

jednota

III/2021 XIX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

2% PRE
NADÁCIU COOP
JEDNOTA

JÁN BILINSKÝ:
SLOVENSKOSŤ
PRE NÁS NIE JE
IBA SLOGAN

NÁKUPNÁ
KARTA:
VYPLÁCAME
ZĽAVY!

NA ČO JE
DOBRY PÔST

TIPY NA
VEĽKONOČNÝ STÔL

INTUITÍVNE STRAVOVANIE:
ROZUMIEME SVOJMU JEDLU?

HUDOBNÍK RÓBERT MÁRKUS: VŽDY MÔŽE BYŤ KRAJŠÍ DEŇ



Najväčšia VELKONOČNÁ VÝSLUŽKA



4x
BMW 2
Gran Coupé



400x
nákup v hodnote
300 €



800x
nákup v hodnote
100 €

Nakúpte v COOP Jednote a vyhrajte auto či stovky nákupov.

Stačí od 11. marca do 7. apríla 2021 nakúpiť v ľubovoľnej predajni aspoň za 20 € a ste v hre o 4 automobily BMW 2 Gran Coupé, 400 nákupov za 300 € a 800 nákupov za 100 €. Viac informácií o súťaži nájdete na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA

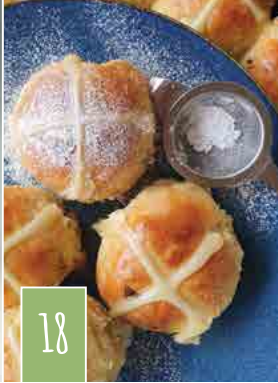
Najlepšie domáce potraviny



22



14



18



4



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

03
21



MILÍ ČITATELIA,



V tomto období človek nad plným tanierom akosi automaticky zbystrí pozornosť. Samozrejme, veď na jar odkladáme nielen čiapky, ale aj kabáty a hrubé svetle! A tie safaládky, čo sme si cez zimu v karanténe nahonobili, sa akosi nikam odložiť nedajú. Ešteže tu máme pôstne obdobie, však?

Môžeme ho využiť na úpravu nášho stravovacieho režimu, odľahčiť si telo od tukov a cukrov, naučiť sa variť trochu iné, zdravšie jedlá, skúsiť sa viac hýbať. Ak chceme, aby bol pôst pre naše telo prínosom, musíme sa držať určitých pravidiel, aby sme si viac neuškodili, než pomohli. A ak si na pôst netrúfate, skúste to s intuitívnym stravovaním. Je to veľmi príjemný a takmer bezbolestný spôsob, ako sa dopracovať k zdravému

organizmu i štíhlejšiemu telu. Nečakajte však zázraky zo dňa na deň, zdravie takto nefunguje. Porozumieť svojmu telu i svojmu jedlu však za trochu námahy a pozornosti stojí. Znie to zaujímavo? Stačí, keď budete listovať v Jednote ďalej a všetko, čo potrebujete vedieť, si v nej nájdete.

Na prahu jari vám želáme zdravie, radosť a spokojnosť.

Denisa Pogačová

OBSAH

- 4. **Sezóna:** Pôst pre telo i pre dušu
- 8. **V COOP Jednote:** Aký bol rok 2020?
- 10. **Predstavujeme:** COOP Jednotu Žarnovica, s. d.
- 12. **Nákupná karta:** Vyplácame zľavy!
- 14. **Trendy v kuchyni:** Intuitívne stravovanie alebo ako porozumieť svojmu jedlu
- 16. **Zdravie:** Nový cyklus o potravinových intoleranciách
- 18. **Recepty:** Veľkonočné typy Petra Vargu
- 20. **Dobrý život:** Viete, čo je šinrin-joku?
- 22. **Rozhovor:** Hudobník Róbert Márkus
- 24. **Zaujímavosť:** Aký kvet patrí vášmu znameniu?
- 26. **Domácnosť:** Veľké jarné upratovanie
- 30. **Krížovka**

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



PÔST – ODDYCH PRE TELO AJ DUŠU

LETO KONĚČNE PONÚKA ČERSTVÉ OVOCIE A ZELENINU PRIAMO ZO SLOVENSKA. AKO ICH UDRŽAŤ ČO NAJDLHŠIE ČERSTVÉ? ABY V TEPLE NEZMÄKLI A NEPREMENILI SA NA KAŠU SKÔR, NEŽ ICH SPRACUJEME?

Kedysi žili ľudia jednoduchšie. Ich život plynul striedaním ročných období, počas ktorých sa držali rôznych tradícií, medzi nimi mal popredné miesto aj pôst. Nemali toľko materiálnych vecí, nové si kupovali až vtedy, keď sa staré už nepodarilo opraviť. Jednak nemali na nové peniaze a jednak si vážili všetko, čo mali, a tak ľahko sa svojich vecí nezbavovali. Na jedálnom lístku mali len sezónne potraviny, ktoré si sami dopestovali alebo vymenili so susedmi či predali na trhu. Nepripomína vám to niečo? Práve v posledných rokoch sa objavujú „nové moderné“ antikonzumné prúdy, ktoré hlásajú recykláciu oblečenia, konzumáciu lokálnych potravín a podporu domácich pestovateľov a chovateľov. Pritom je to len návrat k niečomu, čo tu bolo.

KDE SA ZRODILA TRADÍCIA PÔSTU?

„Spočiatku pôst dodržiavali na výročie smrti Ježiša Krista, a teda na Veľký piatok. Neskôr sa tento deň predĺžil na 40 dní ako pamiatka na obdobie, ktoré Ježiš strávil na púšti a postil sa. Ďalším postupne zavedeným prísny pôstom bolo obdobie 30 dní pred Vianocami, počas adventu. Okrem týchto období boli však v minulosti pôstnymi dňami každá streda, piatok či sobota,“ vysvetľuje Barbora Sumková, kurátorka zbierky ľudového textilu, stravy a zvykoslovía z Etnografického múzea (Slovenské národné múzeum). Pôstne obdobie aj charakter pôstnych jedál boli ovplyvnené kresťanstvom. „Po rozdelení cirkvi sa zmenil aj pohľad na pôst. Východná kresťanská cirkev si zachovala dodržiavanie pôstov a zákaz konzumácie mäsa dodnes. Pri rímskokatolíckej cirkvi sa pôsty postupne zmierňovali a po roku 1966 je pre týchto veriach najväčším pôstnym dňom Veľký piatok, no pôst držia aj na Štedrý večer. Od dodržiavania pôstu takmer upustila protestantská cirkev. Okrem dodržiavania pôstu v strave boli v tomto období zakázané akékoľvek zábavy, čiže sa nesmeli spievať, tancovať, a zakázané boli hostiny či svadby.“ dodáva Barbora Sumková.

OBMEDZENIE V JEDLE AKO OBEŤ BOHU

Ako sme už spomenuli, začiatky pôstu mali náboženský charakter. V minulosti bolo počas pôstneho obdobia zakázané konzumovať mäsité či masťné pokrmy, v niektorých prípadoch sa jedenie zakázalo úplne. „Obmedzenie v jedle sa považovalo za obeť Bohu či pamiatku na obdobie, ktoré Ježiš prežil na púšti a postil sa. V pôstnom období ľudia nekonzumovali mäso a niekde ani potraviny pochádzajúce z teplotných zvierat, teda mlieko, syr či vajcia. Na varenie alebo jedenie používali dokonca iný riad. Varili v hlinených hrncoch a jedli drevenými lyžicami namiesto kovových. Obdobie pôstu sa spájalo aj s ľudovou vierou, ľudia verili, že ak budú v pôstnom období jesť pôstne jedlá, zabezpečia si tak prosperitu či lepší život. Uplatňovala sa mágia podobnosti, verilo sa napríklad, že jedenie dlhých slížov či rezancov zabezpečí dlhé a plné klasy, veľké plnené pirohy zabezpečia tučné kravy a kaša z prosa zas dostatok peňazí,“ ozrejmjuje Barbora Sumková.

PREVLÁDALA RASTLINNÁ STRAVA

Čo mali teda naši predkovia na pôstnom tanieri? „Z jedál to boli napríklad polievky, prívarky, ale aj múčne jedlá ako cestoviny, chlieb či placky. Takisto ako počas celého roka aj v pôstnom období bola ľudová strava zložená zo surovín, ktoré bolo možné v danej oblasti dopestovať alebo ich získať prostredníctvom podomového predaja. V mestskom prostredí sa zloženie jedál mohlo líšiť vzhľadom na lepšiu dostupnosť surovín,“ vymenúva Barbora Sumková. Za pôstne sa považovali potraviny, ktoré nepochádzali z teplotných zvierat. Boli to teda najmä strukoviny, obilniny, ovocie alebo zelenina. Na prípravu jedál sa v tomto období používali namiesto masť rastlinné oleje alebo tzv. prepustené maslo. Pôstny charakter mali aj niektoré živočíšne produkty, a to ryby, pretože boli považované za studenokrvné a jedli sa aj žaby či raky.

LUDOVÉ ZVYKY V OBDOBÍ PÔSTU

Keďže mali ľudia v pôstnom období zakázanú zábavu, našli si iné udalosti, kde by sa mohli stretnúť a trochu pobudnúť v spoločnosti. Jednou z nich bol aj zvyk vynášania Moreny či prinášania letečka: „Morena – figurína ženy vyrobená zo slamy – symbolizovala zimu alebo smrť a jej upálením a hodením do vody sa magicky privolávala jar. V oblastiach stredného a východného Slovenska sa vynášalo na Smrtnú nedeľu, v západných a južných regiónoch na Kvetnú nedeľu. Opakom symbolu smrti a zimy bol symbol jari a života, tzv. letečko – zelená halúzka ozdobená stužkami, s ktorou dievčatá chodili po dedine na Kvetnú nedeľu, najmä na západnom Slovensku.“

NA ZÁBAVU NIE JE NÁLADA

Pôstnemu obdobiu zvyčajne predchádzala bujará fašiangová zábava. Keďže sa na poli nedalo nič robiť, prácu nahradila zábava. Bol to čas plesov, karnevalov, hýrenia a osláv plných dobrého jedla a pitia. Tento rok sa však vďaka pretrvávajúcemu koronavírusu, nanešťastie, skôr podobala na pôstne obdobie. V tomto roku pripadlo pôstne obdobie na čas medzi 17. februárom a 1. aprílom. Vďaka nepravidelnému dátumu Veľkej noci je termín pôstneho obdobia každý rok iný. Vždy sa však začína Popolcovou stredou (alebo Škaredou stredou), ktorá je v rímskokatolíckom liturgickom kalendári označovaná ako prvý deň pôstu a končí sa Veľkonočnou nedeľou. Jej termín pripadá na 40. deň pred Veľkou nocou, pričom do týchto 40 dní sa nepočítajú nedele. Preto v praxi pripadá Popolcová streda na 46. deň pred Veľkonočnou nedeľou. V tento deň, ktorý je dňom prísneho pôstu a zdržiavania sa mäsitého pokrmu, kňaz alebo diakon robí popolom znak kríža na čele veriacich so slovami: „Pamätaj, že prach si a na prach sa obrátiš,“ alebo „Kajajte sa a verte v evanjelium!“ Obrad sypania popola na hlavu v prvý pôstny deň sa praktizoval už v 8. storočí. Pôvodne to bol obrad vyhradený len pre veľkých a verejných hriešnikov, ktorí



v tento deň začínali svoju cestu pokánia. Vstupovali do chrámu bosí, zaodeti vrecovinou a sypali si na hlavu popol. Neskôr podobným spôsobom začínali svoje pokánie nielen verejní kajúnci, ale aj ostatní veriaci a sypanie popola na hlavu sa stalo všeobecným symbolom rozhodnutia nastúpiť na cestu pokánia. V 10. a 11. storočí bol už tento obrad udomácnený v mnohých oblastiach západnej Európy. Koncil v Benevente v roku 1091 ho zaviedol pre celú cirkev, pričom sypanie popola na hlavu sa nahradilo značením na čelo.

PÔST AKO FORMA DIÉTY?

„Dnes už pôst z náboženského hľadiska dodržiava čoraz menej ľudí. Najmä staršie generácie či veriace rodiny zachovávajú viaceré pôstne dni a postia sa nielen na Štedrý večer, Popolcovú stredu, Bielu sobotu, ale napríklad aj každý piatok v týždni,“ hovorí Barbora Sumková. Mnoho odborníkov sa zhoduje v tom, že pôst by mal v prvom rade mať duchovný význam, mal by predstavovať pre jednotlivca poká-



MoravoSeed Slovakia
SINCE 1991



*Vypestujte si
svoje
zdravie*

Sledujte nás



www.moravoseed.sk

nie či vnútornú očistu a až v druhom rade mať medicínsky význam. V súčasnosti však ľudia dodržiavajú pôst skôr pre zdravie. Či už chcú odľahčiť svoj jedálny lístok a cítiť sa lepšie na tele alebo dokonca ich pôstnym cieľom je schudnúť. „Z kresťanského pohľadu sú dôležité len dve veci. Ještriedmo a vyhýbať sa mäsitému pokrmu v pôstnych dňoch. Z pohľadu zdravej výživy by mala byť striedmosť v prijímaní potravy na prvom mieste. Ak človek prijíma potravu striedmo, môže si občas dopriať aj „nezdravé jedlá“, čo je napríklad mäso a údeniny,“ vysvetľuje gastroenterológ MUDr. Jozef Kluchoz novozámočkej ordinácie GASTROENTEROLÓG, s. r. o.

