho povrchu. Pôvodne bola zná-
ma iba kyslá smotana, ktorá vznikla
pri samovoľnom vystupovaní tuku na
povrch mlieka, čo trvalo aspoň jeden
deň, a pritom skysla. Dnes si v obcho-
doch môžeme vybrať smotany kyslé, na
šľahanie, varenie či dokonca špeciálnu
smotanu do kávy, ktorá má menej ako
10 % tuku. Okrem nich sa vyrába smo-
tana na výrobu masla. Smotana sa pred
kysnutím z konzistenčných a mikrobi-
ologických dôvodov vysoko pasterizuje
a homogenizuje, teda tukové guľôčky
v mlieku sa mechanicky rozdrobujú.
Niekedy sa pridávajú stabilizátory, na-
príklad vhodne upravený škrob, želatí-
na a iné. Konzumná smotana sa vyrába
len v jednej triede kvality, ale v rôznych
druhoch. Požiadavky na priemysel-
ný postup výroby smotany a jej kvali-
tatívne ukazovatele upravuje norma
STN 57 0660.

Rozdelenie smotán podľa tukovosti vychádza
jednak z preferencií zákazníkov, ktoré sú pod-
ložené tradíciou a dlhoročnými skúsenosťami,
jednak z platnej slovenskej legislatívy.

Samozrejme, jednotlivé druhy smotany musia
mať aj špecifické vlastnosti. Smotana na vare-
nie je štandardne mliečnobielá, tekutá, bez cu-
dzích príchuťí a vôní. Kyslá smotana je mliečno-
biela, má jedinečnú konzistenciu vďaka tomu,
že dozrieva priamo v tégliku, chuť má typicky
kyslomliečnu, bez cudzích príchuťí a vôní. Smo-
tana na šľahanie je typicky mliečnobielá, tekutá
až mierne viskózna, bez cudzích príchuťí a vôní.

KUCHYNSKÉ SMOTANOVÉ SKLOŇOVANIE:

.....
Smotana na šľahanie (30 – 33 % tuku):
Zo smotany na šľahanie sa najčastejšie vyrá-
ba šľahačka, no môže sa použiť aj na varenie.
Na výrobu bežnej šľahačky treba pol litra
šľahačky a jeden vanilínový cukor. Namiesto
neho alebo ak nechcete šľahačku prísadkú,
môžete použiť malú lyžičku práškového cuk-
ru. Vymiešaním a našľahaním vznikne bož-
ská a vysokokalorická pochúťka.

Kyslá smotana (18 % tuku): Používa sa naj-
viac na varenie. Nie nadarmo sa jej ľudovo



hovorí aj pochúťková, môžete ju totiž používať takmer všade, kde sa používa sladká smotana, ale na šľahanie sa nehodí. Zjemní a obohatí chuť krémových polievok a omáčok, dajú sa z nej pripraviť vynikajúce dresingy či plnka do slaných koláčov. Vyskúšajte osladenú kyslú smotanu k palacinkám či lievancom alebo s pažítkou a so syrom na pečené zemiaky.

Sladká smotana má na rozdiel od kyslej smotany tekutú konzistenciu a sladšiu chuť. Sladká smotana (12 % tuku): Skvelá na varenie a pečenie – napriek nízkemu obsahu tukov. Aj sladká smotana sa líši obsahom tuku. Smotana na varenie je vlastne zmes smotany a mlieka, preto má len 10 alebo 12 percent tuku a energetickú hodnotu rovnakú ako kyslá. Ani na šľahanie sa nehodí. Tekutá smotana do kávy má zvyčajne 12 percent tuku, myslíte na to, že keď si ju pridáte do presu, bude mať o 66 kJ viac.

JE SMOTANA ZDRAVÁ?

.....
Smotana sa od mlieka odlišuje podstatne vyšším obsahom tuku a logicky aj vyšším obsahom vitamínov rozpustných v tuku. Smotana sa získava odstredením mlieka, s následnou úpravou a využitím tej „tučnejšej“ časti mlieka. Kyslá smotana (podobne ako kyslé mlieko) sa získava zo sladkej smotany fermentáciou pomocou baktérií mliečného kvasenia.

MUDr. Peter Minárik upozorňuje, že smotana má vysoký obsah tuku a cholesterolu, navyše s vysokým podielom nasýtených mastných kyselín (MK). „Výsledkom je vysoká energetická hustota (densita) smotany. Hodnoty tuku a energie pri smotane značne prevyšujú hodnoty mlieka. Smotanu teda nemôžeme zaradiť



medzi typické zdravé potraviny. Smotana ani mnohé ďalšie smotanové mliečne potraviny sa nezvyknú odporúčať ako potraviny vhodné na častú konzumáciu.“

ZOPÁR DOBRÝCH BODOV

.....
Smotana má však jednu neodškriepiteľnú vlastnosť, ktorá vedie nad jej negatívami, a tou je lahodná chuť. Do rodiny chýrnych smotanových dobrôt patria krémeše, veteriníky, gaštanové pyrė, tiramisu (aj mascarpone môžeme pokojne zaradiť do smotanovej „rodiny“) a mnoho ďalších sladkých smotanových dezertov. Milovníci mäsa zasa nedajú dopustiť na sviečkové rezy na smotane alebo „beaf à la Stroganov“.

V otázke frekvencie smotanových jedál je však MUDr. Peter Minárik nekompromisný: „Vzhľadom na vysoký obsah energie, tuku, nasýtených MK a cholesterolu by mali všetci mi-

lovníci smotany a šľahačky konzumáciu týchto chuťovo príjemných mliečnych výrobkov skôr obmedziť, ako podporovať. Smotana a šľahačka by mali byť skôr sviatočnou než bežnou každodennou záležitosťou. Sú jedlá a recepty, do ktorých smotana, či už sladká, alebo kyslá, jednoducho patrí. Pre väčšinu konzumentov by niektoré konkrétne jedlá bez smotany alebo šľahačky nemali ten správny šmrnc. Príkladom môže byť gaštanové pyrė. Dajú sa však vyskúšať aj alternatívne recepty, keď sa namiesto smotany použije surovina s nižším obsahom tuku – napríklad stredne tučný jogurt namiesto kyslej smotany alebo odtučnený tvaroh namiesto šľahačky či mascarpone, prípadne rastlinný druh smotany. Alebo sa dá zmiešať menšie množstvo smotany s väčším množstvom nízkoenergetickej potraviny a zahustiť pokrm iným spôsobom, zemiakom, zeleninou, striedkou z chleba, prípadne kaloricky výdatnejšou múkou. My doma to tak už dlho robíme a necítíme pri tom žiadnu ujmu ani pocit krivdy či odriekania. Napríklad pripravujeme tiramisu s 0-percentným tvarohom a namiesto bravčového perkeltu na smotane urobíme perkelt z kuracích prs s použitím prevažne jogurtu a iba malého množstva smotany. Pri smotane a smotanových potravinách ako syry a podobne platí všeobecná zásada, že všetko sa dá robiť s mierou a do ničoho sa netreba nútiť. Ten, kto si život bez smotany nevie predstaviť, nemusí sa jej ani úplne vzdať. Stačí, keď sa jej konzumácia stane skôr chuťovým sviatkom než každodenným rituálom. Na druhej strane ten, kto smotanu a šľahačkové dezerty nemá príliš v oblube, nemusí sa do ich konzumácie nútiť. Je toľko iných, rovnako chutných a zaujímavých možností, či už sú to mliečne výrobky s nižším obsahom tuku, alebo sú na to ešte vhodnejšie rôzne alternatívne potraviny rastlinného pôvodu.“

VIETE, ČO JE GANÁŠ?

Vynikajúca univerzálna čokoládová poleva či čokoládový krém sú typické pre francúzsku kuchyňu. Nielenže je ganáš chuťovo vynikajúca, aj práca s ňou je veľmi jednoduchá.

Ganáš sa pripravuje iba z dvoch ingrediencií – z čokolády a zo smotany, kladie sa však dôraz na ich kvalitu. Možno ju použiť ako polevu, krém či náplň napríklad do čokoládových pralinek. Výhodou tejto chutnej maskrty je to, že sa dá ľahko obmieňať a dochucovať.

Smotanu na šľahanie použijete 33 %, čokoládu ideálne horkú s obsahom najmenej 60 % kakaa. Nízky obsah kakaa a, naopak, veľké množstvo tuku môžu spôsobiť, že krém bude obsahovať hrudky alebo sa na hladkú hmotu vôbec nepremení. Len naozaj s kvalitnými ingredienciami dosiahnete skvelý výsledok. Ak sa vám bude zdať hotová ganáš príliš horká, stačí pridať trochu cukru a dobre zamiešať. Zaujímavá alternatíva je ganáš s použitím kyslej smotany, ktorá sa odporúča hlavne v kombinácii s mliečnou alebo s bielou čokoládou.

Typy ganáše sa líšia od druhu použitej čokolády (horká, mliečna, biela) a podľa hustoty výsledného produktu. Hustejšia ganáš sa hodí na krém a, naopak, redšia je vhodná na polevu. Nič sa však nestane, ak použijete redšiu ganáš aj na krém. Vďaka čokoláde, ktorá po vychladnutí zhustne, bude ganáš hustejšia. Ak pridáte do ganáše väčší diel smotany, dá sa hotová ganáš vyšľahať na penu. Pomer čokolády a smotany sa upravuje podľa spôsobu použitia, rôzna je aj teplota, pri ktorej sa hotová ganáš nanáša.

Pomer smotany a čokolády je nasledujúci: Na polevu 1 : 1, na krém 1 : 2, na vyšľahanú penu 2 : 1. Postup: Smotanu v hrnci zohrievajte, kým sa po obvode nezačnú vytvárať malé bublinky. Čokoládu nalámete do misky a prelejte teplou smotanou. Pri stálom miešaní nechajte rozpustiť, kým nevznikne hladká hmotu. V prípade, že použijete kyslú smotanu, tak čokoládu spolu so smotanou dajte do jednej misy a vo vodnom kúpeli (nie na priamom ohni) spolu rozpustíte a vymiešajte.

Ak chcete použiť ganáš ako polevu, je dobré zmes nechať asi tak 10 minút stáť, aby vychladla a trochu zhustla. V prípade použitia na krém, na zdobenie napríklad torty či zákuskov je potrebné nechať ganáš chladiť až niekoľko hodín na potrebnú konzistenciu.

ZOPÁR SMOTANOVÝCH TIPOV:

1. KRÉMY DO TORTOVÝCH KORPUSOV A LAHODNÉ POLEVY

► Rýchlu a chuťovo priam božskú náplň do torty získate vyšľahaním rovnakých dielov mascarpone izbovej teploty, vychladenej smotany na šľahanie a cukru. Hodí sa najmä do sviežich ovocných tort, ale ladí aj s čokoládou.

► Skvelý šľahačkový krém: 400 ml smotany vyšľahajte dotuha. V panvici privedte do varu 2 lyžice kryštálového cukru, 2 lyžice kukuričného sirupu a lyžicu vody. Varte asi 3 minúty a potom odstavte. Chvíľu šľahajte 4 žltky a potom k nim pomaly zašľahávajte cukrový sirup.



Po 2 minútach pridávajúte 180 g roztopenej čokolády, 2 lyžice instantnej kávy rozpustenej v 2 lyžiciach vody a napokon šľahačku.

► Krém s tvarohom: Cez sitko prepasírujte 250 g plnotučného tvarohu, zmiešajte s 2 lyžicami medu a 1 balíčkom vanilkového cukru. Vysokopercentnú smotanu na šľahanie vyšľahajte do tuha a opatrne vmiešajte do tvarohového základu.

► Jednoduchá čokoládová šľahačková plnka: 200 ml smotany na šľahanie zohrejte a pridajte do nej 200 g nalámanej tmavej čokolády. Rozpusťte a primiešajte 50 g masla. Nechajte vychladnúť do druhého dňa a potom vyšľahajte ako klasickú šľahačku.

2. SMOTANA NASLANO

► Zmiešajte kyslú smotanu s trochou bryndze alebo syra, dostanete zmes, ktorou môžete potrieť langoše, zemiakové placky alebo nasucho opečené môžete ochutiť roztláčeným cesnakom alebo oprážanou cibulkou.

► Kyslú smotanu zmiešajte s 1 lyžicou vínneho octu a 1 lyžicou olivového oleja, osolte, okoreňte a podľa chuti pridajte nasekaný čerstvý kôpor. Týmto dresingom polejte dusenú zeleninu – napríklad brokolicu alebo karfiol. Hodí sa aj na cestoviny, najmä ak pridáte cesnak.

► Omáčka sa pri varení nezrazí, keď tekutú sladkú smotanu zohrejete skôr, než ju pridáte do omáčky. Pomôže, aj keď do smotany pridáte trochu cukru. Kyslú smotanu rozmiešajte s trochou vlažnej vody a lyžičkou múky.

ZAUJÍMAVOSTI

► Smotana ako výhra v lotérii

Vedci zistili, že jedlo bohaté na smotanu alebo tuky vyvoláva v mozgu ohňostroj šťastia. Tuk v ústach aktivuje centrum šťastia v mozgu. Najmä vzorky s väčším obsahom tuku „oslovili“ tie mozgové oblasti, ktoré sa čiastočne prekrývajú s oblasťou zodpovednou za vnímanie chuti. Z toho podľa vedcov vyplýva, že mozog vníma nielen chuť, ale aj zloženie jedla. Tučné zmesi okrem toho oživilí cingulárnu kôru, teda oblasť mozgu, ktorá sa takisto aktivuje ďalšími príjemnými zážitkami, ako sú nežnosti, zvodné vône alebo výhra v lotérii. To vysvetľuje, prečo ľudia mimoriadne radi jedia potraviny napríklad s obsahom smotany. Presné rozoznanie tukovej stravy je totiž dôsledkom evolúcie. Ľuďom táto schopnosť bola daná, aby sa predzásobili na čas nedostatku potravy. Prekvapivo tak neexistuje žiadny druh jedla, ktorému by sa človek zásadne vyhýbal.

