

jednota

V/2021 XIX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

LOKÁLNE
KOMUNITY:
HLASUJTE ZA
PROJEKT!

RUŽA
VONIA I LIEČI

COOP JEDNOTA
NÁMESTOVO:
30 ROKOV S VAMI

**RECEPTY: JARNÉ
ŽIVOTOBUDICE**

TEÓRIA
MÁJOVEJ RADOSTI

ROZHOVOR: MINERALÓG MAROŠ BAROK A KRÁSA NEŽIVEJ PRÍRODY

ZELOVOC

PRIAMO OD PESTOVATEĽOV

OVOCIE
A ZELENINA

PRIAMO OD
PESTOVATEĽOV

Ilustračné foto



Ovocie a zelenina najlepšie chutia čerstvé, a preto robíme všetko pre to, aby sa k vám dostali čo najrýchlejšie. Priamo od pestovateľov vám ich prinášame pod našou novou vlastnou značkou COOP Jednota Zelovoc. Chutia ako čerstvo odtrhnuté - z vašej vlastnej úrody.



16



18



12



26

coop
JEDNOTA

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

05
21**OBSAH****MILÍ ČITATELIA,**

Tieto riadky píšem v čase uvoľňovania opatrení v súvislosti s pandemiou, v čase všadeprítomných otáznikov nad bezpečnosťou a vhodnosťou dostupných vakcín, zmenou testovacej taktiky a jasavej radosti nad možnosťou nakúpiť si aj v inom kamennom obchode než iba v potravinách.

Leto sa blíži, mnohí v karanténe zmenili fyzické tvary a potrebujú na seba niečo nové. Iní síce tvary nezmenili, nič nové fakt nepotrebujú, ale chcú sa mrknúť, čo je nové v obchodoch. Ja som si vyhládla online zopár kandidátov na oživenie šatníka, ale bolo by fajn si ich vyskúšať, aby som si ušetrila nervy s prípadným vracaním tovaru a peňazí. Jednoduchšie by bolo zájsť priamo do predajne a vyskúšať si ich. Lenže – mne sa nechce! Nemám chuť stáť v rade

a čakať, kým ma pustia dnu. Vlastne si popravde už ani neviem spomenúť, čo bolo také úžasné na pobehovaní po štvorcových kilometroch predajnej plochy a v prehrabávaní v kopách handier. Všetko, čo potrebujem, mám, a čo nemám, bez toho sa miniem, hovorila už moja babka. Samozrejme, netvrdím, že už nikdy nevkráčim do iného obchodu než do Jednoty, ale počkám, kým príde ten pravý čas a budem sa na to tešiť.

Zvykla som si voľný čas tráviť podobne ako mnohí z vás aktivitami vonku. Príroda, čerstvý vzduch v lese alebo len mesto prebúdzajúce sa po covidovom spánku – to je „obchod“, v ktorom človek môže dobre nakúpiť, tiež a – zadarmo. Len sa musí uspokojiť s ponukou – voňavý, teplejší vzduch, viac svetla, malé radosti z ožívajúcej prírody, prípadne nejaké úlovky do domácej lekárničky alebo aj lepšie naladení ľudia zaplňajúci ulice. Človek má hneď lepšiu náladu a tá sa prejaví vo všetkom. V prívale energie, v práci, v kontakte s inými ľuďmi, pri riešení náročných situácií. Aspoň si to myslím, verím, dúfam a všetkým nám to želám.

*Denisa Pogačová***TIRÁŽ**

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

KUCHYŇA, V KTOREJ SA DÁ VARÍŤ, JEŠŤ I ŽIŤ



DNES, V ÉRE ABSOLÚTNEHO POHODLIA, KTORÉ DOKÁŽU SPROSTREDKOVÁŤ SÚČASNÉ ZNALOSTI, MODERNÉ SPOTREBIČE A RÔZNE HIGH-TECH MATERIÁLY, SI SOTVA DOKÁŽEME PREDSTAVIŤ VARENIE V ŽELEZKOM KOTLE NA RĚTAZI NAD OHNISKOM ČI POŽIČIAVANIE OHŇA OD SUSEDŮV.

Dnešným podobám kuchyne predchádzal dlhodobý vývoj kuchynského interiéru. Už v časoch prastarých materií však bol založený na poznaní vzájomných vzťahov jednotlivých kusov nábytku a zároveň ich vzťahu k priestoru vôbec. Toto interiérové umenie už v minulosti predstavovalo dobré využitie funkcie všetkých zariadení na bývanie a ich zladenie do celku. Bolo jednoduché a účelné, prakticky rozmiestnené v jedinej veľkej izbe, ktorá bola zároveň obytným priestorom i kuchyňou. Po ére oddelenej a uzavretej kuchyne vrátil koncept priestoru na prípravu jedla spoločenskú funkciu, ktorá prevládla nad praktickosťou uzavretého priestoru. Kuchyňa sa prelína s inými časťami bytu, čo ešte rozširuje možnosti, ale aj nároky na jej zariadenie. Dôležité je, aby kuchyňa vyho-

vovala životnému rytmu obyvateľov. Prinášame vám zopár tipov, čo možno pri zariaďovaní či redizajnovaní kuchyne zvažovať vychádzajúc zo súčasných trendov.

OPAKOVANIE A NADVÄZNOŠŤ

Ak je kuchyňa otvorená a tvorí celok s jedálňou a obývačkou, je dobré, aby bola s nimi kompaktná. Otvorený koncept si vyžaduje, aby sa nábytkové prvky v miestnosti buď opakovali, alebo plynulo nadväzovali na obývaciu zónu. Vývoj smeruje k stieraniu hraníc medzi jednotlivými zónami, čo umožňujú rôzne multifunkčné riešenia.

UZAVRETÁ KUCHYŇA

Prináša viacero nesporných výhod, od eliminácie kuchynských pachov a hluku spo-

trebičov cez schovanie neporiadku z varenia až po možnosť štýlovej a farebnej zmeny v porovnaní so zvyškom bytu. Aj v prípade, ak je kuchyňa samostatná miestnosť, sa odporúča, aby bola dizajnovo jednotná a štýlovo kompatibilná s celým bytom. To neznamená, že v nej nemôžete použiť odlišnú farebnosť, nenechajte sa však zlákať prvoplánovými trendmi a snažte sa o čo najväčšiu nadčasovosť a neutrálnosť. Kuchyňa by vám mala slúžiť veľa rokov bez toho, aby vás znervózňovala nmodernými prvkami.

KÚZLENIE S FARBAMI

Severský dizajn a s ním súvisiace biele lesklé plochy kuchynského nábytku majú množstvo prívržencov najmä tam, kde je priestoru pomenej. Biela farba síce navodzuje pocit



väčšieho priestoru, no ani v takomto prípade sa nemusíte držať striktné tejto farby. Pokojne zvolte iný svetlý odtieň alebo ich kombináciu, len sa vyhnite ostrým kontrastom. Stavte na svetlosivú, koralovú, mäťovú či holubiou modrú, prípadne nimi biele plochy prestriedajte. K trendovým farbám v súčasnosti patrí aj hrdzavá červená, smaragdová a čierna. Preferovanú farbu nemusíte uplatniť v celej kuchyni, skúste ňou zvýrazniť len určitú časť, plochu, najmä v horizontálnej rovine. Použite ju napríklad na ostrovček a zvyšok nechajte v neutrálnom odtieni, bielej či v dekore dreva. Čo sa týka povrchov, nad lesklými začínajú dominovať matné.

SKLO

Zasklené skrinky dokážu opticky odľahčiť každý priestor a v súčasnosti sú veľmi populárne. Sklá môžete voliť priesačné i s rôznymi úrovňami priehľadnosti, dokonca ich medzi sebou kombinovať. Efekt bude veľkolepý, najmä ak takto „odľahčíte“ čo najväčšiu plochu, pokojne od podlahy až po strop. V priehľadných vitrínach vystavte na obdiv najkrajšie poháre či taniere a príjemný dojem podčiarknite zabudovaným osvetlením.

DISKRÉTNOSŤ JE ELEGANTNÁ

Pravdepodobne každá súčasná gazdinka dokáže oceniť, keď je kuchynský spotrebič čo najviac ukrytý a nenarúša vzhľad a eleganciu kuchynskej linky. Farebne a materiálovo zladený digestor či zabudovaná mikrovlnná rúra sú dnes už bežnou požiadavkou. Veľkým trendom je napríklad ostrovčekový digestor, ktorý nahrádza nevzhľadné komínové. Dá sa zabudovať do nábytku podobne ako podskrinkový, len bez vysúvacieho predného panelu. Veľmi praktické sú dokonca skryté pracovné pulty s otváračo-zasúva-

acími dvierkami, ktoré schovávajú celý obsah i so spotrebičmi. K diskretnéj elegancii a praktickosti priestoru prispievajú aj neviditeľné úchytky, ktoré sa schovávajú rôznymi spôsobmi – môžu byť integrované do hornej hrany dvierok, zapustené do lišty alebo vyfrézované do hrany.

OHEŇ A VODA

V kuchyni sa často streávajú dva protichodné prvky, voda a oheň, a vytvárajú konfliktné energie. Sporák a všetky tepelné spotrebiče ako rúra, kávovar, rýchlouhričnica predstavujú oheň, umývačka riadu, umývadlo a chladnička sú vodné prvky. Ak je voda a oheň príliš blízko, uplatníte prvok dreva v podobe zelenej rastliny alebo dekorácie z prírodného dreva. Myslite na to pri plánovaní novej kuchyne alebo pri zmenách vo vašej súčasnej kuchyni. Podľa feng šuej tak predídete možným problémom a vytvoríte zdravé a kvalitné prúdenie energie v priestore kuchyne.

ČOMU SA VYHNÚŤ?

Aby sa v kuchyni dobre pracovalo, je nevyhnutné správne usporiadať spotrebiče a pracovnú plochu tak, aby na seba logicky nadväzovali. Existujú presné zásady ergonomického usporiadania, my vám ponúkame len malý ťaháček, ako postupovať. V úvahe začnite od chladničky, z ktorej vyberiete suroviny, potom by mal nasledovať drez, v ktorom ich umyjete, prípravná plocha, na ktorej ich spracujete, a napokon varná doska. Ak túto následnosť dodržíte, bude váš pohyb v kuchyni prirodzený a vyhnete sa kríženiu činností. Umiestnenie spotrebičov je však individuálne a vyplýva aj z dispozičných daností a priestorových možností.

Podstatnou vecou v kuchyni je dostatok úložného priestoru. Základ tvorí komora alebo aspoň dostatočne veľká potravinová skriňa. Adekvátny priestor treba vyčleniť riadu, spotrebičom a rôznym kuchynským pomocníkmi. V prípade menších kuchýň je ideálne využiť celú výšku miestnosti a potiahnuť horné skrinky až po strop, pričom najmenej používané veci uskladnite v najvrchnejších skrinkách.

Častou chybou pri plánovaní kuchyne je zbytočné delenie pracovnej plochy na menšie časti. Práca bude pohodlnejšia, ak medzi drezom a varnou doskou vznikne aspoň 60 až 90 cm široká prípravná plocha. Nezabudnite ani na asi 30 cm širokú odkladaciu plochu po oboch stranách drezu a varnej dosky a vyhnite sa umiestneniu varnej zóny hneď vedľa vysokej skrine či chladničky.

Do kuchyne vyberajte ľahko umývateľné a udržiavateľné materiály. Malé obkladačky ako zástena môžu pôsobiť efektne, ale s množstvom škár je ich údržba práca. Lepšou alternatívou sú v tomto prípade jednoliate plochy, napríklad lakované sklo. Skúste tiež obmedziť otvorené police, na ktorých sa môže usádzať prach či mastné výpary.

FENG ŠUEJ, KUCHYŇA A ŠŤASTNÁ RODINA

Staré čínske učenie feng šuej o harmónii bývania považuje kuchyňu za jednu z najdôležitejších miestností v dome s energiou zdravia pre celú rodinu, ktorá dokáže ovplyvniť vitálnu energiu, dlhovekosť a spokojný život. Prečo sa tomuto učeniu prikladá význam aj v dnešnej modernej spoločnosti? Feng šuej využíva univerzálne nástroje ako kreslenie, matematika, fyzika, analýza a syntéza. Pracuje s podstatou problému, pochopením súvislostí a súvzťažností a na ich základe aplikuje fyzikálne odôvodniteľné účinné ná-

jednota *trendy*

pravné opatrenia. Ak uvažujete v súvislosti s kuchyňou o zmenách, oplatí sa niektoré zásady poznať.

1. Kuchyňa by mala byť čo najviac vzdialená od hlavného vchodu, aby bola miestom súkromia, oddychu a relaxu. Ak to vzhľadom na dispozíciu priestoru nie je možné, môžete energiu presmerovať pomocou zásteny, závesu, ale aj zvonkohry či krištálu.

2. Pre voľný tok energie feng by mala byť kuchyňa priestranná. Ak to vaša kuchyňa nespĺňa, vymalujte ju svetlou farbou a použite svetlý kuchynský nábytok, čo pomôže miestnosť prevzdušniť.



3. Prepojenie kuchyne s jedálňou znásobuje harmóniu a šťastie, pretože energie udržiavajú obyvateľov pospolu. Z pohľadu feng šuej je dobré, ak energeticky predelíte kuchyňu od jedálne a vytvoríte jangovú časť na prípravu jedla so sporákom a s rúrou a jinovú jedáľenskú časť. Energetické predelenie dosiahnete použitím odlišnej farby alebo materiálov, prípadne rozdielnou intenzitou osvetlenia.

4. Ak už kuchyňa je umiestnená v prednej a jangovej časti domu, mala by byť uzatvárateľná, aby neunikla priaznivá energia. Podľa vplyvu svetových strán a prítomných energií je ideálne kuchyňu situovať na juh alebo na východ. Juh je ohnivým smerom podporujúcim srdce domu a východná strana podporuje oheň kuchyne.

5. Ak človeku po vstupe do bytu padne zrak hneď na kuchynskú časť, môže to priniesť zažívacie zdravotné problémy či zlé stravovacie návyky. Takéto riešenie sa dá eliminovať vhodným umiestnením prvku pútajúceho pozornosť vo vstupnej časti bytu alebo vedľa dverí do kuchyne. Môže to byť väčšie umelecké dielo alebo napríklad séria pozitívnych rodinných fotografií.

6. Vyhnite sa umiestneniu kuchyne v bezprostrednej blízkosti spálne. Ak to nie je možné, dbajte aspoň, aby stena s posteľou nesusedila s umiestnením sporáka v kuchyni. Príliš silné energie ohňa v kuchyni nepôsobia priaznivo na srdcovo-cievny systém.

7. Najhoršou pozíciou kuchyne v dome je podľa princípov feng šuej severozápadná časť domu, kde oheň ovplyvňuje zdravie otca v rodine. Riešením je uprednostniť elektrickú varnú dosku namiesto otvoreného ohňa a umiestnenie tradičného symbolu feng šuej – zvonkohry.