AKO SA POSTIŤ ZDRAVO

Ak ste zdraví, pôst si môžete „naordinovať“ sami, jeden až dva pôstne dni v týždni zdravý organizmus vydrží bez ujmy, môže mu to, naopak, prospieť. Odborníci však odporúčajú ľuďom, ktorí trpia akýmkoľvek závažným alebo menej závažným ochorením, konzultovať pôst so svojím lekárom. Najmä diabetici či pacienti trpiaci vysokým krvným tlakom a srdcovo-cievnyimi ochoreniami by si mali dávať obzvlášť pozor pri pôstnych dňoch. „Pôst je pre zdravého človeka v každom prípade prospešný, najmä ak je pravidelný a nemá extrémny, ktoré by boli už

zdraviu škodlivé, napríklad niekoľko dní bez jedla, len o vode a chlebe a potom cez sviatky nevedieť, kde je miera,“ odporúča MUDr. Jozef Kluchoz. A dodáva: „Pôst je optimálny, ak trvá najviac 1-2 dni po sebe. Dlhšie trvanie, zvlášť, ak človek rapídne obmedzí prísun cukrov, tukov a bielkovín, môže mať pre organizmus zdravotné následky.“

VÝHODY PÔSTU PRE ORGANIZMUS

Pôst poskytuje telu akýsi reštart, nielen fyzický, ale aj psychický. Je to cesta, ako odľahčiť telo aj myseľ a prepnúť ich na ozdravný kanál. Organizmus sa ním zbavuje fyzického aj mentálneho balastu, zregeneruje sa trávenie, odplavujú sa toxíny a regulujú metabolické procesy. Niektorí môže nahradiť tuhú stravu len tekutou (šťavy, voda, čaje či polievky), iní vynechajú mäsité, mastnejšie, tukové jedlá, iní sa môžu zriecť sladkostí a alkoholu. Po pôstnych dňoch treba nabehnúť na svoj „bežný“ stravovací jedálny lístok postupne. Gastroenterológ MUDr. Jozef Kluchoz odporúča: „Orientačne platí, že aký dlhý čas pôst trvá, taký dlhý by mal byť aj návrat na normálnu stravu. Jednoduché vynechanie mäsitého pokrmu alebo inej nepotrebnéj zložky stravy, ako je napríklad káva, alkohol alebo sladkosti, v organizme nespôsobí žiadnu vážnu ujmu a po takomto pôste špeciálne opatrenia nie sú potrebné.“



5 ZÁSAD SPRÁVNEHO POSTENIA:

- ▶ Dbajte na dostatočný pitný režim, aby sa organizmus hydratoval. Počas pôstu pite viac než obvykle. Hodí sa hlavne čistá voda, ktorú môžete vystriedať riedenými ovocnými a zeleninovými šťavami. Tie zároveň trochu doplnia energiu.
- ▶ Ak držíte len jednoduchý pôst, nejedzte vôbec nič. Ak postenie trvá dlhšie, môžete vo veľmi malých dávkach ještravce a zeleninu.
- ▶ Počas pôstu sa snažte aspoň trochu hýbať. Vhodné sú hlavne prechádzky alebo ľahké cvičenie. Niektorí autori odporúčajú skôr krátke a intenzívne cvičenie (10-20 minút). Pohyb doplníte kvalitným odpočinkom.
- ▶ Ak ste zvyknutí pravidelne navštevovať saunu, nevzdávajte sa jej ani v období pôstu, práve naopak. Podporí najmä vyčistenie tela, pretože v saune sa organizmus aj potením zbavuje škodlivín.
- ▶ Ak sa dostavia nepríjemné fyzické či psychické pocity, najlepšie je vôľou ich prekonať. Po ich odznení sa zvyčajne postiaci človek cíti oveľa lepšie ako predtým.

PÄŤ NAJOBLÚBENEJŠÍCH PÔSTNYCH KÚR:

1. ZÁSADITÝ PÔST

Vďaka pôstna kúra práve pre začiatčníkov. Cieľom kúry je regulovať zásadité prostredie v tele. Prebytok kyselín môže spôsobiť, že človek sa cíti zle, trpí zápchou alebo žalúdočnými problémami. Okrem toho sa spomalí látková premena a človek je malátny a unavený. Sedem dní varte zásadité jedlá. Pretože s kúrou ľahko začnete kedykoľvek, môžete ju podstúpiť viackrát do roka.

2. BUCHINGEROVA METÓDA

Vďaka úplnému vynechaniu tuhej stravy naštartuje telo záložné zdroje a začne siaháť po zásobách tuku, ktoré sa ukladajú na zadku a bokoch. Ak túto metódu dodržiavame, je mimoriadne efektívna, ale vyžaduje si vysokú dávku sebadisciplíny a sebakontroly. Pôst podľa Buchingera sa začína dňom pôstu, ktorý telo pripraví na ďalšie dni. Nasledujúcich päť dní pijete iba šťavy a po nich nasledujú ďalšie dni, v ktorých opäť telo privyká na potravu. Počas piatich dní môžete okrem ovocných a zeleninových štiav zještravce aj za tanier zeleninového vývaru a medom osladený čaj. Minerálnej vody, vody a bylinkového čaju môžete piť neobmedzene.

3. POLIEVKOVÝ PÔST

Polievkový pôst sa hodí pre pôstnych skeptikov. Každý deň sa jedia tri teplé polievky, vďaka čomu sa vyhnete šoku z postenia. Navyše je veľ-

mi praktický, pretože polievky si môžete pripraviť dopredu. Predtým sa však informujte, ktoré suroviny sa dajú dobre spracovať na polievku a ktoré nie. Dlhšie ako týždeň sa tento typ pôstu neodporúča, pretože telo si na nízky príjem kalórií zvykne. Namiesto toho radšej tento pôst opakujte viackrát do roka.

4. KÚRA F. X.-MAYRA

Táto kúra by mala pomôcť ľuďom zvyknutým ještrýchlo, uvedomelejšie ještrpomalšie žuť a lepšie vnímať svoje telo. Kúra pomáha predovšetkým pri problémoch s trávením alebo pri častých bolestiach hlavy. Vedľajší efekt je, že môžete schudnúť až päť kílov. Každý deň zjete tri žemle a vypijete pol litra mlieka. Nezabudnite na dostatočný príjem tekutín – okrem vody a minerálnej vody môžete stravný lístok obohatiť o šťavy z rozličných liečivých rastlín.

5. OVOCNÝ PÔST

Pri tejto metóde jete tri dni iba ovocie. Je jedno, či jablká, pomaranče, bobule alebo ananás – vitamíny a balastné látky aktivujú látkovú premenu a zbavia vás tukov. Doplníte ju zmesou medu a jablkového octu, ktorú každý deň ráno vypijete (odvodňuje) a, samozrejme, pite veľa vody. Mali by ste prijať minimálne 2 litre vody, aby telo odplavilo všetky nežiaduce látky.

Vianoce v lúčoch prvého slnka

Slniečko a citelne teplejší vzduch na konci zimy vôbec neevokovali spomienku na Vianoce. A predsa sa v **COOP Jednote Slovensko** odohrala oneskorená vianočná nádielka, keď výhercom Vianočnej súťaže odovzdali nové automobily **BMW X2**. Všetko sa udialo v duchu prísnych hygienických opatrení, to však štyrom výherkyňam a ich rodinným príslušníkom na radosti neubralo.

Výhercovia BMW X2:

- ▶ **Marta Frolová**, Belá-Dulice
- ▶ **Mária Drůžková**, Unín
- ▶ **Viera Grajciaková**, Necpaly
- ▶ **Marcela Urbánková**, Oščadnica



Výherkyne prevzali kľúče od marketingového manažéra COOP Jednoty Slovensko Branislava Boľanovského. Na snímke **Marta Frolová**.



Viera Grajciakovej urobilo nové auto obrovskú radosť napriek tomu, že sama nešoféruje. „Aj som si kedysi skúšala robiť vodičák, ale vzdala som to. Mám pred riadením auta v premávke veľký rešpekt. Našťastie ma manžel odvezie, keď potrebujem. A na tomto krásnom novom aute ešte aj ochotne,“ hovorí bývalá vedúca predajne.

Marcelu Urbánkovú, ktorá je momentálne na materskej dovolenke, na súťaženie vždy prehovorí jej mama. „Ani mi nenapadlo, že by som mohla niekedy vyhrať auto,“ usmieva sa mamička dvoch detí. „Preveziem na ňom svoju rodinku a potom by sme s ním iste radi vyrazili niekam na dovolenku. Len keby sa už dalo.“



Aj v rodine **Márie Drůžkovej** sa novému autu potešili.



BMW X2 má povest' sebavedomého, dynamického a bezpečného vozidla. Verme, že svojich majiteľov bude vozit' v bezpečných a pokojných časoch.

PODPORA SLOVENSKEHO PRE NÁS NIE JE IBA SLOGAN

S GENERÁLNYM RIADITEĽOM COOP JEDNOTY SLOVENSKO JÁNOM BILINSKÝM O TOM,
AKÝ ROK ČAKÁ NAJVÄČŠIU SLOVENSKÚ MALOOBCHODNÚ SIETĽ.

Uplynulý rok sa azda v každom odvetví výrazne prejavil vplyv koronakrízy. Ako táto skutočnosť zasiahla maloobchodnú sieť COOP Jednota? Ako hodnotíte rok 2020?

Vplyv pandémie sme my obchodníci pocítili výrazne. Vnímali sme ju predovšetkým prostredníctvom zákazníkov. Museli sme zvládnuť nápor nových skutočností, ktoré sa dotkli našich 14 000 zamestnancov a zásobovania viac ako 2 000 predajní po celom Slovensku. Zároveň sme sa museli naučiť veľmi rýchlo reagovať na množstvo meniacich sa vládnych opatrení, ktoré bolo potrebné implementovať doslova do 24 hodín a poradiť si s výpadkami kolegov, ktorí boli v karanténe alebo doma s deťmi, keďže školy boli dlhodobo zavreté.

Po viacnásobných apeloch COOP Jednoty a Zväzu obchodu, ktorý COOP Jednotu zastupuje, zaradilo Ministerstvo zdravotníctva do zoznamu ľudí, ktorí budú prednostne zaočkovaní proti novému koronavírusu, aj pracovníkov v maloobchode. Ako vnímate túto skutočnosť?

Je to výborná správa! Som rád, že naše viacnásobné prosby boli vypočítané a že autority si uvedomili, akí sú pracovníci v maloobchode dôležití. V tejto súvislosti som napísal aj otvorený list v mene systému COOP Jednota ministrovi zdravotníctva Marekovi Krajčímu so žiadosťou o prehodnotenie systému očkovania práve v prospech pracovníkov obchodu v aktuálnej pandemickej situácii. Systém COOP Jednota je jediný z veľkých obchodných reťazcov, ktorý pôsobí na celom území SR aj na vidieku. V predajniach COOP Jednoty pracuje 11-tisíc ľudí a v tomto kontexte si dovoľm zdôrazniť, že sme z hľadiska zabezpečenia zásobovania potravinami zaradení medzi subjekty hospodárskej mobilizácie, ak by takáto potreba na základe rozhodnutia štátu vznikla.

Minulý rok ste sa vyjadrili, že chcete posilniť kategóriu ovocia a zeleniny. Máte v tomto smere aj nejaké konkrétne výsledky?



Na jeseň sme spustili jedinečný projekt – distribučný sklad zameraný práve na ovocie a zeleninu. Na ploche 11 000 m² v ňom skladujeme 800 ton čerstvého sortimentu, ktoré kamiónmi rozvážame do našich predajní. Nový terminál zatiaľ spolupracuje s viac ako polovicou spotrebných družstiev z celkového počtu dvadsaťpäť v obchodnom systéme COOP Jednota. Našou prioritou je kvalita, čerstvosť, slovenská a lokálna produkcia a zároveň priamy dosah na nákup najkvalitnejších plodín zo zahraničia. Vďaka terminálu skrátime distribučný reťazec, aby sa potraviny od farmárov

dostali priamo na pulty predajní, čím zvýšime ich trvanlivosť a kvalitu. V súvislosti s týmto projektom sme už oslovili veľké množstvo slovenských dodávateľov, veľkých aj lokálnych.

COOP Jednota je najslovenskejší potravinový reťazec. Podpore dodávateľov sa venuje nielen na celoštátnej, ale aj regionálnej úrovni. S koľkými lokálnymi dodávateľmi momentálne spolupracujete?

Uplynulý rok bol pre našu maloobchodnú sieť míľnikom. Počas pandémie sme pomoc producentom ešte posilnili

a spoluprácu sme zvýšili. Momentálne spolupracujeme s viac ako tisíckou lokálnych dodávateľov. Pre našich zákazníkov je to zároveň príležitosť okosťovať viacero zaujímavých regionálnych dobrôt.

Ako sa vám darí pokračovať v aktivitách spoločenskej zodpovednosti?

Tento rok štartujeme už piaty ročník obľúbeného nadačného programu Program podpory lokálnych komunít, v ktorom sme minulý roky prerozdělili 156 000 eur medzi 26 víťazných subjektov. Záujemcovia o získanie grantu môžu svoj projekt prihlásiť prostredníctvom online formulára do konca marca. O víťazoch rozhodne aj tento rok verejnosť. Prostredníctvom Nadácie COOP Jednota okrem toho pomáhame slovenským nemocniciam a zdravotníckym zariadeniam nákupom dôležitých lekárskeho prístrojov a venujeme sa aj sociálnej pomoci. COOP Jednota denne potvrdzuje verejnospesný záujem i tým, že zabezpečuje prístup k potravinám pre obyvateľov celého Slovenska. Zatiaľ čo naša konkurencia buduje predajne v mestách s prioritným účelom zisku, naším prvoradým záujmom je umožniť kúpiť si chlieb, mlieko, múku, mäso, ovocie, zeleninu aj obyvateľom na vidieku.

Počas pandémie sa čoraz viac do predia dostáva téma udržateľnosti. Aké projekty v tomto smere COOP Jednota zastrešuje?

Ešte začiatkom minulého roka sme zaviedli environmentálny program Jednotne ekologicky zameraný na ochranu životného prostredia. Prostredníctvom neho zákazníkom prinášame plne recyklovateľné nákupné tašky, ktoré atraktívnou grafikou znázorňujú dôležitosť separácie odpadu. Tému edukácie spotrebiteľov sa tento rok budeme venovať aj v ďalšom projekte zahŕňajúcom výroby našej vlastnej značky.

Ako vidíte prognózu v tomto roku, aké trendy sa prejavujú v maloobchode a ako je na ne COOP Jednota pripravená?

Podľa aktuálnej situácie to vyzerá tak, že najbližšie týždne i mesiace budú naďalej poznamenané novým koronavírusom. Predpokladáme, že naši zákazníci v snahe optimalizovať nákupy sa viac zamerajú na produkty z radu vlastných značiek, ktoré sú cenovo dostupnejšie. Tešíme sa, že výroby značky COOP Jednota sa tešia veľkej obľube, čo potvr-

dzuju i viaceré medzinárodné ocenenia, ktoré sme vlni získali. Aj prostredníctvom privátnej značky dávame priestor slovenským dodávateľom, čo považujeme za ďalší dôležitý prvok ich podpory. Verím, že naďalej bude pretrvávajúť záujem spotrebiteľov o slovenské výrobky a lokálne produkty. Dnes si už ľudia uvedomujú ich vysokú kvalitu a dokážu oceniť čerstvosť. Taktiež dúfam, že kompetentné autority si uvedomia dôležitosť podpory slovenskej produkcie. Pandémia totiž v plnej sile odhalila veľkú slovenskú slabinu, a to nízku potravinovú sebestačnosť a veľký dovoz potravín zo zahraničia – hydinové mäso, bravčové mäso, ovocie, zelenina, strukoviny a mnoho iných –, ktoré však nekončia na pulkoch našich predajní.

Na aké priority bude v tomto roku zameraná činnosť COOP Jednoty Slovensko?