► Stroganov a jeho variácie

Variácií na obľúbené jedlo z hovädzieho mäsa so smotanou Stroganov je nespočetné množstvo vrátane vegetariánskych. Podľa viacerých prameňov sa prvá receptúra objavila okolo roku 1861 v ruskej kuchárskej knihe. Podľa nej sa osmažili kúsky hovädzieho a štava sa dokončila horčicou a smotanou. Tento pôvodný recept neobsahoval ani huby, ani cibuľu, a prešiel rôznymi obmenami v rôznych krajinách. Napríklad v Brazílii pripravujú hovädzie kocky v paradajkovej omáčke s cibuľou, hubami a so smotanou. V severných krajinách sa robí Stroganov z klobás. Smotana však nechýba v žiadnej zo stroganovských variácií.



ZRODENÉ NA SLOVENSKU

100 % SLOVENSKÝ PÔVOD MÄSA A VÝROBA

NOVINKA



„NA HORE DVA DUBY A JA SOM SA
DO SLOVENSKÝCH VÝROBKOV ZAĽÚBIL”

Výrobky nájdete na regáloch a pultoch
predajní Coop Jednota



BOBUĽKY PRE ZDRAVIE A KRÁSU

BRUSNICE SÚ ZDRAVÉ A CHUTNÉ PLODY A OPLATÍ SA NIMI SPESTRIŤ ZIMNÝ JEDÁLNY LÍSTOK. V BRUSNICIACH NÁJDEME MNOŽSTVO VITAMÍNU C, K, A, E, MINERÁLY (MAGNÉZIUM, KALCIUM, MANGÁN, FOSFOR A SODÍK), POLYFENOLY, FLAVONOIDY, KYSELINY (CITRÓNOVÚ, JABLČNÚ, ŠTAVEĽOVÚ, FENOLOVÉ KYSELINY), OMEGA-3 A -6 NENASYŤENÉ MASTNÉ KYSELINY I VLÁKNINU.

Mnohí poznajú tieto drobné bobuľky ako hlavných hrdinov prevencie infekcií močových ciest, najmä u ľudí, u ktorých sa infekcie často opakujú. Vysoká úroveň antioxidantných proantokyanidínov v brusniciach pomáha zastaviť prílntie niektorých baktérií na steny močových ciest. Týmto spôsobom pomáhajú tieto látky v brusniciach predchádzať infekcii. Podľa mnohých odborníkov je dobré preventívne popíjať čerstvú nesla-

denú brusnicovú šťavu na udržanie zdravia uretry. Na druhej strane treba uviesť štúdiu z roku 2016, zverejnenú v časopise Journal of American Medical Association, ktorá nepotvrdila, že by mohli brusnice v akejkoľvek forme zabrániť bakteriálnym infekciám, najmä u žien. To však neznamená, že brusnice nemajú žiadne iné pozitívne vlastnosti, naopak, uplatňujú sa oveľa širšie, sú zdravé, pomáhajú kráse a chutia.

ČO ÚČINNÉ JE V BRUSNICIACH?

Nachádza sa v nich prekvapivé množstvo cenných látok, ku ktorým patrí vitamín C, známy bojovník proti vírusom a ochranca imunitného systému. Menej známy vitamín K sa zasa stará o správnu zrážavosť krvi, rast a vývoj nových buniek, mineralizuje kosti a je vhodný ako prevencia osteoporózy. Vitamín K je súčasťou prípravkov, ktoré napomáhajú lepší priebeh menopauzy, a tak sú brusnice vhodné pre ženy, ktoré prechádzajú týmto náročným obdobím sprevádzaným hormonálnymi zmenami. Vďaka vysokému a pestrému obsahu minerálov majú brusnicové gulôčky blahodarný vplyv na psychiku, dokážu zabojovať proti únave a príjemne pozdvihnú našu náladu. To v zimnom pochmúrnom období mnohí potrebujú – a recept je taký jednoduchý. Stačí denne zopár trpkosladkých plodov, či už sušených, alebo mrazených.



NAJBEŽNEJŠIE SÚ SUŠENÉ

Sušený variant sa dá kúpiť v každom supermarkete, chutia „iba tak“, ale možno ich použiť aj do koláčov či báboviiek rovnako, ako používate sušené hrozienka. Kým si ich zamiešate do kaše, pamätajte, že pri priemyselnom sušení sa do nich pridávajú rôzne látky, ktoré majú zabrániť tvorbe plesní, a tak je dôležité plody pred konzumáciou alebo použitím dôkladne opláchnuť. Nemusíte to len v prípade, že si kúpite sušené brusnice v biokvalite. Ak uprednostníte mrazené brusnice, môžete z nich urobiť omáčku k mäsu alebo syru, alebo nimi hojne ozdobiť povrch koláča a zaliať želatínou. Brusnicové výťažky nájdeme aj v rôznych šťavách a sirupoch, no v takej podobe môžu dráždiť žalúdok a navyše obsahovať veľa cukru. Na podporu zdravia si vyberte radšej priamo plody alebo výživový doplnok v podobe kapsúl s čo najnižším množstvom pridaných látok.

NA KRVINKY I PRE POKOŽKU

Brusnice sú nabité látkami, ktoré pomáhajú nášmu vzhľadu a zdraviu pokožky. Vitamín A je pre organizmus dôležitý, aby mohol využiť bielkoviny, vitamín E sa stará o tvorbu červených krviniek a množstvo flavonoidov a minerálov bojuje proti voľným radikálom. Pretože brusnice pomáhajú rekonštruovať bunkovú membránu, využívajú sa pri výrobe krémov, masiek, toník či sér.

KRÁSNA TVÁR S BOBUĽKAMI

Toto ovocie je bohaté na antioxidanty, ktoré rýchlo zabíjajú a vyplavujú nežiaduce látky i bunky voľných radikálov z tela a udržiavajú pokožku prirodzene hydratovanú. Brusnice navyše obsahujú vitamín C, ktorý naše telo potrebuje na vytvorenie kolagénu. Kolagén pomáha udržiavať pokožku hladkú a mladistvú.

Pôvodným domovom brusníc je Severná Amerika, severné časti Ázie a škandinávská oblasť Európy, kde v suchších lesoch tvoria podrast, najmä borovíc. V týchto častiach sveta je pestovanie červených bobuliek veľmi rozšírené. U nás ich pestujú najmä záhradkári, pre ktorých predstavujú spestrenie jedálneho lístka – plody zvyknú zavárať či robiť z nich džem. Americkí domorodci poznali a využívali liečivé účinky brusníc už pred stovkami rokov a dodnes ich uplatňujú v ľudovom liečiteľstve. Európania, ktorí osídľovali americký kontinent, sa narábaniu s týmito plodmi učili od Indiánov. Severná Amerika je doteraz najväčším svetovým pestovateľom i konzumentom brusníc. Ak ste teda počuli, že americké odrody brusnice sú najlepšie, niečo na tom bude. Napríklad plody amerických brusníc sú asi trikrát väčšie ako naše. Hojne sa používajú vo farmácii, napríklad aj ako prevencia vzniku žalúdočných vredov.

KEDY BRUSNICE POMÁHAJÚ?

Pri poruchách krvi, nechutenstve, únave a slabosti, hnačkách, skleróze, pri bolestivej menštruácii, virózach, chrípke, chránia pred zubným kazom, majú protirakovinový účinok.



DOBRÁ RADA

Nepríjemným zdravotným problémom môže byť pretrvávajúci zápal v tele. Ten môže spôsobovať množstvo komplikácií od bolestí zubov až po gynekologické ťažkosti. Vyskúšajte mesačnú rannú kúru s brusnicami: Ráno vypite nalačno pohár šťavy a na olovant si dajte hrst sušených bobulí.

AKO MAŤ ZDRAVÉ PREDSAVZATIA

SCHUDNEM, PRESTANEM FAJČIŤ ALEBO ZAČNEM CVIČIŤ. TRI NAJČASTEJŠIE NOVOROČNÉ PREDSAVZATIA, KTORÉ SA NÁM KAŽDOROČNE NEDARÍ NAPLNÍŤ. ČO KEBY SME ICH TENTO ROK TROŠKU POZMENILI?

MENEJ TUKU NAMIESTO CHUDNUTIA

Schudnúť od nového roka si naplánoval vo svojom živote hádam každý z nás. Po pár dňoch plných zákazov a malých porcií jedál to väčšinu prestane baviť a postupne sa vrátíme k starému spôsobu stravovania. Čo keby sme od nového roka začali skrátka žiť zdravšie, dbali na to, čo vkladáme do úst a upravili príjem tukov namiesto toho, aby sme sa snažili zhodiť kilá diétami a hladovaním?

Z nedávnych výskumov uvedených v odbornom časopise Cell Metabolism vyplýva, že obmedzenie príjmu tukov v strave vedie k úbytku tukového tkaniva. Hoci si väčšina z nás myslí, že práve obmedzenie sacharidov je kľúčové a má za následok väčšie spaľovanie tukov, práve zníženie príjmu tukov vedie k úbytku celkového telesného tuku.

Vymeňte stužené tuky, ktoré sa nachádzajú v margarínoch, rôznych zákusoch, cestách a polotovaroch, za nenasýtené tuky. Zdrojom takýchto tukov je väčšina orechov, olivový olej, avokádo, losos či makrely.

Ako na to? Pozrite sa na svoj jedálny lístok kriticky. Čo všetko za deň zjete a čo z toho skutočne prospieva vášmu zdraviu? Skúste postupne menej zdravé pochúťky nahradiť niečím chutným a zároveň zdravým. Vymeňte každodenný kúsok koláča za oriešky alebo ovocie, namiesto ťažkého vypráženého jedla



dajte prednosť pečenému a namiesto masla si natrite na chlieb radšej avokádo.

VIAC POHYBU

To, že pravidelný pohyb osoží zdraviu, vieme všetci, no aj tak si naň ťažko hľadáme čas. Často máme výhovorky a odkladáme ho na zajtra, sme leniví. Kondičný kouč Robert Nagy hovorí: „Rozumiem tomu, že niekoho nebaví cvičiť. Ale faktor zdravia v dnešných časoch je taký dôležitý, že prinútiť sa hýbať je bytostne dôležité. Napríklad ľudia so zlou životosprávou musia považovať či

nie je lepšie urobiť v živote malú zmenu v podobe pravidelného cvičenia, než žiť s rizikom infarktu.“ Zaradiť viac pohybu do bežného dňa nemusí byť až také ťažké, ako si myslíme. Začnime tým, že popremýšľame, prečo sme všetky pokusy hýbať sa vzdali. Nie každý druh športu je pre každého. Niekomu vyhovuje beh osamote, niekomu zas kolektívne športy, inému skôr prirodzený pohyb ako chôdza či tanec. Dôležité je nájsť tú svoju pohybovú aktivitu, ktorá nás bude baviť a nebudeme ju vykonávať len z povinnosti. Pri tom naozaj nie je potrebné podávať nadľudské športové výkony. Na zlepšenie kvality života sa stačí pohybu venovať denne pol hodinky.

Ako na to? Ak viete, aký druh pohybu vás baví, skúste sa mu venovať aspoň hodinku týždenne. Hodina týždenne nie je tak veľa, aby ste si ju nemohli dovoliť. Ak ste ešte nenašli svoj obľúbený druh pohybu, skúšajte rôzne aktivity a sledujte svoje pocity. Ktorá z nich vám ide ľahko a cítite sa pri nej príjemne? Môžete vyskúšať jogu, pilates alebo sa zapíšte na hodiny tanca. Ani staršie ročníky nemusia rezignovať, naopak – ak sa doteraz pohybu nevenovali, je v záujme ich zdravia, aby to zmenili. Kondičný kouč Robert Nagy upozorňuje, že pravidelným jednoduchým pohybom dokážu seniori priaznivo ovplyvniť zdravie i celkový životný pocit. Stačí len den-

ne 30 minút sa prejsť. Výskumy potvrdili, že pre seniorov je vhodné dokonca jemné posilňovanie. Starším ľuďom, ktorí trpeli osteoporózou, sa tým výrazne zlepšil stav.

DOSTATOČNE SA VYSPAŤ

Viete, že dospelý človek by mal spať 7 – 9 hodín denne? Nedostatok spánku je novodobá epidémia. Buď nespíme, pretože považujeme čas strávený v posteli za stratený, alebo nám jednoducho nedajú spať naše myšlienky. Dostatok spánku a pravidelná večerná rutina, ktorá nás upokojí a ľahšie nám pomôže zaspáť, môže byť užitočným novoročným predsavzatím.

Spánok je úzko prepojený s našim zdravím a má vplyv aj na náš krvný tlak. V noci dochádza k jeho prirodzenému poklesu, klesá tlak aj tep. Celé telo sa spomalí a načerpáva nové sily. Ak sa dostatočne nevyspíme, naše telo sa nezregeneruje a ráno nemáme dostatok energie na všetko, čo sme si naplánovali. Preto sa dopujeme kávou, kolou alebo energetickými nápojmi. Títo „pomocníci“ však zvyšujú krvný tlak a srdcovú frekvenciu. Pravidelný spánkový režim dokáže výrazne ovplyvniť celkovú kvalitu života.

Ako na to? Vyhradte si pevný čas, keď sa odoberie do postele, každý deň vrátane víkendu. Pred spaním sa snažte nemyslieť na povinnosti a vyčistite si hlavu. Rýchlejšie zaspíte, ak si pred spaním dáte krátku meditáciu. Nejde o nič zložité, jednoducho len zavrite oči

a sledujte, ako dýchate, odháňajte myšlienky a zamerajte sa na dráhu, ktorú dych v tele vykonáva, pozorujte svoje prirodzené nádychy a výdychy. Počas voľných dní by ste mali vstávať v rovnakom čase ako inokedy, bez narušenia režimu je prípustné „nadspať“ si maximálne dve hodiny. Ak ste veľmi vyčerpaní, doprajte telu toľko spánku, koľko si samo zažiada.