8. V kuchynských priestoroch odporúča feng šuej svetlé a pastelové odtiene zelenkavej, maslovej, oranžovej, bielej, žltej a terakotovej. Vhodné je aj drevo a drevené dekory, pretože predstavujú palivo pre ohnivé energie kuchyne. Vyhnite sa jasnej červenej, ktorá by energeticky narušila priestor, pretože podporuje ohnivé energie kuchyne. Priveľa ohnivej energie prináša nepokoj, agresivitu a zdravotné komplikácie. Nevhodnými farbami sú aj tmavá modrá a čierna, ktoré sú farbami vody, a energiu ohňa, naopak, potláčajú.

9. Dávajte si pozor na umiestnenie ostrých predmetov ako nože či nožnice, ktoré by sa mali uschovávať v zásuvke. Energia týchto nástrojov vytvára konflikty a problémy. Naopak, čokolček čerstvé a živé ako ovocie, zelenina, rastliny alebo rezané kvety vo váze je podľa feng šuej energeticky podporujúce prvky, ktoré vytvárajú živú a zdravú energiu.

MŔTVA ENERGIA A PORIADOK

Živá energia čchi pozitívne ovplyvňuje priestor a jeho obyvateľov. Neporiadok v kuchyni, plný odpadkový kôš, špina či suché kvety vytvárajú mŕtvu a stagnujúcu energiu, ktorá sa časom odráža na zdraví a prosperite. Ak je jedlo málo energeticky prínosné, schopnosť pracovať a zarábať je potláčaná a prosperita a šťastie sú obmedzené. Sporák predstavuje vo feng šuej bohatstvo rodiny, preto „živý“ oheň je vhodnejší a energeticky priaznivejší ako elektrická varná doska. Priestor okolo sporáka má byť dobre osvetlený a vzdušný, čo eliminuje kumuláciu škodlivej energie.

Pri varení by ste mali vidieť na dvere, prípadne vstup do kuchyne a za sebou by ste mali mať plnú stenu. Ideálne je vytvoriť v kuchyni ostrovček so sporákom, čo umožní kontakt s rodinou a účasť na dani. Ak máte sporák pri stene a vy ste chrbtom k dverám, skúste uplatniť lesklé prvky pri sporáku, ktoré budú podobne ako zrkadlo odrážať energiu. Ani umiestnenie sporáka pod oknom nie je podľa princípov feng šuej v poriadku pretože energie nie sú dostatočne vyvážené. Jeho poloha medzi chladničkou a umývadlom môže predznamenávať emocionálne problémy, smútok a slzy. Nevhodné je aj umiestnenie sporáka priamo oproti hlavným dverám, toailete a spálni, pretože uniká potrebná kuchynská čchi. A ešte jedna rada – sporák treba používať čo najčastejšie. Je to skvelá možnosť, ako maximalizovať zdravie, bohatstvo a životné šťastie!

-dp-, zdroj: topkuchyna.sk, topbyvanie.sk

HLASUJTE ZA PROJEKT,

ktorý získa grant

5. ročník

6 000 €

O víťazných projektoch programu podpory lokálnych komunit rozhodnete vy, zákazníci COOP Jednoty!

Za každých 5 € zrealizovaného nákupu dostanete žetón, ktorým môžete hlasovať vo vybraných predajniach.
Hlasovanie prebieha **od 15. 5. do 15. 6. 2021.**

Nadácia COOP Jednota odmení 26 víťazných projektov, každý sumou do výšky **6 000 €.**

Viac informácií získate na www.lokalnekomunity.sk



NADÁCIA
coop
JEDNOTA



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

AKO ZDRAVO BEZLEPKOVO

V SPOLUPRÁCI S DOC. MUDR. PETROM MINÁRKOM, PHD., MSc., A VYDAVATEĽSTOM RAABE VÁM PRAVIDELNE PRINÁŠAME SERIÁL NA AKTUÁLNU TÉMU POTRAVINOVÝCH INTOLERANCIÍ. V NASLEDUJÚCICH RIADKOCCH SA POZRIEME NA VZŤAH BEZLEPKOVEJ DIÉTY A ZDRAVÉHO STRAVOVANIA.

Zásady zdravého bezlepkového stravovania sa takmer neodlišujú od zásad odporúčaného vyváženého stravovania zdravých ľudí. Strava by mala byť pestrá a vyvážená:



- **Frekvencia jedla:** štyrikrát-päťkrát/deň
- Treba dodržiavať optimálny príjem energie. Aký to je?
- Odporúčaný príjem energie pri ľahkej práci:**
- Muži: 2 600 – 2 700 kcal/deň, Ženy: 2 050 – 2 200 kcal/deň
- ▶ Tuky maximálne 30 % (80 g)/deň
- ▶ Bielkoviny maximálne 10 – 15 % (0,8 g/kg)/deň
- ▶ Sacharidy maximálne 60 % (325 – 350 g/deň)/deň
- ▶ Vlákna 20 – 40 g/deň
- ▶ Solenie maximálne 6-7 g/deň (preferovať by sa mali čerstvé bylinky, povolené koreniny) fyziologická potreba soli je 1 g, skutočná spotreba až okolo 10 g/deň/osoba, OVD: 6 g
- ▶ Tekutiny najmenej 1,5 – 2 litre denne (pitná alebo minerálna voda, riedené ovocné alebo zeleninové šťavy, nesladené čaje)
- ▶ Príprava jedál diétnym spôsobom a bez nadbytočného tuku (pečenie, dusenie, vo vodnej pare)
- ▶ Príprava bezlepkových pokrmov – používať treba iba bezpečné bezlepkové prísady a suroviny.
- ▶ Je potrebné vyhýbať sa sekundárnej a krížovej kontaminácii potravinami obsahujúcimi lepok.
- ▶ Pravidelná fyzická aktivita, minimálne 30 minút denne.

Ako by mala vyzeráť zdravá a vyvážená bezlepková diéta, je opísané v nasledujúcej tabuľke:

Pri optimálnom výbere potravín pomáhajú rôzne grafické pomôcky.

ZRNÁ A VÝROBKÝ Z NICH – ZDROJ VLÁKNINY, ZINKU, ŽELEZA, KOMPLEX VITAMÍNU B:

amarant, pohánka, kukurica, proso, čistý bezlepkový ovos, quinoa, ryža (všetky odrody), cirok, tapioka, teff

MÚKY Z NETRADIČNÝCH ZDROJOV:

fazuľová, cícerová, šošovicová, sójová, orechová múka: mandľová, gaštanová, kokosová, ľanová múčka

MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKÝ – ZDROJ VÁPNIKA, VITAMÍNU D, FOSFORU A PROTEÍNOV

ŽIVOČÍŠNE ZDROJE PROTEÍNOV – ZDROJ ŽELEZA, NIACÍNU, ZINKU, VITAMÍNU B₁₂, RIBOFLAVÍNU, VITAMÍNU A:

mäso, mlieko a mliečne výrobky, vajcia

RASTLINNÉ ZDROJE PROTEÍNOV – ZDROJE VLÁKNINY A ESENCIÁLNYCH MASTNÝCH KYSELÍN:

strukoviny, povolené obilniny, orechy

FAZUĽA A STRUKOVINY – zdroj kyseliny listovej

ORECHY – zdroje horčíka, vápnika, železa

SEMENÁ – zdroje železa, medi, selénu, zinku

OVOCIE A ZELENINA – ZDROJE VITAMÍNU C, KYSELINY LISTOVEJ, VITAMÍNU A:

najlepšie tmavočervené, fialové a tmavozelené druhy vrátane škrobovej zeleniny ako napr. sladké zemiaky a kukurica

TUKY A OLEJE – ZDROJE VITAMÍNU E

Jednou z najpoužívanejších je potravinová pyramída, ktorá určuje optimálny podiel jednotlivých živín a potravín v jedálnom lístku. Bezlepková potravinová pyramída má päť stupňov (prvý najvyšší, piaty najnižší). Ukazuje, z čoho by sa mala skladať vyvážená zdravá bezlepková strava. Mala by obsahovať dostatok ovocia, zeleniny a bezlepkových obilnín, umiernené množstvo živočíšnych produktov, málo tukov a predovšetkým cukrov.

BEZLEPKOVÁ POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA:

Základ bezlepkovej pyramídy tvoria nápoje. Denne sa odporúča vypiť minimálne 1,5 až 2 l tekutín (voda, nesladené čaje, riedené zeleninové a ovocné šťavy). Pozor na nadmernú konzumáciu populárnych smoothies. Kým normálne zjeme jeden pomaranč, jeden banán, jedno jablko, v smoothie si túto fruktózovú bombu doprajeme naraz. V zelenine a ovocí je fruktóza v kombinácii s vlákninou, vitamínmi, minerálmi, enzýmami, antioxidantmi a fytonutrientmi, z ktorých všetky pomáhajú zmierniť negatívne metabolické vplyvy fruktózy. Fruktózu však prijímame aj v podobe nebezpečného kukuričného sirupu s vysokým obsahom fruktózy alebo glukózovo-fruktózového sirupu vyrobeného zo pšenice, ktorý sa pre svoju výbornú sladivosť a ekonomickú nenáročnosť využíva pri výrobe sladených nealkoholických nápojov, cukroviniek, slaných snackov a hotových polotovarov.

potravinové intolerancie jednota

Ako príloha ku každému hlavnému jedlu bezlepková žemľa alebo chlieb, pričom vždy sa presadzujú celozrnné varianty. Ryža (najmä celozrnná, prípadne nelúpaná, ktorá je bohatá na vlákninu) a rovnako celozrnné cestoviny, prípadne kombinácia klasických bezlepkových s bezlepkovými celozrnnými cestovinami, zemiaky alebo bataty. Bataty sú výbornou voľbou hlavne pre vyšší obsah vitamínov a minerálov, ale aj vyšší obsah vlákniny. Obilniny, a teda aj vlákninu doplníme tiež nesladenými nepraženými bezlepkovými vložkami a mäsli. V prípade bezlepkových ovsených vločiek nezabúdajte na maximálne prípustné denné množstvá – dospelí 50 g/deň, deti 25 g/deň.

Mlieko a mliečne výrobky obsahujú bielkoviny, tuky, kalcium a vitamíny. Vhodné je konzumovať dve porcie približne po 120 g denne, podľa možnosti so zníženým obsahom tuku. Nie je vhodné presadzovať len nízkoenergetické mlieko a mliečne výrobky, pretože tie sú okrem tuku zbavené vitamínov rozpustných v tukoch (D, E, K, A) a navyše sú tieto výrobky paradoxne bohatšie na nežiaduce jednoduché sacharidy. Pri syroch sledujte obsah tuku v sušine. V rámci racionálneho stravovania, ale aj redukčných diét sú vždy vhodnejšie syry max. s 30 % tuku v sušine.

Bezlepková
potravinová
pyramída:

ŽIVOČÍSNE TUKY, a SLADKOSTI

MLIEKO a MLIEČNE VÝROBKY

- 2 - 3 porcie/deň - jogurt 120 g, 30 g syr, 200 ml mlieko - polotučné

Mäso, ryby, vajcia, strukoviny

- **mäso alebo ryby** (asi 100 - 120 g), ako alternatíva 2x/týždeň strukoviny (asi 60 g)
- **vajcia** by sa mali jesť max. 3 ks/týždeň

OBILNINY

OBILNINY - 3x/deň
(1 porcia - asi 80 - 100 g
bezlepkového chleba,
asi 200 g zemiakov,
asi 100 g bezlepkových cestovín

ZDRAVÉ TUKY

ZDRAVÉ TUKY -
3 x 10 g + skryté T

ZELENINA a OVOCIE

ZELENINA - 3 - 4 porcie
OVOCIE - 2 porcie (fruktóza)
1 porcia = 120 g

**! Sladké keksíky, müsli tyčinky alebo slané
bezlepkové snacky nepatria do tejto skupiny!**

PITNÝ REŽIM a FYZICKÁ AKTIVITA

0,35 l/10 kg

V prípade, že trpíte aj laktózovou intoleranciou, postupujte rovnako, len, samozrejme, pri bezlaktózových výrobkoch.

Stravovací plán je veľmi individuálna záležitosť, a preto je nevyhnutná spolupráca s dietológom či kvalifikovaným nutričným terapeutom.



Milí čitatelia, publikáciu kolektívu autorov Bezlepková diéta si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE.

Ak uvediete heslo **Jednota**, získate zľavu 4 €. **Kontaktné údaje:** Dr. Jozef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón: 02/326 618 50.

ALGIDA®
=Smile=

NOVINKA

NOVÁ ALGIDA SMILE:
PRE DOMOV
PLNÝ ÚSMEV



ALGIDA SMILE KAKAO-VANILKA 900ML



ALGIDA SMILE JAHODA-VANILKA 900ML

30 ROKOV S VAMI

NA SVETE JE JEDNA VEĽ, KTOREJ VŠETCI ROZUMEJÚ. JE TO JAZYK NADŠENIA, VEĽÍ UROBENÝCH S LÁSKOU A CHUŤOU, S TÚŽBOU DOSIAHNUŤ TO, O ČOM SNÍVAME ALEBO ČOMU VERÍME. VÝROK PAULA COELHA ÚPLNE VYSTIHUJE TRIDSATROČNÉ OBDOBIE COOP JEDNOTY NÁMESTOVO, KTORÉ SI TOTO SPOTREBNÉ DRUŽSTVO PRIPOMÍNA V ROKU 2021.



„Máme za sebou tridsať rokov úspešnej práce podloženej dosiahnutými výsledkami. Množstvo spoločenských a ekonomických

zmien, príchod zahraničných reťazcov, zmena meny, to všetko znamenalo prispôbiť sa tomu. Cez veľké plány, nadšenie, premyslený podnikateľský plán bol rozvoj družstva jedným veľkým dobrodružstvom. Pred tridsiatimi rokmi asi málokto predpokladal taký úspešný vývoj,“ hovorí predseda družstva Igor Jagelek.

V roku 1991 sa Jednota SD Námestovo vyčlenila z Jednoty SD Trstená a obnovila svoju činnosť. O obnovení činnosti hovoríme preto, že Jednota, ľudové spotrebné družstvo, Námestovo vznikla už v roku 1953 zlúčením spotrebných družstiev z okolitých dedín.

V roku 1960 v dôsledku územnej reorganizácie bola Jednota Námestovo zlúčená administratívne do Jednoty LSD Dolný Kubín so sídlom v Trstenej. Tridsať rokov po tomto administratívnom pričlenení v zmysle zákona 176/1990 Zb. a na základe uznesení členských schôdzí a ustanovujúceho zhromaždenia delegátov zo dňa 30. 10. 1990 bolo rozhodnuté, že činnosť Jednoty Námestovo bude po tridsiatich rokoch obnovená a vyčlení sa z Jednoty Trstená. Svoju činnosť začala 1. 1. 1991 v časti okresu Dolný Kubín, terajší okres Námestovo.

Najťažším obdobím činnosti družstva bol rok 1993, keď slovenská koruna nahradila korunu československú a počas roka bolo prijatých viacero legislatívnych zmien, ktoré ovplyvňovali vývoj družstva. Napriek nelichotivej ekonomickej situácii, ale zato s oveľa väčším odhodlaním všetkých zamestnancov, ktorí stáli pri obnove činnosti, sa podarilo toto obdobie preklenúť. Od roku 1994 už Jednota Námestovo dosahuje kladný výsledok hospodárenia, ktorý bol záklá-

dom úspešnej práce a dnešných výsledkov. V roku 1991 dosiahla obrat 12 miliónov eur a za 30 rokov sa vyšplhala na viac ako 52 miliónov.