Veľkou výzvou bude pre nás implementácia zálohového systému a jeho testovanie v predajnej sieti. Z našich viac ako 2 000 predajní má rozlohu väčšiu ako 300 m² definovanú zákonom 284 predajní, ktoré sa musia vyrovnávať so zavedením automatov na stláčanie plastových fliaš a plechoviek. Z hľadiska zachovania konkurencieschopnosti s veľkými zahraničnými reťazcami a zároveň z dôvodu uvedomovania si svojej spoločenskej zodpovednosti je naším záujmom umožniť vrátenie plastových fliaš, resp. plechoviek aj zákazníkom vo väčšine predajní malých obcí. Vzhľadom na nižšiu kúpschopnosť obyvateľstva na vidieku a obmedzené priestorové možnosti našich predajní nás čaká mimoriadne náročná úloha spojená s množstvom vstupných výdavkov.

Aké projekty plánujete na tento rok?

Sme si vedomí aj našich slabších miest. Pandémia nám potvrdila dôležitosť e-shopu, ktorý v najbližších mesiacoch plánujeme rozširovať. Chceme byť viac viditeľní v oblasti digitalizácie, čo zahŕňa aj podávanie žiadostí do nadačných projektov či registráciu nákupnej karty. Vo vernostnom programe plánujeme rozšíriť počet externých partnerov a zvýšiť možnosti pre jeho používateľov. Zároveň pripravujeme aktivity súvisiace s edukáciou spotrebiteľov v oblasti ochrany životného prostredia. Pevne verím, že sociálne cítenie a lokálpatriotizmus prejavovaný pri podpore domácich výrobcov bude pokračovať.

Darujte

2%

NADÁCIA
coop
JEDNOTA

Každý rok darujeme slovenským nemocniciam vybavenie, prispievame na rehabilitácie detí, pomáhame rodinám v núdzi a venujeme sa rozvoju slovenských regiónov.

Darovaním svojich 2% pomôžete aj vy.

Ďakujeme.



70 ROKOV BOHATEJ HISTÓRIE

COOP JEDNOTA ŽARNOVICA, PODNIKAJÚCA V JEDNOM Z NAJATRAKTÍVNEJŠÍCH REGIÓNOV SLOVENSKA, OSLÁVI V TOMTO ROKU 70 ROKOV OD ZALOŽENIA.



„Rád by som sa pri 70. jubileu COOP Jednota Žarnovica trochu pozastavil a poďakoval všetkým zamestnancom, funkcionárom a členom, ktorí pre naše družstvo pracovali v minulosti a pracujú aj dnes. Len vďaka ich úsiliu si môže naše družstvo pripomínať 7 dekád existencie, čo je dnes obrovský úspech,“ hovorí na úvod predseda družstva Peter Tužinský.

„Prvé potravné družstvo vzniklo v roku 1900 v obci Hliník nad Hronom, následne vznikali ďalšie v obci Prochot, Janova Lehota, Svätý Kríž nad Hronom. Postupne začiatkom 20. storočia vznikali ďalšie potravné družstvá v tunajšom regióne,“ pripomína históriu Peter Tužinský.

V rokoch 1950 – 1951 sa zakladajú spotrebne družstvá s okresnou pôsobnosťou. V rámci delimitácie majetku prechádzajú postupne prevádzkové jednotky potravných družstiev na spotrebne družstvo Jednota. O niekoľko rokov dochádza k základnej prestavbe celého organizačného usporiadania spotrebných družstiev. Základnými článkami sa stávajú Jednoty, spotrebne a výrobné družstvá. Nasleduje obdobie charakterizované štrukturálnymi zmenami spotrebného družstevníctva na pozadí hospodárskych a politických zmien v krajine. Nová etapa sa začala 1. júla 1960 vznikom nového okresu Žiar nad Hronom zlúčením bývalých okresov Nová Baňa, Banská Štiavnica a Kremnica. Týmto procesom vznikol nový názov: Jednota, ľudové spotrebne družstvo Žiar nad Hronom so sídlom v Novej Bani. „Po zlúčení mala Jednota 142 predajní a 68 závodov reštauračného stravovania. Na lepšiu ilustráciu, v roku 1960 družstvo malo maloobchodný obrat 129 000 000 Kčs, zamestnávalo 434 pracovníkov, počet členov bol 10 500, čo bolo dôležité, od konca júna 1966 sa družstvám umožnilo voľne prenikať aj do oblasti štátneho obchodu, čoho dôsledkom bolo prevzatie ďalších 35 predajní a 12 závodov reštauračného zariadenia. Toto sa udialo v rokoch 1966 – 1980,“ približuje Peter Tužinský. „Ďalšia výrazná zmena v našom družstve prišla 1. júla 1977, keď sme začali vykonávať aj veľkoobchodnú činnosť vybudovaním nového

veľkoobchodu v Žarnovici, ukončením a odovzdaním novej administratívnej budovy do užívania sa zároveň zmenilo sídlo Jednoty, od 1. októbra 1978 aj názov družstva: Jednota, spotrebne družstvo Žiar nad Hronom so sídlom v Žarnovici. V roku 2003, v rámci zjednotenia systému spotrebného družstevníctva a používania jednotného označenia COOP, aj naše spotrebne družstvo zmenilo názov a používa jednotný názov COOP JEDNOTA ŽARNOVICA, spotrebne družstvo.“

ROZVOJ A MODERNIZÁCIA

Dnes družstvo prevádzkuje 97 predajní, skoro denne ponúka možnosť nákupu pre takmer 90 000 obyvateľov regiónu. Družstvo má vyše 8 500 členov, viac ako 450 zamestnancov. „Popri tom ťaháme niekoľko ďalších obchodných partnerov nielen v našom regióne, čo znásobuje silu nášho družstva v tomto kúte Slovenska,“ spresňuje predseda družstva. „Nesedíme v kúte so založenými rukami, nečakáme na zázraky, chceme rásť, rozvíjať sa, modernizovať, kráčať s dobou. Všetkými smermi. Za uplynulý rok sme preinvestovali takmer pol milióna eur, modernizáciou prešli predajne v Tekovských Nemciach, Tekovskej Breznici, vo Svätom Antone či v Žiari nad Hronom. V poslednom období sme sa rozrástli o ďalšie 4 nové predajne, ktoré sme prevzali po bývalej sieti CBA Kačka. Prvou predajňou bola predajňa v mojom rodisku, v Novej Bani, meste s bohatou banskou históriou. Druhou v poradí bola predajňa v obci Hodruša-Hámre, obec je jednou z najdlhších na Slovensku, dnes tam žije 2 200 obyvateľov. Posilnili sme pozíciu aj v okresnom meste Žarnovica, kde sme začiatkom tohto roka otvorili našu štvrtú predajňu. Prevádzkujeme tu celkovo 5 predajní, piatou je Cash & Carry, situovaný priamo v areáli družstva, a tento rok ho čaká výrazná modernizácia. Poslednou bola predajňa v Kremnici, kde sme doposiaľ mali jednu predajňu, a to priamo v historickom centre mesta.“

Rovnako ako v celom systéme COOP Jednota ani v žarnovickom spotrebnom družstve nebol rok 2020 bežným rokom. „Pandémia koronavírusu zmenila život každému z nás, či to bola pokladnička, vedúca či zástupca predajne, skladník, vodič, elektrikár či údržbár,

skrátka každému z nás. Situácia sa menila doslova každý deň, operatívne sme sa museli prispôbovať aktuálnej situácii tak, aby sme v maximálnej miere ochránili našich zamestnancov, zákazníkov a zároveň plnili poslanie, ktoré vykonávame už 70 rokov. Vo finančnom vyjadrení nás ochrana pred covidom (dezinfekcia, štíty, rúška, ochranné prostriedky) za minulý rok stála takmer 100-tisíc eur. Rok 2020 nebol ani zďaleka taký bežný rok, na aké sme boli dlhé roky zvyknutí. Napriek všetkému, čím sme za ten rok prešli, čo nám bežný život priniesol, dokázali sme sa vždy so všetkým korektne vyrovnáť. Moje veľké ĎAKUJEM patrí všetkým zamestnancom nášho družstva.“

PODPORUJEME DOMÁCICH

Zvýšenú pozornosť venujú v žarnovickej COOP Jednote podpore lokálnych výrobcov, predseda družstva Peter Tužinský poukazuje na vernosť remeslu a kvalitu mliečnych, mäsových či pekárskych produktov, ktoré zákazníkovi často evokujú chuť a kvalitu z obdobia pred roka 1989. „Ako príklad uvediem poľnohospodárske družstvo Lovčica-Trubín, ktoré sa venuje chovu hovädzieho dobytku, výrobe mlieka a mliečnych výrobkov, ďalšou spoločnosťou je spoločnosť EKO-Produkt, Kremnické Bane, ktorá sa takisto venuje chovu hovädzieho dobytku, spracovaniu mäsa, výrobe mäsových výrobkov, nesmieme zabudnúť na našich pekárov, tu v Žarnovici Pekáreň Žarnovica, v Banskej Štiavnici pekáreň Anton Antol, v Tekovskej Breznici Dumas Plus či cukrárska výroba Kros Plus.“

Napriek aktuálnej náročnej situácii si v COOP Jednote Žarnovica uvedomujú spoločenskú zodpovednosť a v spolupráci s Nadáciou COOP Jednota v uplynulom roku 2020 finančne podporili dve zdravotnícke zariadenia. Suma 3 260 € putovala na Klinikum pediatrickej onkológie a hematológie SZU v DFNSP Banská Bystrica. Infúzna pumpa a ďalšie zariadenia pomôžu skvalitniť zdravotnú starostlivosť deťmi onkologickým pacientom.

Klinika pediatrickej onkológie a hematológie (KPOH) v Detskej fakultnej nemocnici s poliklinikou Banská Bystrica je najstarším onkologickým pracoviskom špecializovaným na detského pacienta v Slovenskej republike. Zabezpečuje diagnostiku, liečbu a dispenzarizáciu všetkých onkologických ochorení vo veku od 0 do 19 rokov – hematologických a solídnych nádorov aj nezhubných nádorov i prekanceróz a súčasne všetkých nezhubných hematologických ochorení v detskom veku. Na túto zákernú chorobu vo svete ochorie ročne vyše 300 000 detí. Na Slovensku je to približne 200. Úspešnosť liečby v KPOH dosahuje úroveň najvyšších krajín a je to vyše 80 % vyliečených pacientov. Prostredníctvom Nadácie COOP Jednota podporilo žarnovické družstvo aj Psychiatrickú nemocnicu Profesora Matulaya Kremnica, kam putovali finančné prostriedky vo výške 3 100 eur. Zariadenie poskytuje psychiatrickú prevažne lôžkovú starostlivosť pre južnú časť stredného Slovenska, tzn. región asi so 650- až 700-tisíc obyvateľmi, čo je viac ako 10 % občanov SR. V lôžkovej starostlivosti zabezpečuje všetky druhy psychiatrickej a hranične psychiatrickej starostlivosti pre všetky vekové kategórie od 3 rokov. Na rozdiel od psychiatrických oddelení všeobecných nemocníc umiestnených v regióne ako jediná poskytuje dlhodobú až celoživotnú starostlivosť a vykonáva i dlhodobé, súdom nariadené ochranné liečby. V súčasnosti má nemocnica kapacitu 260 lôžok, z toho akútne oddelenie 95 pacientov, chronické oddelenie 70 pacientov, detské oddelenie 30 a gerontopsychiatrické oddelenie 65 pacientov.

Na záver by som rád zaželel všetkým čitateľom mesačníka Jednota, zamestnancom systému COOP Jednota a ich rodinným príslušníkom pevné zdravie počas celého roka 2021 a príjemné chvíle strávené pri čítaní mesačníka COOP Jednota.

Veľkonočné NOVINKY



100g



Taštička tvaroh-marhuľa

Typický štvorcový tvar chrumkavého pečiva z jemného listkového cesta s výdatnou porciou plnky. Bohatá tvarohovo-marhuľová náplň v kombinácii s chrumkavým pečivom je zárukou, že po tejto kombinácii nesiahnete iba jedenkrát.

100g



Slimák pistáciový

Oblíbené sladké pečivo je typickou francúzskou delikatesou, kde zatočené krehké listkové cesto je bohato plnené plnkou. V tomto prípade vo vynikajúcom pistáciíovom prevedení s chrumkavou posypkou, ktorá dokonale ladí s orieškovou chuťou obľúbených pistácií.

85g



Koláčik so slivkovým lekvárom

Jemný koláč z listkového cesta plnený obľúbeným slivkovým lekvárom, tak vyhľadávaný v našom portfóliu. Tradičná chuť v podobe makového posypu sa dokonale snúbi so šťavnatou plnkou a krehkým listkovým cestom.

Slovenské umenie
voňavého pečenia

/minitbakery

minit[®]

VELKONOČNÝ NÁKUP SO ZLAVOU

OD 18. 3. 2021 ZAČÍNAME VYPLÁÇAŤ ZĽAVY ZA 2. POLROK 2020

V dnešnej neľahkej dobe spôsobenej koronakrízou iste potešíme verných zákazníkov, držiteľov nákupnej karty COOP Jednota, tým, že si budú môcť pri veľkonočnom nákupe uplatniť svoju zľavu za 2. polrok 2020, a tým vynaložiť menej finančných prostriedkov na nákup.

Nárok na zľavu majú zákazníci, ktorí v období od 1. 7. do 31. 12. 2020 aktívne nakupovali a súčasne svoje nákupy zaevidovali na nákupnú kartu. Zľavu si môže uplatniť iba osoba uvedená na nákupnej karte predložením plastovej karty. Je potrebné vopred informovať pokladníčku, že si chcete zľavu uplatniť, a následne vám bude zľava odpočítaná z nákupu. Poznávame, že zľavu si môžete uplatniť iba v predajniach, ktoré prevádzkuje COOP Jednota, kde je vaša nákupná karta registrovaná.

Ak si držiteľ nákupnej karty z akéhokoľvek dôvodu zľavu za 1. polrok 2020 nevyčerpal, pripočítala sa mu k zľave za 2. polrok 2020. Súčet oboch zliav si môže uplatniť v termíne od 18. 3. do 30. 6. 2021. V prípade, ak si držiteľ nákupnej karty zľavu za oba polroky neuplatní ani do 30. 6. 2021, nemá nárok na dodatočné vyplatenie zľavy. Výšku zľavy a ďalšie aktuálne informácie môžu držiteľia nákupnej karty COOP Jednota získať na stránke www.coop.sk v časti Nákupná karta/Moja nákupná karta. Tí, ktorí si vytvorili digitálnu kartu prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota, tieto informácie dostanú automaticky. Informácie vám ochotne poskytneme aj na bezplatnom telefónnom čísle 0800 555 567 alebo nám môžete napísať na podnety@coop.sk.