KULTIVOVANIE VĎAČNOSTI

Žijeme v neistej dobe, posledné mesiace nás učia zastaviť sa, ale zároveň veľa z nás pocítilo obrovský strach z neistoty alebo o život. Neustálym porovnávaním sa s inými a túžbou mať viac, máme pocit nespokojnosti alebo že nedostávame to, čo chceme. Neuvedomujeme si však, že veľa aj máme, nevenujeme tomu pozornosť a berieme to všetko ako samozrejmosť. Zabúdame byť vďační. Byť vďační za všetko, čo máme, je časté novoročné predsavzatie, ktoré dokáže malými krôčikmi meniť náš život. Vďačnosť nás robí šťastnejšími, zdravšími, posilňuje emócie, sme priateľskejší,

empatickejší a postupne sa zbavujeme závidi.

Ako na to? Skúste si ráno tesne po zobudení alebo večer pred spaním spomenúť na tri veci, za ktoré ste vďační. Môžu to byť na pohľad úplné maličkosti, ale dokážu vyvolať príjemný pocit. Prežite ho v tichu a nechajte ho prejsť celým telom.

PÄŤ MINÚT V PRÍTOMNOSTI

Hovorí sa – zatúlaná myseľ je nešťastná myseľ. Ak patríte k tým, ktorí pri akejkoľvek činnosti zamestnávajú myseľ niečím úplne iným, možno bývate nesústredení, unavení a podvedome vnútorne nespokojní. Možno by ďalšou dobrou položkou na vašom novoročnom liste predsavzatí mohla byť meditácia. Toto slovo však nemusí nevyhnutne označovať sledovanie dychu v lotosovom sede, ktoré pre úplných začiatocníkov nemusí byť vhodné, pretože si vyžaduje istý tréning a trpezlivosť.



Byť v prítomnosti a meditovať sa dá aj inak. Vedomá všímavosť, teda mindfulness, je vnímanie svojich myšlienok, emócií, telesných pocitov a sveta okolo nás bez posudzovania, skrátka, bez toho, aby sme o nich uvažovali ako o dobrých či zlých. Hlavou nám počas dňa prejdú tisícky myšlienok, väčšina z nich zahŕňa starosti, obavy, asociácie, urputné

plánovanie budúcnosti alebo únik do sveta spomienok. Technika všímavosti nám pomáha skrotiť zahltenú myseľ a vyladiť jej nastavenie tak, aby sme ju dokázali ovládať. Každodennou praxou nás naučí rozpoznávať deštruktívne myslenie a vnímať krásu prítomnosti.

Ako na to? Vyhradte si denne 5 minút na to, aby ste sa plne sústredili na činnosť, ktorú práve robíte. Ak napríklad obedujete, vnímate chuť jedla, vychutnávajte si ho a sústreďte sa na zmysly. Akú má vôňu, ako vyzerá, ako chuti? Ak vám myslou prebehne iná myšlienka, nevenujte jej pozornosť, nechajte ju odísť a opäť sa vedome vráťte k vnímaniu jedla. Tento postup môžete aplikovať na akúkoľvek činnosť, ktorú počas dňa robíte.

ABY NOVOROČNÉ PREDSAVZATIA VYDRŽALI

V dodržiavaní novoročných predsavzatí uspeje iba 12 percent ľudí. Prečo je to tak?

Dôvodom sú ciele, ktoré si nevieme rozplánovať na menšie kroky, a to vedie k tomu, že sa vzdáme príliš rýchlo. Končíme, lebo nevidíme výsledky tak skoro, ako by sme chceli.

NEMÁME TRPEZLIVOSŤ

Novoročné predsavzatia spočívajú vo vytváraní nových návykov. Zčať cvičiť, jesť zdravšie či meditovať každý večer je vlastne nový návyk, ktorý sa nám opakovaním stáva vlastným, a to si vyžaduje nový spôsob myslenia a konania. Zbaviť sa starých návykov nie je až také

jednoduché, preto ich nemusíme odstraňovať, ale môžeme vytvoriť nový.

Väčšina nášho dňa sa skladá zo zvykov a činností, ktoré máme zautomatizované, a nie z rozhodovania, preto je dôležité uvedomovať si, že nové zvyky sú formou rozhodnutia a chvíľku potrvá, kým ich zautomatizujeme.

A ČO JE POTREBNÉ NA TO, ABY SME TO S PREDSAVZATIAMÍ VYDRŽALI?

- Opakovať, opakovať a ešte raz opakovať: mať jasný cieľ, rozmeniť ho na drobné kroky, ktoré budeme vykonávať každý deň alebo týždeň. Zakaždým nás to bude stáť menej úsilia, až sa daná činnosť stane prirodzenou.
- Pozitívne emócie – aby sme vytvorili návyk, ku ktorému sa budeme radi vracat, musí byť podporovaný pozitívnymi emóciami. V stresových podmienkach sa nám nový návyk bude realizovať veľmi ťažko, takže na základy a obmedzenia zabudnite. Skôr naopak, v strese je prirodzené, že sa človek vracia k podvedomému správaniu.
- Stanovte si konkrétne kroky, ktoré dokážete splniť – predsavzatie by malo mať čo najkonkrétnejší cieľ, napríklad nájsť si prácu, ktorá ma baví, jesť zdravšie alebo viesť pokojnejší život. A ten si rozmeníme na menšie kroky, ktorým dáme časový plán. Nebudte na seba prísní a nechajte zmenu okamžite, niektoré predsavzatia sú predsa len beh na dlhú trať a aj splnenie malých krokov je dôvod na odmenu.

COOP JEDNOTA JE NAJDÔVERYHODNEJŠÍM SLOVENSKÝM PREDAJCOM POTRAVÍN

SPOTREBITELIA NAJVIAC DÔVERUJÚ COOP JEDNOTE. POTVRDILA TO SÚŤAŽ NAJDÔVERYHODNEJŠIA ZNAČKA, KDE V KATEGÓRII DOMÁCI PREDAJCOVIA POTRAVÍN COOP JEDNOTA OBHÁJILA PRESTÍŽNE OCENENIE.



„Prieskumy potvrdzujú, že dôvera v značku hrá veľmi dôležitú úlohu pri nákupnom správaní spotrebiteľov. Vzťah medzi predajcom a spotrebiteľom tvorí úprimnosť, férová komunikácia a poctivý prístup. Ďakujeme za dôveru našim zákazníkom, ktorí vedia, že sa na nás môžu vždy spoľahnúť a platí to aj počas pandémie, ktorá výrazne ovplyvnila nákupné správanie. V predajniach ponúkame predovšetkým slovenské produkty, pretože považujeme za mimoriadne dôležité podporovať slovenskú produkciu. Počas koronakrízy to platí dvojnásobne,“ povedal vrchný riaditeľ obchodnej sekcie COOP Jednoty Slovensko Branislav Lellák.

O titul Dôveryhodná značka sa tento rok uchádzalo viac ako 600 značiek v 71 kategóriách, v celkovom poradí všetkých zapojených značiek obsadila COOP Jednota tretie miesto. „Dôvera zákazníkov je pre

značku veľmi dôležitá. Nielen preto, že pomáha zvýšiť jej predaj, ale práve vďaka putu, ktoré sa medzi zákazníkom a jeho značkou vytvorí, ju spotrebiteľ dokáže podporiť aj v krízových časoch. Na oplátku však očakáva trvalú kvalitu, komfort a vysoký štandard poskytovaných služieb. Nárast jednotlivých kategórií a značiek, ktoré každoročne oceňujeme, dokazuje, že spotrebiteľia titul Najdôveryhodnejšia značka vnímajú pozitívne,“ uviedol Lukáš Matějka, manažér marketingovej skupiny usporiadateľskej spoločnosti Atoz Marketing Services.

Nezávislý marketingový program Dôveryhodné značky sa na Slovensku realizuje od roku 2016. V transparentnom prieskume verejnej mienky hodnotia najsilnejšie značky v každej kategórii iba respondenti, následne v každej kategórii zvíťazí iba jedna Najdôveryhodnejšia značka, ktorá získa najviac hlasov.

COOP JEDNOTA KRUPINA OTVORILA ZMODERNIZOVANÝ SUPERMARKET V PLIEŠOVCIACH

Obec Pliešovce v okrese Zvolen je príťažlivým miestom na život pre ich atraktívnu lokalitu a proaktívny prístup k rozvoju obce a zároveň k zachovaniu tradícií.

Predajňu v Pliešovciach prevádzkuje COOP Jednota Krupina už od roku 1968, no modernizácia supermarketu predstavuje nový míľnik v histórii pôsobenia družstva v obci. Budova, v ktorej sídli predajňa, prešla rekonštrukciou a taktiež bola zrealizovaná prístavba, vďaka ktorej je predajná plocha supermarketu väčšia o 188m². „Uvedomujeme si, že bez neustálej inovácie a modernizácie našich vidieckych supermarketov si v budúcnosti nedokážeme udržať priazeň ďalšej zákazníckej generácie. Som presvedčený, že táto investícia vo výške asi 650-tisíc eur reprezentovaná novým priestorom, moderným vybavením a technológiami splní očakávania našich spotrebiteľov. O to viac, že kolektív,

ktorý tu pracuje, patrí k našim najúspešnejším,“ upozorňuje predseda predstavenstva Jozef Vahančík.

Interiér predajne prešiel kompletným remodelingom a zákazníci, ktorí v predajni nakupovali aj predtým, by ju dnes určite nespoznali. Supermarket je vybavený moderným a ekologicky šetrným zariadením, kvalitným osvetlením a dizajnovými prvkami. Všetky tieto faktory spolu vytvárajú modernú predajňu s kvalitnými službami. COOP Jednota Krupina ponúka v zmodernizovanom supermarkete 5 900 druhov tovarov, z ktorých tvorí slovenská produkcia až 65 %. Supermarket na Námestí SNP 250 je pre zákazníkov otvorený počas pracovného týždňa od 06.00 do 18.00, v sobotu od 6.00 do 12.00 a v nedeľu od 7.30 do 11.30.

COOP Jednota Krupina prevádzkuje spolu 160 predajní v 11 okresoch Slovenska a zamestnáva takmer 1 100 zamestnancov.

MEDZINÁRODNÝ ÚSPECH COOP JEDNOTY

Na prestížnej celosvetovej súťaži Medzinárodnej asociácie vlastných značiek (PLMA) Salute to Excellence Awards bodovala aj COOP Jednota. V silnej konkurencii 550 produktov od 70 reťazcov z 23 krajín zaujal porotu detský čaj z bylinnej zmesi COOP Jednota Junior. Tradičný slovenský reťazec víťazstvom potvrdil svetovú úroveň svojich privátnych značiek.

„Toto víťazstvo je najlepším vysvedčením. Som veľmi rád, že výrobky COOP Jednoty sa pýšia nielen lahodnou chuťou, výbornou cenou, pekným balením, ale aj svetovým ocenením. Rád by som sa poďakoval našim dodávateľom za spoluprácu, obzvlášť spoločnosti Agrokarpaty, s. r. o., Plavnica, ktorá pre nás víťazný čaj vyrába,“ hovorí Branislav Lellák, vrchný riaditeľ obchodnej sekcie COOP Jednota Slovensko. O víťazstve v kategórii potraviny pre deti rozhodlo viacero faktorov: chuť, kvalita, vzhľad, inovatívnosť, dizajn obalu a pomer kvalita/cena.



ÚPLNE ČISTÝ

Bylinnú zmes detského čaju tvorí slez maurský (20 %), kvet bazy čiernej (20 %), fenikel obyčajný (20 %), rasca lúčna (10 %), rumanček kamilkový (10 %), list ostružiny malinovej (10 %) a mäta pieporná (10 %). Bylinky pochádzajú z ekologicky nezaťaženého prostredia Pienin a Magury pod Vysokými Tatrami. „Pri spracovaní čajových zmesí spolupracujeme s poprednými odborníkmi v oblasti fyto terapie, všetky naše výrobky sú čisté, bez umelých chutí, farieb a aróm. Vážime si, že maloobchodná sieť COOP Jednota dáva priestor slovenským producentom v brandových aj v privátnych výrobkoch. Je to pre nás ďalšia možnosť, ako sa dostať bližšie k zákazníkom,“ tvrdí Helena Petrusová, konateľka spoločnosti Agrokarpaty, s. r. o., Plavnica.

Víťazný detský čaj je mimoriadne obľúbený aj medzi slovenskými zákazníkmi. V prvom polroku 2020 ovládol spotrebiteľskú súťaž Voľba spotrebiteľa – Najlepšia novinka 2020 v kategórii detské čaje. V sortimente čajov vlastnej značky COOP Jednota je na výber celkovo deväť druhov čaju. Medzi populárne patrí napríklad šípkový s rakytníkom, medovkový či ovocný. „Od januára do septembra tohto roku sme predali 50-tisíc škatuliek čaju vlastnej značky, šálku čaju si však naši zákazníci najradšej vychutnávajú počas chladnejších mesiacov, a to v čase od októbra do marca,“ pokračuje B. Lellák.

VYSOKÉ NÁROKY NA KVALITU

Kvalita produktov COOP Jednoty súvisí aj s najvyššími kritériami na výroby vlastnej značky. „Iniciatívne ich každý mesiac podrobujeme

viacstupňovým kontrolám v nadnárodných laboratóriách. Zásada – čím viac kontrol, tým lepšie chránené oprávnené záujmy spotrebiteľa – u nás platí dvojnásobne,“ dodáva Branislav Lellák, vrchný riaditeľ obchodnej sekcie COOP Jednota Slovensko. Tradičný reťazec má svoju obchodnú politiku postavenú predovšetkým na ponuke slovenských potravín, ktoré tvoria až 70 % z celkového predaja. Slovenské výrobky dominujú aj v sortimente vlastnej značky. Z viac ako 700 druhov tovaru až 85 % pochádza od slovenských dodávateľov.