„Začiatky činnosti Jednoty v Námestove neboli jednoduché,“ spomína Igor Jagelek. „Nemali sme administratívnu budovu a tie, ktoré sme prevzali, boli väčšinou budované v akcii Z a nespĺňali súčasné normy. Budovy, v ktorých sme prevádzkovali naše predajne, nevyhovovali požiadavkám z technickej stránky a o vybavení ani nehovorím. Bolo preto nevyhnutné zabezpečiť obnovu budov a technického vybavenia. Prvou lastovičkou bola modernizácia potravín Stred na Bernolákovom námestí v Námestove. Po jej úspešnom zvládnutí sme pristúpili k analýze obchodnej siete a podľa potrieb investovali tam, kde bol predpoklad rastu tržieb.“ Postupne prešli modernizáciou všetky prevádzkové jednotky. Či už rozšírením predajnej plochy, zmenou dizajnu a ďalšieho vybavenia.

Cieľom bolo vytvorenie čo najlepších podmienok pre zákazníkov a zamestnancov.

„Na začiatku nášho pôsobenia sme prevzali 172 predajní (128 prevádzkových jednotiek a 44 závodov verejného stravovania). Zárody verejného stravovania – pohostinstvá, ktorých prevádzkovanie sa postupne stalo nerentabilným, prešli do ekonomického prenájmu. Dnes v COOP Jednote Námestovo prevádzkujeme 54 predajní.“ Redukovanie počtu predajní malo svoj význam napriek tomu, že rušenie niektorých prevádzkových jednotiek sa stretávalo s nevládou, obavou a neporozumením. Čas a vývoj ukázal, že tieto možno nepopulárne opatrenia mali svoj význam. Odrazilo sa to aj v dosahovaných výsledkoch a v raste obratu. „Firmy sa často obávajú nákladov z toho, že budú robiť určitú vec. Mali by sa však obávať nákladov z toho, že to nebudú robiť,“ poznamenáva predseda družstva. „O správnosti rozhodnutí aj o úspešnom vývoji nášho družstva hovorí fakt, že v roku 2004 sme vybudovali a otvorili supermarket TEMPO, ktorý počas svojej existencie prešiel viacerými zmenami a je neoddeliteľnou súčasťou našej obchodnej siete. Premyslená stratégia, optimalizácia obchodnej siete, modernizácie a dosahované výsledky viedli k tomu, že v roku 2013 sme otvorili po modernizácii už druhý TEMPO Supermarket v Zákamennom.“

ÚSPECH TVORIA ĽUDIA

„Tridsaťročná história má v sebe množstvo príbehov a za úspechmi a výsledkami sú ľudia. Naši zamestnanci, ktorí sa podieľajú na našich úspechoch a dobrom vnímaní našej spoločnosti. Nechcem, aby to vyznelo ako fráza. Prácu našich zamestnancov si vážime. Keď hovorím o zamestnancoch, nemám na mysli len tých súčasných, ale aj bývalých,

ktorí svoje skúsenosti odovzdali dnešnej generácii. Od roku 1998 vždy pred vianočnými sviatkami usporadúvame stretnutia s kultúrnym programom a so spoločenským posedením pre našich bývalých zamestnancov dôchodcov. Vznikla z toho veľmi pekná tradícia, ktorá pretrváva dodnes. Výnimkou bol rok 2020, keď stretnutie neumožnila pandemická situácia v súvislosti s ochorením COVID-19. Chceme sa tak poďakovať našim bývalým zamestnancom za ich prácu, ktorú vykonávali nie vždy v ľahkých podmienkach. Práve oni sa v začiatkoch budovania nášho družstva výraznou mierou pričinili o naplnenie našich cieľov. Aj keď si už užívajú svoj zaslúžený oddych, majú naďalej možnosť byť v osobnom kontakte prostredníctvom týchto stretnutí so svojimi bývalými kolegami a priateľmi. Rovnako so súčasnými zamestnancami sa raz ročne spoločne stretávame, aby sme načerpali novú energiu.



„Teší nás, že môžeme prispievať k rozvoju a napredovaniu nášho regiónu. Je ľahšie kráčať dole kopcom, ako ísť hore, ale všetci dobre vieme, že najkrajší výhľad je práve z vrcholu. Nie, na vrchol sme ešte nedosiahli. Urobili sme však malý krok a je na nás, ako tie ďalšie kroky budeme pridávať. Za úsilím rozvíjať naše družstvo je tvrdá práca, trpezlivosť a zdravý rozum. Každý deň máme voľbu byť lepší, pracovať na sebe, prijímať zodpovednejšie rozhodnutia. Nerastieme vtedy, keď to máme jednoduché. Rastíme, keď čelíme prekážkam. Nečakajme, podmienky nebudú vždy perfektné. Prijmime to, čo je. Nechajme ísť, čo bolo. A tešme sa na to, čo príde. Najkrajšie na budúcnosti je to, že prichádza každý deň.“

SILNÝ PARTNER V REGIÓNE

Dosahované výsledky COOP Jednota Námestovo svedčia o schopnosti presadiť sa v regióne ako silný partner. Prioritou je neustále sledovať stratégiu, procesy a systémy, aby bolo možné odhaliť, aké zmeny treba vykonať. Neustále rastúci vplyv interných a externých faktorov robí túto stratégiu nevyhnutnou na prežitie. Dôleži-



tým predpokladom rozvoja a zlepšovania je zmena myslenia a prístupu. Očakávanie lepších výsledkov v budúcnosti vedie k zmene správania v súčasnosti. „Ak budeme stále robiť to isté, náš život bude stále ten istý. Základom úspechu na trhu je budovanie a rozvíjanie vlastných silných stránok a ich následná premena na konkurenčné výhody, na ktorých by mali byť postavené naše činnosti,“ približuje Igor Jagelek.

„Mark Twain povedal: ‚Ak nevieš, kam ideš, nečuduj sa, že sa dostaneš niekde inde.‘ Chceme, aby COOP Jednota Námestovo naďalej prosperovala, dosahovala čoraz lepšie výsledky, napredovala a bola pevnou súčasťou nášho regiónu. Dokážeme to, ak bude silná vôľa, a naša filozofia bude vychádzať z pevných vzťahov a zo vzájomnej spolupráce. Neexistuje kľúč ku šťastiu, dvere sú stále otvorené. To, ako bude naša budúcnosť vyzeráť, závisí od prítomnosti. Od každého jedného okamihu, ktorý venujeme svojej práci a rozvoju. Doprajme teda tomu okamihu dostatok energie. Nebudeme sa musieť obávať budúcnosti, ale, naopak, s nadšením prijímať nové výzvy. Verím, že aj v nasledujúcom období budeme naďalej zodpovedne pracovať, učiť sa a napredovať. Ďakujeme všetkým za prejavenu dôveru, zákazníkom, zamestnancom, bývalým zamestnancom, samosprávam, všetkým, ktorí akýmkoľvek spôsobom prispeli k rozvoju COOP Jednoty Námestovo, spotrebného družstva. Každý jeden z nás je dôležitý, pretože prikladá svojimi schopnosťami, vôľou a usilovnosťou ruku k spoločnému dielu. Nielen rozvoju nášho družstva, ale aj regiónu. Pred nami je ďalší krok, možno väčší, než sme spravili doteraz. Sú pred nami ďalšie výzvy a radi ich prijímate. MY vieme, kam kráčame...“



MELASA NIE JE ODPAD

VĎAKA VÝŽIVOVEJ HODNOTE SA MELASA RADÍ DO SKUPINY SUPERPOTRAVIN. OPROTI MEDU MÁ TENTO HUSTÝ HNEDÝ SIRUP ASI O TRETINU NIŽŠIU KALORICKÚ HODNOTU A V POROVNANÍ S CUKROM DOKONCA AŽ O POLOVICU. VYNIKÁ VYSOKÝM OBSAHOM MINERÁLOV, VITAMÍNOV A MNOHÝCH INÝCH ZDRAVIU PROSPESNÝCH NUTRIČNÝCH PRVKOV.



Melasa je vedľajší produkt výroby cukru z cukrovej repy alebo trstiny. Vzniká tak, že sladká šťava z trstiny sa varením zahusťuje, pričom kryštalizuje cukor, ktorý sa odstraňuje odstredovaním. Výsledkom opakovania tohto procesu je hustý sirup, v ktorom sa nachádzajú všetky cenné látky z cukrovej trstiny. Počtom extrakcií sa znižuje len podiel cukru v melase, ale množstvo cenných látok sa nemení, pretože tie v cukre nezostávajú. Naopak, koncentrujú sa práve v melase, ktorá neobsahuje žiadny cukor, len glukózu (hroznový cukor) a fruktózu (ovocný cukor). Poznáme aj melasu z červenej repy, granátového jablka či z hrozna, no u nás je najbežnejšia trstinová melasa, ktorá má svetlo- alebo tmavohnedú až čiernu farbu. Každá melasa vzniká rovnakým spôsobom a jej nutričná hodnota závisí od metódy použitej pri procese rafinácie, od zrelosti rastlín, z ktorých sa získava, aj od množstva extrahovaného cukru.

Kvalitné druhy melasy majú vďaka glukóze a fruktóze väčšiu sladivosť než sacharóza, ktorú obsahuje bežný biely cukor. Je preto vhodná aj ako diétna potravina pre ľudí, ktorí majú obmedzený príjem cukru. Melasa sa totiž používa ako sladidlo, no pritom žiadny cukor neobsahuje, a glukóza a fruktóza sú pri dietickom režime dovolené. Pôsobia veľmi priaznivo na trávenie, v tráviacom trakte nezostávajú a nekvasia v ňom, ale sa rýchlo vstrebávajú a dodajú telu potrebnú energiu.

Melasa má svojskú výraznú chuť. Môže sa použiť ako prírodné sladidlo do koláčov, často sa používa v ázijskej a indickej kuchyni. Uplatní sa aj pri liečbe rôznych kožných nepríjemností, pri ekzémoch a psoriáze sa jednoducho natrie na pokožku. Dá sa však konzumovať aj samostatne ako liek. Odporúča sa 1 – 3 lyžičky denne, buď samostatne, alebo rozpustené v nápoji.

KEDY POMÁHA

V poslednom období si melasu obľúbili mnohé domácnosti preferujúce zdravý životný štýl, kde radi experimentujú s menej tradičnými potravinami. Melasa je vhodné použiť aj v období zhadzovania prebytočných kilogramov. Vtedy sa odporúča konzumovať ju 2-3krát do týždňa po 1 čajovej lyžičke pridaním do jedla alebo do nápoja. Melasu treba vnímať ako zdravé sladidlo a cenný výživový doplnok, no ak chcete schudnúť, nekonzumujte ju denne. Melasa pomáha aj pri prevencii a liečbe niektorých ochorení. Odporúča sa hlavne pri anémii, reumatických poruchách, zápche aj v tehotenstve.

NAMIESTO CUKRU

Melasu môžeme využiť všade tam, kde by sme bežne použili cukor. Skvelo sa uplatní v rôznych šalátoch, šťavách, v jogurte, kaši, müsli, v krémoch do koláčov, ale dá sa použiť

aj priamo do cesta. Výborná bude v marináde na mäso, v káve či čaji – kdekoľvek, kde sa vám žiada sladiť. Skvelú polevu na palacinky, lievance či wafle získate zriedením melasy s trochou vody a kvapkou citrónovej šťavy.

Vlažný melasový nápoj z jednej čajovej lyžičky melasy a 200 ml teplej vody výborne pomáha pri zápche. Nápoj z mlieka, lyžičky čistého holandského kakaa, melasy a zo štipky škoricice bude chutiť aj deťom. Bez obáv ním nahradte presladené granulované kakao na raňajky, alebo ho ponúknite svojmu drobcovi večer na pokojný spánok.

Melasa obsahuje cholí, ktorý je kľúčovou súčasťou chemickej látky acetylcholí, ktorý má významné miesto v činnosti nervového systému a svalov. Dostatočný prírod cholínu zlepšuje pamäťové funkcie, podporuje schopnosť sústredenia a koncentrácie. Ak si doprajete jedlo alebo drink s obsahom melasy, urobíte niečo dobré aj pre svoju pamäť.

Z času na čas si môžete melasu zaradiť aj do svojej rutiny starostlivosti o pleť. Skúste masku z lyžice bieleho jogurtu a lyžice melasy. Nechajte na pleti pôsobiť 20 minút a zmyte vlažnou vodou. Potom použite toner a svoj bežný hydratačný krém.



VEDELI STE?

- Melasa obsahuje viac vápnika ako mlieko, viac železa ako vajce a viac draslíka ako ktorákoľvek iná potravina. Obsahuje:
 - Vitamíny – C, B₁, B₂, B₅, B₆, B₉ (kyselina listová), A.
 - Minerály – vápnik, fosfor, železo, horčík, draslík, sodík, zinok, meď, chróm.
 - Nenasýtené mastné kyseliny – kyselina linolová, linolénová a olejová.
 - Okrem toho množstvo stopových prvkov a bielkoviny.

MELASA PRE DETI

Výživný sirup je vhodný aj pre deti od jedného roka. Stačí jedna čajová lyžička denne, v ktorej dostanú látky dôležité pre zdravý vývoj organizmu a na prevenciu civilizačných chorôb. Pre deti je ideálna melasa v biokvalite a nesírená.

- ▶ Po melase môžu bez obáv siahnuť aj seniori, pomôže im zlepšením imunity a celkového zdravotného stavu, chráni pri osteoporóze.
- ▶ Odporúča sa aj športovcom na zvýšenie výkonnosti a na ochranu zaťažených kĺbov a svalov.
- ▶ Denná dávka melasy pri udržaní hmotnosti predstavuje 1-2 čajové lyžičky v jedle alebo nápoji.
- ▶ Po melase siahnite, ak trpíte anémiou. Železo, ktoré obsahuje, dokáže telo vstrebať na sto percent.
- ▶ Menštruácia, tehotenstvo, dojčenie – v týchto prípadoch potrebuje ženský organizmus zvýšený prísun železa. Opäť siahnite po jeho mocnom zdroji v melase.
- ▶ Pôsobí povzbudzujúco na fungovanie organizmu, harmonizuje nervový systém pri dlhodobom strese.
- ▶ Upokojuje spánok, obmedzuje podráždenosť, náladovosť a zlepšuje odolnosť proti stresu. Na nespavosť zaberie 1 čajová lyžička melasy rozpustená v 250 ml teplého mlieka.

-dp-, zdroj: wikipedia.org, mojalekaren.sk

OSLOBODĚ
SVOJE CHUTE A GRILUJ
NA NAŠ ŤČET



1x záhradný
nábytok v cene
500 €



3x elektrický
gril



5x pikniková
výbava



10x Tauris
gril box

SŤTAŽ

www.sutazetauris.sk/ TAURIS

Ako na to? Kúpte si aspoň 2 výrobky s etiketou gril od Taurisu, kliknite na www.sutazetauris.sk, zaregistrujte sa a zadajte kód súťažného pokladničného dokladu. Pravidlá súťaže nájdete na www.sutazetauris.sk. Súťaž prebieha v termíne 26.4. – 18.6.2021 na území Slovenskej republiky.