Prostredníctvom nákupnej karty môže zákazník v predajniach COOP Jednota získať ďalšie výhody na vybrané produkty v rámci špeciálnych ponúk pre držiteľov nákupnej karty alebo môže využiť priame zľavy u externých partnerov. V roku 2021 získate výhody u týchto partnerov: CK TATRATOUR Slovakia, TIP travel, CK BUBO, Slovenské liečebné kúpele Piešťany, Prírodné liečebné kúpele Smrdáky, AQUACITY Poprad, TEMPO KONDELA Nábytok a spoločnosť ZAREN. Aktuálne zľavy sa dozviete na www.coop.sk v časti Nákupná karta/Zľavy u partnerov.



NOVINKA! NÁKUPNÁ KARTA UŽ AJ ONLINE

Od novembra 2020 si každý zákazník môže zriadiť novú vernostnú kartu COOP Jednota už aj v domácom prostredí na webovej stránke www.coop.sk, v časti Nákupná karta. Po vyplnení osobných údajov v žiadosti o vydanie nákupnej karty vyberie zákazník predajňu, kde najčastejšie nakupuje, a odošle formulár. Následne dostane dva e-maily. Prvý o úspešnom odoslaní žiadosti a druhý o spracovaní žiadosti. Súčasťou druhého e-mailu v prílohe je dočasná nákupná karta. Plastová nákupná karta bude zákazníkovi doručená poštou do 30 dní.

Zákazník, ktorý zmení priezvisko, stratí nákupnú kartu, kartu mu odcudzili, prípadne ju má poškodenú, si môže požiadať o duplikát karty vyplnením žiadosti o duplikát/zmenu osobných údajov. Aj v tomto prípade zákazník dostane dva e-maily. Následne mu bude do 30 dní doručená plastová karta poštou. Na duplikát karty sa prevedú všetky nákupy evidované na pôvodnej nákupnej karte. Tento formulár slúži aj na aktualizáciu osobných údajov držiteľa nákupnej karty, ale v tomto prípade mu nebude zaslaná nová karta.

O úspešnosti tejto služby svedčí aj skutočnosť, že od spustenia online žiadostí sme zaznamenali zo strany zákazníkov vysoký záujem. Nadalej je však možnosť zriadiť si nákupnú kartu aj v predajniach COOP Jednota, kde sú k dispozícii tlačivá – žiadosť o vydanie nákupnej karty aj žiadosť o vydanie duplikátu karty. Zákazník podpísanú žiadosť odovzdá zamestnancovi predajne a po spracovaní jeho žiadosti mu bude doručená plastová karta.

AKÉ ĎALŠIE VÝHODY PRINÁŠA NÁKUPNÁ KARTA COOP JEDNOTA?

Držiteľ nákupnej karty si môže prostredníctvom nákupnej karty uplatniť ďalšie výhody, ktorými sú okamžité zľavy na vybrané tovarové položky v našich predajniach alebo priame zľavy u externých partnerov. Aktuálne zľavy a zoznam partnerov sú zverejnené na stránke www.coop.sk.

VYPLÁCAME

ZĽAVY ZA 2. POLROK 2020

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



NOVINKA

Novú kartu
aj duplikát
si môžete zriadiť
aj na www.coop.sk

Od 18. 3. 2021 vyplácame držiteľom nákupnej karty zľavy za 2. polrok 2020. Zľavy si môžete uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednota **do 30. 6. 2021**. Ak zákazník nevyužije zľavu do uvedeného dátumu, jeho nárok na dodatočné vyplatenie zľavy zaniká.

Od 4. 3. 2021 si držiteľ nákupnej karty môže skontrolovať výšku zľavy a ďalšie informácie na web stránke www.coop.sk v časti **Moja nákupná karta**. Užívateľom mobilnej aplikácie COOP Jednota, ktorí si stiahli nákupnú kartu do mobilu, sa tieto informácie vyobrazia automaticky.

APLIKÁCIU
STIAHNUŤ TU:



Okrem zľavy z nákupov si môžete uplatniť ďalšie výhody u našich externých partnerov.

ROZUMIEME SVOJMU JEDLU?

DIÉTY, RÁTANIE KALÓRIÍ ALEBO NEZMYSELNÉ ZÁKAZY SLADKOSTÍ FUNGUJÚ ČASTO LEN KRÁTKO. ČO KEBY SME NAMIESTO TOHO ZAČALI OPĀŤ POČÚVAŤ SVOJE TELO A ZISTILI, ČO NAOZAJ POTREBUJE?

Narodili sme sa ako intuitívni jedáci. Plakali sme, keď sme boli hladní, a prestali jesť, keď sme sa zasýtili. Rozpoznať, čo potrebujeme a kedy máme dosť, je našou prirodzenou schopnosťou. Niekedy sme mali väčšiu chuť do jedla, inokedy nám stačilo málo a boli sme aj tak plní energie. Túto rovnováhu a intuíciu v jedle sme stratili, keď sme začali s jedlom experimentovať. Začali sme jedlo deliť na zdravé a nezdravé, na to, ktoré môžeme zjesť, a to, z ktorého priberieme. Učíme sa jesť pravidelne, potláčať pocit hladu alebo dojedať, aj keď už sme plní. Práve týmto sme stratili kontakt s našou prirodzenou intuitívnou schopnosťou jesť tak, ako to vyhovuje našmu telu. Prestali sme ho vnímať a nakoniec aj rozumieť jeho prirodzeným požiadavkám.

Spôsob intuitívneho stravovania je vlastne návrat k tejto prirodzenej schopnosti. Nie je to možnosť jesť, čo chceme a kedy chceme. Je to načúvanie potrebám vlastného tela a odstránenie akýchkoľvek zákazov, kalorických tabuliek a prísnych diét. Telo samo dobre vie, čo a kedy potrebujeme. Nezakazujte mu to. Naopak. Obklopte sa zdravým jedlom a načúvajte. Jedzte, keď ste naozaj hladní a nezaťažujte svoju myseľ zbytočnými myšlienkami o vhodnosti danej potraviny. Intuitívne stravovanie nie je druhom diéty ani návodom na stratu hmotnosti, to býva vedľajší účinok.



ZÁSADY INTUITÍVNEHO STRAVOVANIA

ZABUDNITE NA PRÍSNE DIÉTY: Prestaňte rátať kalórie, skúšať nové diéty z časopisov, ktoré len ponúkajú falošnú nádej bez výsledkov alebo bez trvalej možnosti

zníženia hmotnosti. Ak si dovoľíte prestať sledovať každý príjem a výdaj kalórií, prepustíte obrovský tlak, pod ktorým žijete, a môžete sa začať opäť sústrediť na svoje individuálne potreby. Namiesto myšlienok nemala by som alebo nemôžem, skúste vnímať, na čo máte chuť.

VNÍMAJTE SVOJ HLAD: Doprajte svojmu telu adekvátnu energiu v uhľohydrátoch, jedzte potraviny bohaté na vitamíny a vlákninu a vnímajte, kedy má vaše telo pocit hladu. Dajte si pozor na chvíle nadmerného, vlčieho hladu, keď všetky pokusy o vedomé a intuitívne stravovanie pôjdu bokom, pretože budete potrebovať uspokojiť primárny inštinkt. Počúvajte svoje telo a učte sa rozpoznať už prvé signály pocitu hladu.

UZAVRITE S JEDLOM MIER: Nebojujte! Nie je šanca na výhru. Jednou zo zásad intuitívneho stravovania je zbaviť sa zákazov jesť jedlá, ktoré sú všeobecne považované za nezdravé. To vedie k in-



tenzívnemu pocitu obmedzenia a môže vyvolať oveľa väčšiu chuť na ne. Jedlo nie je dobré a zlé. Každá príchuť, surovina alebo potravina dokáže byť v istej miere prospešná a v tej veľkej môže uškodiť.

PRESTAŇTE POČÍTAŤ KALÓRIE: Novodobý trend počítania kalórií je síce in, no ak sa v ňom cítite nepohodlne, je načase ho opustiť. Prestaňte sa obviňovať za každý zjedený kúsok čokolády, podobné myšlienky vám nepomôžu. Prepustenie takýchto výčitiek je jedným zo zásadných krokov k nadviazaniu kontaktu so svojim telom a návratom k prirodzenému stravovaniu. Kalorické tabuľky síce počítajú vhodný príjem kalórií, no nerátajú s našou individualitou, preto do nich často nezapadáme, obmedzujeme sa a výsledkom sú nepríjemné pocity.

NEDOJEDAJTE NASILU: Pamätáte sa, ako nás rodičia nútili sedieť za stolom a dojesť všetko z taniera? Robili to síce s dobrým úmyslom, no v mnohých z nás vypestovali návyk dojedania. Je načase to zmeniť. Rešpektujte svoj pocit plnosti, nedojedajte z taniera len preto, že tam ostalo za dve lyžičky. Uvedomte si, kedy máte dosť, a prestaňte jesť, keď ste pohodlne plní.

DAJTE PREDNOSŤ POTEŠENIU A SPOKOJNOSTI: Jedným z japonských cieľov zdravého života je podpora potešenia, ktorá vedie k spokojnosti. Aplikujte to v štýle svojho stravovania. Jedzte v prostredí, v ktorom vám je príjemne, vychutnávajte si jedlo, doprajte si naň čas a uvedomujte si, čo práve jete. Takýmto spôsobom zjete vedome oveľa menej, ako keby ste jedlo do seba len tak nahádzali.

PREKUKNITE EMOCIONÁLNY HLAD: Základom intuitívneho stravovania je vedomá schopnosť rozlíšiť fyzický hlad od toho emocionálneho. Biologický hlad pociťujeme v žalúdku, môžeme sa cítiť unavení alebo podráždení. Emocionálny hlad dokážu naštartovať pocity, ktoré nám nie sú príjemné. Môže ísť o stres, strach, pocity osamelosti alebo nudy. Tento druh hladu jedlo nedokáže uspokojiť. Riešením je uvedomiť si tento vzorec správania a začať s ním pracovať. Ako? Vedomým rozhodnutím urobiť stopku, pretože jedlo emóciu neodstráni. Dokonca sa po ňom ani necítíme lepšie. Skôr naopak. Príbudnú výčitky, že sme sa prejedli alebo zjedli niečo, na čo sme vlastne ani nemali chuť.

REŠPEKTUJTE A PRIJMITE SVOJE TELO: Každý z nás má iný genetický plán. Nebojujte s ním a učte sa ho prijímať. Zbavte sa myšlienok, ktoré vám hovoria, že by ste mali byť o 5 kíl ľahší, mať vypracované brucho alebo menšie stehná. Naše telo je zrkadlom toho, ako sme sa k nemu doteraz správali, a ak ho chceme meniť, je dôležité prijať jeho súčasný stav a zároveň sa zbaviť neprimeraných nárokov.

HÝBTE SA PRE RADOSŤ: Ak ste doteraz cvičili s nechuťou a nútili sa do toho, zrejme ste nenašli ten svoj druh pohybu, ktorý by vám vyhovoval. Chudnutie nie je motivujúca činnosť, a preto často strácame vytrvalosť a prestávame chodiť do posilňovni. Namiesto toho vyskúšajte rôzne druhy pohybu. Choďte behať, zájďte na jogu, tancujte alebo si pustite online tréning. Nájdite si druh pohybu, ktorý vás bude tešiť pre pocit samotný. Pomaly a vedome posúvajte svoje hranice a všimajte si účinok cvičenia. Aj ten mentálny, aj ten fyzický.

ROVNOVÁHA: Jedlo si vychutnávajte, doprajte si to prospešné pre svoje zdravie, no nezabúdajte, že aj myšlienky, ktoré máme okolo jedla, môžu byť toxické. A často je horší pocit viny z nezdravého jedla ako jedlo samo. Pamätajte aj na to, že z jedného zdravého jedla neschudnete, rovnako ako nepriberiete z jedného nezdravého.

V ČOM SÚ NAŠE JEMNÉ VLOČKY UNIKÁTNE?

- OBSAHUJÚ PRIRODZENÉ SA VYSKYTUJÚCU VLÁKNINU Z OVSENÝCH VLOČIEK
- NAŠE VLOČKY SÚ MIMORIADNE JEMNÉ A TENKÉ A PRETO SÚ IDEÁLNE NA PRÍPRAVU LAHODNÝCH OVSENÝCH KAŠÍ
- SÚ PRIRODZENÝM ZDROJOM BETAGLUKÁNOV, KTORÉ ZNIŽUJÚ CHOLESTEROL*
- SÚ ZDROJOM VITAMÍNU B1 A MINERÁLOV FOSFORU A MANGÁNU



Emco

OBSAHUJÚ EXTRA PORCIU PRIDANEJ PŠENICNEJ VLÁKNINY

CELOZRNÉ

AKO PRIPRAVIŤ OVSENÚ KAŠU BEZ VARENIA?

1. PORCIU 55 G JEMNÝCH VLOČIEK ZALEJTE PŘIBLIŽNE 150 ML HORÚCEJ VODY ALEBO MLIEKA.
2. PODĽA CHUTI PRIDAJTE CUKOR, SIRUP ALEBO KAKAO A DOBRE PREMIEŠAJTE.
3. ZÁKLAD KAŠE NECHAJTE 3 MINÚTY ODSTÁŤ.
4. POTOM KAŠU DOZDOBTE TÝM, ČO MÁTE ZROVNA PORUKE A NA ČO MÁTE CHUŤ – NECH UŽ JE TO HRŠŤ OBLÚBENÉHO OVOCIA, SEMIENOK ALEBO PORCIA OVOCNÉHO DŽEMU.

RÝCHLO NASIAKNU AJ BEZ VARENIA



DOBRÚ CHUŤ

*PRIAZNIVÝ ÚČINOK SA DOSIAHNE PRI DENNOM PRÍJME 3 G OVSENÉHO BETAGLUKÁNU.

POTRAVINOVÉ INTOLERANCIE – CELIAKIA

DIAGNOSTIKA CELIAKIE JE NÁROČNÝ PROCES PREDOVŠETKÝM PRETO, ŽE VO VÄČŠINE PRÍPADOV MÔŽE MAŤ ROVNAKÉ PRÍZNAKY INÝCH, ČASTO NETYPICKÝCH OCHORENÍ.

Preto sa v klinickej praxi používajú postupy diferenciálnej diagnostiky, pri ktorej sa stanovuje presná diagnóza spomedzi niekoľkých, ktoré majú rovnaké alebo veľmi podobné príznaky. Spravidla sa skladá zo zistenia anamnézy, z klinického obrazu, laboratórnych testov a endoskopického vyšetrenia. V prípade nejasných výsledkov je potrebné aj genetické vyšetrenie. Vyšetrovať by sa mali pacienti so symptómami, s príznakmi alebo laboratórnymi dôkazmi naznačujúcimi malabsorpciu – poruchu vstrebávania. Potrebný je aj skrining symptomatického člena rodiny prvého stupňa u pacienta s celiakiou. Ak je možné, treba urobiť genetiku – typizácia HLA môže byť aj test prvej línie a ak je negatívny, nie je potrebné ďalšie testovanie.