Asociácia výrobcov privátnych značiek (PLMA) bola založená v roku 1979 s cieľom propagovať vlastné značky. Je to jediná organizácia svojho druhu zastupujúca viac ako 4 500 členských výrobcov na celom svete. Medzi členov PLMA patria veľké nadnárodné korporácie aj malé rodinné podniky. Veľtrh pozostáva z potravinárskeho aj nepotravinárskeho segmentu.

Privátna značka slovenského reťazca ovládla tento rok aj spotrebiteľskú súťaž Voľba spotrebiteľa – Najlepšia novinka 2020, kde získala prvenstvo v kategóriách cestoviny a strukoviny (COOP mak modrý 300 g), detské čaje (COOP detský čaj 40 g), mliečne výrobky (COOP bryndza plnotučná v dyhe 250 g), maslá (COOP maslo 100 g a 250 g). COOP Jednota sa zároveň s najvyšším počtom hlasov stala absolútnym víťazom programu.



Predseda krupinskej COOP Jednoty Jozef Vahančík s kolektívom predajne v Pliešovciach.



Stabilné družstvo so srdcom poctivého obchodníka



KVALITA
A POCTIVOSŤ



COOP JEDNOTA BREZNO JE NEODMYSLITEĽNÝM OHNIVKOM REGIÓNU HOREHRONIE. PRÁVE V TEJTO LOKALITE, KTORÁ SA VO VŠEOBECNOSTI POVAŽUJE ZA SRDCE SLOVENSKA, VYKONÁVA SVOJU PODNIKATEĽSKÚ ČINNOSŤ.

Horehronie, to sú malebné väčšie či menšie obce s krásnou prírodou a bohatou ľudovou kultúrou. Región charakterizuje mnoho prekrásnych miest, prírodných krás, z ktorých môžeme predstaviť aspoň niektoré – obec Telgárt a Chramošský viadukt, obec Šumiac a Kráľová hoľa, Čierny Balog a Čiernohronská železnica, Tále, Chopok, Ďumbier.

Predajne breznianskej COOP Jednoty môžeme nájsť v troch okresoch – Brezno, Banská Bystrica, Rimavská Sobota. „Podnikateľské prostredie tvorí zväčša odvetvie obchodu a služieb, odvetvie priemyslu a stavebníctva a v malej miere aj odvetvie poľnohospodárstva. V našom regióne je pomerne silná konkurencia. Pri vstupe do mesta Brezna sú sústredené všetky zahraničné reťazce. Napriek tomu si naše družstvo našlo a udržuje stabilné miesto a priazeň zákazníkov,“ konštatuje predsedníčka COOP Jednoty Brezno Eva Kolajová.

VÍZIA, POSLANIE A CESTA

Podľa jej slov je víziou družstva budovať silné, zdravé spotrebné družstvo, ktoré bude za akýchkoľvek hospodárskych a legislatívnych podmienok úspešné a bude vedieť obstáť aj v náročnom konkurenčnom prostredí. „Poslanie nášho družstva je zamerané na poskytovanie kvalitných tovarov a služieb zákazníkom, uspokojovanie ich potrieb, vytváranie príjemného nákupného priestoru. Intenzívne vnímame požiadavky a potreby zákazníkov, ktoré sa snažíme naplniť. Aby bol zámer poslania aj v skutočnosti naplnený, musíme mať stanovené aj reálne ciele. A tie sú jednoduché, ale dôležité – zabezpečiť plnohodnotnú ponuku sortimentu,“ hovorí predsedníčka. „Naša pozornosť je zameraná predovšetkým na čerstvý sortiment, ak je to možné zo

slovenskej produkcie. Dôležitou súčasťou nášho rastu sú investície a modernizácia prevádzkových jednotiek, a to nielen do väčších formátov, ako sú supermarkety, ale pre nás majú význam aj menšie predajne, samozrejme, musia byť ekonomicky zdatné.“ V regióne nie je jednoduché získať nový obchodný priestor, a preto je stratégia družstva zameraná aj na modernizáciu menších predajní. Tento postup sa im osvedčil. „Niekedy stačí urobiť jednoduché kroky, dispozičné zmeny, vymeniť zariadenie predajne, poskytnúť ďalšie služby a výsledný efekt je spokojnosť zákazníkov, pre ktorých vytvoríme moderné prostredie a zároveň lepšie pracovné prostredie pre našich zamestnancov. Našu prácu ohodnotí zákazník tak, že bude v našich predajniach pravidelne nakupovať.“

KLÚČOVÉ ČINNOSTI A PRIORITY

V tomto roku sa breznianskej COOP Jednote podarilo zrealizovať dve väčšie investičné akcie. Otvorili nový supermarket v Brezne na Nálepkej ulici, ktorý prešiel rozsiahlou rekonštrukciou a modernizáciou. Investovali aj do opravy budovy a modernizácie prevádzkovej jednotky Brezno – Mazorník. Súčasťou tejto modernizácie bolo aj vytvorenie dostatočného parkovacieho miesta pre zákazníkov. Eva Kolajová dodáva, že investovanie a zhodnocovanie majetku je pre družstvo prioritou.

Okrem obchodnej činnosti sa COOP Jednota Brezno venuje aj výrobnej činnosti, prevádzkuje dve vlastné výroby – pekáreň a lahôdkársku výrobu. „Na výrobné sme nesmierne a právom hrdí, pretože vyrábať a predávať vlastné výrobky je niečo, čo si vyžaduje srdce, dušu a lásku k tradičnému remeslu,“ hovorí Eva Kolajová. „V pekárni pracuje 22 zamestnancov a výrobný program máme v nasledujúcej štruktúre – 19 druhov chleba, 47 druhov pečiva a 5 druhov ostatných

pekárenských výrobkov. Medzi naše top produkty jednoznačne patrí furmanský chlieb a závin s makovou náplňou. Hoci máme v regióne pomerne silnú konkurenciu pekárni, nie sme od nej závislí. Dá sa povedať, že v tomto sortimente sme sebestační a v našich predajniach predávame 80 % vlastnej produkcie.“ Okrem vlastných predajní zásobujú niekoľko drobných lokálnych predajcov a 10 predajní COOP Jednoty Krupina. „Pri výrobe uprednostňujeme overené kvalitné suroviny od našich dodávateľov, dôležité sú receptúry, technologické postupy, na ktorých spolupracujeme s externými technológmi, a stále vylepšujeme všetky procesy pečenia. Ak chceme piecť chrumkavé, voňavé pečivo, musíme neustále sledovať nové trendy na trhu. Lahôdkárska výroba je zameraná prevažne na výrobu šalátov, bagiet a pareného programu.“ Zákazník si tak môže vybrať z 18 druhov šalátov rôznych gramáží a z 32 druhov hotových výrobkov. „Tu je dôležité zdôrazniť, že naše šaláty sa vyrábajú tradičnou receptúrou s nízkym obsahom rôznych emulgátorov, vďaka čomu sme dosiahli výraznú domácu chuť. S hrdosťou môžeme povedať, že naše šaláty dosahujú vysokú kvalitatívnu úroveň. Medzi najobľúbenejšie a najpredávanejšie patrí parížsky, vlašský, zemiakový, duo vajce. Rovnako naši zákazníci obľubujú bagety – šunkové, kuracie, syrové, ktoré prirodzene tiež pečieme v našej pekárni a plníme ich v lahôdkárskej výrobní. Prevádzkovanie výrobní si vyžaduje ustavičné investovanie do technologických zariadení. V minulom roku sme kúpili novú modernú pec a tento rok sme investovali do kysiarne. Momentálne testujeme novú rožkovaciu linku.“

Zásadným leitmotívom minulého roka bola nečakaná situácia, ktorú nastolila koronakríza. Muselo sa s ňou vyrovnávať aj breznianske spotrebiteľské združenie. Predsedníčka Eva Kolajová sa zamýšľala, ako pandemická situácia ovplyvnila chod združstva. „Myslím, že v súčasnosti správne odpovede ešte nepoznáme. Až s odstupom času budeme vedieť vyhodnotiť, čo všetko sa zmenilo a ako nás situácia ovplyvnila. Ale čo dnes určite vieme povedať, je, že nás pandémia prekvapila, prišla náhle a neboli sme na ňu pripravení. Pomerne rýchlo sme sa však prispôbilibi novým okolnostiam, museli sme zabezpečiť rúška, dezinfekciu, aplikovať opatrenia vlády do praxe a mnoho iného. Čo je dôležité, zvládli sme to, respektíve ešte stále zvládame v pokoji, všetky veci riešime postupne tak, ako prídu. Vyslovujeme slová vďačnosti všetkým zamestnancom v prevádzkových jednotkách, ktorí napriek ťažkej situácii si plnia svoje pracovné povinnosti, hoci sú v priamom ohrození a majú strach a obavy o svoje zdravie. Pandémia je celospoločenský problém, ktorý zanechá trvalé stopy v hospodárstve, ekonomike, zdravotníctve. Musíme si uvedomiť, že už nič nebude ako predtým a čakajú nás zmeny myslenia, zabehnutých princípov aj v našej práci. Určite budeme ešte viac preferovať slovenské výrobky, produkciu, podporovať slovenských výrobcov. Treba si chrániť



to naše slovenské. Na začiatku pandémie vznikla v našom regióne iniciatíva Nechajte peniaze na Horehroní, do ktorej sme sa zapojili. Je to dobrovoľné združenie podnikateľských subjektov, ktorého cieľom je podpora lokálnych výrobcov, firiem, spoločností. Hlavnou myšlienkou iniciatívy je prezentácia ich výrobných činností alebo podpora obchodu a služieb,“ objasňuje predsedníčka.

ZAMESTNANCOM TREBA VENOVAŤ DOSTATOK ČASU A POZORNOSTI

Vo všeobecnosti je práca s ľuďmi veľmi náročná. Každý človek je jedinečná osobnosť, ktorá disponuje rôznymi zručnosťami, vedomosťami, schopnosťami. Zamestnanci COOP Jednoty Brezno prechádzajú všetkými procesmi vzdelávania, od adaptačného procesu až po všetky povinné školenia. „Pre našich vedúcich zamestnancov organizujeme pracovné aktivity, na ktorých prezentujeme ich dosiahnuté výsledky za určité obdobie,“ približuje Eva Kolajová. „Osvedčila sa nám súťaž Najlepší pracovný kolektív, na základe stanovených merateľných a hodnotiacich ukazovateľov odmeňujeme najlepšie kolektívy. Medzi zamestnancami je súťaž obľúbená a pôsobí motivačne. Pravidelne navštevujeme naše predajne s cieľom komunikovať so zamestnancami, monitorovať prácu. Tieto návštevy sme nazvali kontrolná návšteva.“

PRIORITY NA NAŠEJ CESTE

Eva Kolajová zdôrazňuje, že vybudovať stabilnú pozíciu združstva nebolo ľahké, prešli po náročnej ceste mnohých zmien a procesov. „Nie všetky rozhodnutia boli jednoduché, ale s odstupom času ich môžeme hodnotiť ako správne,“ hovorí. „Samozrejme, že je dôležité na tejto ceste pokračovať, dôsledne zvažovať každý krok. Naše priority sú zamerané na zlepšovanie ekonomických výsledkov združstva. Budeme pokračovať v modernizácii ďalších predajní, rekonštrukcii budov a zhodnocovaní majetku. Máme v pláne pokračovať v projekte riadenia tovarových zásob priamych dodávok. V budúcom roku nás čaká zmena v zásobovaní sortimentom ovocia, zeleniny z logistického centra Terminál,“ približuje plány predsedníčka združstva. „Sú chvíle, keď sa nám darí lepšie, inokedy horšie, tak je to aj v bežnom živote každého z nás. Je dôležité každú situáciu správne vyhodnotiť, dobré výsledky nás motivujú k lepším výkonom a z chýb sa musíme poučiť. Naším cieľom je poctivá, svedomitá práca, ktorej výsledkom bude stabilné, prosperujúce združstvo a spokojný zákazník,“ uzatvára Eva Kolajová.