NAZBIERAJTE SI...

ŠÉFKUCHÁR PETER VARGA SA TENTORAZ INŠPIROVAL LIEČITEĽMI A PRIPRAVIL PRE VÁS ZOZNAM NAJDÔLEŽITEJŠÍCH LIEČIVÝCH BYLINIEK, KTORÉ SI V TOMTO OBDOBÍ MÔŽEME NASUŠIŤ DO NAŠEJ PRÍRODNEJ LEKÁRNIČKY. NA ĎALŠÍCH STRANÁCH NÁJDETE AJ INŠPIRATÍVNE RECEPTY S VYUŽITÍM MÚDRYCH RASTLINIEK.



MATERINA DÚŠKA ULAVÍ HRDLU

- Vo forme čaju sa materina dúška užíva na potlačenie príznakov zápalu hrdla, priedušiek, nosohltana a nachladnutia.
- Materina dúška sa vnútorne užíva aj pri rôznych problémoch s tráviacim systémom vrátane gastritídy, nadúvania či koliky.
- Močopudné a antibakteriálne účinky dúšky pomáhajú pri zápaloch močových ciest a cystitíde.

BAZA PODPORÍ IMUNITU

- Baza čierna je liečivá rastlina, ktorá pomáha pri chrípke, prechladnutí či kašli. Podporuje a urýchľuje odpoveď imunitného systému na vírusové a bakteriálne infekcie, vďaka čomu ľudský organizmus prekoná ochorenie ľahšie a rýchlejšie. Baza navyše podporuje potenie organizmu, čím znižuje horúčku.
- Baza čierna účinkuje proti bakteriálnym infekciám najmä dýchacích ciest, skvelá je aj ako prevencia srdcovo-cievnych ochorení, pretože sa podieľa na znižovaní hladiny cholesterolu v krvi. Plody bazy čiernej preukázateľne znižujú hladinu LDL (zlého) cholesterolu a baza takto pomáha predchádzať srdcovo-cievny ochoreniam. Podporuje vyplavovanie nežiaducich látok z tela.
- Baza čierna zmierňuje príznaky astmy a niektorých alergií.



- Baza čierna, najmä jej plody, má mierne močopudné účinky, čím podporuje čistiacu funkciu obličiek, a tak pomáha pri artritíde, reume a dne.
- Antokyány obsiahnuté v baze majú okrem priaznivého vplyvu na imunitnú reakciu proti vírusovým a bakteriálnym ochoreniam i vynikajúce antioxidantné vlastnosti. Sú účinnším antioxidantom ako vitamín E alebo vitamín C. Veľa bazy znamená veľa krásy!

HLOH PRE ZDRAVIE SRDCA

- Hloh je jedna z najúčinnějších liečivých rastlín pre srdce a celý srdcovo-cievny systém. Pomáha stimulovať správne fungovanie srdcového svalu a rozširovaním ciev znižuje krvný tlak, vďaka čomu je ideálnym doplnkom pri liečbe hypertenzie a aterosklerózy a pri prevencii týchto ochorení.
- Táto liečivá rastlina zabezpečuje efektívnejšiu prácu srdca s menšou spotrebou kyslíka, vďaka čomu je ideálnym doplnkom pri rôznych ochoreniach pľúc (chronická obštrukcia pľúc, astma).
- Priaznivým účinkom na srdce pôsobí preventívne proti vzniku ochorenia angina pectoris.
- Podporuje cirkuláciu krvi do všetkých častí tela, čím podporuje funkciu imunitného systému, prekrvením mozgu priaznivo ovplyvňuje pamäť.
- Hloh upokojuje tráviaci systém, podporuje apetít i trávenie a priaznivo pôsobí proti hnačke.
- Močopudné účinky tejto liečivej rastliny zbavujú telo odpadových látok metabolizmu a rozpúšťajú obličkové kamene.
- Hloh upokojuje nervový systém, vďaka čomu pomáha pri strese, nespavosti, úzkosti a vysokom krvnom tlaku.



TINKTÚRA Z HLOHU NA TLAK

Listy s kvetmi umyte, nechajte vysušiť a potom ich rozdrobte na malé kúsky. Vložte ich do fľaše a zalejte pálenkou alebo liehom tesne nad povrch lístkov. Pomer rastlinky k alkoholu je 1 : 1. Nechajte lúhovať na tmavom mieste 2-3 týždne, raz denne potraste fľašou, aby sa účinné látky uvoľnili. Po lúhovaní tinktúru scedte cez gázu a uchovávajte v dobre zazátkovanej nádobe. Užívajte 20 až 30 kvapiek 3- až 5-krát denne. Ako prevencia sa používa v dávke 15 kvapiek 2-3-krát denne. Pomáha aj pri búšení srdca, pôsobí proti nervozite a poruchám spánku, v starobe má tonizujúci účinok na srdce, zmierňuje depresiu a úzkostné stavy, pomáha pri bolesti hlavy, zmierňuje prejavy menopauzy.

PÚPAVA LEKÁRSKA LIEČI ZÁPALY

- Horčiny obsiahnuté v tejto liečivej byline priaznivo pôsobia proti tráviacim ťažkostiam.
- Látky, ktoré púpava obsahuje, stimulujú funkciu žalúdka, pečene, žlčníka a spôsobujú zvýšené vylučovanie toxínov a metabolického odpadu do moču.
- Preventívne pôsobí proti vzniku žlčových kameňov a ak sú už vytvorené, pomáha ich rozpúšťať.



- Vonkajšie použitie formou odvarov, tinktúr a olejov je vhodné na liečbu ekzémov, akné a psoriázy.
- Tradiční bylinkári používajú púpavu pre jej protizápalové vlastnosti pri liečbe artritídy, dny, artritídnej chronickej bolesti a pri svalových kŕčoch.

ROZMARÍN NA DLHÝ ŽIVOT

- Účinné látky obsiahnuté v rozmaríne ochraňujú mozgové bunky a znižujú riziko vzniku neurodegeneratívnych ochorení ako Alzheimerova choroba a demencia.
- Zlepšuje pamäť, obsahuje mnoho antioxidantov a má povest bylinky na dlhý život. Vďaka za to vysokému obsahu kyseliny rozmarínovej a iným prospešným substanciam, ktoré majú antioxidantné, antimutagénne, protizápalové, antibakteriálne a antivirotické účinky.
- Podporuje trávenie, zmiernuje nadúvanie a jeho užívanie predchádza tráviacim ťažkostiam.
- Podporuje cirkuláciu krvi a funkciu srdca.
- Rozmarínový olej sa v ľudovom liečiteľstve používa na zmiernenie bolesti svalov a kĺbov pri artritíde a dne.
- Vďaka aróme sa používa pri arómoterapii a účinne odpudzuje mole a iný hmyz.

**BENEDIKT LEKÁRSKY
NA DOBRÉ TRÁVENIE**

- Benedikt lekársky sa tradične užíva pri tráviacich problémoch na stimuláciu žalúdka, produkcie žalúdočnej kyseliny a proti nadúvaniu.
 - Adstringentné účinky tejto liečivej rastliny pomáhajú pri hnačke.
 - Benedikt sa môže použiť aj pri liečbe nachladnutia a chrípky, keďže podporuje potenie a je močopudný, čo prispieva k detoxikácii organizmu.
- Listy a vňat sa zbierajú najčastejšie v máji. Vysušené skladujte na suchom mieste, pretože bylinka ľahko vlhne a plesnivie.

Pri trávení, problémoch s pečeňou a so žlčníkom, ale aj pri nespavosti, celkovej slabosti a pásovom opare pomáha čaj zo sušeného benedikta:

- ▶ 1 čajovú lyžičku sušených listov vložíme do vriacej vody,
- ▶ necháme lúhovať,
- ▶ precedíme a podávame.
- ▶ pijeme 2 šálky denne.

NECHTÍK LEKÁRSKY NA ZDRAVÚ POKOŽKU

- Nechtík sa už po stáročia používa na vonkajšie liečenie rán, popálenín a problémov s pokožkou. Vďaka za to vysokému obsahu flavonoidov a hyalurónanu, ktoré urýchľujú hojenie a tvorbu nového tkaniva.
- Táto liečivá rastlina je účinná aj proti rôznym mykózam nôh a iných častí tela vrátane vaginálnej mykózy.
- Flavonoidy obsiahnuté v nechtíku sú významným antioxidantom chrániacim telo pred voľnými radikálmi. To takisto pomáha zdravej a peknej pleti.
- Fytoestrogény, ktoré táto liečivá bylinka obsahuje, priaznivo pôsobia na rovnováhu ženských rozmnožovacích orgánov a pomáha pri zmiernení menštruačných kŕčov, symptómoch menopauzy a obnove pravidelnosti menštruácie.
- Známe sú aj detoxikačné vlastnosti nechtíka lekárskeho, ktorý čistí pečeň a žlčník od nežiaducich látok.

3. ROČNÍK**Ahoj
krásne Slovensko****HLASUJTE NA:****www.AHOJKRASNESLOVENSKO.SK****HLASOVANIE PREBIEHA V TERMÍNE
1. 4. 2021 – 31. 5. 2021.****DOLOŽTE ÚČTENKU O NÁKUPE
PRODUKTU CIF A ZÍSKATE
+1 HLAS NAVYŠE!**

NA JARNÚ VITALITU

BAZOVÝ SIRUP

Tento recept na bazový sirup je naozaj jednoduchý. Bazové kvety zbierame čo najďalej od mesta, aby boli skutočne čisté a zdravé. Zbierame ich v máji a júni, najlepšie skoro ráno za slnečného dňa. Vtedy peľ z kvetov nevypadne a pri spracovaní sa tak dostane oveľa viac do vody. Po daždi radšej nezberáme, pretože kvapky dažďa vymývajú zrníčka peľu z kvetov.

80 bazových kvetov, 6 litrov vody, 6 kg kryštálového cukru, 150 g kyseliny citrónovej, 4 citróny (alebo limetky)

► Oberieme bazové kvety, aby zostali naozaj len okvetia a vložíme ich do veľkého hrnca. Prevaríme vodu s kyselinou citrónovou. Necháme vychladnúť. Štyri litre takejto vody nalejeme na kvety. Pridáme citróny nakrájané na kolieska, prikryjeme pokrievkou a necháme stáť aspoň jeden deň. Pokojne aj dva. Občas premiešame, aby kvety pustili chute a vône. Na zvýraznenie chuti môžeme pridať pár lístkov mäty alebo medovky. Zmes potom môžeme dať do odšťavovača, aby sme z nej dostali čo najviac. Alebo jednoduchšie – poriadne vyžmýkame všetky kvety a prelejeme cez husté sitko (prípadne cez gázu, plátennú utierku a pod.).

► Potom prilejeme zvyšné 2 litre vody a nasypeme 6 kil kryštálového cukru. Postupne zohrievame, aby sa cukor roztopil, miešame, až kým nedostaneme sirupovú konzistenciu. Môžeme, samozrejme, použiť aj iný druh cukru, napríklad trstinový. Ten je však menej sladký, preto znížime aj dávku citróna/kyseliny citrónovej, aby sme sirup nemali príliš kyslý.

► Horúci sirup ponalievame do sterilizovaných fliaš, ktoré následne otočíme hore dnom asi na 20 minút. Do fľaše navrch môžeme priliat trochu alkoholu, ktorý sirup „zakonzervuje“ a zabráni prípadnému skysnutiu, skazeniu. Potom poháre naukladáme na tmavé miesto, prikryjeme osuškou alebo dekou a necháme stáť dva dni, aby prirodzene vychladli.



KALERÁBOVÁ POLIEVKA S OPÉČENÝM KARFIOLOM

4 mladé jarné kaleráby, menšia hlávka karfiolu, kúsok zeleru, cesnak podľa chuti, bobkový list, soľ, biele korenie, trochu limetkovej šťavy, štipka muškátového orieška

► Do vody dáme bobkový list, soľ, zeler postrúhaný na drobno a necháme zovrieť. Do vriacej vody pridáme nadrobno pokrúpaný kaleráb s karfiolom, cesnak, biele korenie a prevaríme. Zelenina nemá byť rozvarená, skôr „al dente“. Scedíme tak, aby nám voda zostala. Zeleninu bez bobkového listu pomixujeme dohladka, rozriedime vývarom a dochutíme muškátovým orieškom a limetkovou šťavou.

► **Ozdobíme opéčeným karfiolom:** Karfiol narežeme na menšie ružičky, ktoré v sitku prepláchneme vodou a necháme odkvapkať. Karfiol potom rozložíme na plech vystlaný papierom na pečenie, pokvapkáme olejom, osolíme, poprášime paprikou a dáme piecť do rúry vyhriatej na 180 °C približne na 30 minút.

ŠPENÁTOVÉ PALACINKY S BRYNDZOU A LOSOSM

150 g čerstvého špenátu, 50 ml vody, 2 vajcia, 3 lyžice špaldovej múky, 100 ml mlieka, 1 štipka soli

Bryndzová nátierka s bylinkami

200 g bryndze, 3 lyžice smotany na šľahanie alebo žinčica, plátok údeného lososa, 1 menšia cibuľa, 1 hrst byliniek (pažitka, petržlen, medvedí cesnak...), podľa chuti soľ, mleté čierne korenie

► Špenát umyjeme, zalejeme vodou a ponorným mixérom rozmixujeme na jemno. Pridáme vajce, soľ, múku a doriedime mliekom na konzistenciu bežného palacinkového cesta.

► Bryndzu vložíme do misky, pridáme smotanu alebo žinčicu a vidličkou vypracujeme na jemnučkú nátierku. Cibulku aj zvolenú bylinku/bylinky nasekáme na jemno a zamiešame do nátierky. Ochutnáme a podľa chuti dosolíme i dokoreníme.

► Vhodnú panvicu rozohrejeme na ohni, pridáme kvapku oleja. Ja ho robievam na masle ghee, čo je prepustené maslo, a na ňom bežným spôsobom pečiem palacinky. Palacinky naplníme bryndzovou nátierkou, plátkom údeného lososa a podávame.

**VYPRÁŽANÁ BAZA NA SLADKO I NA SLANO**

Z bazy sa pripravuje naozaj čokoľvek. U nás je obľúbený sirup z bazových kvetov, ktorý je navyše skvelým zdrojom železa, vďaka čomu je ideálny pre ľudí, ktorým diagnostikovali anémiu. Robieva sa aj bazový cukor, bazový med a dokonca bazové víno, ktoré by stálo sa hriech. Ale počuli ste už o vyprážanej baze?

kvety bazy (približne 4 hlavičky), 100 ml mlieka, 50 ml smotany na šľahanie, 1 vajce, 1 lyžica rumu (nemusí byť), 3 a pol lyžice hladkej múky, práškový cukor na posypanie (nemusí byť), olej na vyprážanie

► Najskôr pripravíme cestíčko, v ktorom obalíme hlavičky kvetov bazy. V miske teda zmiešame mlieko, smotanu na šľahanie, vajce, rum a hladkú múku. Všetko dôkladne premiešame – mala by vzniknúť zmes, ktorá sa podobá cestu na palacinky, no o trochu hustejšia.