TERAPIA CELIAKIE

Jedinou možnou terapiou celiakie je celoživotná prísna bezlepková diéta, resp. vylúčenie hlavného „zodpovedného“ lepku z jedálneho lístka pacienta. Ide o kompletne vylúčenie lepkových obilnín v akejkoľvek ich podobe. Postupne sa však začína uvažovať o ďalších, nových alternatívach, ktoré by mohli liečbu celiakie minimálne uľahčiť. Všetky sú stále v štádiu rozpracovania a zatiaľ nie sú v klinickej praxi bežne využiteľné v takom rozsahu, ako je prísna bezlepková diéta.

Napriek tomu, že princíp bezlepkovej diéty je pomerne jednoduchý,

jej praktické zaradenie do bežného života môže byť spojené s množstvom problémov a prekážok. **Cieľom nie je len eliminácia možných zdrojov zakázaných obilnín, ale ide aj o výber a konzumáciu širokého spektra kvalitných potravín s obsahom vhodných živín a vlákniny. To všetko by v neposlednom rade mala dopĺňať disciplína a dôsledný bezlepkový režim pacienta.** Každý novodiagnostikovaný pacient s celiakiou by mal absolvovať dietologické poradenstvo u kvalifikovaného nutričného terapeuta vzhľadom na potrebu vyhodnotenia potenciálnych súčasných a budúcich nedostatkov výživy na bezlepkovej diéte a na edukáciu pacientov o tom, ako udržiavať prísnu bezlepkovú diétu so zabezpečením zdravých alternatív lepku.

NUTRIČNÝ TERAPEUT BY MAL PACIENTA:

- dôkladne oboznámiť s legislatívou označovania potravín,
- naučiť správne interpretovať informácie uvedené na obaloch potravín,
- naučiť orientovať sa vo výbere vhodných potravín a potravinových výrobkov.

Nutričný terapeut špecializujúci sa na bezlepkovú diétu má zásadnú úlohu u pacientov s pomalou reakciou na bezlepkovú diétu pri pretrvávajúcej zvýšenej hladine protilátok, v prípade podozrenia na neúmyselnú permanentnú konzumáciu lepku, eventuálne pri

NAPEČTE SI VEĽKONOČNÉ SPOMIENKY

HERA



PEČENIE JE RADOŠŤ, HERA JE PEČENIE.
Viac receptov nájdete na našich sociálnych sieťach.



nedisciplinovanom pacientovi, ktorý vedome nedodríava bezpečkovú diétu tak, ako by mal. Rovnako tak zohráva dôležitú úlohu u pacientov s podozrením na refraktérnu formu celiakie, ktorá ne reaguje na liečbu – bezpečkovú diétu, pri posudzovaní správneho dodržiavania bezpečkovej diéty a hľadani možných neúmyselných diétnych chýb.

VÝZNAM GLUTÉNU

Lepok je jedna zo surovín, ktorá sa v potravinárskom priemysle používa veľmi často a viac pre jej technologické a organoleptické vlastnosti než pre nutričný význam. Gluten a ostatné bielkoviny súvisiace s ním poskytujú viskozitu, kohéziu, elasticitu a nasiakavosť cesta v chlebe a v iných múčnych výrobkoch. Napríklad gliadín (prolamín) je zodpovedný za lepkovosť, rozťažnosť a vyznačuje sa nízkou pružnosťou. Glutenín (glutelín) má nízku rozťažnosť, ale na rozdiel od gliadínu zase vysokú pružnosť. Ich vlastnosti sa vzájomne dopĺňajú a vytvárajú ideálne podmienky na spracovanie cesta a pekárenských výrobkov. Samotný gluten prepožičiava vlastnosti prílnavosti, pružnosti, gumovitosti, vytvára pri kysnutí pružnú 3D sieť vyplnenú bublinami plynu. V potravinárskom priemysle sa využíva aj ako emulgátor, plnivo a spojivo, umožňuje viazať vodu a plyn, vďaka čomu cesto pekne vykysne, je mäkké, pružné a súdržné. Jednoducho, gluten poskytuje cestu elasticitu a pevnosť. V podobe aditíva – prídavnej látky – je zodpovedný aj za štruktúru a špecifické organoleptické vlastnosti ďalších potravín, ako sú cestoviny, mäso alebo zmrzlina. Vylúčenie lepku, resp. lepkových obilnín z jedálneho lístka v podobe liečby – bezpečkovej diéty – je v prípade niektorých ochorení, predovšetkým celiakie, nevyhnutnosť a zatiaľ jediná možná terapia.

VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ BEZPEKOVEJ DIÉTY

Správna bezpečková diéta predstavuje pestrú racionálnu stravu. Základom je úplné vylúčenie lepkových obilnín, t. j. pšenice, raže, jačmeňa, kontaminovaného ovsu aj všetkých ich odrôd ako špalda, kamut, tritikale, tritordeum, zo stravy pacienta. Vzhľadom na to, že lepok je súčasťou mnohých konzervantov, zahusťovadiel a emulgátorov, celiatik môže konzumovať lepok aj nevedome, pretože jeho prítomnosť vo výrobku nemusí byť vždy z etikety výrobku zrejmá. Pacient sa môže stretnúť s nápismi: „Vyrobené v závode, kde sa spracováva pšenica“ alebo „Môže obsahovať stopy lepku“. Výrobok, pri ktorom si pacient nie je istý, či a v akom množstve lepok obsahuje, odporúčame nekupovať, keďže predstavuje pre celiatika riziko pre jeho možnú sekundárnu kontamináciu počas výroby. Zakázané sú všetky hotové, spracované a viaczložkové výrobky, ktoré môžu zakázané obilniny obsahovať ako hlavnú zložku alebo ako prídavnú látku. Je to napríklad chlieb, pečivo, cestoviny, krupica, mäsové a mliečne výrobky, cukrovinky, ochucovadlá, ale aj mrazená zelenina alebo sušené ovocie a pod., ak nie sú označené ako bezpečkové. Náhradou lepkových obilnín alebo ako povolené sú pre celiatikov prirodzene bezpečkové suroviny a potraviny ako zemiaky, ryža, kukurica, sója, proso, pseudoobilniny ako pohánka, amarant, quinoa, včičí bôb, strukoviny, všetky druhy mäsa, ryby, vajčka, mlieko, zelenina a ovocie v ich prirodzenej podobe.

Je dôležité si uvedomiť, že podstata liečby celiakie nie je v prísnom dodržiavaní bezpečkovej diéty (v zmysle direktív konzumácie bezpečkových výrobkov), ale v trvalej kontrole množstva požívaného lepku v diéte. Je známe, že sekundárna kontaminácia výrobkov stopovým množstvom lepku alebo stopové množstvo lepku v potravinách označených ako bezpečkové môže stačiť na to, aby chronický zápal v tenkom čreve pretrvával. (Pokračovanie v budúcom čísle).

Zdroj: Bezpečková diéta, vyd. RAABE



1 téglik treskoslovenskej tresky obsahuje až 36 % odporúčanej dennej dávky selénu. Tento antioxidant pôsobí proti predčasnému starnutiu buniek.

www.treskoslovensko.sk

36 %
dennej dávky
SELÉNU

**OBLÚBENÁ
KOMBINÁCIA
CHŮTI!**

Ryba
KOŠICE

TRADIČNÉ CHUTE VEĽKEJ NOCI

VEĽKÁ NOC PATRÍ K NAJKRAJŠÍM SVIATKOM ROKA. OKREM KREŠŤANSKEJ I SLOVANSKEJ TRADÍCIE PRINÁŠA PRÍSLUB PRICHÁDZAJÚCEJ JARI.



Hostine na Veľkú noc predchádza 40-dňový pôst, ktorý kresťania dodržiavajú niekoľko storočí. Pôst neznamená len zdržanie sa istých druhov stravy, ale vzťahuje sa na celý spôsob života. Postiť by sme sa mali zábav, večierok, na vidieku priadok i páračiek. Pre mužov pôst znamenal aj zanechanie alkoholu a odloženie fajky. Na prelome

19. a 20. storočia v mnohých rodinách vymenili hrnce, jedlo sa drevenou lyžicou a mastilo sa len rastlinnými olejmi.

JAHŇACIE KOTLETKY

800 g jahňacích kotliet, 1 lyžica horčice, 1 kg zemiakov, 150 g špenátu, 20 ml demi glace, 1 granátové jablko, 300 g cherry paradajok, soľ, korenie čierne mleté, 20 g masla, 1 lyžička cukru, 1 tymian
KÔRKA: 100 g strúhanky, 70 g parmezánu, 20 g petržlenovej vňate, 20 g mäty, 10 g tymianu, 1 lyžička oleja

- Bylinkovú kôrku vyrobíme zmixovaním strúhanky, parmezánu, mäty, petržlenovej vňate, tymianu a oleja.
- Mäso osolíme, okoreníme a opečieme na rozohriatej panvici z každej strany dozlatista. Potom mäso vložíme do rúry predhriatej na 180 °C na 8 minút. Mäso potrieme horčicou, obalíme v zmesi na kôrku a dáme piecť na ďalších 8 minút. Cherry paradajky osolíme, osladíme lyžičkou cukru, pridáme stopku tymianu a dáme na 10 minút do rúry zohriatej na 150 °C.
- Špenát namočíme na minútu do vriacej slanej vody a potom vyberieme. Demi glace necháme zovrieť, pridáme maslo a jadierka granátového jablka. Zemiaky uvaríme v osolenej vode domäkka, potom ich nakrájame na plátky a opražíme na panvici z každej strany dozlatista.



MRKVOVÝ KOLÁČ

4 hrnčeky najemno nasekanej (nastrúhanej) mrkvy, 2 hrnčeky polohrubej múky, 1 hrnček najemno nasekaných (pomletých) vlašských orechov, 4 vajcia, 3/4 hrnčeka slnečnicového oleja, 2 lyžičky prášku do pečiva, 1 hrnček trstinového cukru (alebo bieleho kryštálového), 1 lyžička mletej škoricice

POLEVA: 400 g neochuteného nátierkového masla (alebo mascarpone, Lučina), 1 téglík bieleho smotanového jogurtu, 1 téglík kyslej smotany, práškový cukor podľa chuti, citrónová šťava, mleté vlašské orechy na posypanie

- Vajička s cukrom vyšľaháme do peny, pridáme olej, nastrúhanú alebo najemno nasekanú mrkvu, pomleté/nasekané orechy, múku zmiešanú s práškom do pečiva, so škoricou a s vareškou vymiešame cesto. Pečieme na klasickom veľkom plechu (vymastenom a vysypanom múkou) v rúre vyhriatej na 180 stupňov asi 40 minút.
- Na polevu deň alebo i dva dni vopred dáme na sitko s gázou stiečť jogurt zmiešaný s kyslou smotanou. Hustý odtečený jogurt so smotanou vymiešame s nátierkovým maslom, podľa chuti osladíme a pridáme citrónovú šťavu. Natrieme na vychladnutý koláč a posypeme mletými orechmi. POZN.: Kto má alebo na to má, na polevu použije marcapone, Lučinu...
- Koláč skladujeme v chladničke kvôli poleve, ale pred konzumáciou odporúčam vybrať z chladu skôr, vtedy bude naozaj šťavnatý a poleva výraznejšia.



MARINOVANÝ LOSOS S AVOKÁDOVÝM DIPOM

Tento recept som si doniesol z Írska a veľmi mi prirástol k srdcu. Vyskúšajte ho so mnou.

Marinovaný losos je starý škandinávsky recept pochádzajúci zo stredoveku, keď túto nasolenú rybu zakopávali rybári do piesku. Lososa skrátka na pár dní pochovali. Vy to, samozrejme, robiť nemusíte. Príprava trvá síce trochu dlhšie, ale stojí to za to a jedlo bude ozdobou na vašom sviatočnom stole.

500 g filiet z lososa, 4 lyžice soli, 4 lyžice cukru, 1 lyžička celého červeného korenia (môže byť aj biele alebo čierne), pol limetky, pol zväzku čerstvého kôpru

AVOKÁDOVÝ DIP: 1 avokádo, pol limetky, 1 strúčik cesnaku, soľ, korenie

- ▶ Na filetu (na stranu bez kože) vysypeme soľ a cukor, pokvapkáme limetkovou šťavou.
- ▶ V mažiari rozdrvíme červené korenie a nasypeme na lososa.
- ▶ Položíme naň aj čerstvý kôpor nasekaný nadrobno.
- ▶ Celý povrch s cukrom a so soľou „vmasírujeme“ do ryby, toto opakujeme každú pol hodinu, až kým sa soľ nerozpustí.
- ▶ Keď sa soľ a cukor rozpustia, necháme filetu odležať cez noc.
- ▶ Časť s kožou nesolíme, aby nestvrdla, pretože by sa veľmi ťažko krájala. Na ďalší deň opatrne odstránime kožu z lososa tak, aby sme neporušili a nezneškodnili filetu.

AVOKÁDOVÝ DIP:

- ▶ Avokádo olúpeme, odstránime kôstku a rozmixujeme na jemnú kašu, pridáme pretlačený strúčik cesnaku a ochutíme limetkovou šťavou, soľou a korením.
- ▶ Losos sa krája na tenké plátky. Podávame s avokádovým dipom.

BRITSKÉ VEĽKONOČNÉ BUCHTIČKY

300 g hladkej múky, 80-100 g sušených brusníc, 20 g čerstvého droždia, 30 g masla, 50 g práškového cukru, 150 ml mlieka, 1 lyžička škorice, 1 vajce, nastrúhaná kôra z 1 pomaranča

NA KRÍŽ: 3 lyžice múky, 2-3 lyžice vody,

NA POTRETIE: 50 ml vody, 2 lyžice kryštálového cukru

Najprv do jednej misy preosejeme múku, škorice, štipku soli a práškový cukor. Do vlažného mlieka pridáme roztopené maslo, vajčko a pomarančovú kôru, prešľaháme a pridáme aj droždie. Vylejeme na múčnu zmes a rukou alebo mixérom vymiesime. Prisypeme sušené brusnice a miesime, až kým sa cesto neodlepí od dna misy. Potom prikryjeme utierkou a necháme hodinu kysnúť. Cesto rozdelíme na 8 častí, každé vytvarujeme do bochnička a uložíme ďalej od seba na plech vystlaný papierom na pečenie. Rúru zapneme na 180 °C.

Na krížiky zmiešame múku s toľkými lyžicami vody, až bude hmota hustejšia – radšej pomaly pridávame vodu. Túto hmotu dáme do potravinárskeho vrečka a odstriháme trošku z konca. Na buchty nakreslíme krížiky. Dáme piecť na 20-25 minút. Medzitým pripravíme sirup na potretie – v malom hrnci povaríme vodu s cukrom a keď vyťahujeme upečené buchty z rúry, natrieme ich ešte horúce sirupom, aby sa pekne leskli.