Január

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Február

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Marec

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Júl

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

August

Po	Ut	St	Št	Ľ	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

September

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Apríl

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Máj

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
	31					

Jún

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Október

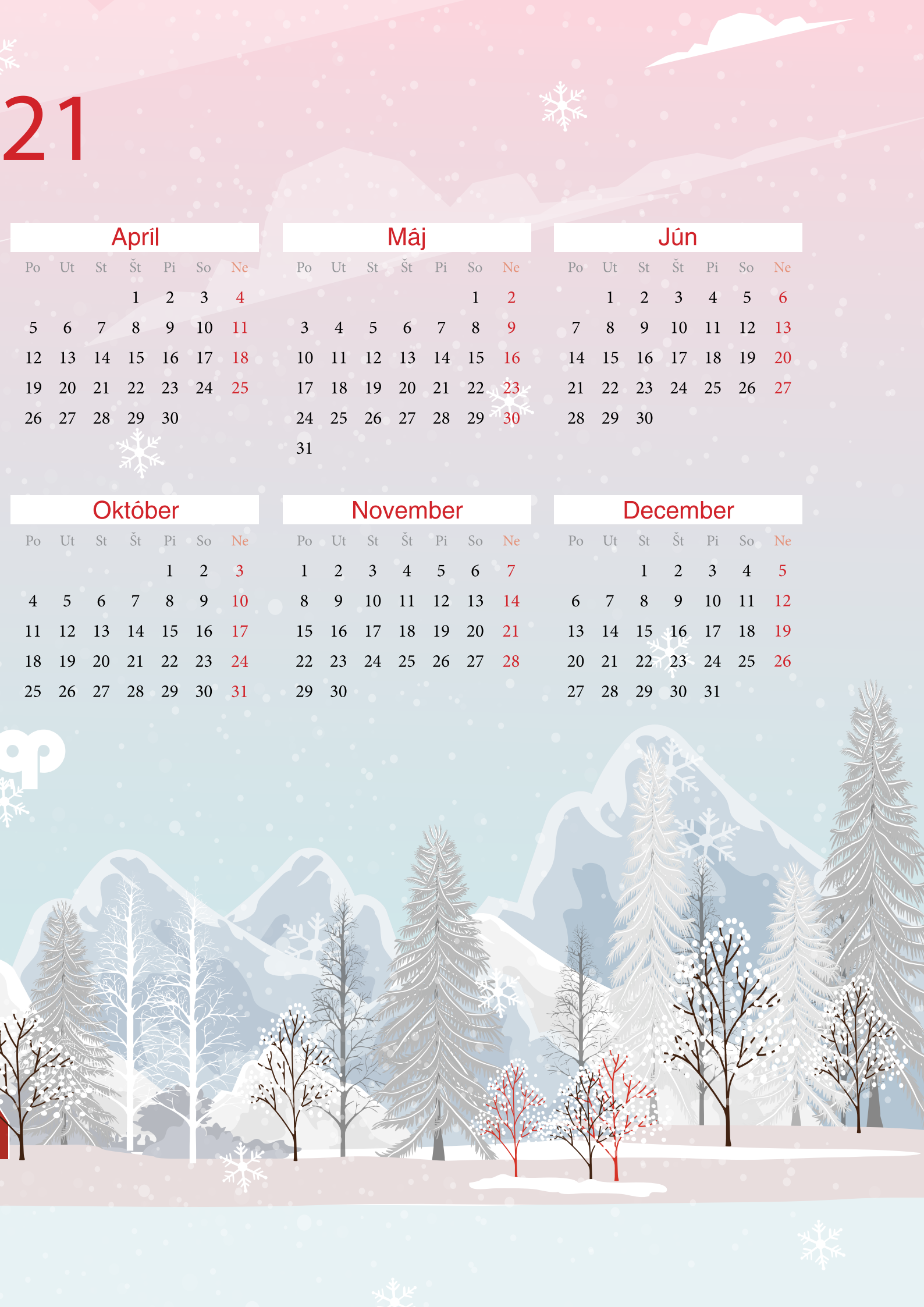
Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

November

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

December

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



ČAS SO PSOM NA CVIČISKU NIKDY NIE JE PREMÁRNENÝ

PES BOL VŽDY JEDNÝM Z OBLÚBENÝCH ZVIERACÍCH SPOLOČNÍKOV ČLOVEKA, NO AZDA NIKDY SA NETEŠIL TAKEJ PRIAZNI AKO V SÚČASNOSTI. PSIEHO MILÁČIKA OPATRUJÚ V MNOHÝCH DOMÁCNOSTIACH, NAJMÄ TAM, KDE SÚ DETI. PSÍK VŠAK NEMUSÍ SLUŽIŤ LEN NA POTĚŠENIE ČLENOV RODINY, ALE MÔŽE MAŤ AJ VEĽMI UŠŤACHTILÉ POSLANIE.



Anna Jánošíková pracuje v radoch jednotárov COOP Jednoty Galanta už 20 rokov. Z toho osem je vedúcou predajne COOP Jednota v Sládkovičove. Riadi už ustálený a stmelený kolektív, v ktorom vládnu príjemné vzťahy v pracovnej i medziludskej rovine. Anninou najvyššou pracovnou metou je spokojný zákazník. V súkromnom živote je majiteľkou výnimočného psíka, s ktorým sa venuje záchranárstvu.

Asi by málokto predpokladal, že máte takého zaujímavého koníčka – záchranárskeho psa a jeho výcvik. Ako ste sa k nemu dostali?

Psa som si zadovážila ako rodinného miláčika, bez ďalších väčších plánov. Po čase som však chcela využiť potenciál plemena a zhodou náhod som sa zoznámila s ľuďmi z RESCUERS SLOVAKIA, ktorí sa venujú výcviku záchranárskych psov a tiež sa zúčastňujú na reálnych pátracích akciách. Ich nadšenie a celkový prístup ma doslova uchvátili. Oslovilo ma najmä ich zanieťenie pre túto dobrovoľnú aktivitu.



Vraj sa záchranárskym psom môže stať každý psík bez ohľadu na rasu. Aký je ten váš? Čo všetko vie a čo môže robiť?

Je to pravda, pri záchranárstve nie je žiadna požiadavka na veľkosť psa alebo na plemeno. Môj je labradorský retriever, volá sa Honey, ale je to psík bez PP.

Má 6 rokov a je v neustálom výcviku, pretože toto zameranie výcviku si vyžaduje pravidelnú prácu so psom. Pes nie je špecializovaný na jednu oblasť, jeho úlohou je vyhľadávať nezvestné osoby v ruinách, prípadne stratené osoby. Na túto prácu je Honey pripravená a pravidelne preskúšaná.

Na akých akciách ste sa s Honey zúčastnili? Môžete opísať, ako tento systém záchran funguje?

Na pátracích a záchraných akciách sa s Honey reálne zúčastňujeme – vždy keď mi to daná situácia a čas umožnia. Keďže sa o akciách nemôžeme detailne zmieňovať, nerada by som riešila konkrétne situácie. Pri pátracích akciách sme nasadení pod hlavičkou komplexnej centrálnej záchrannej služby ako členovia nášho občianskeho združenia RESCUERS Slovakia. Ide o dobrovoľníkov pripravených poskytovať pomoc v prípade katastrof, pri živelných pohromách, mimoriadnych udalostiach alebo iných nešťastiach, a to najmä pomocou vycvičených záchranárskych psov.

Všetky naše publikovateľné aktivity sú zverejnené na našej webovej stránke www.rescuersslovakia.sk.

V čom spočíva výcvik? Čo musíte so psíkom absolvovať, aby sa stále udržoval v kondícii a bol v prípade potreby schopný zasiahnuť? Čo je pri výcviku dôležité?

Výcvik sa začína socializáciou psa a postupne základnou poslušnosťou a špeciálnou prácou. Všetky tieto činnosti sa neustále precvičujú a zdokonaľujú. S tým súvisí aj kondícia psa a psovoda. Cvičíme minimálne 2x týždenne spoločne a následne podľa okolností chodíme na cvičenia spoločne so spriaznenými združeniami s rovnakým zameraním. Základným predpokladom výcviku je súhra psa a psovoda, akceptácia dohodnutých pravidiel a hlavne zmysel pre kolektív a zodpovednosť, pretože záchrannárska činnosť v žiadnom prípade nie je o individuálnych úspechoch, ale o schopnosti pomôcť vždy, keď je to potrebné. Náročné je, že sa cvičí bez ohľadu na počasie, často v zime aj v daždi, lebo pri nasadení do reálnej akcie si okolnosti nevyberáme.



Aké nároky musíte spĺňať ako psovod?

Absolvujeme kurzy prvej pomoci, preškolenia a seminára a pes je pravidelne preskúšaný z poslušnosti a zo špeciálnej práce.

Vaše povolanie ako vedúcej predajne je časovo náročné aj dosť stresujúce. Navyše máte ako žena množstvo povinností okolo domácnosti. Ako to

dokážete skĺbiť so starostlivosťou o psíka a jeho výcvikom?

Priznám sa, nie je to vždy jednoduché. Svoje zamestnanie vždy kladiem na prvé miesto. Ak ide o uplatnenie koníčka, skôr si to „odnesie“ domácnosť (úsmev). No vedela som, do čoho idem, rešpektujem, že prácu i koníček si jednoducho musím zorganizovať tak, aby ani jedna z týchto stránok neutrpla. Čas so psom pre mňa predstavuje určitú psychohygienu, pretože práca v predajni, neustále medzi ľuďmi, je často únavná a niekedy aj dosť zaťažujúca. Takže sa snažím nájsť si priestor na tento môj koníček. Pre mňa to nie je premárnený čas, pretože výsledky stoja za to.

Čo konkrétne vám tento koníček prináša do života?

Je to celkom iný rozmer pohľadu na svet a hlavne príjemný pocit z toho, že si v dnešnej uponáhľanej dobe dokážu ľudia nezištne pomáhať v núdzi.

Máte doma nasledovníkov?

V rodine nie. Mám dve dcéry, zatiaľ sa mi nepodarilo nahovoriť ich, hoci milujú zvieratá. Na výcvik však prichádzajú aj mladí ľudia, ktorých toto poslanie osloví a stávajú sa členmi tímu. Z toho sa teším.

-dp-



Mňam

DUO

Jogurt s jablkom a škoricou



VARÍME S VLASTNOU ZNAČKOU

CVIKLOVÉ KRUPOTO SO SYROM

- ▶ 4 porcie
- ▶ Čas prípravy: 45 minút
- ▶ Náročnosť: 1
- ▶ Cenová náročnosť: do 5 €

2 strúčiky cesnaku, 500 g cvikly, 4 lyžice olivového oleja, 350 g jačmenných krúp, 100 ml bieleho vína, 1 liter zeleninového vývaru, soľ, mleté čierne korenie, vínny ocot, syr podľa chuti (napríklad mäkký kozí)

Olúpaný cesnak nasekáme nadrobno, cviklu umyjeme, ošúpeme a nakrájame na malé kocky. V rajnici zohrejeme olej a cesnak na ňom krátko opečieme, pridáme krúpy a ešte spolu opečieme. Podlejeme vínom, privedieme do varu a miešame, kým sa tekutina neodparí. Ďalej pridáme nakrájanú cviklu, podlejeme trochou vývaru tak, aby boli krúpy prekryté. Za občasného miešania varíme asi 30 minút

Krupotá z jačmenných krúp sú príjemnou náhradou za tradičné rizoto. A my vám sľubujeme, že naše cviklové budete milovať.



(to závisí aj od veľkosti zvolených krúp). Podľa potreby stále po troške prilievame vývar. Krupoto dochutíme soľou, korením a octom

a pred podávaním doň pridáme aj zvolený syr. Môžeme posypať čerstvou petržlenovou vňaťou alebo lístočkami tymianu.



VYPRÁŽANÝ REZEŇ PLNENÝ SYROM

- ▶ 4 porcie
- ▶ Čas prípravy: 40 minút
- ▶ Náročnosť: 1
- ▶ Cenová náročnosť: do 5 €

400 g bravčového mäsa, soľ, 80 g syra eidam, 40 g hladkej múky, 2 vajcia, 40 g strúhanky, olej na vyprážanie

Bravčové mäso nakrájame na 4 rezne, naklepeme ich a osolíme. Na každý plát dáme kus eidamu (môžeme ho aj nahrubo nastrúhať) a plát preložíme ako kapsu. Naplnené rezne obalíme najprv v hladkej múke, potom v rozšľahaných vajciach a na záver v strúhanke. Pripravené rezne vyprážame v horúcom oleji a potom z nich papierovými obrúskami odsajeme prebytočný tuk. Rezne podávame podľa chuti so zemiakovou kašou, zemiakovým šalátom alebo len s čerstvou či dusenou zeleninou.

ROLÁDA Z KEKSOV

- ▶ 1 kus ▶ Čas prípravy: 30 minút ▶ Náročnosť: 1 ▶ Cenová náročnosť: do 5 €

300 g maslových keksov, 140 g lieskových orechov, 140 g práškového cukru, 2 lyžice kakaa, 100 ml silnej čiernej kávy, trocha rumu

Plinka: 80 g masla, 120 g práškového cukru, 1 žĺtok

Keksy zomelieme, pridáme zomleté orechy, cukor, kakao, rum, čiernu kávu a všetko spolu vymiesime na pevnú hmotu. Na dosku dáme potravinársku fóliu a pripravenú hmotu na nej rozvalkáme.

Na plnku vyšľaháme maslo s cukrom a so žĺtkom dopenista. Na rozvalkaný plát natrieme pripravenú plnku, opatrne zvinieme do potravinárskej fólie, dobre zatiahneme a roládu necháme odležať v chlade do druhého dňa.





LÍSTKOVÉ ŠKVARKOVÉ PAGÁČE

- ▶ **2 plechy**
- ▶ Čas prípravy: **3 hodiny**
- ▶ Náročnosť: **3**
- ▶ Cenová náročnosť: do **10 €**

300 g škvariiek, 330 g hladkej múky, 320 g polohrubej múky, 30 g droždia, mlieko, 2 žltky, 50 g masla, soľ, 1 vajce na potretie

Škvarky zomelieme a premiešame ich so 150 g múky. Do zvyšnej múky dáme kvások pripravený z droždia a 100 ml vlažného mlieka, vmiešame žltky, masť, štipku soli a vypracujeme hladké cesto.

Cesto trochu pomúčime, misu prekryjeme utierkou a na teplom mieste necháme vykysnúť.

Vykysnuté cesto rozvalkáme na obdĺžnik, do stredu vložíme pripravené cesto zo škvariiek sformované do tehly. Okraje obdĺžnika preložíme na seba a jemne pritlačíme.

Cesto zľahka rozvalkáme, opäť zložíme a necháme asi 20 minút odpočívať. Opäť zopakujeme prekladanie a takto postupujeme ešte dva razy.

Potom cesto rozvalkáme na hrúbku 1 cm, povykrajujeme pagáčiky, potrieme ich vajcom a v rúre vyhriatej na 200 °C pečieme dozlatista.

FAŠÍRKY SO SYROM

- ▶ **4 porcie**
- ▶ Čas prípravy: **60 minút**
- ▶ Náročnosť: **1**
- ▶ Cenová náročnosť: do **5 €**

500 g mletého miešaného mäsa, 1 staršia žemľa, 80 g strúhaného tvrdého syra, 2 vajcia, soľ, mleté čierne korenie, 2 strúčiky cesnaku, 1 cibuľa, strúhanka na obalovanie, olej na vyprážanie

Do misy dáme mleté mäso, pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, prelisovaný cesnak, pridáme vodou navlhčenú zmáknutú žemľu nakrájanú nadrobno, syr, vajcia, soľ aj korenie. Všetko spolu dôkladne premiešame.