► Do panvice nalejeme potrebné množstvo oleja a rozpálime ho, aby sme v ňom mohli bazu vyprážiť. Umyté a osušené kvety bazy obalíme v cestíčku a dáme upiecť do rozpáleného oleja. Následne odstránime alebo odrežeme stopku a opečieme aj z druhej strany. Takto postupne obalíme a opečieme všetky pripravené bazové kvety. Upečenú bazu dáme na tanier vystlaný kuchynskou servítkou, ktorá pohltí nadbytočný olej. Opečené kvety bazy posypeme práškovým cukrom a vychutnáme si ich.

**VAJÍČKA BENEDIKT SO ŠPENÁTOM**

Hrianka, šunka, vajcia, špenát

► **Holandská omáčka:** 150 gramov masla, 2 veľké žĺtky, 1 lyžica vody, 2 lyžice citrónovej šťavy, soľ a korenie,

► **Špenát:** 300 g čerstvého baby špenátu, 50 g masla, 10 g cesnaku, olej, soľ a korenie, muškátový orech

► **Vajcia:** Príprava stratených vajčiek môže byť zložitá, ale ja ich pripravujem úplne jednoducho. Vyklepnem ich do fólie potretej olejom a zaviažem ako batôžtek. Vložím do vriacej vody. Po rozstrihnutí fólie vajíčko stačí prerezať a žltok sa krásne roztečie.

► **Holandská omáčka:** Maslo roztopíme tak, aby malo 100 °C. Žĺtky vyšľaháme metličkou, pridáme vodu a citrónovú šťavu a stále miešame. Potom po lyžiciach začneme pridávať maslo. Stále šľaháme, potrebujeme dostať hustejšiu konzistenciu. Na záver ochutíme soľou a korením.

► **Špenát:** Na panvici rozohrejeme trochu oleja a maslo. Pridáme na tenučko nakrájané strúčiky cesnaku. Pražíme krátko, aby cesnak neprihorel a nezhorchol. Špenát prepláchneme pod studenou vodou, pridáme na panvicu a poriadne premiešame a poobalujeme horúcim maslom, asi minútu. Na záver osolíme, okoreníme, prípadne nastrojúme trochu muškátového orecha.

► **Šunka:** Na olivovom oleji opražíme šunku z oboch strán do chrumkava.

► **Hrianka:** Na suchej panvici opečieme hrianky z oboch strán do zlatista.

► **Servírovanie:** Na hrianku položíme šunku, potom špenát, vajíčko a nakoniec polejeme holandskou omáčkou. Môžeme posypať nasekanou pažitkou alebo chrumkavou cibuľkou.

TEÓRIA MÁJOVEJ RADOSTI

V NEMČINE JE ZAUŽÍVANÁ VETA ALLES NEU MACHT DER MAI – ČO SA DÁ PRELOŽIŤ AKO MÁJ VŠETKO VYNOVÍ
ALEBO MÁJ PRINÁŠA VŠETKO NOVÉ.



Táto veta pochádza z obľúbenej ľudovej piesne a hoci sa na pieseň už takmer zabudlo, veta ohlasujúca začiatok nového zostala. Preto sa

napríklad veľa ľudí v krajinách hovoriacich po nemecky sťahuje práve v máji, aby symbolicky začali v tomto jarnom mesiaci nový život.

Deti narodené v máji majú dokonca podľa vedcov najšťastnejší život, sú najzdravšie a v práci najúspešnejšie. Jedným z dôvodov je, že rodičia májových detí majú lepšiu náladu ako napríklad rodičia zimných detí. Možno to súvisí s počasím a s tým, že kým oblečiete a uložíte do kočíka januárové bábätko, stojí vás to viac energie a nervov, ako keď chcete ísť na prechádzku s májovým bábätkom, ktorému často vďaka príjemnému počasiu stačí len plienka a dupačky. Májové deti majú od začiatku viac denného svetla a produkujú viac hormónu dopamínu a sú teda veselšie. Táto veselosť sa s nimi vraj potom nesie celý život, a preto sú májoví narodeninováci obľúbení v súkromí aj v práci a vďaka tomu aj úspešní. Dobrú náladu majú v máji, samozrejme, nielen tí, ktorí zapalujú sviečky na narodeninovej torte, ale takmer každý, kto sa teší z rozkvitnutej prírody.



siahla polícia a protesty sa skončili krvavo. Druhá internacionála v roku 1889 ustanovila prvý máj ako sviatok boja pracujúcich a o rok neskôr sa už slávil po celom svete. Veľké prvomájové sprievody sú už síce minulosťou, no i tak sa v mnohých krajinách tento sviatok oslavuje zhromaždeniami v uliciach.

ČO OSLAUVJÚ NEPRACUJÚCI

Druhý máj je zase sviatkom nepracujúcich. Vznikol len nedávno, v roku 2004. Skupina berlínskych literátov sa týmto sviatkom rozhodla bojovať proti spoločenskému tlaku zamestnanosti. Hlavnou požiadavkou ľudí, ktorí sa k tomuto sviatku pridávajú, je bezpodmienečný príjem, teda finančný príspevok štátu každému obyvateľovi bez ohľadu na to, či pracuje alebo nie. Aj keď to znie utopicky, existuje niekoľko príkladov, že to môže fungovať. Napríklad na Aljaške to istým spôsobom funguje. V sedemdesiatych a osemdesiatych rokoch tu mali veľmi múdru vládu, ktorá rozhodla, že práve objavené ropné rezervy by mali priniesť úžitok nielen krajine, ale aj každému jej občanovi. Od roku 1982 rozdeľuje Aljaska Permanent Fund polovicu zisku z predaja ropy všetkým obyvateľom Aljašky vrátane detí. Niekedy je to viac, inokedy menej, ale každý dolár poteší. Pokusy o zavedenie bezpodmienečného príjmu sa objavujú od sedemdesiatych rokov pravidelne. Pred pár rokmi to skúšali presadiť vo Švajčiarsku a minulý rok si projekt bezpodmienečného príjmu vyskúšali vo Fínsku.

Deň nepracujúcich nie je ten najkurióznejší z májových sviatkov. Je ich oveľa viac a prekvapi-

vo najviac v Amerike. Prvý máj je tu napríklad aj sviatkom matky husi Mother Goose day. Netreba si ho mýliť so sviatkami, keď husi putujú na pekáč. Je to skôr rozprávkový sviatok oslavujúci matku hus ako rozprávkovú postavičku široko zastúpenú najmä v anglosaskej literatúre.

Hus nemá doma každý, ale objekt ďalšieho amerického sviatku asi väčšina z nás má. Tretí máj sa v USA oslavujú koberce, teda konkrétne vlnky na koberec! Kým iné dni sa snažíme mať koberec bez vlniek a záhybov, predsa len je to bezpečnejšie, človek sa menej potkýna, tretieho mája treba koberec zvlíniť čo najviac. A potom ho zase čo najviac vyrovnáť. Sviatok kobercovej vlnky je v podstate dňom, keď koberec treba vyčistiť, vyrovnáť a tiež zbaviť sa problémov, ktoré sme takpovediac zamietli pod koberec. Jarné upratovanie funguje v Amerike najlepšie v rôznofarebných topánkach. Tretí máj je aj dňom, keď treba mať na každej nohe topánku inej farby. Vymyslela si ho americká autorka a zabávačka Dr. Arlen Kaiserová, ktorá bežne nosí na každej nohe inú topánku. Chce tým upozorniť na pestrosť sveta a najmä jeho obyvateľov. Posolstvom dvoch rôznofarebných topánok je rešpektovanie každého človeka bez ohľadu na to, že sa nám zdá či nezdá iný. Oslavy môžete prehliť 8. mája dňom bez ponožiek, keď svojim nohám doprajete slobodu, po ktorej volajú, a zároveň odľahčíte životné prostredie, keďže budete prať o pár ponožiek menej. O deň neskôr môžete pokračovať dňom stratejnej ponožky. Je to sviatok založený na záhade, ktorú každý z nás pozná, no nikomu na svete



Máj je tiež mesiacom viacerých významných sviatkov. Hneď prvý máj je Sviatkom práce, pracujúcich a boja za ich práva. Oslavuje sa od konca devätnásteho storočia ako pripomienka na štrajk chicagských robotníkov za osemhodinový pracovný čas. Inšpirovali sa podobným štrajkom v Austrálii, ktorý sa udial tridsať rokov predtým. V roku 1886 v celých Spojených štátoch amerických vyšli ľudia do ulíc a tri dni, od prvého do tretieho mája, žiadali skrátenie pracovného času z dvanástich na osem hodín. Za-

sa ju doteraz nepodarilo rozlúštiť. Kam miznú naše ponožky? Lost Socks Memorial Day je pietnou spomienkou na ponožky, ktoré ukončili svoju životnú púť v útrobach práčky či skrine. Deviaty máj je tiež sviatkom Európy a opery. Takže hor' sa s jednou ponožkou do európskej opery!

Mnohé z týchto kuriózných sviatkov si vymyslel americký manželský pár Ruth a Thomas Royovci. Na konte ich majú takmer 100. Ďalším sviatkom z ich dielne je oslava jedla jedenásteho mája. Eat What You Want Day – Jedzte, čo chcete – je fantastickou príležitosťou prerušiť diétu, ak práve nejakú držíte, a jesť, na čo máte práve chuť. Čokoládovú zmrzlinu s kyslou kapustou, steak s malinami a so šľahačkou alebo vyprážený syr v palacinke. Dovoľené je všetko. Ale, pozor! Úderom polnoci sa pekne vráťte k svojmu normálnemu stravovaniu. Inak by sa to mohlo skončiť veľmi zle.

DEŇ RYŠAVÝCH

Krásnym sviatkom je aj 20. máj, ktorý patrí na celom svete včielkam. Vymysleli ho včelári v Slovinsku a o pár rokov ho Organizácia Spojených národov vyhlásila za medzinárodný sviatok. Cieľom tohto sviatku je snaha upozorniť na dôležitosť včiel a iných opelovačov, bez ktorých by ľudstvo vyhynulo. Nie je to žiadne prehánanie, ale úplne jednoduchý fakt. Bez opelenia nebudú plody a hrozí hladomor. V ostatných



rokoch zomiera čoraz viac včiel, a preto aj tento sviatok pomáha pracovité včielky chrániť. Nie každý z nás sa môže stať včelárom, ale každý môže včielkam pomôcť. Či už tým, že vysadí pár kvietkov, alebo tým, že postaví takzvaný hotel pre hmyz, ale najmä tým, že v záhrade nebude používať jedovaté chemikálie.

Deň 23. máj v Nemecku oslavujú inšpicienti. Táto divadelná profesia nie je bežnému divákovi väčšinou známa, ale bez inšpicientov by nebolo divadlo. Inšpicient je na rozdiel od režiséra prítomný na každom jednom predstavení a práve vďaka nemu všetko funguje, ako má. On či ona dáva pokyny nielen hercom, ale aj osvetľovačom, zvukárom, jednoducho všetkým, ktorí na predstavení spolupracujú. Inšpicient je teda niečo ako dirigent. Bez jeho

pokynov by sa predstavenie rozpadlo, herci by vošli na scénu priskoro či prineskoro, hudba by nehrala v tom správnom momente a javisko by bolo zahalené do tmy.

O tri dni neskôr, teda 26. mája, sa môžu veseľiť všetci ľudia s ryšavými vlasmi, pretože majú sviatok. Len dve percentá populácie sa môžu tešiť z ryšavých vlasov. Ak také máte, nemusia ich zdediť vaše deti. Zjednodušene, „ryšavý gén“ sa veľmi ťažko dedí. Je to škoda, pretože červené vlasy majú niekoľko výhod. Jednou z nich je, že nezošedejú. Teda vo veľmi vysokom veku áno, zbelejú, ale nie tak skoro ako vlasy hnedé, čierne či blond. Medzinárodný deň červenovlasých nie je žiaden vtipný sviatok, ale má hlbšie pozadie. Je súčasťou boja proti diskriminácii ľudí s ryšavými vlasmi, ktorá ešte stále v niektorých častiach sveta funguje, ale aj proti predsudkom a klišé spájajúcim sa s touto farbou vlasov. Ak máte ryšavé vlasy a ešte aj modré oči, tešte sa. Patrite k najzriedkavejším predstaviteľom ľudskej rasy.

Na záver sme si nechali sviatok, ktorý je azda jedným z najkrajších májových sviatkov. Je to Deň matiek, ktorý oslavujeme pravidelne druhú májovú nedeľu – tento rok teda 9. mája. I keď pôsobí ako moderný sviatok, ktorého cieľom je zvýšiť predaj kytíc a bonboniér, nie je to tak. Už starí Gréci a Rimania oslavovali svoje mamy. Veď kto iný si to zaslúži viac ako práve ony? Jedine ak ešte naši ockovia.



NOVINKA

CHUTÍ VÁM MASLO? NOVÚ RAMU SI ZAMILUJETE.

100% PRÍSADY PRÍRODNÉHO PŮVODU

ČLOVEK UROBÍ Z VÁPENCA CEMENT A PŘÍRODA PERLU

KÝM SA VÄČŠINA Z NÁS KOCHÁ KRÁSOU SLNKOM PREŽIARENEJ PŘÍRODY NAD ZEMSKÝM POVRCHOM, ON SA RADŠEJ ZA SKUTOČNOU KRÁSOU VYBERIE NIEKOĽKO DESIATOK METROV DO TMAVÉHO PODZEMIA. NAD KÚSKAMI MINERÁLOV RÔZNYCH TVAROV A FAREBNÝCH ODTIEŇOV SA DOKÁŽE ROZPLÝVAŤ CELÉ DNI. MINERALÓG, ZBERATEĽ, BANÍK, MAJITEĽ MINERALOGICKÉHO A BANÍCKEHO MÚZEA V BOJNICIACH, AUTOR ODBORNÝCH PUBLIKÁCIÍ A SKUTOČNÝ MILOVNÍK NEŽIVEJ PŘÍRODY, MAROŠ BAROK.



Ako ste s minerálmi začínali?

Ešte na základnej škole sa mi raz spolužiak pochválil, že našiel zlato. Dokonca sa oň so mnou podelil a jeden krásne ligotavý kúsok mi daroval. Samozrejme, ako malého chlapca ma ten zlatý minerál úplne očaril. Môj obzor o kameňoch sa postupne rozširoval a svoju detskú zbierku som časom doplnil o kalcity a nejaké skameneniny od nás z Bojníc. Zálúba prerástla až do štúdia na Strednej priemyselnej škole baníckej v Banskej Štiavnici. Až tam som sa dozvedel, že zlatý kameň, ktorý som kedysi dostal od spolužiaka, nie je zlato, ale chalkopyrit a že skutočné zlato z neho nikdy nedostanem. Dodnes ho však mám vo svojom múzeu v prvej vitríne vedený ako inventárne číslo 1.

Čím bola pre vás zaujímavá banícka škola v Banskej Štiavnici?

Práve vďaka baníctvu patrilo toto mesto k najrozvinutejším u nás. Pod mestom sú desiatky šácht, stovky kilometrov. Niečo podobné ako nálezisko medi pri Španej Doline, vďaka ktorému sa rozvíjala zasa Banská Bystrica. V tých časoch sme vyvážali až 85 percent vyťaženej medi do sveta. Mal som veľké šťastie, pretože som počas strednej školy zažil ešte aktívne všetky tamojšie rudné prevádzky. Keď som

školu končil, všetky sa uzatvárali. Na vysokej škole som pokračoval ďalej v odbore baníctvo. Jednoducho, baníctvo je moja srdcová záležitosť. Baníkom som sa narodil a ako baník raz aj odídem.