VEĽKONOČNÝ CUPCAKE

120 g masla izbovej teploty, 170 g práškového cukru (môže byť aj menej), 200 g hladkej múky, 2 vajčička, polovica vrečka kypriaceho prášku, 100 ml mlieka, 1 banán, 1 lyžička škorice

Začneme tým, že vyšľaháme maslo s cukrom do peny, pridáme vajčička, rozmixovaný banán a mlieko. Potom pridáme múku s práškom do pečiva, so škorice a poriadne premiešame na hladké cesto. Ak by sa nám zdalo husté, pridáme ešte trošku mlieka, cesto je vláčne a voňavé. Naplníme košíčky na mafiny do 2/3 a pečieme asi 20 minút pri 180 °C. Po vychladnutí zdobíme krémom, ktorý pripravíme zmiešaním 250 g jemného tvarohu, 100 g práškového cukru a polovice smotany na šľahanie. Krém dáme aspoň na pol hodiny do chladničky, aby stuhol, a až potom zdobíme. Banán môžeme nahradiť aj malinami, čučoriedkami či ríbezľami.

ŠINRIN-JOKU – LIEČBA LESOM

PRECHÁDZKA S KAMARÁTKOU PO LESE, BEHANIE PO LESNÝCH CESTÍČKÁCH, BICYKLOVANIE PO HORSKÝCH DRÁHACH. TO VŠETKO NÁM PRINÁŠA RADOŠŤ. OBČAS PRITOM OBJAVÍME PEKNÝ KVIETOK ČI VTÁČKA, ZBADÁME SRNKU ALEBO ZAJKA A KEĎ MÁME ŠTASTIE, TAK SA NÁM PODARÍ LESNÚ ZVER AJ ODFOTOGRAFOVAŤ. ŠINRIN-JOKU – JAPONSKÉ KÚPANIE V ATMOSFÉRE LEŠA SĽUBUJE ÚPLNE INÝ ZÁŽITOK AKO OBYČAJNÝ POBYT V PRÍRODE. ŠINRIN ZNAMENÁ LES A JOKU KÚPANIE.

Ako prvé, dnes azda najviac zdôrazňované pravidlo je nechať doma telefón alebo si ho aspoň nevíšmať. Nedovoliť ničomu, aby vás vyrušovalo. Veď ani pri plávaní v jazere mobil so sebou nemáte. V Japonsku je šinrin-joku uznávaná terapeutická metóda. Účinkami kúpania v atmosfére leša sa zaoberajú celé vedecké tímy. Skúmajú naozaj všetko. Od zvukov cez vône a ich chemické zloženie až po odpor pôdy pri chôdzi. Lekári predpisujú kúpanie v atmosfére leša vystresovaným a unaveným. Japonci teda chodia do leša na predpis a tento pobyt im dokonca prepláca poisťovňa. V šesťdesiatich dvoch certifikovaných lesných ozdravovniach pracujú špecializovaní lesní sprievodcovia. Tí vedú „pacientov“ lešom a upozorňujú ich, aby prírodu okolo seba vnímali všetkými zmyslami. Aby nielen pozerali, ale aj videli, aby vdychovali a hľadali vône, aby načúvali tichu a zvukom leša a aby ochutnávali. Ľudia idú, pohybujú sa pomaly, ideálne prejdú len kilometer za hodinu, objímajú stromy, oprú sa o ne tvárou a tí odvážnejší aj jazykom okúsia, ako chutí kôra stromu či jeho listy. Intenzívne prežívajú spojenie s prírodou. Po chvíli stíchnu. Nikto nemá potrebu rozprávať. Po návrate domov sa cítia sviežejší, silnejší a niekedy akoby omladení o pár rokov.

To, že vieme v prírode „vypnúť“ lepšie ako v meste, nie je nič nové. Niekedy na upokojenie stačí pohľad do záhrady či leša cez okno. V našom mozgu sa pritom deje niečo úplne iné, ako keď máme pod oknom rušnú križovatku. Prečo to tak je? Čo nám leš dáva? Ponorme sa do lesných hlbín, medzi stromy, kríky, vtáky a lesnú zver, aby sme pochopili, akým pokladom leš je.

ŽIVICA PRE STROMY I PRE ĽUDÍ

Doktor Qing Li je profesor na Nippon Medical School v Tokiu a šéf japonskej spoločnosti pre lesnú medicínu. Práve on vymyslel ozdravnú metódu lesného kúpania a zistil, že pobyt v lese dokáže v krvi aktivovať vrazedné dendritické bunky, ktoré zatočia s chorými a degenerovanými bunkami v tele, aj tými rakovinovými. Lesný vzduch je presiaknutý živicom. Tak ako pomáha stromom, dokáže vraj pomôcť aj ľuďom. Dr. Qing Li dokázal tento účinok aj pri pokuse. Rozdelil v ňom účastníkov na dve skupiny. Jedna dýchala lesný vzduch plný živíc a druhá obyčajný mestský vzduch. Krv ľudí z prvej skupiny obsahovala oveľa viac bojových buniek ako krv druhej skupiny. Tieto pokusy sa robili, samozrejme, v Japonsku s inou lesnou flórou, než máme my v Európe. Silný ozdravný efekt sa pripisuje cyprušteku tupolistému rozšírenému najmä v japonských lesoch či ďalším stromom z čeľade cyprusovitých.

To však neznamená, že vzduch v európskych lesoch nie je liečivý. V rovnakom čase ako Dr. Qing Li sa bádaniu na poli lesnej medicíny venoval švédsky vedec Roger Ulrich. Pacienti, ktorí po operácii ležali na izbe s oknami obrátenými do zelene, potrebovali menej liekov proti bolesti, zotavili sa rýchlejšie a skôr mohli opustiť nemocnicu. Odborník na čuchové a chuťové vnemy Hans Hatt z univerzity v nemeckom Bochume síce spochybňuje priamy účinok živíc na naše zdravie, ale uznáva liečivú silu lesa. Ukrýva sa podľa neho skôr v našej čuchovej pamäti. Tešia nás vône, ktoré nám pripomínajú zbieranie húb s babkou a dedkom, prvé bozky na lúke uprostred lesa, naháňačku pomedzi stromy s našimi spolužiakmi na školskom výlete.

Vedcov zaujímala i otázka, aký dlhý čas je nutné stráviť v lese, aby sa dostavil želaný efekt. Táto otázka stojí síce v protiklade s hlavnou myšlienkou, ktorou je oddych a ozdravenie, na to si treba nájsť čas aspoň raz za týždeň na dve hodiny, ale na krátky relax po namáhanom dni, skúške či rokovaní je podľa štúdie univerzity v americkom Michigane aj 20-30 minút v prírode postačujúcich na zníženie hladiny stresových hormónov. Autorka štúdie Mary Carol Hunterová však upozorňuje na to, že tú polhodinku by sme mali stráviť skutočne intenzívnym vnímaním prírody a nie pozeraním na obrazovku telefónu alebo čítaním novín. Mali by sme tak, ako to odporúčajú japonskí majstri lesného kúpania, otvoriť všetky zmysly.

HĽADAJTE VÝHLAD AJ VODU

Amerického ekológa Gordona Oriansa zaujímalo, aký les na nás pôsobí najintenzívnejšie. Podľa pozorovaní jeho tímu je to prírodný úsek, ktorý poskytuje pohľad do diaľky, ale aj útočisko, kde je dostatok zelene, vodná plocha či les s čistinkou. Ľuďom sa páčia najviac stromy, ktoré poskytujú tieň a majú konáre dostatočne nízko, aby sa na ne dalo vyšplhať, jednoducho stromy, ktoré môžu byť útočiskom pred divou zverou. Najbližšie k tomuto obrazu je juhoafrická savana, kolíska ľudstva. Potreba lesa je v nás hlboko zakorenená.

Americký psychológ Marc Berman vo svojej štúdii uvádza, že zdravie obyvateľov ovplyvňuje aj počet stromov v ich okolí. Čím viac stromov, tým menej kardiovaskulárnych chorôb a cukrovky. Kúpanie v atmosfére lesa pôsobí vraj aj proti obezite, pri zvýšenom krvnom tlaku, depresiách. Päť miliónov Japoncov ročne sa práve preto prechádza s receptom vo vrecku liečivým lesom Akasawa. Južná Kórea zakladá rozsiahle lesy na okrajoch miest a aj v Nemecku sú niektoré lesy zaradené do ozdravných programov.

Na to, aby ste profitovali z pobytu v zeleni, nemusíte ísť do lesov, ktoré sa špeciálne označujú za liečivé. Stačí aj ten, ktorý máte najbližšie. Len nezabudnite vypnúť telefón, objasť strom a aspoň chvíľku si posediť na pníku.

Nikoleta Gstach

ORIGINAL
UDÁVA ŠTÝL



1. FERMENTOVANÝ, TRVANLIVÝ, TEPELNE NEOPRACOVANÝ MÄSOVÝ VÝROBOK
2. TRADIČNÁ RECEPTÚRA, TECHNOLÓGIA FERMENTÁCIE, DLHÉ A KVALITNÉ 4-TÝŽŔŔOVÉ SUŠENIE A DOZRIEVANIE
3. DOSTUPNÁ AKO 300 G SALÁMA V OCHRANNEJ ATMOSFÉRE, 530 G VOĽNE BALENÁ A 75 G SALÁMA - NÁREZ



TAURIS, a. s.
+421 800 828 747
tauris@tauris.sk

www.facebook.com/tauris.sk
www.instagram.com/tauris.sk
www.tauris.sk

VŽDY MÔŽE BYŤ KRAJŠÍ DEŇ

MLADÉHO SLOVENSKEJ HUSLISTU, ABSOLVENTA BRATISLAVSKÉHO KONZERVATÓRIA RÓBERTA MÁRKUSA, ZAVIAT JEHO NESPUŤANÝ DUCH Z RODNÉHO KOMÁRNA DO MEXIKA. UŽ 10 ROKOV TAM ŽIJE HUDBOU, TÚŽBOU PO HERECTVE I DOBRODRÚŽSTVOM. JEDNÝM Z NAJVÄČŠÍCH JE AJ PREŇHO SKÚŠKA PANDÉMIOU.



Bavili vás husle od začiatku?

Na začiatok bolo veľké plus, že som mal veľmi milú učiteľku na ZUŠ v Komárne. Veľmi sa mi to páčilo, špeciálne, keď som dostal prvé husle. No keď bolo treba začať cvičiť, to už bolo horšie. Veľmi neprijemné pre uši. Nielen pre moje, susedia boli tiež veľmi „radi“ (smiech). Zo začiatku mi to vôbec nešlo, no keď som nastúpil do sláčikového orchestra, ktorý bol povinný od tretieho ročníka, začalo ma to baviť.

Zahráli ste si už na veľmi vzácnom nástroji?

Najvzácnejšie husle, aké som mal v rukách, boli od talianskeho husliara Guarneriho. Sám by som rád niekedy vlastnil taliansky nástroj.

Už desať rokov žijete v Mexiku, ako ste sa tam ocitli?

To je pekný príbeh. V poslednom ročníku na Konzervatóriu v Bratislave ma jeden z mojich veľkých priateľov pozval na skúšku slovenskej mexickej kapely Mariachi Sin Fronteras. Je to typická mexická hudba, ktorá vznikla v štáte Jalisco. V septembri 2010 sme vycestovali do Mexika na Medzinárodný festival mexickej hudby mariachi do mesta Guadalajara v Jalisco. Hrali sme na festivale 10 dní a úplne som sa doň zamiloval. A nielen do mesta – aj do jednej Mexičanky. Po návrate na Slovensko som rýchlo našetril na letenku a o 6 mesiacov som bol späť v Mexiku. Už nie ako mariachi, ale ako romantický hrdina, ktorý prišiel za svojou láskou. Ona však už mala iného, veď ktorá by uverila slovenskému chlapcovi, že sa vráti do Mexika? Hmmm.

Napriek tomu ste tam ostali...

Začiatky boli veľmi intenzívne. Keď sa obzriem späť, asi som mal veľa odvahy. Spomínaný kamarát Jarko, ktorý bol už v Mexiku viackrát, ma zoznámil s recepčným z hotela, Ceciliom. Ten mi ponúkol, keď prídem, nech sa mu ozvem, že mi pomôže s bývaním. V deň, keď som si kúpil letenku, som mu napísal mail. Veľa som o ňom nevedel, nevedel som ani po španielsky, napriek všetkému sme sa stretli a ubytoval ma u seba doma. Popravde, boli to veľké emócie. Do konca života budem vďačný tomuto vzácnemu človeku, ktorý mi veľmi pomohol.

Etablovať sa však asi nebolo jednoduché.

Začiatky boli ťažké, hlavne pre jazyk a adrenalín z novej krajiny. Bol som bez práce, bez veľkých financií i bez plánov. Iba som si povedal – všetko

bude super. A tak aj bolo! Chvilu to síce trvalo, aj som veľmi schudol a opeknel (smiech). Musím povedať, že som išiel za hlasom srdca. Jednoducho som cítil, že mám žiť v Mexiku. Mal som v srdci obrovskú vieru, že všetko bude v poriadku. Aj bolo. Po polroku som začal pracovať ako pedagóg na univerzite aj ako huslista v sláčikovom orchestri.

Okrem hudby vás v Mexiku zaujalo herectvo. Ako sa rozvíjate v tejto oblasti umenia?

Popri hudobnej kariére som sa venoval aj sa venujem modelingu. Tak som sa dostal do reklám a hudobných klipov ako „herec“. Koncom roka 2019 som sa presťahoval z Guadalajary do Mexika, kde som začal študovať herectvo. Žiaľ, prišlo obdobie pandémie, ktoré umenie úplne uspalo, a štúdium som dočasne prerušil. Študovať herectvo online sa mi nepáči. No nielen s herectvom, aj s hudbou je to aktuálne biedne.

Môže z vás byť reálne dobrý mexický herec?

V hereckej sfére sa pohybujú hlavne ľudia z krajín Latinskej Ameriky alebo zo Španielska. Treba vedieť veľmi dobre po španielsky, bez cudzieckého akcentu. Vyžadujú takzvanú mexickú španielčinu.

Čím vás Mexiko priťahuje?

Páči sa mi hlavne pestrosť krajiny. Sú tu kopce, púšte, oceán, Karibik, sopky, lesy, vlastne všetka fauna, aká len existuje. Klíma je úžasná, celý rok je príjemne. A mexická kuchyňa je veľmi, veľmi dobrá i čerstvé ovocie je dostupné po celý rok. Mexická kultúra je nádherná, rovnako ľudia. Áno, popravde si viem predstaviť prežiť zvyšok života v Mexiku.

V čom sú Mexičania odlišní od Slovákov?