Zmes necháme 10 minút odležať a potom z nej tvoríme rovnako veľké fašírky, ktoré ešte obalíme v strúhanke.

Obalené fašírky vyprážame v horúcom oleji dozlatista, necháme odkvapkať prebytočný tuk na papierovom obrúsku a podávame so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou.



JABLKOVO-GAŠTANOVÉ BROWNIES

- ▶ **1 plech**
- ▶ Náročnosť: **1**
- ▶ Čas prípravy: **90 minút**
- ▶ Cenová náročnosť: do **10 €**

1,5 kg jablák, 1 kocka gaštanového pyré, 4 lyžice citrónovej šťavy, 400 g čokolády na varenie, 250 g masla, 200 g vlašských orechov, 325 g hladkej múky, 2 lyžičky prášku do pečiva, 7 vajec, 350 g cukru, 1 balíček vanilkového cukru, štipka soli, 25 g kokosového tuku, 100 g smotany na šľahanie

Jablák rozštvrtíme, olúpeme, zbavíme jadrovníkov, prekrájame ešte na polovice a premiešame v mise s citrónovou šťavou.

Nasekáme 300 g čokolády a spolu s maslom rozpustíme vo vodnom kúpeli. Necháme za

občasného premiešania asi 10 minút chladnúť. Gaštanové pyré nastrúhame. Orechy nasekáme nahrubo.

Múku zmiešame s práškom do pečiva, vajcia rozšľaháme. Čokoládu dáme do veľkej misy, pridáme cukor aj vanilkový cukor, soľ, vajcia, 150g orechov a múku. Metličkou všetko spolu vymiešame na hladké cesto. Ak by bolo cesto príliš husté, môžeme ho zriediť niekoľkými lyžicami mlieka alebo smotany.

Plech vymastíme, nalejeme doň pripravené cesto a navrch rozdelíme olúpané, nakrájané jablká. Pečieme v rúre vyhriatej na 175 °C asi 40 až 45 minút. Koláč vyberieme z rúry a necháme na mriežke chladnúť aspoň 3 hodiny.

V vodnom kúpeli na miernom ohni rozpustíme 100 g čokolády a kokosový tuk spolu so smotanou a necháme asi 10 minút odstáť, potom pomocou lyžice natrieme na koláč a necháme ďalej ešte aspoň hodinu chladnúť.



ŽIVOT V MODREJ ZÓNE

JE ICH LEN PÁR A PÔSOBIA TAK TROCHU AKO INÉ SVETY – MODRÉ ZÓNY. OKINAWA V JAPONSKU, SARDÍNIA V TALIANSKU, POLOSTROV NICOYA NA KOSTARIKE, IKARIA V GRÉCKU A KOLÓNIA PRÍSLUŠNÍKOV NÁBOŽENSKEJ ORGANIZÁCIE ADVENTISTI SIEDMEHO DŇA V LOMA LINDA V KALIFORNII.



Ľudia v nich sa v zdraví dožívajú vysokého veku. Civilizačné choroby ako rakovinu, cukrovku či choroby srdca akoby ani nepoznali. Mnohí oslávia storočnicu a nemálo je i takých, ktorí na narodeninovej torte sfúknu 105 či 110 sviečok. Čo robia títo ľudia inak ako priemerný Európan, ktorý sa zväčša dožije len 65 – 70 rokov?

Vedci sa modrým zónam venujú zatiaľ krátko. Podarilo sa im však definovať pár vecí, ktoré majú všetky tieto oblasti spoločné. Prekvapivo nestojí na prvom mieste strava či výnimočne zdravé životné prostredie, ale rodina. Rodinné väzby sú v týchto oblastiach sveta veľmi silné. Tri, štyri a niekedy dokonca päť, šesť generácií spája silné puto. Ľudia sú do vysokého veku sociálne aktívni, zúčastňujú sa na spoločenských podujatiach, nežijú v izolácii. Sú rovnako potrební ako mladší členovia rodiny. Ľudia v Okinawe tomu hovoria „ikigai“, na Korzike sa tomu hovorí „plan de vida“. Znamená to – prečo sa každé ráno zobudiť, mať zmysel života. Druhý veľmi dôležitý poznatok je nízke percento fajčiarov. Podstatná je tiež takmer vegetariánska strava s množstvom strukovín a orechov, takmer žiaden cukor a každodenný pohyb. Nie je to však aerobik alebo zdvíhanie činiek. Je to obyčajná chôdza, cesta do obchodu na bicykli, ale aj práca v záhrade bez moderných mechanizmov.

ZÁJŠŤ NA POHÁRIK JE V PORIADKU – ALE PEŠO!

Napríklad Barbagia na Sardínii s najvyšším počtom storočných mužov na svete je horská oblasť. Ľudia sú tu teda zvyknutí chodiť po horách a používať svaly intenzívnejšie ako človek žijúci na rovine. Obrovským plusom pri udržaní zdravia do vysokého veku je aj schopnosť týchto ľudí vyhábať sa stresu. Sardínia, Kostarika, Grécko, Okinawa či Kalifornia sú slnečné oblasti, v ktorých človek akoby prirodzene spomalí, ne-

ženie sa stále niekam. Vo vysokých teplotách, aké tam často panujú, sa ani veľmi naháňať nedá. Lepšie je párkrát sa zhlboka nadýchnuť, pospať si po obede alebo si dať pohár vína s priateľmi (okrem adventistov – tí sú abstinenti). Poväčšine nič nie je také dôležité, aby sa to nedalo vyriešiť zajtra alebo pozajtra.

Pozorovanie životného štýlu ľudí z modrých zón prináša poznatky, ktoré vyvracajú zaužívané názory. Napríklad, že zdravý životný štýl je vlastne permanentná diéta bez kvapky alkoholu a bez radosti. Veď načo dlho žiť, keď si človek nemôže k poháru vína zapáliť cigaretu a keď sa od neho žiada, aby namiesto výťahom išiel pešo po schodoch. Keby ste strávili jeden deň so 110-ročným Sardínčanom, videli by ste, že sa trikrát denne prejde do kopca a z kopca k svojmu obľúbenému baru, kde si ráno dá silnú kávu, na obed a večer pohár vína. Porozpráva sa s priateľmi a ide domov k rodine. Na obed ho čaká tanier cestovín so zeleninou, lepšie povedané zelenina s cestovinou, pretože cestovín je v tanieri oveľa menej ako zeleniny. A, samozrejme, olivový olej. Najlepšie z vlastného olivového hája. Často sa na stole objavuje to isté jedlo, pretože chutí. Žiadne mrazené polotovary narýchlo zohriate v mikrovlnnej rúre, ale jedlá, ktoré chutili ľuďom daného regiónu po desaťročia. Na Sardínii je to napríklad obľúbená „pasta e vaianea“. Je to hustá zeleninová polievka s trochou cestovín. Aby bolo jedlo napriek tomu syté, je v ňom veľká biela fazuľa. Okrem toho príde do hrnca olivový olej, veľa cesnaku, mrkva, cukina, pár zemiakov, paradajka a bazalka. Pripomína to slovenskú hustú fazuľovicu so širokými rezancami, ale bez mäsa. Teda skôr pôstnu ako sviatočnú. Mäso v modrých zónach sveta akoby ani nepoznali! Dva-, trikrát do týždňa jedia ryby alebo morské plody. Mäso a dokonca ani vajíčka sa na jedálnom lístku neobjavujú.

ANANÁS KONTRA SYR

Jedným zo základných problémov rôznych moderných diét, ktoré často sľubujú aj omladenie organizmu, je práve využívanie neregionálnych surovín. Ak ste od malička nejedli pravidelne ananás a ani vaši rodičia a prarodičia nejedli ananás každý druhý deň, môže vám ananásová diéta spôsobiť veľké zdravotné problémy. Naopak, ak žijete v oblasti, kde je ananás pravidelnou súčasťou jedálneho lístka, nebude vhodné vymeniť ho za syry a iné mliečne výrobky. V Japonsku a južnej Európe sa v porovnaní so severnou Európou objavujú mliečne výrobky na stole zriedkavejšie. Kompletná zmena stravovania s ťažiskom na mliečnych výrobkoch by preto napríklad u Japonca mohla viesť až kvzniku alergie na laktózu.

Ľudia v modrých zónach sa prirodzene stravujú tak ako ich predkovia. A k tomu patrí i víno. Nelejú ho do seba po litroch, ale pekne decentne po poháriku. A rovnako ako ich predkovia sa neprepchávajú. Jedia tak, aby sa zasýtili bez toho, aby si každý druhý mesiac museli kupovať o číslo väčšie nohavice.

Veľmi zaujímavé je i porovnanie objemu zeleniny a ovocia v strave, v ktorom jednoznačne vyhráva zelenina. Dôvod je jednoduchý. Ovocie obsahuje veľa cukru. V modrých zónach vnímajú ľudia ovocie ako zákusok. Nikomu by tam nenapadlo piť dvakrát denne smoothie z pol kila ovocia.

REGIONÁLNE TAJOMSTVÁ MLADOSTI

Dôležité je, kedy a koľko jeme. Ľudia, ktorí sa dožili sto a viac rokov, vždy jedli striedmo, často len jedno veľké a jedno malé jedlo denne. Medzitým maximálne pár orechov alebo trochu ovocia. Väčšinou vynechali raňajky alebo večeru. Nejedávali neskoro večer a do postele si nelíhali s plným žalúdkom. Nikdy nepili umelo sladené nápoje. Smäd

hasili čistou vodou. Zaujímavým objavom vedcov, ktorí sa zaoberajú starnutím, bola takzvaná rozmarínová voda. V prímorskej dedinke Acciaroli v talianskej Kampánii ľudia radi žujú rozmarín. Len tak namiesto žuvačky. Vďaka tomu sa vraj nielenže dožívajú vysokého veku, ale hlava storočných funguje ako za mladi. Podobný efekt má vraj i voda s rozmarínom, ktorú si jednoducho môžete vyrobiť aj doma.



Sú aj iné rastliny, ktoré vedci skúmajú v súvislosti s dlhovekosťou. Pováčšine rastú vo vysokohorských oblastiach v Nepále, Butáne, Tibete a Číne. V oblasti Juzurihara v Japonsku zaujali vedcov obyvatelia veľmi mladým vzhľadom. Aj roky po osemdesiatke mali husté vlasy, mladistvú pleť a boli veľmi pohybliví. Kľby ich poslúchali rovnako dobre ako v mladom veku. Tajomstvo bolo vo vysokom obsahu kyseliny hyalurónovej v strave. Získavali ju z huby s latinským názvom Tremella fuziformis – rôsolovka riasotvará, ktorá pripomína snehovú vločku.

Niekedy však človek nepotrebuje žiadnu čarovnú hubu ani rastlinu. Stačí, aby sa pozrel do minulosti na to, ako sa stravovali jeho predkovia. Naši prarodičia jedli to, čo mali, a nebolo toho veľa. Zeleninu, ovocie a orechy z vlastnej záhrady. Chlieb piekli kváskový z celozrnnnej múky. Jedlo zapíjali pramenitou vodou. Niekedy je menej naozaj viac!

Nikoleta Gstrach



**BIELKOVINY,
CHÁPEŠ?**




**MILIARDY
ŽIVÝCH
JOGURTOVÝCH
KULTÚR**





FARBY ROZVESELIA ZIMU

NIKDE NIE JE NAPÍSANÉ, ŽE V ZIMNÝCH MESTACHOCH SI TREBA OBLIEKAŤ LEN ČIERNU, SIVÚ A BORDOVÚ.

Neexistujú žiadne pravidlá, kedy a koľko farieb by ste mali nosiť. Dôležitá ste len vy a váš pocit, keď nosíte určité farby, a to, či vám pristanú. Je dobré, keď tieto farby dokážete strategicky vkomponovať do svojho šatníka, vďaka čomu docielite väčší počet kombinácií oblečenia. Preto je dobré poznať sa a mať svoje základné a doplnkové farby. Základné farby si určite podľa svojich osobných preferencií a tiež podľa praktickosti a variabilnosti. Posledné kritérium najlepšie spĺňajú neutrálne farby ako čierna, biela, sivá, modrá a pod. Doplnkové farby môžu byť akékoľvek farby, ktoré sa odlišujú od tých, ktoré ste si zvolili ako základné. Doplňujú ich a dodávajú šatníku život.

NA FARBE PLETI ZÁLEŽÍ

Coco Chanel vravela, že nie je dôležité, ktoré farby sú v móde, ale ktoré farby pristanú tónu vašej pleti: Najkrajšia farba je tá, ktorá lichoťi vašej pleti. Sama však najradšej nosila čiernu a preslávil ju aj výrok Milujem farby – hlavne ak sú čierne. Aj čiernu však vedela nosiť – červený rúž a biele perly jej poslúžili k elegantnému a netuctovému vzhľadu, ktorý sa odvtedy stal klasikou.

Ak sa vám zdá, že vám voľakedy pristala určitá farba a teraz v nej už nevyzeráte dobre, je to veľmi pravdepodobné. Tón pokožky sa rokmi mení, pretože vekom stráca teplý pigment. Dost často to bývajú napríklad sivé, hnedé či zelené tóny, ktoré tak s obľubou nosia zrelé ženy a ktoré ich zväčša dokonale „potápajú“. Farby, ku ktorým podvedome inklinujeme, ktoré sa nám páčia, sú farby našej „farebnej osobnosti“, no nemusia to byť práve tie, ktoré nám skutočne pristanú. A tak je dôležité nájsť pre seba tie, ktoré máme rady a zároveň nás skrášľujú a pozdvihujú.

