

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

PREDSTAVUJEME
VLASTNÚ ZNACSKU
MAMICKINE
DOBROT

ABY NÁM
DOBRE TRÁVILO

ADRENALÍN
V KORUNÁCH
STROMOV

SVIEŽE JEDLÁ
NA LETNÉ DNI

MILOŠ BUBÁN: AJ V CHLEBE
MÔŽE NIEKTO NÁJŠŤ NÁBOJ

LEGENDÁRNE CHATY V NAŠICH HORÁCH



AKTIVITA TRVÁ
OD 2.8. DO 6.10.2021
ALEBO DO VYČERPANIA ZÁSOB
ALBUMOV A NÁLEPIEK.

SPOZNAJTE VÝNIMOČNÉ MIESTA S ALBUMOM PLNÝM SLOVENSKA



Zobierajte
140
nálepiek

ZAŽITE EŠTE VIAC
ZÁBAVY S NOVOU
APPKOU!



www.coop.sk/mali-vyletnici

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Zbierajte nálepky, objavujte zaujímavosti Slovenska a užite si mnoho ďalšej zábavy aj vďaka appke. Cena albumu je 2,49 €, balíček nálepiek dostanete zadarmo ku každému nákupu nad 10 €. Nálepky si môžete aj samostatne zakúpiť, cena balíčka je len 49 centov. Bližšie info na www.nalepkovyalbum.sk.

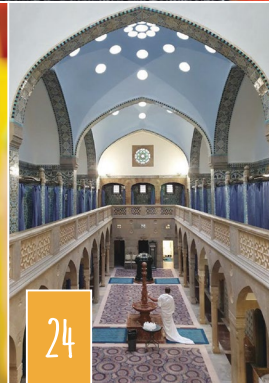


18

23



6



24

coop
JEDNOTAKontinuálne nadväzuje
na 41 ročníkov Družstevných
novín a 43 ročníkov
Hospodárskeho obzoru.08
21

MILÍ ČITATELIA,



Zmrzlina. Existuje niekto, kto si aspoň raz za leto nedá prinajmenšom jeden kopček niekde na terase alebo si nekúpi svoju obľúbenú značku v supermarkete? Ja mám najradšej ovocné, hlavne keď sú vegánske, pretože si rada namýšlam, že bez smotanovej zložky ich môžem zjesť aj... no, veľa. Našťastie som už taká uvedomelá, že myšlienka na cukor (hoci aj ovocný) ma včas zastaví už pri jednom – tak dobre, pri dvoch kopčekoch.

Po celý lockdown som sa tešila, ako sa v lete postavím do dlhého radu pred svoju milovanou talianskou gelateriou na Laurinskej a oprášim tie dve-tri talianske frázy, ktoré si ešte pamätám. Majú tam tradičnú taliansku remeselnícku zmrzlinu z čisto prírodných zložiek, bez potravinárskych prídavných látok a všetci sú tam veľmi milí a nenútení. Odídem odtiaľ nielen s božskou zmrzlinou, ale

aj s dovolenkovým dojemom, výbornou náladou a pocitom, že som tá najúžasnejšia Bratislavčanka (rovnako ako tá v rade predou mnou a tá za mnou...). Lenže – pomôc! Oni už po lockdowne neotvorili! Áno, niekto by možno prisahal na zopár iných zmrzlinární v meste a, uznávam, že naozaj existuje niekoľko dobrých zmrzlinových adries. Ale tie ma tak nelákajú. Zisťujem, že celkom chutné ľadové osvieženie si človek môže odniesť aj zo supermarketu. Treba len čítať etikety a vybrať si tú najkvalitnejšiu. Mnohé sú len zľahka ochutené sorbety s jednoduchou receptúrou bez množstva konzervantov a tukov. Napríklad taký malinový nanuk z drene poliaty tmavou čokoládou. Alebo zamrazená čistá hroznová šťava. Napokon jednoduchú studenú lahôdku si človek ľahko vyrobí aj doma, teraz napríklad letia mrazené jogurty. Ak máte nejaký svoj obľúbený recept na domácu zmrzlinu, pošlite nám ho a inšpirujte aj ostatných čitateľov Jednoty. Teším sa na dobré nápady!

P. S.: Keď som dopísala tento článok, nedalo mi a pozrela som si Instagram svojej obľúbenej gelaterie. Posledný post je spred 2 dní, takže hurá, predsa len otvorili! To znamená, že viem, kde sa dnes zastavím cestou z práce. A oslávim to proseccovou!