Nechcem kategorizovať, ale z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že Mexičania sú veľmi srdeční ľudia. Mentalita je tu iná. Je to národ, ktorý si z ničoho nerobí ťažkú hlavu a užíva si každý deň, akoby bol posledný. Na druhej strane, chýba mi tu niekedy európska povaha časovej presnosti a väčšieho kompromisu. Tu existuje fráza – ozvem sa ti neskôr. Bohužiaľ, „neskôr“ môže byť o 10 minút, o mesiac, o rok alebo aj nikdy. Mexičania nevedia povedať nie. Všetko je tu „sí“.

Aké sú vaše návraty na Slovensko?

Počas 10 rokov, čo žijem v Mexiku, som bol doma len týždeň pred šiestimi rokmi, na ses-



Róbert Márkus zmenil život aj vzhľad

trinej svadbe. Môžem povedať, že navzdory pandémie bol pre mňa minulý rok plný príjemných momentov. K nim patrilo prekvapenie od mojich rodičov a súrodencov, ktorí mi darovali letenku, aby som skočil domov. Keby nebolo tejto celosvetovej „dovolenky“, asi by som nebol na Slovensku štyri mesiace. Bolo veľmi milé opäť byť s rodinou, so súrodencami. Stretnúť starých priateľov, ktorých človek nosí v srdci, aj keď sa roky nevideli. Spoznal som dve neterky

a jedného synovca. Brat sa stihol oženiť. Dobré mi to padlo, naozaj. Najviac ma prekvapila relatívnosť plynutia času. Veľa vecí sa zmenilo, niektorí ľudia už odišli na druhý svet. Ale uvedomil som si, že rodina a priatelia sú tu navždy pre nás. Skutočná láska je v skutku skutočná. Človek môže byť roky na opačnom konci sveta, ale keď sa s niekým máte radi, je to navždy. Láska nepozná hodiny ani roky. Akoby sa čas zastavil.

Nik vás neprehováral, aby ste už ostali na Slovensku?

Samozrejme, rodina by bola veľmi šťastná, keby som zostal doma natrvalo. Chápu však, že mám vlastný smer. Adaptovať sa po toľkých rokoch by nebolo jednoduché. Ak máte na mysli nejaké romantické záležitosti, odpoveď je nie, dievča som si nenašiel (úsmev). Bol som dlho v kontakte s jednou kamarátkou, ale keď som pricestoval, nešiel som za ňou. Pravdupovediac, asi som sa bál, že by som mohol naozaj zostať. V srdcových záležitostiach nie som veľmi dobrý.

Poznačila pandémia váš život v Mexiku?

V auguste minulého roka opäť otvorili herecké kurzy, no po mesiaci ich zas zavreli. Pošťastilo sa mi však zahrať koncert organizovaný slovenským veľvyslanectvom v Mexiku, ktorý sa uskutočnil k výročiu Vyšehradskej štvorky. Aj v Mexiku sa život zmenil. Hlavné mesto má zhruba 30 miliónov obyvateľov, tak si viete predstaviť,

ako sa tu kríza prejavila. Veľa firiem už neexistuje, veľa ľudí zostalo bez práce a živobytia. Veľa ľudí je so svojím obchodom odkázaných na „ulicu“, či už so stánkom s tacos, alebo len s vozíkom, kde predávajú varenú kukuricu. Na druhej strane nikdy tu neboli také prísne opatrenia ako na Slovensku. Je to iný, odlišný svet. Popravde, tu je každý zodpovedný sám za seba a má na výber, ako sa postaviť k danej situácii. Človeka tu do ničoho priveľmi nenúti.

Kultúra momentálne drieme, čomu sa venujete?

Je to nepríjemná a veľmi ťažká situácia, hlavne pre ľudí, ktorí pracujú na vlastnú päsť. Nebudem si vymýšľať a tváriť sa, že všetko je úžasné. Samozrejme, že nie je, ale za tie roky som bol aj v horších situáciách. Vtedy mi pomohla viera a obrovská túžba. Znie to možno naivne vzhľadom na aktuálne ťažké obdobie, ale ak človek verí, že všetko bude v poriadku, pracuje na svojej myslí a nenechá ju ovládať negatívnymi myšlienkami, stále môže mať krajší deň. Aj keď niekedy hromy a blesky z Tatier aj sem počuť (úsmev). Najdôležitejšou zručnosťou človeka sa stáva adaptabilita. Vedieť sa vynájsť, prispôbiť, vedieť prepnúť, preorientovať sa, zareagovať. Konkurencia v každej oblasti je obrovská. V súčasnosti sa učím nové veci a hľadám si prácu v inom smere. Nezúfam, aj keď momentálne nemám konkrétnu odpoveď na otázku čo ďalej.

Anna Čivecká, snímky Esau Luna a archív Róberta Márkusa

PRETO
RYBA ŽILINA

ÚÚÚPLNE BEZ KONZERVANTOV.



**JEJ CHUŤ LAHODNÁ
NIE JE NÁHODNÁ**

WWW.TRESKAZLATA.SK  

AKO SA S NAMI ROZPRÁVAJÚ KVETY

KVETY SA NÁM PRIHOVÁRAJÚ KAŽDÝ DEŇ. ICH JAZYK SÍCE NEPOČUŤ, ALE DOKÁŽEME HO VNÍMAŤ ZMYSLAMI. FARBOU, VÔŇOU A ODKAZMI, KTORÉ SKRÝVAJÚ.

Symbolický jazyk kvetov nie je žiadna novinka. Naprieč históriou nájdeme rôzne výklady jednotlivých kvetín a ich symboliky. Grécka a rímska mytológia, staroveký Egypt alebo Čína bohato pracovali so symbolmi kvetov. Každú emóciu dokázali zašifrovať a vyjadriť pomocou nich. Pomarančový kvet znamenal čistotu a nežné zalúbenie, zatiaľ čo červená chryzantéma hovorila vŕučne „milujem ťa“. Ruža zas bola spätá s bohyňou krásy a lásky Afroditou.

VIKTORIÁNSKA SYMBOLIKA KVETOV

Reč kvetov zažila vrchol počas viktoriánskej éry okolo roku 1800. Hovorí sa, že každá domácnosť vlastnila Bibliu a „sprievodcu“ reči kvetov, ktorá im pomáhala dešifrovať ich odkazy. Pomocou kvetín sa doručovali odkazy, ktoré nemohli byť vyslovené. V tichu kvetín sa často nachádzala veľavravná odpoveď. Aj samotné držanie kvetov pri ich odovzdávaní hovorilo veľa. Podanie z ľavej ruky značilo nie. Áno vyjadrovalo podanie kvetov pravou rukou. Ak sa kytica kvetov držala a podala dole hlavou, vyjadrovalo to istý nesúhlas a rebéliu proti tomu, čo bolo prezentované. Stuha viazaná smerom doľava hovorila o tom, že symbolika kvetu sa vzťahuje na darcu. Často darovanými kvetmi počas viktoriánskej éry boli zvončeky, ktoré vyjadrovali láskavosť, pivoňky zas ostych a dievčenskú hanblivosť, rozmarín bol kvetinou spomienok a tulipány sa spájali s vášňou.



ČO HOVORÍTE, AK DARUJETE...

- **Ruža** je kvetom lásky. Už v gréckej mytológii sa spájala s bohyňou Afroditou, v Ríme zas s Venušou. Starí Gréci a Rimania každoročne oslavovali sviatky ruží, takzvané Rozálie. Pri tejto príležitosti nosili na hlave vence z týchto kvetov a verili, že majú priaznivé účinky na ich mozgovú činnosť.
- **Červené ruže** v sebe nesú silný cit lásky a hovoria priame „ľúbim ťa“. Ružové symbolizujú úprimné priateľstvo, vďačnosť, ale aj začínajúcu lásku s čistými úmyslami.
- **Biele ruže** vyjadrujú úctu, rešpekt a zároveň čistotu. Spájajú sa s formálnymi udalosťami ako krstiny, svadba alebo pohreb.
- **Žlté ruže** hovoria o žiarlivosti či dokonca o odhalenej nevere. Vo viktoriánskej ére sa kytica žltých ruží spájala s pocitom horkosti a trpkosti, hoci jej nádherná farba dokázala prežiariť celú izbu. V súčasnosti sú žlté ruže poďakovaním za dobre odvedenú prácu.
- **Čierne ruže**, ktoré kvitnú iba na jednom mieste na svete, v tureckej dedinke Halfeti, symbolizujú koniec vzťahu a rozlúčku.
- **Anemonka** vyjadruje zlomenú nádej. Pre nešťastného milenca je posledným pokusom a zároveň ukončením snahy.
- **Dália** vyjadruje eleganciu a dôstojnosť. Je zároveň symbolom variability. Darovaná kytica dálií znamená emocionálnu zmenu.
- **Frézia** hovorí: „Vždy mi môžeš veriť.“ Túto kvetinu zriedka napádajú škodce alebo choroby. Donedávna bola považovaná za obyčajnú a nezaujímavú, no aktuálne zažíva renesanciu aj vďaka svojej dlhej výdrži a životaschopnosti.

- **Gladiola** je symbolom pevnosti a rozhodnosti. Vo svadobných kyticiach sa ňou šíruje nevestino želanie priviesť na svet chlapca a zároveň sa týmto kvetom oslavuje jeho narodenie.
- **Hortenzia** je symbolom dievčat, ktoré neplánujú manželstvo. Hovorí sa o nej aj ako o kvetine neopatrnosti.
- **Iris** vyjadruje vernosť, nádej, múdrosť a odvahu. Takisto hovorí, že priateľstvo, ktoré medzi obdarovaným a darcom je, je stále a cenené.
- **Lalia** je kvetina s rozsiahlou históriou. Zobrazovalo ju mnoho umelcov ešte pred Kristom. Svoje korene má v Japonsku a je symbolom čistoty, nevinnosti, duchovnej lásky a jednoty.
- **Orchidea** je kvetina mnohých významov. Symbolizuje luxus, uznanie a rešpekt, ale aj sofistikované emócie. Biela orchidea vyjadruje večnú lásku naprieč dekadami. Čierna je zas ochrancom pre obdarovaného.
- **Slničnica** vyjadruje dušu, ale je zároveň symbolom lojality a oddanosti. Nesie v sebe aj posolstvo, ktoré hovorí: „Vždy sa obrátim k slnku. Slnčné svetlo milujem a vždy ho budem hľadať.“ Je vyjadrením optimizmu a večnej radosti.
- **Tulipány** sú kvety veľkých emócií vďaka svojmu tvaru srdca, vyjadrujú horiace emócie a lásku. Darovaný tulipán je vo všeobecnosti znakom náklonnosti a vášne.
- **Vlčie maky** zas symbolizujú vďaka za veselosť a slobodu, ktorú nám obdarovaný spôsobil. Nazývajú sa aj kvetom veselých bláznov a symbolizujú šťastie.

Gerbera je symbolom radosti, svetla a jednoduchej krásy.



KVETY PODĽA NARODENIA

Horoskop podľa mesačných znamení je známy každému z nás, no vedeli ste, že máme aj ten kvetinový?

- **Zimolez** je kvetinou pre narodených v období od 21. marca do 19. apríla. Ľudia narodení v znamení zimolezu sú cieľavedomí, majú veľkú dávku šarmu a podobne ako včely nedokážu odolat vôni a mámeniu zimolezu, ani ľudia okolo neho, jeho energii.
- **Vlčí mak** je kvetom pre narodených v období od 20. apríla do 19. mája. Narodení v znamení divého maku sú jemné bytosti, ktoré si všímajú krásu obyčajných vecí a radi sa o ňu delia s ostatnými. Majú cit pre dizajn a estetiku. Ľudia divého maku sú odolní a vďaka svojej povahe a trpezlivosti dokážu vydržať akúkoľvek búrku.
- **Levandúľa** symbolizuje narodených od 20. mája do 20. júna. Ľudia levandule majú celú škálu odvážnych nápadov a radi sa o ne delia s ostatnými. Sú kreatívni, produktívni a majú neustále aktívnu myseľ. A podobne ako levandúľa sú všestranní a variabilní.
- **Akant** je kvetom narodených v období od 21. júna do 22. júla. Jeho synonymom je citlivosť. Ľudia v znamení akantu sú vnímaví, majú veľmi dobre vyvinutú intuíciu a zmysel pre život zo srdca. Podobne ako kvety akantu aj títo ľudia sú ovplyvňovaní mesačnou energiou, teda emocionálne premenliví, no zároveň srdeční a sympatickí. Majú vzťah k prírode a liečiteľstvu pomocou bylín a kvetov.
- **Slničnica** je znamením pre narodených od 23. júla do 21. augusta. Ľudia v znamení slnečnice sú otvorení, prirodzení, priam takí, ktorí si rýchlo a ľahko vedú získať dôveru iných. Sú to verní a dobrí priatelia, často sú radi stredobodom spoločnosti. Majú prirodzene veselú povahu a optimistický pohľad na život.
- **Povojník** symbolizuje ľudí narodených od 22. augusta do 22. septembra. Ľudia v tomto znamení majú tendenciu dlhšie premýšľať, sú organizovaní a radi plánujú. Majú prirodzený cit pre detail a radi analyzujú.
- **Ruža** je kvetom narodených od 23. septembra do 22. októbra. Ľudia v znamení ruže majú schopnosť rýchlo odhaliť klamstvo a vedieť, čo je pravda. Radi sa obklopujú krásou. Oblubujú poéziu, umenie a filozofiu. Netolerujú nespravodlivosť, krutosť a akékoľvek lži.
- **Chryzantéma** je kvetinou pre ľudí narodených od 23. októbra do 21. novembra. Ľudia v znamení chryzantémy sú prekvapiví. Často máme tendencie myslieť si o nich, že ich poznáme, no vtom prídu s niečím novým a my sa nestačíme diviť. Majú radi česťnosť a dokážu v nezdravých situáciách či vzťahoch „prečistiť vzduch“. Sú veľmi intuitívni a emocionálni.
- **Narcis**, symbol ľudí narodených od 22. novembra do 21. decembra. Títo ľudia sú priami, čestní a dôveryhodní. Majú optimistický pohľad na svet a citlivú povahu, ktorú však majú tendenciu skrývať. Sú to veľkí rojkovia a ich predstavivosť nemá hraníc.
- **Karafiát** je symbolom ľudí narodených od 22. decembra do 21. januára. Charakterizuje ich zručnosť, organizovanosť a cit pre detail. Sú prirodzení vodcovia a ľudia majú tendenciu dôverovať im. Cudzia im nie je ani tvrdá práca a cieľavedomosť.
- V znamení **orchidey** sú narodení všetci v období od 22. januára do 19. februára. Sú zvedaví a vynachádzaví zároveň. Majú cit pre poriadok, radi organizujú, upratujú a uvádzajú chaos do poriadku. Majú zasnenú osobnosť, no vedú sa držať pri zemi.
- **Lotos** je znamením narodených od 19. februára do 21. marca. Ľudia v znamení lotosu majú v sebe hlbokú múdrosť. Sú intuitívni, prirodzene tvoriví a majú vynikajúce komunikačné schopnosti. Sú to umelci – tanečníci, hudobníci alebo majstri slova. Dokážu emocionálne ovplyvniť ľudí vo svojom okolí.