„Často sa stáva, že ženy v strednom a vo vyššom veku rezignujú a hovoria si, „nebudem sa hrať na mladú, kúpim si radšej čiernu farbu“ alebo „to sa už pre mňa nehodí“. Preto zapadnú do davu neviditeľných, unavene pôsobiacich, nevýrazných a nudne oblečených žien,“ hovorí štylistka a osobná poradkyňa Beáta Oravcová a odporúča jedno dôležité pravidlo: Čím vyšší vek žena má, tým je dôležitejšie vyberať si odtiene, ktoré jej tváři lichoťia, a tým viac by sa mala vyhýbať veľkému množstvu čiernej pri tvári.

V blízkosti tváre (blúzka, šatka, rolák, šperk...) sa odporúčajú odtiene, ktoré pristanú pleti a očiam. Vtedy človeka rozžiaria a dodajú mu iskru a výraz. Užitočné je tiež poznať, či máte studený alebo teplý typ pokožky, tmavý alebo svetlý, ulahčí vám to orientáciu vo farbách a odtieňoch vhodných práve pre vás. Farebná typológia je zaujímavá, ale aj zložitá, a známe delenie farebných typov na jarný, letný, jesenný a zimný je len orientačné, každý človek je individuálny.

Pre výber farieb je rovnako dôležitá aj farba vlasov. Pri jej radikálnej zmene treba rátať s tým, že farby, ktoré ste nosili pred zmenou, s vami už nemusia korešpondovať.

AKO ZLADIŤ FARBY?

Najjednoduchšie je kombinovať buď kontrastné farby, alebo odtiene z jednej farebnej škály. Univerzálne farby vhodné na kombinovanie takmer so všetkými ostatnými farbami sú biela a čierna, dobre sa kombinuje aj svetlosivá (so studenými farbami) a krémová (s teplými farbami). Kombinujte maximálne tri farby.



**ZÁKLADOM JE NOSIT FARBY,
V KTORÝCH VYNIKÁTE VY, A NIE ONY NA VÁS!**



Stále platí, že na miesta, ktoré potrebujete opticky zoštíhliť, sa hodia tmavé farby, naopak, svetlé farby pridávajú na objeme. Teda ak máte širšie boky a okrúhlejšie bruško, spodná časť oblečenia by mala byť tmavšia ako horná. Ak ste farebne konzervatívna, použite výraznú farbu na spodnej časti odevu (sukňa, nohavice) a vrch zvolte neutrálny.

FARBY SÚ TU PRE VŠETKÝCH

Zrelšie ženy sa farieb nemusia obávať, skôr naopak. Záleží na type a temperamente osobnosti, ale je dobré si uvedomiť, že každá farba má množstvo odtieňov a vy si nemusíte vybrať práve ten najkrikľavejší. Ale už len záblesk farby na odevu dodá dáme šarm. V jeseni a zime môžete mať napríklad kabát v základnej nadčasovej farbe (sivá, bordó, čierna...) a farebné napríklad len doplnky ako rukavičky, šál či kabelku. Uprednostnite skôr jednofarebný kúsok oblečenia, pôsobí to striedmejšie a elegantnejšie než viacfarebný bohato vzorovaný. Ak si na veľa farieb netrúfate, kombinujte farebný kúsok s nejakou základnou farbou.

FAREBNÝ HLAVOLAM

Nad niektorými farbami a ich kombináciami sa oplatí popremýšľať.

Červená s čiernou je síce klasická kombinácia, ale v skutočnosti pristane málokomu. Pôsobí pomerne tvrdo a treba s ňou narábať citlivo, aby v nej nositeľka nevyznela lacno. Oveľa sofistikovanejšie pôsobí červená s viacerými odtieňmi sivej.

Hnedá s čiernou: Farby, ktoré spolu vôbec nevyzerajú pekne, podobne ako bordó s čiernou.

Čierna s čiernou: Len pre odvážnych. Čierna farba je náročná na kvalitu materiálu i spracovania odevu, preto ak kombinujete viac čiernych kúskov, mali byť dobre strihané a z dobrej látky. Pekne vyzerá striedanie textúr, matné a transparentné materiály. Čierna pristane hlavne blondinám, no tmavým brunetám už menej.

Červená a ružová: Napohľad šialená kombinácia je veľmi svieža, ale vnímaná s predsudkami. Pritom sa nehodí len pre mladých, ale aj pre odvážne kreatívne osobnosti, dokonca môže lichtiť aj zrelšej žene.

Vínová... s čím? V súčasnosti veľmi módna farba sa dobre kombinuje napríklad s odtieňmi zelenej alebo so žiarivou farbou šampanského.

KTORÉ FARBY OMLADZUJÚ?

Samozrejme, biela – jej teplé odtiene pristanu každej tvári, omladia ju a zjemnia črty. Ako omladzujúci elixír pôsobia hlavne svetlé pastelové farby: jemná ružová (nie staroružová), lososová, perlovokremová. Aj niektoré svieže syté tóny dokážu dodať tvári zdravú farbu – napríklad jasná červená, fuksiová. Vyvarovať sa treba studených tmavých a akoby „špinavých“ odtieňov, ktoré zvýrazňujú vrásky a dodávajú pleti sivastý nádych.

FARBY V ZIME

Že obliekať sa do farebných vecí nie je v zime vhodné, je už dávno zastarané kliše. Aj v zime môžete nosiť akúkoľvek farbu, ktorá sa vám pozdáva. Možno len základné kúsky oblečenia, ktoré by vám mali vydržať viac rokov, je dobré mať v tmenejšom tóne. No v súčasnosti si môžete vybrať naozaj zo širokej škály farebných kabátov, čiapok i doplnkov a vyzerajú naozaj krásne. Ak už máte kabát čierny alebo sivý, doprajte mu nejaký farebný nádych.

-op-



VYMAŽTE VRÁSKY POČAS SPÁNKU

Kašmírovojemný nočný krém s nádhernou arómou citrusov a vanilky z Madagaskaru r-Retinoate Intense od anglickej značky Medik8 intenzívne bojuje proti vráskam, kým vy sladko spíte. Ide o najlepší protivráskový produkt z portfólia tejto značky. Obsahuje dve legendárne molekuly s preukázaným omladzujúcim účinkom (retinyl retinoate a retinaldehyd) a peptid medi s patentovanou technológiou Drone Technology, umožňujúcou jeho prienik do hlbších vrstiev kože a s postupným uvoľňovaním. Tak je zabezpečená stimulácia produkcie elastínu a kolagénu. Tieto účinné látky sú doplnené kyselinou hyalurónovou, komplexom ceramidov, vitamínom E a skvalanom, čo je hydratačná látka napomáhajúca obnovu prirodzenej kožnej bariéry a hydratáciu pleti. Dokonale omladenú, rozjasnenú a vyživenú pleť budete mať už za štyri týždne jeho používania!

Dbajte na jeho správne použitie. Odporúča sa jeho postupná aplikácia. Nanášajte ho večer na vyčistenú pleť a jemne vmasírujte, počas prvých 14 dní používania ho aplikujte len 2 x týždenne, 3. a 4. týždeň si ho naneste každý druhý deň a potom si ho už môžete dopriať každý večer. Kúpite na www.medaprex.sk.



ZVONIVÉ TAJOMSTVO Z HLINY A DAŽŽA

PEKNE PRESTRETÝ STÔL S PORCELÁNOVÝM SERVISOM BOL V MINULOSTI VÝSADOU TÝCH MAJETNEJŠÍCH VRSTIEV. DNES SA S PORCELÁNOM STRETNEME V KAŽDEJ DOMÁCNOSTI. ČISTO BIELY ALEBO ZDOBENÝ RÔZNYMI FARBAMI A VZORMI ZNÁSODUJE POTEŠENIE Z KAŽDÉHO JEDLA.

História porcelánu siaha hlboko do čias pred našim letopočtom, do dalekej a exotickej Číny. Od 7. storočia pred n. l. sa tam vyrábala tzv. protoporcelán a od 7. storočia n. l. porcelán, ako je nám známy dnes. Do Európy ho zo svojich ciest po Ázii priniesol okolo roku 1290 Marco Polo. Odvtedy sa Taliansko, Francúzsko, Nemecko aj Anglicko pokúšali prísť na zúbok tajomstvu výroby čínskeho porcelánu aj ho vyrobiť. Marco Polo v knihe zo svojej výpravy po Číne napísal: „V meste Tingui sa vyrábajú porcelánové misy a taniere. Zoberú akúsi zvláštnu hlinu z jednej bane, urobia z nej kopu a nechajú na daždi, vetre a slnku 40 rokov. Počas tohto obdobia sa jej vôbec nedotknú. Za ten čas sa hlina tak zjemní, že z nej môžu vyrábať misy, na ktoré nanášajú farby, a potom vypalujú v peci. A tak vždy tí, ktorí kopú hlinu, ju pripravujú pre svoje deti alebo vnukov.“

MUŠĽA A TANIERE

Niekedy sa slová porcelán a Čína môžu navzájom zamieňať. Výraz porcelán sa totiž používal na označenie miesta, kde bol porcelán vyrobený. Názov vznikol z talianskeho slova „porcella“ – mušľa, pretože ju hmota pripomína a aj po odštiepení zostane na porcelánovom produkte plocha podobná mušli. Na výrobu tvrdého porcelánu sa používa zmes 50 % kaolínu (slovo vzniklo z názvu kopca Kao-ling, kde sa ťažila porcelánová hlina), 25 % kremeňa a 25 % živca. Niekedy sa pridáva aj krieda a mramor. Mäkký porcelán má menší podiel kaolínu.

TVRDÝ A MÄKKÝ PORCELÁN

Tvrďý a mäkký porcelán sa odlišujú podľa zloženia porcelánovej hmoty a glazúry.

Tvrď porcelán je charakteristický pevnosťou, vysokou odolnosťou proti teplotám a kyselinám, nepriepustnosťou, priehľadnosťou, konkávnymi zlomeninami a jasným zvončekomým zvukom. V Európe ho vyvinul v roku 1708 v Meissene Johann Friedrich Betger. V súčasnosti je hlavným predstaviteľom nemecká spoločnosť SELTMAN.

Mäkký porcelán je oproti tvrdému transparentnejší, jeho biela farba je jemnejšia, niekedy má takmer krémový odtieň. Spočiatku bol európsky porcelán vo väčšine prípadov mäkký, vynašili ho v 16. storočí vo Florencii a hovorí sa mu aj medickej porcelán.

UNIKÁTNA PRÍSADA PRE BELOSTNÚ FARBU

Jedným z typov mäkkého porcelánu je tzv. kostný porcelán, ktorý obsahuje aj ďalšiu ingredienciu – skutočnú kosť. Vyznačuje sa osobitnou belosťou, tenkosťou a prievitnosťou. Možno ho vypalovať pri nižších teplotách, takže je jednoduchší na výrobu a silnejší. Pôvod má v Anglicku a výlučne tam sa aj prvých 200 rokov vyrábala. Aj preto dostal označenie „anglický porcelán“. Na spevnenie hmoty sa používal mletý kostný popol z hospodárskych zvierat. Tento figel začal ako prvý používať pri výrobe v roku 1748 Thomas Frey, ktorého manufaktúra sa nachádzala neďaleko trhu s dobytkom a jatiek. Nebol však dobrým obchodníkom a so svojím unikátnym produktom sa nevedel na trhu presadiť. Za slávu a obľúbenosť kostného porcelánu môžeme poďakovať mužovi menom Josiah Spode, ktorý upravil Freyovu technológiu a začal kostný porcelán vyrábať vo veľkom. Prvou krajinou, ktorá začala vyrábať kostný porcelán mimo Anglicka, bolo Japonsko v polovici 20. storočia. Kostný porcelán bol najobľúbenejší v USA a v Spojenom kráľovstve, v Európe preferovali skôr tvrdý porcelán. Dnes sa kostný porcelán vyrába okrem Anglicka v USA, Nemecku, Japonsku a v niektorých ázijských krajinách.

EKOLOGICKÝ A TRVÁČNY

Z porcelánu sa dnes vyrábajú nielen produkty na stolovanie, ale aj sanitná keramika. Má veľa pozitívnych vlastností, ktoré ocenia aj tí, ktorí preferujú súčasné trendy ekologickosti a udržateľnosti. Porcelán je čisto prírodný, jednoduchý na údržbu, odolný proti plesniam a množeniu baktérií, trvácny, nevypúšťa škodlivé látky, je recyklovateľný a môže byť opakovane použitý.

STAROSTLIVOSŤ O PORCELÁN

Ako o všetko unikátne a hodnotné aj o porcelánový riad sa treba s láskou starať, aby vydržal pekný aj po mnohých rokoch. Môže sa stať, že porcelán začne flakatiť, praskať alebo strácať svoju farbu.

Porcelánové šálky, tanieri či riad po použití ihneď opláchnite v studenej vode jemnou handričkou, aby jedlo alebo nápoje nestihli na povrchu zaschnúť. Pri čistení v žiadnom prípade nepoužívajte kefy, drôtenky alebo iné nástroje s drsným povrchom. Odporúča sa nanášať len šetrné čistiace prostriedky, ideálne je umývať porcelánový riad len v čistej vode. Ak máte riad so zlatým zdobením, pretrite ho vlhkom handričkou, inak vám zlaté časti rýchlo vyblednú. Po umytí ho nechajte chvíľu odkvapkať a utrite suchou utierkou. A čo umývačka riadu? Pri starších kúskoch na ňu radšej zabudnite, pri novších porcelánových súpravách sa informujte priamo u výrobcu, či ich možno umývať v umývačke.

Kvalitný porcelán, najmä ten, ktorý ste zdedili po svojich blízkych, by mal naďalej ostať úžitkovým predmetom, ale zároveň by mal byť objektom primeranej starostlivosti. Nechajte ho len tak ležať na kuchynskej linke alebo v otvorenej polici, pretože prach ušľachtlosti porcelánu nepristane. Radšej ho ulož-

te do uzavretej skrinky bez priameho slnka či vlhka. Aby sa jednotlivé porcelánové kúsky nepoškrabali, môžete ich prekladať jemnou handričkou alebo papierovým obrúskom, alebo hoci aj novinami, tak ako to robili naše staré mamy. Papier ochráni pred polámaním a zároveň odstráni prebytočnú vlhkosť.