Denisa Pogačová

TIRÁŽ

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

OBSAH

4. Dnes v kuchyni: Kedy a čo jesť nasurovo?
6. Sezóna: Dobré mrazené zaujímavosti
8. Zdravie: Čo ovplyvňuje naše zažívanie?
10. Nadácia COOP Jednota: Zákazníci vybrali lokálne projekty
12. V COOP Jednote: Novinky, zaujímavosti a informácie z regiónov
16. Predstavujeme: Syrové guľôčky Mamičkine dobroty všetci milujú
18. Recepty: Ľahké letné jedlá
20. Kde vyrábajú najlepšiu štiplavú papriku?
22. Rozhovor: Miloš Bubán je za pokoru a trpezlivosť
24. Blog: Voda, čo nás drží nad vodou
23. Dovolenka na Slovensku: Legendárne horské chaty
28. Pre rodičov: Nechajte deti loziť po stromoch
30. Krížovka

VITARIÁNSKY SPÔSOB STRAVOVANIA SA PRED PÁR ROKMI STAL HITOM. JEHO MYŠLIENKA SPOČÍVA V TOM, ŽE TEPELNE UPRAVENÉ POTRAVINY STRÁCAJÚ DÔLEŽITÉ LÁTKY A VÝŽIVOVÉ HODNOTY. PLATÍ TO VŠAK PRE VŠETKY POTRAVINY?

SUROVE ČI VARENÉ? TO JE OTAZKA

Raw alebo surová strava je označenie pre také potraviny, ktoré neboli vystavené vyššej teplote, ako je 42 °C. Hlavnými zložkami takéhoto štýlu stravovania sú najmä ovocie, zelenina, strukoviny, obilniny, semenka, orechy, riasy a za studena lisované oleje. Namiesto varenia sa potraviny odšťavujú, mixujú, sušia alebo nakličujú. Z pohľadu odborníkov sa odporúčania na konzumáciu výhradne surovej stravy rôznia, pravda je, že raw stravovanie má veľa výhod, ale aj nevýhod.

ČO VARIŤ A ČO NIE?

Varenie má pre náš chuťový zážitok oveľa väčší význam, ako si často uvedomujeme – zlepšuje chuť jedla, jeho vôňu a poväčšine aj vzhľad. Je známe, že varením dochádza k úbytku vitamínov skupiny C a B, no mnohých môže prekvapiť, že tepelnou úpravou dokážeme získať prospešné látky, ktoré surová zelenina neponúka. Surové ovocie a zelenina obsahujú okrem množstva zdraviu prospešných látok prirod-

né enzýmy, o ktorých sa hovorí, že pomáhajú lepšie tráviť. To však nie je celkom pravda. Vyššia teplota, teda tepelná úprava jedla, väčšinu týchto enzýmov naozaj zničí, no tie, ktoré ostávajú, ničí kyslé prostredie žalúdka skôr, ako sa stihnú dostať do krvi či čreva.

Tieto enzýmy nemajú žiaden špeciálny efekt, naše telo si dokáže vytvoriť vlastné tráviace enzýmy, takže funguje nezávisle od toho, či ich prijímame z jedla alebo nie.

Celý proces trávenia sa začína v ústach. Jedno z tajomstiev efektívneho trávenia je to, čo mnohí zanedbávajú – dôkladné prežutie jedla. Poriadnym prežúvaním sa každý kúsok mieša so slinami, ktoré obsahujú tráviace enzýmy, a po prehltnutí pokračuje ďalej do žalúdka. Ak jedlo dôkladne nepožujeme, bude pre nás ťažšie stráviteľné a môže spôsobiť nafukovanie alebo plynatosť. Práve na to sa treba zamerať pri konzumácii surového jedla, ktoré sa dôkladne prežúva ťažšie.

Niektoré potraviny obsahujú v surovom stave vo väčšej miere určité druhy sacharidov, ktoré naše telo stráviť nedokáže. Práve tieto spôsobujú alebo zhoršujú plynatosť i nafukovanie a bolesti brucha či krčie. Patria sem fruktány, ktoré môžeme nájsť v bielej časti cibule alebo v cesnaku.