Ako to je s baníctvom na Slovensku dnes?

Baníctvo u nás upadá, všetko je už takmer vyťažené a nerastné zdroje sa nedajú obnoviť. Ešte v časoch mojich stredoškolských štúdií sa stavali ťažobné závody, baníci výborne zarábali a bolo o nich postarané. Dnes je baník chudák, ktorý čaká na nejaký revitalizačný program, napríklad v Hornonitrianských baniach. Ale je to prirodzený vývoj. Mrzí ma však, že z tých kedysi mamutích podnikov nikto nespraví napríklad skanzeny pre turistov, ako je to bežné v zahraničí. Napríklad bývalá solná baňa v rakúskom mestečku Hallein pri Salzburgu – dnes sa tam premávajú turisti z celého sveta. Banským vláčikom vás odvezú do podzemia, cez krásne solné jazero vás prevezú na loďke a na koniec prehliadky dostane solničku s vlastnou fotkou. Ďalšia solná baňa, poľská Wieliczka, je tiež úžasný zážitok. V Európe sa nachádzajú štyri významné náleziská soli. Jedným z nich bol aj náš Solivar pri Prešove. Nálezisko objavili okolo roku 900. Ťažba

trvala do roku 1752, keď došlo k zatopeniu šachty Leopold. Odvtedy sa ťažila iba solánka. Najimpozantnejšia časť Solivaru dvakrát vyho-rela, naposledy v roku 1986 a potom takmer 30 rokov chátrala. Dnes je konečne zrekonštruovaná.

Už nemáme žiadnu funkčnú baňu?

Jednu máme. V Hodruši-Hámroch úspešne funguje baňa Rozália, momentálne, pokiaľ viem, je to jediná baňa na ťažbu zlata v Európe. Chvalabohu im to tam ide dobre dodnes. Páči sa mi, ako vedenie investuje do technológií, do starých ťažných veží, ale aj do samotnej obce. Vybudovali krásne múzeum na bani Starovšechsvätých, kde urobili aj mineralogickú expozíciu. Verím, že ak sa raz zlatý kohútik uzavrie, nájdú spôsob, ako pritiahnúť ľudí a zvýšiť v tej oblasti turistický ruch.

Opustené bane na Slovensku lákajú aj mnohých dobrodruhov. Prednedávnom zareznoval prípad dvoch mužov, ktorí sa udusili v jednej z banskoštiavnických šácht. Čo také zaujímavé sa tam dá nájsť?

Minerály sú veľmi lukratívna komodita na obchodovanie. Hlavne ak ide o drúzové veci, kryštály, minerály, drahé kamene, hodnota bude vždy stúpať. A to dobrodruhov priťahuje. Napríklad dnes už uzavreté Slovenské opáľové bane v Dubníku. Opál je veľmi vzácny a to láka mnohých miestnych dobrodruhov. Lenže v tej bani je rozfáravka do viacerých horizontov, 22 kilometrov chodieb. Nie je ťažké tam zablúdiť a keď sa vám vybije baterka na lampáši, tak vám držím palce do ďalšej hry. Časť chodieb v Dubníku je zatopená. Krásu v podzemí tam chodia objavovať špeciálne vycvičení speleopotápači. Jeden z nich mi vravel, že vždy, keď prechádza tým zatopeným priestorom, má pocit, že niekto príde, poklepe ho po chrbte a opýta sa ho, z ktorej je zmeny. Voda to tam krásne zakonzervovala, akoby tam zastal čas. Baňa zažila najväčšiu slávu v rokoch 1845 – 1880. Vyťaženy opál z tejto oblasti sa nachádza aj na korunovačných klenotoch Rudolfa II. V Národnom múzeu v Budapešti je vyše 250 000 vzoriek, najväčší nájdený opál u nás nazvali Harlekýn a je uložený v Prírodovednom múzeu vo Viedni. Váži 594 gramov. Vtedy bol ohodnotený na 700 000 holandských guldenov. Aj na Slovensku zostalo pár vzoriek, niektoré mám dokonca vo svojom múzeu. Každopádne, osobne mám pred starými baňami veľký rešpekt. Vždy mám so sebou čidlo na banské plyny, vypracovaný vlastný záchranný systém, mapy a, samozrejme, nelezím len tak niekam. Ísť na lov vzácných minerálov nepripravený vrelo neodporúčam.

„Mojím cieľom je popularizovať naoko neživú prírodu, ktorá je podľa mňa takisto krásna ako tá živá. Kamene zbieram systémovo, z jednotlivých lokalít, vďaka čomu majú pridanú hodnotu. Keby som to robil pre peniaze, už by to nebolo zberateľstvo.“

Čím sú pre vás minerály také príťažlivé?

Všetkým. Tvrdím, že človek urobí z vápenca cement a príroda perlu. Keď preniknete do toho naoko neživého sveta a začnete ho vizuálne študovať, napríklad nejakú skupinu kryštálov, ktoré si prezriete pod mikroskopom, uvidíte tam mikrosvet inklúzií rôznych farieb a tvarov. Niekto tie inklúzie nazýva kvetmi v záhrade. Zoberme si obyčajný kremeň. Sám osebe je číry. Ale ak príde do toho prímes nejakého prvku, vznikne z toho napríklad ruženín alebo citrín atď. Alebo ak sa ametyst trošku zohreje, vznikne z neho žltý citrín. Každý minerál má nejakú genetiku, to znamená, že z pohľadu neživej prírody má určitú kryštalografiu, zákonitosti, väzby a určité zloženie.

Na čo sú vlastne minerály dobré?

Český geológ doktor Václav Cílek v jednom rozhovore upozornil, že železo, hoci vyzerá veľmi jednoducho a obyčajne, stojí pri zrode civilizácie. Vďaka nemu sme vynasli ihlu, sekeru a to posunulo prehistorického človeka k dnešnej modernej civilizácii. Drahé kamene nás sprevádzajú celé tisícročia tiež, ale tie nás podľa mňa skôr kazia. Vyvolávajú rôzne nepekné vlastnosti ako závisť, chamtivosť. Z vedec-kého pohľadu je drahý kameň preto vzácny, lebo má isté parametre, ktoré ho vymaňujú z ríše všednosti. Kamene majú svoje optické vlastnosti, tvrdosť a hlavne je ich veľmi málo. Preto sú cenné.

Ako vám napadlo založiť si múzeum?

To je jednoduché – už ma nebavilo vybalovať všetkým svoju zbierku zo škatúl. Povedal som si, že to treba vystaviť. Rokoval som s mestom, priestory sa však nenašli a na Bojnický zámok sa to nehodilo, pretože oni sú zameraní skôr umelecky. Videl som aj to, že múzeá sa na Slovensku nedokážu užiť, nechcel som ísť do niečoho megalomanského a neustále myslieť na to, či sa mi investícia vráti. Preto som si zriadil Mineralogické a banícke múzeum v Bojniciach doma a vstupné nevyberám. Patrím pod správu Slovenského národného múzea, ale bez akýchkoľvek dotácií. Mám radosť, keď ľudia odo mňa odchádzajú s tým, že videli niečo pekné a niečo nové sa dozvedeli. Mám svoje zamestnanie a múzeum beriem ako záľubu. Teší ma myšlienka, že keď odtiaľto odíde malý návštevník, bude sa hrabkať vonku v kamienkoch a nebude sedieť doma pred tabletom. No a ja tu mám svoju trucovňu. Čiže keď ma navštíví celý svet, mám sa kde zabarikádovať. Je to priestor, kde prichádzam na pozitívne myšlienky, a von vychádzam dobre naladený.



Aj kameň z detstva má v múzeu svoje miesto

Vymenovali ste samé radosti. Starosti s múzeom nie sú žiadne?

Akoby nie. Mám tu 50 000 kúskov a evidencia je veľmi náročná. Číslovanie vzoriek ma bavilo po druhú vitrínu. Potom som sa na to vykašlal a jednotlivé minerály sú očíslované len podľa riadkov. Priznávam, prach vo vitrínach neutieram. (Smiech.) Niektoré kúsky sa totiž nedajú chytiť ani do ruky, pretože sú príliš krehké.

Akým spôsobom sa vám rozrastá zbierka?

Vymením, nájdem, kúpim, proste klasické zberateľstvo. Chodím po rôznych lokalitách v rámci Slovenska, Európy aj do sveta. Bol som v Číne, v Afrike. Neustále hľadám a keď nájdem viac kusov, vymením za iné alebo predám. Chodím na rôzne náleziská ako napríklad smaragdové nálezisko v údolí Habachtal. Legálne si tam môžete hľadať smaragdy. A keď máte priveľa šťastia, tak sa vám nejaký vydarený kúsok podarí nájsť. (Úsmev.) Na Slovensku máme zase veľa minerálov, ktoré sú ako prvoopisy. Napríklad z Hodruše-Hámrov pochádza vzácny hodrušit. Tých vzoriek, ktoré boli nájdené pred 20-30 rokmi, je málo. Ja ich mám tri a ak ma neklepne, tak sa k nim nikto nedostane. Alebo možno nejakú pustím na burze a vymením za niečo iné.

pokračovanie na strane 28

RUŽA VONIA, LIECI AJ CHUTÍ

JE KRÁĽOVNOU ZÁHRAD, NO JEJ LIEČIVÉ ÚČINKY
OCENÍME AJ V KUCHYNI ČI KÚPEĽNI.



ČAJ ZO SUŠENÝCH RUŽÍ

.....

Potrebujeme: 7-8 púčikov sušených ruží, vodu

Postup: Vodu privedieme do varu a do litrového čajníka zalejeme sušené púčiky ruže damascénskej. Ruže necháme lúhovať približne 10 minút a vyberieme.

Típ: Na čaj je najideálnejšia ruža damascénska sušená ešte pred plným rozkvetom. Sušené kvety alebo priamo čajovú zmes, ktoré len zalejete horúcou vodou, kúpite aj v obchode.

Ruže, ktoré dnes nechýbajú takmer v žiadnej záhradke, parku alebo nám zdobia balkón, sa k nám rozšírili z Juhovýchodnej Ázie. Postupne v európskej prírode začali vznikať rôzne odrody, z ktorých si ľudia začali vyberať a vzájomne ich krížiť či pestovať. Dnes existuje viac ako 150 druhov ruží.

Ruže však nie sú len estetickým objektom a nepatria len do vázy. Vo východnom liečiteľstve majú zastúpenie už od pradávna a na ich liečivé účinky sa spolieha aj čínska medicína. Vedeli ste napríklad, že ruže obsahujú vysoký podiel vitamínu C? V porovnaní s citrónom ho je 20- až 50-krát viac (presný podiel závisí od druhu ruže). Okrem vitamínu C obsahujú vitamíny A, B, D a E, nájdeme v nich aj flavonoidy, triesloviny, pektín, karotén alebo nerol. Ide o viac ako 400 zdraviu prospešných látok. V tradičnej čínskej medicíne sa využíva najmä čínska ruža a ruža stolistá. Tieto druhy disponujú silnými antibakteriálnymi a protivírusovými účinkami. Vďaka obsahu trieslovín pôsobia sťahujúco na cievy a podporujú hojenie rán. Sú prospešné napríklad pri zápaloch sliznice ústnej dutiny a hltana alebo pri hnačke. Na liečebné účely sa využívajú nielen kvety, ale aj šípky, menej však korene a listy. Kozmetický priemysel využíva ruže práve vďaka ich omamnej vôni a blahodarným účinkom na pleť. V aróterapii zas preto, že vôňa ruže navodzuje pocity pokoja, pohody, ale má aj afrodisiakálne účinky.

AKO VYUŽIŤ SILU RUŽÍ:

SIRUP Z RUŽOVÝCH KVETOV

Potrebuje: 15 silno voňajúcich ružových biokvetov (najvhodnejším druhom na prípravu sirupu je ruža stolistová), 1 liter vody, 1 kg cukru (alebo medu), 1 citrón

Postup: Ružové lupienky odstránime z kvetov a opláchneme pod studenou vodou. Následne dáme lupienky do misy a zalejeme litrom vriacej vody. Prikryjeme a necháme odstáť 24 hodín. Farba ružových lupienkov ostane vo vode, preto ich na druhý deň nájdeme biele, resp. bez farby. Ružovú vodu precedíme cez sitko a pridáme cukor so šťavou z jedného citróna. Uvedieme do varu a necháme vriieť, kým sa cukor nerozpustí. Ak chceme dosiahnuť vyššiu trvanlivosť, sirup následne povaríme ešte 3-5 minút. Potom horúci sirup nalejeme do dobre umytých fliaš až po okraj, aby sa zamedzilo prístupu vzduchu a viečko sa lepšie prichytilo. Skladujeme na chladnejšom mieste, po otvorení v chladničke.

TIP: Sirup riedime v pomere 1 : 6 alebo podľa chuti. Je skvelý v horúci letný deň s vodou a ľadom, no takisto sa hodí na prípravu drinkov.



MARMELÁDA Z LUPIENKOV RUŽÍ PRE GURMÁNOV

Potrebuje: lupienky z 10 bioruží, pol lyžičky kyseliny citrónovej, vodu, cukor

Postup: Lupienky ruží oddelíme od kvetov a opláchneme v studenej vode. Keď vyschnú, nasypeme ich do nádoby, pridáme pol lyžičky kyseliny citrónovej a zalejeme 100 ml vriacej vody. Zmes necháme vychladnúť, prikryjeme a necháme postáť 24 hodín.

Následne zmes precedíme cez jemné sitko a opäť zamiešame s cukrom, tentoraz v pomere 1 diel ružovej šťavy : 1,5 dielu cukru. Precedené ružové lupienky rozložíme na tanier a posypeme 200 g cukru a opäť necháme postáť. Nakoniec kvety i šťavu s cukrom zmiešame, povaríme do zhutnutia a rozmixujeme tyčovým mixérom (v prípade, že chceme mať konzistenciu jemnú). Vzniknutú zmes prelejeme do malých nádobiek a skladujeme v chlade.

Nemusíme sa báť skazenia, marmeláda je konzervovaná cukrom. Po otvorení ju však spotrebujeme do 7 dní.

RUŽOVÝ HYDROLÁT

Potrebuje: hrniec s pokrievkou, teplo odolnú misku (napr. keramickú), 5 bioruží, vrecká s ľadom

Postup: Do hrnca vložíme keramickú misku (takú, ktorá vznesie var). Následne do hrnca nalejeme vodu tak, aby nepresiahla okraj misky a vložíme do nej hlavičky ruží. Sklenenú pokrývku položíme na hrniec obrátene (úchytom dovnútra) a vodu privedieme do varu. Keď nám obsah hrnca vrie, na pokrývku položíme vrecko s ľadom a znížime teplotu zahrievania tak, aby len mierne vrela. Princíp tvorby hydrolátu spočíva v tom, že para s vonnými zložkami kondenzuje na ochladzovanej pokrývke a steká do misky. Ružové lupienky pomaly strácajú farbu



a miska sa plní bezfarebnou, no voňavou tekutinou. Necháme destilovať maximálne 20 minút. Potom odstavíme hrniec s hydrolátom, vyberieme misku a necháme ju vychladnúť. Ružovú vodu prelejeme do sterilnej fľaštičky a skladujeme v chladničke, kde vydrží aj 6 mesiacov.