OBLÚBENÝ „CIBULIAK“

Pamätáte si? Každý ho mal a už sme sa naň nemohli ani pozrieť, taký bol voľakedy populárny!

Dnes však opäť naberá na popularite. Typickým biele-modrým dekorom sa inšpirujú napríklad mladí súčasní dizajnéri a cibulové prvky prenášajú do svojej autorskej tvorby.

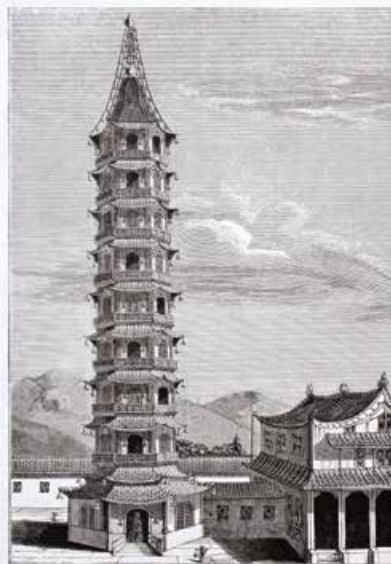
Originálny porcelán s modrým dekorom dnes vyrába firma Český porcelán a vo svojom portfóliu má už 850 tvarov. Vedeli ste, že cibulový vzor je pôvodne čínska chryzantéma? Tento typ dekorácie je založený na vykreslení a prepojení zjednodušených rastlinných motívov na pozadí Východnej Ázie, ktoré sú prispôbené európskemu štýlu a prístupu.



Začiatok výroby „cibuliaku“ môžeme datovať do roku 1864, keď dubský priemyselník Anton Tschinkel kúpil rozsiahly dom s názvom Dolní lesní mlýn, v dnešnej Továrnej ulici, v Dubí pri českých Tepliciach, ktorý prestaval na výrobu majoliky. V roku 1885 sa začalo s výrobou typického biele-modrého porcelánu, ktorý bol zospodu označený slovom „Meissen“ v oválnom rámečku a toto značenie mu zostalo až do roku 1956. „Cibuliak“ je dokonale nadčasový, hodí sa nielen na slávnostné stolovanie, ale aj na bežné každodenné používanie. Môže ho mať doma babička, ale aj mladá moderná rodinka, a vždy bude krásna a originálna.

JEDEN Z DIVOV SVETA – PORCELÁNOVÁ VEŽA V NANKINGU

Táto honosná pamiatka vznikla na južnom brehu rieky Qinhuai v čínskej provincii Nanking. Veža patrila k chrámu Bao'en, ktorý dala postaviť dynastia Ming. Výstavba Porcelánovej veže sa začala v roku 1402 a o 20 rokov ju s veľkou slávou dokončili. Na jej stavbu použili tehly a strešné škridly poglazované porcelánom, vďaka čomu dielo v odtieňoch zelenej, žltej a hnedej s bielymi vzormi nevidane odrážalo svetlo.



Veža bola osemhranná a jej základňa mala v strede úctyhodných 30 metrov. Vo svojich časoch predstavovala so svojimi 79 metrami a deviatimi podlažiami jednu z najvyšších stavieb v celej Číne. Nie nadarmo ju súčasníci zaradovali k starobylým divom sveta ako pyramídy v Gíze, Semiramidine záhradády či maják na ostrove Faros. V roku 1801 blesk odštartoval éru jej deštrukcie, ku ktorej prispelo aj povstanie tchaj-pching. V 19. storočí bola pamiatka z veľkej časti úplne zničená. No v roku 2010 venoval čínsky podnikateľ Wang Ťien-lin mestu Nanking miliardu čínskych jüanov na obnovu mesta a značná časť finančných prostriedkov putovala aj na rekonštrukciu porcelánovej veže.

NÁDYCH DO NOVÉHO ROKA

PRINÁŠAME VÁM NIEKOĽKO INŠPIRATÍVNYCH MYŠLIENOK OSOBNOSTÍ, NAD KTORÝMI SA OPLATÍ POZASTAVIŤ. MOŽNO VÁM NA ZAČIATKU NOVÉHO ROKA BUDÚ DOBRÝM SPRIEVODCOM I RADCOM DO NASLEDUJÚCICH DNÍ.

„Dlhodobá radosť sa skladá z každodenných malých radostí a vďaka za ne. Nedovoľ globálnym udalostiam a neistej budúcnosti, aby ti zabránili šťastne prežívať prítomnosť. Tu a teraz sa môžeš uvoľniť, usmiať a povedať si – vďaka za všetko, čo mám.“

Jan Menděl, spisovateľ a terapeut

„Dĺžka môjho života nezáleží na mne ale na vonkajších okolnostiach. Na mne záleží, ako prežijem čas, ktorý mi bol daný.“

Mahátmá Gándhí, indický mysliteľ a politik

„ČLOVEK JE PRODUKTOM SVOJICH MYŠLIENOK. TO, NA ČO MYSLÍ, TÝM SA STÁVA.“

Mahátmá Gándhí, indický mysliteľ a politik

„Kamkoľvek pôjdete, bez ohľadu na počasie, vždy prineste vlastné slnečné svetlo.“

Anthony J. D'Angelo, spisovateľ

„AK NEBUDEŠ MNOHO OČAKÁVAŤ, BUDÚ SA TI ZDAŤ AJ MALÉ VECI VEĽKÝMI.“

PLATÓN, KLASICKÝ GRÉCKY FILOZOF

„ROZVÍJAJ SVOJU VÁŠEŇ PRE UČENIE. VĎAKA TOMU MÁŠ ISTOTU, ŽE NIKDY NEPRESTANEŠ RÁST.“

Anthony J. D'Angelo, spisovateľ

„ODVAHA JE JEDNA Z NAJDÔLEŽITEJŠÍCH A ZÁROVEŇ NAJOPOMÍNANEJŠÍCH VLASTNOSTÍ. MALI BY SME PESTOVAŤ ODVAHU V SEBE AJ V NAŠICH DEŤOCH. LEN ODVÁŽNY ČLOVEK DOKÁŽE BYŤ SÁM SEBOU, HOVORIŤ PRAVDU A KONAŤ DOBRO. USTRAŠENEC SÍCE MÔŽE MAŤ ŠLACHETNÉ SRDCE A KRÁSNE VLASTNOSTI, ALE KEĎ BUDE ZALEZENÝ VO SVOJEJ ULITE A SCHOVANÝ PRED SVETOM, BUDÚ JEMU AJ INÝM NANIČ. TEN, KTO MÁ ODVAHU, SA NEBOJÍ ŽIŤ NAPLNO, HOVORIŤ NIE A ROBIŤ ZMENY.“

Jan Menděl, spisovateľ, terapeut

„Nikdy nevieš, kedy sa tvoj život môže skončiť. Uvedomenie si tejto pravdy by tak malo rozhodovať o tom ako budeš rozhodovať, myslieť a konať.“

Marcus Aurelius, rímsky cisár a filozof

„Vízia bez skutkov ostane len snom. Skutky bez vízie sa časom rozletia na všetky strany. Ale vízia pretavená do skutkov má schopnosť zmeniť svet.“

Joel A. Barker, futurolog

„Keď rozprávame, iba opakujeme to, čo už poznáme. Ale keď počúvame, môžeme sa dozvedieť niečo nové.“

Dalajláma

„Rozvíjaj svoju vášeň pre učenie. Vďaka tomu máš istotu, že nikdy neprestaneš rásť.“

Anthony J. D'Angelo, spisovateľ

„UDRŽUJ SI VO SVOJOM SRDCI PRIESTOR PRE NEPREDSTAVITELNÉ VECI.“

Mary Oliverová, poetka, držiteľka Pulitzerovej ceny

„Skutočných potrieb je málo, zbytočných želaní nekonečne. Nie vždy dostaneš všetko, čo chceš, ale vždy máš všetko, čo potrebuješ.“

Jan Menděl, spisovateľ, terapeut

ČÍTANIE NA DLHÉ ZIMNÉ VEČERY

Richard Pupala:

ŽENY AJ MUŽI, ZVIERATÁ



Trinást nových poviedok **Richarda Pupalu**, dvojnásobného finalistu Anasoft litera, treba zažiť. Príbehy sú povedomé, a predsa šokujúce. Preniknú hlboko a zasiahnu presne. Na dreň odhalia to škaredé a temné, pred čím urputne zatvárame oči a pred čím unikáme. Očaria zvláštnou krásou, nostalgiou, vôňou pokosenej trávy, detstva a vecí, ktoré sme si už dávno zabudli všímať. Pretože takí sme, krásni aj škaredí, úžasní aj hrozni zároveň.

(Albatros Media)

Alex North:

TEMNÝ PRIATEĽ



Pred dvadsiatimi piatimi rokmi sa nebezpečný tínedžer Charlie Crabtree dopustil brutálnej vraždy. Paul Adams na ten deň nedokáže zabudnúť. To, čo sa stalo jeho priateľovi a spolužiakovi, si nikdy neodpustil. Zaprisahal sa, že do svojho rodiska sa už nevráti. Teraz však jeho matka leží na smrteľnej posteli a Paul vie, že sa musí vrátiť. V tom čase sa navyše objaví nový prípad – kópia Crabtreeho starej vraždy. Je to desivá záhada: Charlie totiž pred dvadsiatimi piatimi rokmi zmizol bez stopy.

(Albatros Media)



Vyhrajte

nákupné poukázky COOP Jednota za nákup 400 g výrobkov Figaro

10x
300 €



90x
100 €



Kúpte minimálne 400 g výrobkov Figaro, pošlite pokladničný doklad, spolu s menom, adresou a telefónnym číslom na adresu Súťaž – Mondeléz Slovakia, s.r.o Figaro P.O.Box 300 830 00 Bratislava 3 a budete zaradení do žrebovania o výhry. Zapojiť sa do súťaže môžete od 7. 1. do 3. 2. 2021. Pravidlá súťaže ako aj informácie o spracúvaní osobných údajov a právach dotknutej osoby nájdete na webových stránkach www.figaro.sk.

ilustračný obrázok



Pranostika na január	mileneec (kniž.)	1. časť tajničky	náuka o zvuku	ENATA, TILIT, YSS	predpona s významom pred	novozélandský papagáj	Európsky parlament	prelamuje	poplach	ADOBE, OPEKA, TRAMA	aromatické uhľohydráty	3. časť tajničky	trvaca tráva
španielska vychovávateľka				vik z knihy džunglí						sídlo v USA			
olejnatá plodina				ázijský štát						pera (bás.)			
				alebo, po rusky						kryštalická bridlica			
pravidelná umorovacia splátka							africký štát						
							5. časť tajničky						
pražská štvrť						ušný maz							
						cvičiteľ sokolov							
topiť sa, po česky					značka selénu			mladý živočích					
					post scriptum			písomne osvedčuje					
AARUP, CERUMEN, NETATA	MPZ áut Indonézie			polovica					značka astátu			4. časť tajničky	grécky démon bujnosti
	karbid kremika								úkon				
športový kód Slovenska				poskytuje						rozhlas Salvádora			
				London Metal Exchange						vzdych po angl.			
obyvatel' Itálie				opatera (kníž.)							predložka		
				ženské meno									
francúzsky člen			omilostenia								latinská spojka		
											vakovala		
idant			úradná vyhláška						kúty				
			námietka						kód Peru				
model				dánske sídlo							epidémia		
				zakáľačková polievka									
AKELA, AMANT, OTONA	láska, po franc.	kód Rumunska			rozryva					rímskych 999			dužina plodníc vyšších húb
		2. časť tajničky			grécka pohrebná obeť					anglický zápor			
splašné usadeniny na juhozápade USA						existuje			časť prsta				
						ílovitý nerast			ročné obdobie				
pletenie								nezbedník					
								žiaden					
trhal plody							druh borievky						
							značka lantánu						
univerzálny regulačný systém				hlina s okruhlíkmi						prelamuj			
ryč, po česky				útok, po esper.						papagáj			

Tajnička z čísla 11/2020: SVET PATRÍ OPTIMISTOM. PESIMISTI SÚ LEN DIVÁCI.

Výhercovia vecných cien: Štefánia Baršváryová, Senec, Ivan Peťko, Dvorníky, Bezegová Miriama, Jankovce

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 2. 2021 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 Mediatech, 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 Jednota 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 adresu 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.





VEĽA MUZIKY ZA MÁLO PEŇAZÍ



Vychutajte si vaše obľúbené dobroty, na ktoré ste zvyknutí a zároveň ušetríte! S výrobkami COOP Jednota Dobrá cena to zvládnete naozaj hravo.

www.coop.sk



♥ VŽDY NAŠA ♥

Karička

OD 1976

SÚŤAŽ

VYHRAJ S KARIČKOU SUPER VÝHRY

5x



ROBOTICKÝ
VYSÁVAČ XIAOMI

50x



NÁKRČNÍK KARIČKA

100x



RÚŠKO KARIČKA

30x



POUKÁŽKA 20€ NA NÁKUP
V PREDAJNIACH COOP
JEDNOTA

VIAC INFO NA WWW.RECEPTYZOSRDCA.SK



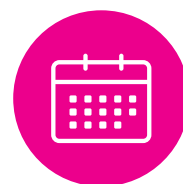
KÚP AKÉKOĽVEK 3
PRODUKTY KARIČKA



BONUS! KÚP NOVINKY
OD KARIČKY A SI
V ŽREBOVANÍ 2x



ZAPOJ SA REGISTRÁCIOU
POKLADNIČNÉHO BLOKU NA
WWW.RECEPTYZOSRDCA.SK



SÚŤAŽ TRVÁ
OD 21. 1. 2021
DO 17. 2. 2021