Varením dokážeme práve tieto nestráviteľné sacharidy v jedle znížiť. Práve preto mnohým ľuďom nespôsobuje cesnak ani cibuľa v tepelne upravenom stave žiaden problém, no v surovom sa nevyhnú nepríjemnostiam. Pri strukovinách to funguje podobne. Tie sú bohaté na galaktooligosacharidy, ktoré sa správajú podobne ako fruktány. Tepelným spôsobom úpravy sa vyhneme nepríjemnostiam s trávením alebo bolestiam brucha.

AKÉ VITAMÍNY NIČÍME VAROM?

Surová zelenina je bohatá na vitamíny rozpustné vo vode, ide najmä o vitamíny skupiny



B a C. Tie sú citlivé na vysokú teplotu a varením naozaj dochádza k ich redukcii. Z varenej zeleniny získame takmer o 50 % menej týchto vitamínov, ako keby sme ju zjedli surovú.

Tepelná úprava však neznižuje obsah vlákniny. Skôr naopak. Varenie dokáže narušiť bunkové steny vlákniny, čo má priaznivé účinky, pretože zo zeleniny dokážeme získať viac živín. Z vareného špenátu získavame 5x viac železa, horčíka, vápnika a zinku ako zo surových špenátových listov.

AKÝ JE TEDA IDEÁLNY SPÔSOB TEPELNEJ ÚPRAVY ZELENINY? SKVELÉ JE BLANŠÍROVANIE, VARENIE V PARE ALEBO KRÁTKE PEČENIE NA TROCHE VHODNÉHO TUKU.

ZELENINA A OVOCIE, KTORÉ JE IDEÁLNE JEŠŤ V SUROVOM STAVE:

Listová zelenina – rôzne druhy šalátov je lepšie jesť surové, pretože varom ničíme kyselinu listovú.

Citrusy – keďže sú bohaté na vitamín C, je lepšie, ak ich jeme surové. Vitamín C sa pri vysokej teplote stráca, preto ak ho pridávame do čaju, je vhodnejšie počkať, až keď trochu vychladne.

Ovocie – konzumácia surového ovocia je pre telo najvhodnejšia. Ovocie sa odporúča jesť samostatne, teda nekombinovať ho s inou tepelne upravenou potravínou, pretože len tak dokáže naplno prejavíť pozitívny efekt.

POTRAVINY, KTORÝM VARENIE PROSPIEVA

Huby – varením, dusením či opekaním dokážeme znížiť obsah agaritínu, čo je látka s potenciálne rakovinotvorným účinkom. Zároveň tepelnou úpravou získavame viac ergotioneínu, čo je silný antioxidant. Na obsah vitamínu D tepelná úprava húb nevyplýva.



Strukoviny – surové strukoviny obsahujú antinutričné látky ako lektíny, ktoré zabraňujú vstrebávaniu vitamínov v tenkom čreve. Týchto látok ich dokážeme zbaviť namáčaním a následne tepelnou úpravou.

Zemiaky – zemiakový škrob je pre naše telo nestráviteľný. Ideálny spôsob úpravy je pečenie v šupke, tak si dokážu zachovať najviac draslíka, ktorý prospieva nášmu srdcu.

Mäso a vajcia – surové živočíšne produkty môžu obsahovať nebezpečné baktérie (listériu, salmonelu alebo boréliu), ktoré dokážeme zneškodniť práve tepelnou úpravou.

Mrkva – z betakaroténu si naše telo dokáže vytvoriť vitamín A, ktorý vieme priamo získať iba zo živočíšnych produktov. Aj v tomto prípade pomáha tepelná úprava, ktorá naruší bunkové steny a naše telo dokáže využiť vitamíny z mrkvy plnohodnotnejšie.

SUŠTE ALEBO NAKLIČUJTE

Sušenie ovocia je jeden zo spôsobov konzervovania potravín. V procese sušenia sa z potravín odstraňuje voda, čím sa spomaľuje rast mikroorganizmov, znižuje sa hmotnosť aj objem, ale vitamíny a prospešné látky si zachováva.

Proces nemusí byť náročný, treba si vybrať plodiny vhodné na sušenie, ktoré sú zrelé a pevné. Poškodené alebo nezrelé ovocie nebude mať dostatočnú výživovú hodnotu alebo sa jeho sušenie nemusí podariť tak, ako očakávate. Zvoľte to, čo viete v kuchyni využiť a máte radi (ideálne sú jahody, maliny, jablká, marhule, slivky, huby, zeler, cvikla alebo mrkva).