VELKÉ JARNÉ UPRATOVANIE

VÄČŠINA GAZDINIEK MÁ RADA PRED KAŽDÝMI SVATKAMI, RIADNE VYUPRATOVANÉ. TO SA SVIATKY CELKOM INAK PREŽÍVAJÚ! VEĽKÁ NOČ JE PREDO DVERMI, A TAK SA UŽ POMALY TREBA PUSTIŤ DO OKIEN ČI DO DRHNUTIA SKÁR MEDZI OBKLADMI V KÚPEĽNI. AK EŽE DOBRÝCH TIPOV NIJE JENIKDY DOSŤ, ZOPÁR VÁM PRINÁŠAME AJ MY.



1. VYTRIEDĚTE SKRINE

Veľké jarné upratovanie by malo prineť čerstvý vzduch do našich príbytkov i do našich myslí. Ázijčania tvrdia, že triedením nepotrebných vecí si robíme poriadok aj vo svojom vnútri. Čím viac zbytočných, za roky nahromadených vecí z domu odnesieme, tým viac priestoru vytvoríme na prúdenie energie v dome i v našich myšliach. Preto je také dôležité začať upratovanie zbavením sa vecí, ktoré už neslúžia, len zaberajú miesto. Upratovanie si rozdeľte na niekoľko jednoduchých kategórií – napríklad oblečenie, knihy a časopisy, spotrebné veci a podobne. Vyprázdňte skrine i zásuvky a najskôr vyberte vecí, ktoré sú vaše obľúbené, a tie, ktoré pravidel-

ne nosíte či používate. Ostatné rozdeľte do troch skupín: vyhodiť, recyklovať a darovať (predať). Vyhadzujte hneď a pridlho neváhajte ani s ostatnými kopami, pretože ak budete recykláciu či darovanie alebo predaj odkladať, nepotrebné veci sa opäť nenápadne „infiltrujú“ do vašej domácnosti.

2. OKNÁ AKO ZRKADLO

Ešte skôr, ako sa pustíte do umývania okien, poriadne vyčistite všetko okolo nich. Ak tento postup prehodíte, môžete si narobiť zbytočnú prácu navyše. Preto najskôr odstráňte prípadné pavučiny, umyte garníže a záclonové tyče, utrite vnútorné žalúzie. Až potom sa vrhnite na okná. Čistiaci prostriedok si môžete vybrať zo záplavy produktov v obchodoch, nám sa najlepšie osved-

čilo čistenie bez saponátu dvoma utierkami z mikrovlákna. Jednou sa okenné tabule očistia od špiny a druhou sa na záver pretrú. Netreba používať stierku a nič nemusíte leštiť, túto prácu vykoná za vás mikrovlákno. V záverečnom kroku nezabudnite utierku vyžmýkať takmer do sucha. Ak máte pocit, že bez peny okno nemôže byť úplne čisté, môžete do vody v umývacej fáze kvapnúť trochu bežného šampónu na vlasy.

Ak využívate domáce práce aj ako formu pohybu, pravdepodobne nebudete chcieť vynechať poriadne leštenie. Aj tu si vystačíte bez chémie a zvládnete to len s vodou, liehom a octom. Zmiešajte ich v pomere rovnaké diely vody a liehu a trochu octu. Túto zmes nalejte do rozprašovača a môžete začať leštiť.



ZRODENÉ NA SLOVENSKU

100 % SLOVENSKÝ PÔVOD MÄSA A VÝROBA

NOVINKA



FAŠIANGY, TURÍCE, VEĽKÁ NOC PRÍDE,
KTO NEMÁ ÚDENÚ LAHÔDKU ZIMA MU BUDE.



Údená lahôdka z karé

Na tenké plátky nakrájaná sa hodí na obložené chlebičky, trochu hrubšie plátky si vychutnáte na mäsovej mise. Je dostupná na regáloch v 100g balení ale aj na pultoch. Bez obsahu lepku a sóje.

OBSAH **80%** MÄSA

VÝROBKY NÁJDETE NA REGÁLOCH A PULTOCH PREDAJNÍ COOP JEDNOTA



3. BIELE ŠKÁRY V KÚPEĽNI

Určite vám pomôže, keď na začiatku odstránite z kúpeľne všetko, čo by vám mohlo pri práci prekážať. Začnite hrubou špinou a pri práci postupujte zhora nadol. Zamerajte sa na rohy a ďalšie ťažšie dostupné miesta, na ktorých sa od posledného upratovania určite zachytil vodný kameň a rôzne nečistoty. Obklady sa dajú vyčistiť mechanicky či chemicky, je to však zdĺhavé a problematické. Najjednoduchším spôsobom, ako vyčistiť kúpeľňové obklady, je parné čistenie. Horúca para nečistoty rozpustí a vy ich už len zotriete stierkou.

Ak však chcete vyskúšať nejaký vlastnoručne vyrobený čistiaci prostriedok, skúste tento na zažltnuté škáry a obkladačky. **PRIPRAVTE SI:**

- 2 litre teplej vody
- 1/4 hrnčeka octu
- šťavu zo 4 citrónov
- 1/2 hrnčeka sódy bikarbóny

Všetko dajte do čistého vedra a zmiešajte. Nanášajte kefou na znečistené plochy s obkladom a vyčistite. Plesne môžu časom spôsobiť zmenu farby

škárovacej hmoty. Plesne sa tradične odstraňujú prípravkami na báze chlóru, ktorý však neprináša dlhodobé riešenie. Plesne sa do škár vrátia a navyše časté používanie chlórových prípravkov spôsobuje narušenie štruktúry škárovacej hmoty. Preto mnohí odporúčajú používať špecializované fungicídne prípravky, ktoré nemajú takéto vedľajšie účinky a dokážu tvorbu plesní na nejaký čas obmedziť. A ešte jeden tip. Bielu farbu škáram vrátite aj obyčajnou kriedou. Rozdrvte ju v teplej vode. Vzniknutú kašu naneste na škáry a nechajte zaschnúť. Dielo dokončíte suchou handričkou.

4. AJ NA PODLAHU EKOLOGICKY

Nenáročná údržba je veľkou výhodou laminátových povrchov. Pri pravidelnom upratovaní si vystačíte s mopom, vedrom a mikrovláknovou utierkou. Mokrý čistenie podlahy stačí robiť raz za mesiac, inak len bežne povysávajú. Podlahu môžete utrieť vlhkou textíliou v smere, akým sú kladené podlahové lamely. Nepoužívajte prostriedky s voskom, olejom, bieliace prípravky a riedidlá ani impregnované textílie

s obsahom oleja. Ako alternatíva čistiaceho prostriedku sa opäť dá využiť kvapka šampónu alebo octu. Väčšie škvrny, napríklad od laku či asfaltu odstránite bežnými rozpúšťadlami – technickým benzínom, acetónom či odlakovačom na nechty.

Naopak, drevené podlahy si nerozumejú s mokrým mopom. Príliš vlhkosti spôsobuje napučanie a deformácie. Na lakovanú drevenú podlahu sa neodporúča používať čistiace prostriedky pre domácnosť ani olej a vosk. Poškodujú povrch podlahy a zbavujú ho lesku. Podlahu z tvrdého dreva možno vyčistiť pomocou teplej vody a octu. Ubezpečte sa, že na podlahe nenecháte priveľa vody, pracujte s takmer suchým mikrovláknovým mopom. Pri ekologickom upratovaní drevenej podlahy pracujte s rozprašovačom alebo so sprejovým mopom. Do rozprašovača môžete namiešať 2 poháre teplej vody, kvapku kastílskeho mydla, prípadne 3 kvapky esenciálneho oleja pre príjemnú vôňu. Tento čistiaci prostriedok nastriekajte na suchú podlahu a následne ju vytrite dosucha mopom. Pracujte postupne na menších úsekoch, až kým neprejdete celú upratovanú plochu.

-dp-, zdroj: vsetkopredomacnost.sk, lepsiden.sk

COOP JEDNOTA KRUPINA OTVORILA V ŠAHÁCH UŽ TRETÍ SUPERMARKET

COOP Jednota Krupina aktívne rozširuje svoju obchodnú sieť a otvára nové moderné prevádzky, aby sa priblížila k svojim zákazníkom. Vo februári otvorili v Šahách už tretí supermarket, ktorý je celkovo 161. obchodom v portfóliu. Z nich 47 je typu supermarket.



COOP Jednota Krupina však nie je v Šahách nováčik, keďže tu pôsobí od roku 2004. V tomto malebnom mestečku na juhu Slovenska prevádzkuje už tri supermarkety, ktoré spĺňajú očakávania aj tých najnáročnejších zákazníkov.

Nový supermarket v Šahách je vybavený moderným a ekologicky šetrným zariadením, ktoré spĺňa štandardy vo vzťahu k životnému prostrediu. Predajný priestor láka zákazníkov moderným dizajnom, pre ktorý sú typické drevené doplnky zdobené firemnými ornamentmi. COOP Jednota Krupina ponúka v novom supermarkete až 4 100 druhov tovarov, z ktorých 65 percent tvorí slovenská produkcia. Zároveň v najnovšej šahanskej predajni nakúpíte vždy čerstvé a voňavé pečivo, keďže je vybavená pekárničkou od spoločnosti MINIT. „Z otvorenia nového supermarketu v Šahách sa veľmi tešíme, keďže už existujúcim dvom predajňam sa tu napriek silnej konkurencii

darí. Určite je to aj vďaka našim šikovným pracovníčkam, ktoré pôjdu príkladom pre nový pracovný kolektív. Rozširovanie obchodnej siete a modernizácie sú našou prioritou a zároveň cestou, ako sa priblížiť k zákazníkovi a prilákať ich do našich predajní, kde ponúkame široký sortiment najmä kvalitných domácich potravín,“ hovorí Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednota Krupina.

Nový supermarket v Šahách sa nachádza na sídlisku Stred na ulici Thuróczyho 1023/1. V predajni s rozlohou 298 m² pracuje 6-členný kolektív, ktorý bude zákazníkom k dispozícii počas pracovného týždňa od 6. 00 do 18. 00, v sobotu od 6. 00 do 12. 00 a v nedeľu od 7. 00 do 11. 00. Supermarket v Šahách patrí pod regionálnu COOP Jednotu Krupina, ktorá prevádzkuje spolu 161 predajní v 11 okresoch Slovenska a zamestnáva takmer 1 100 zamestnancov.




Prekvapivo voňavé

Účinné odstránenie odolných škvŕn



PRE HYGIENICKY ČISTÚ BIELIŽEŇ



Autor myšlienky Jean Paul Belmondo	deň v týždni	2. časť tajničky	nemecká auto-mobilka	ARVA, IRASER, KANAAN, POTALA	predložka	Mojžišov biblický odporca	1. časť tajničky	octový aldehyd	značka vápnika	ABIRON, LENI, REMO, RILA	silák	3. časť tajničky	kridla budov				
strýko				obec pod Tatrami						východ, po nem.							
pulz				obeť orientálna šachová figúrka						nočný podnik radová číslovka							
oblek					Dietlova sestrička				nočný vták								
bulharské pohorie					Royal Australian Navy kód Belize				kúzlo boxerská skratka								
osobné zámeno			dvojaky starší český herec								latinská spojka stratil reč						
pokiaľ				zvučalo robil záhyby						bodavý hmyz kvantový generátor							
	prezent ženské meno									druhá			Turek (zastar.)				
hodnota na burze													veselo, po španielsky				
čistidlo na motory														značka cigár			
zavčasu														poľský parlament			
talianska rieka					páľava (bás.)	zasľúbená zem Židov	plošná miera	české mesto	ženské meno oslie mláďa								
keď			rádio- lokátor hnačí stroj								koncovka uhľovodíkov obluda						
	značka kilometra výzva			únosca Heleny pokladnica (hovor.)						sibírska rieka mužské meno			povraz so slučkou				
spodný stupeň vrchného karbónu							šibal korbáčom										
palác Dalajlámu v Lhase							vynadala kód Rumunska										
grécky boh lásky					nemocničné oddelenie				vták, po latinsky								
strunový hudobný nástroj					fáza Mesiaca				meno Mateja								

Tajnička z čísla 1/2021: JANUÁR VTEĎY DOBRÝ JE, KEĎ SNEHOM CHOTÁR CELÝ POKRYJE.

Výhercovia vecných cien: Mária Godová, Sečovská Polianka, Štefan Wirth, Osuské, Anna Masná, Lietava

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 4. 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 Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP 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 adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.





ZNAČKA SKUPINY AGRANA

DOMOV JE TAM, KDE JE NAJVÄČŠOU
ODMENOU BABIČKINA BÄBOVKA.



Recepty

Veľkonočné Muffiny

Cesto:

- 2 vajcia
- 50 g Korunného práškoveho cukru
- 75 ml rastlinného oleja
- 75 ml vaječného likéru (alternatívne: vanilkový krém alebo 50 ml mlieka)
- 40 g múky
- 40 g kukuričného škrobu
- 1 čajová lyžička prášku do pečiva
- 3 polievkové lyžice mletého maku

Poleva:

- 70 g mascarpone
- 70g tvarohu
- 25 g Korunného práškoveho cukru

Na dozdobenie:

- 100 g suroveho marcipánu
- 30g Korunného práškoveho cukru
- 1 zelená farebná potravinárska pasta

Príprava:

Predhrejte rúru na 180 °C - horné a dolné pečenie. Vyšľahajte vajcia s práškovým cukrom do peny, prilejte pomaly rastlinný olej a vaječný likér. Múku zmiešajte s kukuričným škrobom a práškom do pečiva a pridajte k ostatnému. Potom pridajte mak. Miešajte, kým sa všetky ingrediencie nespoja. Umiestnite papierové muffinové košíčky do muffinového plechu. Naplňte do 2/3 cestom. Muffiny pečte asi 15 minút. Nechajte vychladnúť.

Poleva:

Zmiešajte všetky ingrediencie. Naplňte zdobiacu vrecko so špicatým nástavcom a ozdobte muffiny.

Dozdobenie:

Dobré premiešajte surový marcipán s práškovým cukrom a potravinárskou farbou. Vytvorte malé marcipánové gule a vložte ich do lisu na cesnak a stlačte. Prekrojte nožom a vytvorte hniezdo z trávy. Umiestnite cukríky v tvare veľkonočných vajčiek na hniezdo z trávy.

Tip:

Vaječný likér môže byť nahradený rovnakým množstvom vanilkového krému alebo 50 ml mlieka.

BAMBiNO

Vaše oblíbené
BAMBiNO originál
VELKÉ AKO NIKDY
PREDTÝM!