TIP: Takto pripravený hydrolát sa môže používať ako pleťová voda na čistenie a tonizáciu pleti alebo na osvieženie tváre počas leta.

SOL' DO KÚPEĽA SO SUŠENÝMI LUPIENKAMI RUŽÍ

Potrebuje: 250 g himalájskej soli, sušené lupienky ruží, éterický olej - ruža (príp. podľa vlastného výberu), sklenená nádoba na uskladnenie



Postup: Do sklenej nádoby nasypeme soľ a kvapneme zopár kvapiek éterického oleja. Následne pridáme sušené lupienky ruží a poriadne zamiešame. Takto pripravenú soľ do kúpeľa používame podľa potreby.

TIP: Ak sa vám sušené lupienky ruží zdajú príliš veľké, skúste ich pred miešaním ešte podrviť v rukách na menšie kúsky.

„NEVÁŽ SA, TO ŤA LEN STRESUJE!“

ZNÁMA NOVINÁRSKA KOLEGYŇA A REDAKTORKA TELEVÍZNEJ SMOTÁNKY SA S PRÍCHODOM PANDÉMIE PRESUNULA Z BRATISLAVY NA VIDIEK, DO RODIČOVSKÉHO DOMU. NEPREPADLA SA TAM VŠAK DO VŠEOBECNEJ DEPRESIE, ALE ROZHODLA SA, ŽE LOCKDOWN VYUŽIJE TAK, ABY JEJ PADOL NA ÚŽITOK. A STALO SA. PORIADNE SA ROZHÝBALA, LEPŠIE SA ČÍTI AJ VYZERÁ, ZMENILA KONFEKČNÚ VEĽKOSŤ AJ FARBU VLASOV. LEN JEDNO NEZMENILA – SVOJU ŽIVOTNÚ FILOZOFIU.

Patrila si k dámam, ktoré mali značný problém s hmotnosťou. Čo konkrétne ťa v dôsledku nadváhy najviac sužovalo?

Myslím si, že ja som problém s hmotnosťou nikdy nemala, hoci som vždy mala kilá navyše a občas bola aj terčom posmeškov spolužiakov na základnej škole, ale rovnako sa mi posmievali pre okuliare. Samozrejme, s pribúdajúcim vekom som pociťovala každé kilo navyše, hlavne moje kolená odmietali poslušnosť, až som sa dostala do štádia, keď sa mi už ani do obchodu nechcelo chodiť. Bolesť kolien bola príšerná a vedela som, že prvé, čo mi povie lekár, bude, aby som schudla. Skúsila som hádam všetky diéty na svete, ale nikdy som nevydržala.

Takmer rok pandémie si využila ako príležitosť niečo s tým urobiť. Kým iní nevedeli, čo so sebou, ty si sa rozhodla, že budeš každý deň chodiť.

Ležala som s vnučkou popoludní na posteli, presne 16. apríla minulého roka, keď mi ona zahlásila, že by som mala niečo robiť, lebo ona chce, aby som sa dožila aj jej detí. Má 13 rokov, spolu s dcérou už chodili každý deň desiat tisíc krokov. Tak som z postele vstala a dala svojich prvých päťtisíc, ale po každých 500 krokoch som musela oddychovať. Dva týždne so mnou chodila aj vnučka, aby mala istotu, že to robím poctivo, a potom mi povedala, už to zvládneš aj sama. Silné slová a zväzujúce.

Chodila si každý jeden deň? Mala si nejaký systém?

Každý jeden deň dodnes, nevynechala som ani jediný. Stanovila som si denných 5-tisíc krokov na začiatok, ale hovorím, oddych bol potrebný, na okolitých jarkoch som mala vysedené miestečky, v däteline dokonca vyležaná (smiech). Ibaže 5-tisíc krokov už dám bez prestávky, v pohode. Denný priemer mám necelých desiat tisíc, čo je asi 6,2 kilometra. Výzvy boli, samozrejme, hlavne kopce, napríklad kríž na jasovských Viniciach, asi 4-tisíc krokov do kopca, ale už som bola niekoľkokrát pri ňom. V zásade v okolí Jasovej mám zdolané všetky výzvy, čo neznamená, že je tu nuda. Stále je kam chodiť a tešiť sa z krásneho okolia, prírody.



Nehovor mi, že sa ti vždy chcelo, mala si aj nejaké krízy? Ako si s nimi bojovala?

Jasné, že boli dni, keď som si obúvala botasky a „preklínala“ celé chodenie. Keď som bola na ulici, už bolo fajn a za trest, že som chcela byť lenivá, som si pridala aspoň dve tisícky krokov (smiech).

Dennodenný pohyb bol pre teba iste veľká zmena. Čo si ešte zmenila?

Keď vydaš nejakú fyzickú námahu, je jasné, že neprídeš domov a „vyžerieš“ chladničku, aspoň ja nie. Dievky mi nainštalovali do telefónu appku kalorické tabuľky, je to výborná vec, aj keď teraz ich trochu flákam. Jedla som viac ako predtým, ale rozumnejšie, vyváženejšie. Tam je kontrola príjmu podľa výšky a váhy a hlavne je to v tom, že si sleduješ príjem tukov, sacharidov, vlákniny a bielkovín. Zaujímavé bolo, že som jedla viac ako predtým, ale kilá išli dole.

Treba povedať, že si sa stala hýbateľkou vo svojom okolí a že si inšpirovala aj iné dámy v Jasovej a možno cez sociálnu sieť aj inde. Ako na teba ľudia reagovali? Bolo i nejaké ťukanie na čelo, nedôvera?

Na dedine by presne toto, prípadne poznámky typu nemá robotu, motá sa po dedine, človek očakával, ťukanie po čele a tak, ale stal sa opak. Mnoho ľudí si kúpilo palice, niektorí ich dokonca mali doma niekde v kúte, tak ich oprášili a začali chodiť. Nehovorím, že som všetkých inšpirovala práve ja, ale teší ma, že niektorých áno. Dokonca dámy, ktoré prekročili sedemdesiatku, denne chodia. Jedna mi hovorí, že nechudne. Tak jej hovorím, neváž sa, najskôr tak o tri-štyri mesiace, lebo keď sa tým veľmi zaoberáš, stresuje ťa to. Treba nechať voľný priebeh. Nielen ženy chodia, ale vytiahli sa von aj muži. Manželia idú spolu alebo mama s dospelými deťmi. Dokonca chodia takí páni v trojici, získali prezývku traja králi. Prechádzky sa časovo predlžujú, lebo stretávam množstvo ľudí a s každým prehodíme pár slov... ešteže sú teraz dlhšie dni.

Svoju „cestu“ si poctivo dokumentovala na sociálnej sieti aj krásnymi fotkami z okolia dediny. Viacerí sme si hovorili – v tej Jasovej je fakt tak krásne? Mali aj tie nejaký ohlas?

Milujem fotenie, tie úkazy, čo príroda dokáže vytvoriť. Alej od rybníka k svojmu domu mám nafotenú miliónkrát a nikdy sa toho pohľadu neviem nasýtiť. Nedávno fúkal veľký vietor, ale slnko svietilo, aj som mala dosť krokov, ale okolo osemnástej som sa vybrala, že musím ten západ slnka nafotiť. Potešilo ma, keď sa začali ozývať rodáci, ktorí odišli z Jasovej za prácou, za láskou, predali rodné domy a prídu len raz za rok na cintorín. Milujú tie fotky, pripomínajú im detstvo, keď sme chodili pást husi, behali po strniskách, vidia, ako sa to zmenilo, a píšú mi. Alebo keď prídu do Jasovej, zastavia sa na kávičku či langoš a ja to milujem. Keď som pred vyše dvadsiatimi rokmi išla do Bratislavy, myslela som si, že tam skončím. Dnes som vďačná za každú chvíľu v Jasovej.



Koľko kilogramov sa ti napokon podarilo zhodiť?

Zatiaľ je to niečo vyše dvadsať kíľ, aj keď som nešla do chodenia s myšlienkou na chudnutie. Potrebovala som fakt zamakať na kondíciu, mne sa už nikam nechcelo mimo domu. Keď som mala ísť napríklad do obchodu po chlieb, radšej som si upiekla doma. Aj to je príjemná skúsenosť. Dnes, keď mám chuť, tiež si upečiem, ale pokojne zabehnem aj do obchodu, ktorý je odo mňa 2-tisíc krokov a domov musím do kopca. Radosť majú aj moje dievčatá, ktoré mi fandiť. Keď videli, že to myslím vážne, kúpili mi krokomer, podporujú ma, pýtajú sa, aj keď tu nie sú, ako sa cítim, kde som chodila, a je to milé.

Čo sa týka konfekčnej veľkosti, zmenila sa ti z 54 na 48. Ako si to užívaš? Už si vymenila šatník?

Závisí od toho, kde kupujem, ale keď som si objednávala legínsy s leopardím vzorom a nemali číslo 50, ktoré som myslela, že potrebujem, pani ma presvedčila, že sú dosť elastické, a riskla som to. Výskala som od radosti, keď som tie 48 obliekla a nikde ma neomíňali. So šatami je to trochu horšie, pre hrudník, ale nemusím zaň zaplatiť okolo troch tisíc, mám prirodzený, svoj (úsmev). Niektoré veci sa dajú zúžiť, v letných nohavi-

ciach sú v páse gurny, len zmenšíme, takže dá sa to zvládnuť. Rifle, ktoré sedem rokov čakali v skrini na svoj deň „D“, sú mi teraz veľké. Obliekam sa väčšinou v zásielkovom obchode, je radosť objednávať menšie. Mám takú obľúbenú zimnú bundu – žltú, smejem sa, lebo mi hovoria, už ju nenos, vyzeráš v nej ako keby bola po staršej sestre.

Pokračuješ ďalej v nastavenom režime, aj keď musíš napríklad kvôli práci do Bratislavy?

Chcem pokračovať, aj keď nie sú všetky dni naklonené, lebo nie vždy sa chce. Keď mi niekto v dedine povie – obdivujem ťa, že ideš každý deň a ja – to nie je na obdiv, to je moja zbabelosť. Bojím sa vynechať, že na ďalší deň by som si povedala, keď som nebola včera, nemusím ani dnes. Zatiaľ ma to baví, je to už droga, automaticky ráno vstávam s tým, čo musím urobiť, a čas na chodenie je už zabudovaný v mozgu. A trochu aj zodpovednosť voči sebe, vnučke a dcére a rovnako voči ľuďom, ktorých som inšpirovala. V Bratislave som bola naposledy týždeň v decembri a odchodila som si na Kuchajde, na Štrkovi okolo jazier. Des je len to, že človek vyjde z činziaka a musí si dať respirátor, ktorý nie je kamarát s okuliarmi, lebo sa v tom rosia, takže sťažené podmienky. Keby som tam musela byť trvalo, asi by som sa vyviezla niekde mimo, kde by som mohla chodiť odrúškovaná, ale to by bolo zase časovo náročnejšie. Takže dobre je, ako je.

Ako sa celkovo cítiš, zdravotne aj psychicky?

Zdravotne fajn, oddychové miesta som obmedzila aj vďaka zime, lebo v zime si nesadnem do trávy, tak skôr na oddych využívam zábradlia na mostoch. Dokonca mi radili taký vozík, čo treba tlačiť a má stoličku, kdekoľvek odstavíš, posedíš, ale to odmietam, to by som zase zlenivela. Na prechádzkach, keď si človek poriadne prevetrá hlavu, prídu na množstvo nápadov, nie je to klišé. Mám v hlave námet na knihu, ktorú pomaly, ale fakt pomaly, realizujem. Uvidíme. Zatiaľ ho nevysslovím nahlas, lebo kolegovia by ma mohli predbehnúť (smiech). Často počúvam rádio, takže nepotrebujem ani pozerat správy, ktoré sú dosť negatívne.

Mnohí ťa poznáme ako milého a vždy pozitívneho človeka, čo je v týchto negatívnych časoch veľmi osviežujúce. Ako sa ti to darí?

Úsmev je najlacnejší, najkrajší a najjednoduchší darček, ktorý môžeme svojmu okoliu venovať. S ním na tvári sa veci lepšie vybavujú, a mám rada pozitívnych a usmiatych ľudí. Myslím, že aj moje dievčatá to pochytili, pretože ak sa nám aj stane niečo nečakané, pre niekoho možno zlé, povieme si, čo by to bol za výlet bez zážitkov. Život je veľkolepý výlet, treba si ho užívať naplno, ako to ide. A nehľadať problémy na každé riešenie. Werich mal pravdu v jednom, pokiaľ nejde o život, ide o hov., teda o nič. Toto som si uvedomila, keď som pred vyše tridsiatimi rokmi onkologicky ochorela, mala som čas premýšľať nad životom. Pochopila som, čo je dôležité – rodina, radosť zo života a, samozrejme, zdravie. Rozbité poháre si kúpime, pokazené auto sa dá opraviť, ale zdravie si nekúpime. A zdraví budeme len vtedy, keď budeme veselí a pozitívni. Viem si aj poplakať, aj sa potrápiť, keď niečo nie je v poriadku, ale s tým nechodím na verejnosť. Dobrá hudba, pekný film, kniha to sú radosti a moja práca, ktorá ma stále baví, inšpiruje, teší a naplňa. A teším sa na tie pravnučatá!

KONIEC DOKONALÝCH ZÁHRAD?

PERMAKULTÚRA NIE JE NAJNOVŠÍ TREND, ALE SPÔSOB, AKÝM SI DOKÁŽEME VYTVORIŤ EKOLOGICKÚ ZÁHRADU. NETREBA NÁM ROZSIAHLY POZEMOK A ANI NEMUSÍME BYŤ ZÁHRADNÝM ARCHITEKTOM, STAČÍ ZDRAVÝ SEDLIACKY ROZUM.

Nehovoriac o tom, že už na prvý pohľad je neprirodzený. Dokonalá zeleň rovnomerne ostrihaná síce poteší perfekcionista, no nikde inde okrem udržiavaných záhrad sa nevyskytuje. Ak sa pozrieme do prírody, nájdeme v nej trávnaté plochy popretkávané drobnými kvietkami alebo bylinkami. Nevedomujeme si, že trávniky zbavené biodiverzity už nevytvárajú zdravý ekosystém ako kedysi. A hoci trávnik bez jedinej púpavy alebo sedmokrásy môže na prvý pohľad vyzeráť perfektne, pravda je, že záhrada zbavená buriny a kvetov je zbavená aj jej prirodzenosti.

KROK K PRÍRODE

Vedeli ste, že za posledných 25 rokov uhynula takmer štvrtina hmyzu? Mnohí z nás sa možno potešia, že je menej múch alebo komárov, no od hmyzu sú závislé mnohé ďalšie zvieratá, rastliny a my takisto. Nemiznú len chrobáky, osy alebo muchy, ale ľudstvo zaznamenalo aj úbytok včiel, čmeliakov a mravcov. Pritom podporiť ich nestojí veľa. Ak už svoju záhradku nechcete zakladať v duchu permakultúry, skúste urobiť krok k prírode a vymeniť toxickú chémiu za prírodné prostriedky, nepáľte lístie, trávu nechajte vyrásť vyššie alebo skúste počas suchých letných mesiacov umiestniť do záhrady misky s vodou a cukrom pre hmyz.