Hrúbka rezu sušených plodín by mala byť od 0,3 – 0,6 cm. Drobné ovocie a bobule však môžete nechať vcelku. Ovocie buď sušte v profesionálnej sušičke alebo v rúre vyhriatej na teplotu 50 °C. Sušenie závisí od hrúbky plátok a môže trvať 4 – 8 hodín.

Nakličovanie potraviny je nielen pre vitariánov obrovským zdrojom vitamínov a minerálov. V nakličovaných semenkách nájdeme vitamín C, B, vápnik, horčík, železo a veľké množstvo chlorofylu alebo aminokyselín. Pozor si však treba dať na to, že na nakličovanie nie sú vhodné všetky semenka jedlých plodín, preto v tomto smere radšej neexperimentujte. Na nakličovanie sa hodia semenka alfa alfa, mladá redkovka, mungo fazuľka, chia, žerucha, rukola, cicer, ľan, pohánka či ovos.

Základným princípom nakličovania je namočenie semienka na 4–14 hodín (každý druh má iný čas namáčania), po danom čase vodu zlejeme a necháme ho klíčiť iba v miske. Počas klíčenia je potrebné semenka pravidelne preplachovať a už po 2-3 dňoch môžeme vidieť výsledky.

DOBRE MRAZENÉ ZAUJÍMAVOSTI

V SÚČASNOSTI SA SEZÓNA ZMRZLINY ASI NIKDY NEKONČÍ. MÔŽEME SI JU DOPRIAŤ, KEDY NÁM LEN NAPADNE, NO NAJVÄČŠÍ BOOM ZAŽÍVA PRÁVE TERAZ V LETNÝCH MESIACHOCH. KÚPTE SI TÚ NAJLEPŠIU ALEBO SI UROBTE DOMA VLASTNÚ.

SNEHOVÉ ZÁČIATKY

Prvé zmienky o ľadových pochútkach pochádzajú už zo starej Číny, Indie a Ríma. Rímski cisári posielali otrokov do hôr po prvý sneh, ktorý potom dochucovali ovocím, medom a podávali na hostinách. Starovekí Číňania zasa 200 rokov pred n. l. pripravovali jemnú mliečnu ryžovú zmes, ktorú vložili do snehu, aby stuhla. V roku 1550 Talian Blasius Villafranca zistil, že potraviny sa dajú ochladiť na bod mrazu posypaním soľou a ľadom. Už nebolo potrebné ochucovať sneh, naopak, vyrobená chutná zmes sa dala takýmto spôsobom zmraziť. O tom, že mrazené dobroty si vychutnávala najmä šľachta, sa môžeme presvedčiť zo záznamu o zmrzlinových hodoch, ktoré sa konali pri príležitosti svadby Kataríny Medicejskej s Henrichom II. Francúzskym, a na zmrzline si veľmi rád pochutnával aj kráľ Španielska Ľudovít XIV.



ZMRZLINOVÍ PRIEKOPNÍČI

Prvý ručný výrobnik zmrzliny bol vynájdený v roku 1846. O päť rokov neskôr si dodávateľ mlieka z Baltimoru Jacob Fussel všimol, že smotana v určitých ročných obdobiach ide menej na odbyt. A tak mu napadlo vyrábať z nej zmrzlinu. Tú potom dodával aj ostatným mliekarom. Stal sa tak vlastne prvým zakladateľom továrne na zmrzlinu. Tú skutočnú založili v roku 1870 v Londýne talianski prisťahovalci. Čoskoro sa stali známymi predavačmi zmrzliny a odštartovali tak hotový zmrzlinový boom. Začali sa otvárať zmrzlinové kaviarne a zmrzlina sa stala bežnou pochútkou. V Spojenom kráľovstve spopularizoval zmrzlinu v roku 1922, paradoxne, výrobca párkov Thomas Wall. V letných mesiacoch, keď sa predávalo málo párkov, zamestnal svojich zamestnancov výrobou zmrzliny. Dokonca sa ako prvý odvážne pustil aj do výroby balenej zmrzliny a predával ju v uliciach z vozíkov. Približne v tom období sa objavil aj mrazený krém medzi dvoma obľáčkami a v 30. rokoch minulého storočia aj „zmrzliny na drevku“.