KDE SA VZALA PERMAKULTÚRA

Princípy permakultúry boli našim predkom vlastné od nepamäti, no tento pojem do praxe uviedol austrálsky prírodovedec Bill Mollison a environmentálny dizajnér a ekológ David Holmgren, ktorí chceli obrátiť pozornosť ľudí opäť k symbióze s prírodou a vytvoriť tak trvalo udržateľný spôsob fungovania nielen záhrad. Všimli si, že ľudský spôsob existovania vždy na niečom stroskotá a nedokáže vytrvať dlhodobo, zatiaľ čo ten prírodný prežil všetky situácie, dokázal sa vždy prispôbiť a vyvíja sa zároveň s podmienkami, do ktorých je zasadený. Rozhodli sa riadiť viac prírodnými než rozumovými zákonmi.

AKO NA TRVALO UDRŽATEĽNÚ ZÁHRADU

Ekologická záhrada je taká, ktorá na svoje prežitie a fungovanie nepotrebuje ľudský zásah. Spája sa s pojmom permakultúra, čo je v podstate permanentné poľnohospodárstvo, ktoré funguje udržateľne na da-



PERMAKULTÚRU TVORIA TRI PILIERE:

- ▶ Starostlivosť o zem, rastliny, živočíchy, pôdu, vodu a vzduch. Dôležitým aspektom je zachovanie ich prirodzenosti, prostredia. Žiť v súlade s prírodou namiesto toho, aby sme s ňou bojovali.
- ▶ Starostlivosť o ľudí, o seba a okolie. Venovať pozornosť tomu, odkiaľ pochádzajú veci a potraviny, ktoré kupujeme.
- ▶ Spolupráca a šírenie poznatkov, informácií a vzájomná podpora. Zároveň sem patrí koncept zdieľanej ekonomiky, ktorý pomáha znížiť konzum.



nom mieste donekonečna. Je to rozmanitý, ale zároveň stabilný ekosystém. Je odolný, no prirodzený a vytvára harmonické spojenie prírody a človeka udržateľnou cestou. Nemyslite si, že takúto záhradu nemôžete upravovať, strihať alebo plieť. Dizajn by však mal ísť ruka v ruke s fungovaním prirodzeného života v záhrade.

Ak chcete položiť dobrý základ svojej vlastnej permakultúrnej záhradke, spomeňte si na princípy konvenčného poľnohospodárstva a robte to podobne.

ZÁKLADNÉ ZÁSADY PERMAKULTÚRY NIELEN V ZÁHRADE:

1. Nepoužívajte pôdu na hromadné pestovanie toho istého druhu plodín dookola. Týmto

spôsobom sa rýchlo unaví a budete potrebovať chemickú pomoc. Namiesto toho striedajte sadenie plodín. Prvý rok sa na danom mieste odporúča nasadiť náročnejšie plodiny na živiny (paradajky, zemiaky, kapusta, tekvica, pór), druhý rok menej náročné (cibuľa, cvikla, redkovka, šalát, špenát, kaleráb) a tretí tie najnenáročnejšie (hrach, fazuľa). Sadiť tú istú plodinu na tom istom mieste je vhodné až po troch rokoch. Výhodami takéhoto striedavého sadenia je aj to, že sa obmedzuje výskyt škodcov, zachováva sa úrodnosť pôdy a jej hĺbkové prekorenenie.

2. Uprednostnite rôznorodosť pred monokultúrou. Prílišný stereotyp neprospeje prírode, či už sa to týka anglického trávniky, alebo vysádzania jednej z tej istej plodiny. Monoku-



spornou výhodou však je, že voda do vašej záhrady privedie život. Je to prvok, ktorý v záhrade zaručí ruch a zároveň rovnováhu. Je zdrojom vody pre hmyz a vtáčiky. Jazierko zvlhčuje a ochladzuje klímu, čo oceníte uprostred horúceho leta. A báť sa nemusíte ani komárov. Vodná plôška síce pritiahne hmyz, jazierko zaručí rovnováhu a s komármi aj dostatok predátorov. Nehovoriac o tom, že s jazierkom prichádza do záhrady aj akýsi pokoj. Už len pohľad naň navodzuje harmóniu a príjemné pocity.

Ak chcete jazierko zabezpečiť tak, aby doň nik nepadol, na prvé vytvarované poschodie môžete dať bambusové mreže.

6. Máte už bylinkovú špirálu? Permakultúrna záhradka bez byliniek si azda ani nedokážeme predstaviť. Osvedčeným spôsobom, ako ich efektívne pestovať, je záhon v tvare špirály. Tento motív sa v prírode často opakuje, je jej vlastný a jeho prínosom je aj šetrenie miesta. Odporúčaný priemer takejto bylinkovej záhradky je minimálne 4 metre, pretože až pri takejto rozlohe dokážeme vytvoriť jednotlivé mikroklimy efektívne. Ideálne je, aby bola prepojená s jazierkom, v takom prípade tam dokážete vypestovať aj bylinky žijúce v lese (medvedí cesnak). Naopak, na vrchole bylinkovej špirály sa bude dariť skôr teplomilným rastlinám.

Itúra v záhrade vyvoláva celý rad problémov, preto dajte prednosť diverzite. Z rôznych semienok rastlín pre opelovače a lúčnej zmesi vám v záhrade vyrastie nádhera, ktorej sa potešíte nielen vy, ale aj hmyz.

3. Nechajte záhradu spolupracovať. Naštudujte si, aké plodiny a rastliny sa dokážu vzájomne podporiť a je vhodné ich vysádzať vedľa seba. Dokážu sa navzájom ochrániť pred škodcami a nemusíte proti nim zasahovať vy. Takže ak si na vašej redkovke pravidelne pochutnáva slimák, vysadte k nej rastliny, ktoré ho svojou vôňou vyslovne odpudia. Môže to byť fenikel, pažítka, koriander, cesnak alebo tymian. Levandula dokáže ochrániť ruže pred výskytom vošiek, cesnak

je zas pre ne prevenciou hubových chorôb a chren chráni svoje okolie pred moniliózou.

4. Založte v záhradke kompost. Bioodpad z kuchyne nevyhadzujte, namiesto toho ho skompostujte. Kompost v porovnaní s inými hnojivami obsahuje aj veľké množstvo živých látok, teda nielen makroprvky, ale aj mikroprvky a mikroorganizmy, ktoré pôdu podporia a dodajú jej silu.

5. Voda je život. Jazierko síce nebýva bežnou súčasťou záhrad, väčšina ľudí má pocit, že vybudovanie a udržiavanie jazierka stojí veľa času a energie. No pravda je, že starostlivosť o jazierko nie je väčšia ako udržiavanie perfektného trávnik. Ne-

HEINZ

ESTD 1869



VIAC AKO 150 ROKOV DOKONALÝCH JEDÁL



Dokončenie zo str. 21.

Všetci zberatelia, samozrejme, prahnú po takýchto kúskoch. Aj mne trvá niekoľko rokov získať kúsok, po ktorých túžim. Naposledy to boli 200-ročné vzorky.

Okrem múzea sa venujete brúseniu vzácnych kameňov a súd- nemu znalectvu.

K brúseniu som sa dostal úplne prirodzene popri zberateľstve. Keď sa vyberiete do nejakej lokality, nie vždy tam nájdete krásne ohraničený kryštál. Ak áno, potom takáto krásna prírodná vzorka patrí určite do vitríny v múzeu a v žiadnom prípade sa nebrúsi. Ale často nájdete kamene ulomené, obité. Tie sa nezvyknú vystavovať, ale brúsením sa ich hodnota niekoľkonásobne zvýši. Využitie nájdú hlavne u šperkárov.

Ako súdny znalec som nápomocný orgánom štátnej moci alebo súkromným osobám pri identifikovaní drahých kameňov. Napríklad nájdete šperk po rodičoch a neviete, čo sú tam za kamienky a akú majú hodnotu. Zájdete za odborníkom, prípadne za súdnym znalcom, ktorý vám dá relevantné stanovisko a zaručí sa podpisom. Alebo keď vás niekto okradne, súdny znalec vypočíta, o akú hodnotu ste prišli, a páchatel na základe toho dostane trest.

Kameňom a polodrahokamom sa oddávna pripisujú rôzne vlastnosti a liečivé schopnosti. Čo si o tom myslíte?

Ja osobne som čisto vedecky zameraný, nie som ezoterik ani liečiteľ. Myslím, že ak bude mať niekto nejaký zdravotný problém, kameň ho nezachráni. Vychádzam z historických skúseností, napríklad rubíny sa drvili a koncentrát sa mal piť pre lepší krvný obraz. Z odborného hľadiska je to nezmysel. Rubín je chemicky inertný, nedokáže sa rozpustiť v kyseline, takže na telo to nemá žiadny vplyv. Iné sú však



napríklad jáchymovské uránové kúpele. Voda v nich je mierne rádioaktívna a keď sa do nej ponoríte, rádioaktivita vám jemne nabudí imunitný systém. To sú vedecky preukázateľné veci. Z môjho pohľadu je liečiteľstvo s minerálmi založené na komercii, čiže to, čo mám, vám aj predám. Podľa môjho názoru jediné, čo v takých prípadoch lieči, je viera. Mám však aj jednu zaujímavú skúsenosť. Raz som požiadal o malý experiment známu, ktorá sa zaoberá energiami. Zviazal som jej oči a postupne som jej vkladal do dlane rôzne minerály. Chcel som vedieť, či niečo pri tom cíti. Opisovala mi energiu, ktorá na ňu v danom momente pôsobila. Keď som jej však dal do dlane syntetické kamene, napriek tomu, že boli dokonalé, nepociťovala nič. Takto úplne presne na základe energií rôznych kameňov dokázala aj so zviazanými očami rozlíšiť skutočný kameň od syntetického. Kameň by si mal človek vyberať podľa toho, či ho zaujme, mal by sa mu páčiť a robiť mu úprimnú radosť.

text a snímky: Peter Osuch

KRUPINSKÁ COOP JEDNOTA PODPORILA DIVADELNÍKOV

Divadlo Jozefa Gregora Tajovského vo Zvolene je silnou a uznávanou kultúrnou inštitúciou s bohatou históriou, profesionálnou kvalitou a vysokým umeleckým prínosom. Pôsobí ako najväčšia kultúrna inštitúcia v zriaďovateľskej pôsobnosti Banskobystrického samosprávneho kraja. Z dôvodu pandémie boli divadelné predstavenia pozastavené a kultúrne inštitúcie ako Divadlo J. G. Tajovského a jeho zamestnanci sa ocitli v náročnej situácii. V spolupráci so Zvolenskou mliekárňou sa COOP Jednota Krupina rozhodla divadlo podporiť a pripravila aktivitu na výťažok z predaja Nezabúdajme na tých, ktorí nás bavili.

Každý zákazník, ktorý si od 11. 3. do 14. 3. 2021 kúpil akýkoľvek Zvolenský smotanový jogurt 145 g v predajniach COOP Jednoty Krupina, podporil hercov a zamestnancov divadla. Z každého predaného kusa venovali 2 centy Divadlu JGT vo Zvolene. Na konci marca tak mohli predstavitelia COOP Jednoty Krupina a Zvolenskej mliekárne odovzdať riaditeľke Divadla Jozefa Gregora Tajovského Jane Raffajovej poukaz v hodnote 700 eur.

„Táto naša snaha pomôcť zvolenskému divadlu, spoločná s významným regionálnym obchodným partnerom, je spontánna a prirodzená. Z našej strany určite nebude posledná, keďže máme pripravené ďalšie formy, ako divadlu pomôcť pri rozbehu novej divadelnej sezóny. Už teraz sa tešíme na návrat do bežného života a na firemné podujatia s plnou sálou našich pracovníkov na predstaveniach, ako sme boli zvyknutí počas predchádzajúcich rokov,“ hovorí Jozef Vahančík, predseda



Zľava: Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednoty Krupina, Jana Raffajová, riaditeľka Divadla JGT vo Zvolene, Zuzana Žubor Kágerová, obchodná riaditeľka spoločnosti Zvolenská mliekareň.

predstavenstva. „COOP Jednota Krupina nás oslovila s krásnou myšlienkou podporiť Divadlo JGT vo Zvolene, je našim záujmom podporovať takéto lokálne aktivity a tým prispieť na dobrú vec. Solidarita je v týchto neľahkých časoch nesmierne potrebná,“ povedala Zuzana Žubor Kágerová, obchodná riaditeľka spoločnosti Zvolenská mliekareň.

Keď je **syr**
zážitkom



Autor myšlienky Oridius	dobré (hovor.)	predložka	kanadské jazero	výhonok nesúci plod	stanovia	pošta, po anglicky	AMELIN, ÚJEZD	predložka	slovenský prozaik (Vladimír)	prosebné modlitby	sídlo v Indii	obyvateľ Dácie	vedecký názov krídla
vačnatý cicavec							vie používať ad acta						
námornícka hodnosť													
ALNI, ANU, BARNA	ušetri	krútia 1. časť tajničky						Odyseova vlasť značka irídia					
uchopil rukami							druhá 3. časť tajničky				látka vznikajúca pri hnutí bielych kovov	2. časť tajničky	zlúčenina hliníka niklu a železa
české ženské meno						chránila nevelmi							
vlastná psom					skr. štátu New York súčiastka strojov			konal interval ôsmich tónov					
slučka na chytanie zveri				spievalo (bás.) kód Bahám				raj Eira, po esperantsky					
značka prvku rádium			dievčenská hračka soľ kyseliny						zrak dvojhĺaska				
INDOL, KRAAL	nezahubili koštil' kapusty												africká kruhová osada
tón H zvýšený o poltón				stíporadie cítil veľkú zimu							tlak krvi (skr.) okružná križovatka		
ročné obdobie				čistiaci prostriedok ženské meno						krík šetří			
v Rusku časť gubernie					čínska marihuana značka kremíka				okresné mesto značka pneumatík				
privlastňuje si								slovenský huslista trend v oblekani					
ÁRA, OPOSUM	babylonský boh neba	poľské mužské meno	spojka vzorec oxidu indnatého				príručná kniha slabika smiechu						
dôkaz o vine					miesto pre organ kód Srí Lanky							solmizačná slabika	vnútri (lek.)
nejdeme za niekým													
druh hmyzu							starší ruský stolný tenista						

Tajnička z čísla 3/2021: ŽENA JE JEDINÝ DARČEK, KTORÝ SA VIE SÁM AJ ZABALIŤ.

Výhercovia vecných cien: Mária Vančová, Piešťany, Daniela Kvaššayová, Banská Bystrica, Ivan Mládek, Malacky

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 6. 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 križovky (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 ČJS). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.





Tipy a recepty nájdete na stránke korunnycukor.sk



Rajo Chutovky



DOKONALÁ PRÍLOHA K VÁŠMU GRILOVANIU



starostlivo vyberané a ručne plnené syrom