NANUK, ČLOVEK ZMRZLINOVÝ

Prvý nanuk „objavil“ v roku 1905 11-ročný chlapec Frank Epperson zo San Francisca. Pripravil si svoju obľúbenú ovocnú limonádu z prášku a vody, zamiešal ju drevenou paličkou a pohár zabudol vonku počas mrazivej noci. Keď sa vrátil po svoj nápoj, zistil, že voda vnútri pohára zamrzla (ale aj tak bola chutná). Označenie nanuk je odvodené z názvu slávneho dokumentárneho filmu nemej éry Nanuk, človek primitívny (ang. Nanook of the North) od amerického režiséra Roberta J. Flahertyho z roku 1922. Samotný výraz nanuk či nanuq znamená v inuitčine biely medveď. Označuje mytologického pána medvedov, ktorý rozhoduje o tom, či je lovec hodný toho, aby mu dovolil bieleho medveďa uloviť.



TAJOMSTVO KORNÚTIKA

Kornútik sa rovnako ako veľa skvelých vecí ujal vďaka náhode. Sýrsky prisťahovalec Ernest Hamwi sa v Amerike živil výrobou a predajom koláčov a tort. Vo vedľajšom stánku bol zmrzlinár, ktorému však jedného dňa došli misky na zmrzlinu. Ernestovi napadlo zrolovať tortové obľátky, ktoré nechal vychladnúť a ponúkol ich ako pomoc zmrzlinárovi. Jeho patent sa okamžite ujal a úplne zmenil spôsob konzumovania zmrzliny.

ZMRZLINA A DETI

Deti zmrzlinu milujú! Najmä ak vidia, že rodičia si na nej pochutnávajú, chcú si dať tiež. Ak máte dieťa okolo jedného roka, ktoré už konzumuje väčšinu potravín, môžete mu dať do rúčky aspoň nesladený kornútik. So zmrzlinou buďte opatrnejší, pretože sa im pre studenú dobrotu môže zapáliť hrdielko, a ani sladkosti sa v útlom veku neodporúčajú. Dajte dieťaťku ochutnať najskôr malý roztopený kúsok. Všeobecne pre deti vyberajte najmä vanilkovú alebo čokoládovú zmrzlinu. Pozor na mrazené dobroty s ovocnými príchuťami a produkty plné umelých prísad. Klasickú zmrzlinu ponúknite až starším deťom od troch rokov. Dovtedy sú pre deti najbezpečnejšie nanuky, ktoré sa pri výrobe kontrolujú a nehrozí tak riziko nákazy salmonelózou. Navyše môžete sledovať ich zloženie. V každom prípade sú pre deti najvhodnejšie domáce zmrzliny v podobe mrazených ovocných drení ochutených medom alebo kúskov ovocia zaliatych ovocnou limonádou vo formách na ľad. Hodia sa aj krémy z tvarohu či jogurtu so smotanou.



PRVÁ ZMRZLINOVÁ KAVIAREŇ VZNIKLA ROKU 1686 V PARÍŽI.
VOLÁ SA CAFÉ PROCOPE A FUNGUJE DODNES.

OSVIEŽENIE PRE ZVIERACIEHO MILÁČIKA

Podľa doktora Alexa Averyho, autora publikácie Starostlivosť o psa v horúcom počasí, majú pre psa v letnom období veľký význam chladiace hračky aj konzumácia domácej zmrzliny. Maznáčikov príjemne osviežia a chránia ho pred prehriatím organizmu. Nikdy však psovi nedávajte zmrzlinu určenú pre ľudí, pretože môže obsahovať ingrediencie, ktoré preňho nie sú vhodné – mlieko, cukor, umelé sladidlá alebo čokoláda. Mliečnu bielkovinu psy vo svojom dospelom veku horšie trávia a môže im spôsobovať nadúvanie a nevoľnosť. Namiesto mlieka vyskúšajte biely jogurt. Je fermentovaný, obsahuje menej laktózy a pre psíkovo zažívanie je vhodnejší. Psovi môžete ponúknuť aj kocky ľadu, pretože môžu pomôcť hydratácii. Pridajte mu pár kociek do misky s vodou, dbajte však aby naraz nevpil nadmerné množstvo.

ZMRZLINOVÍ REKORDÉRI

Vedeli ste, že najväčšími svetovými konzumentmi zmrzliny sú Američania? Ročne zlížu priemerne až 22 litrov tejto studenej pochúťky! V Európe majú ľadové prvenstvo prekvapivo Švédovia a Dáni. V týchto severských krajinách je priemerná spotreba 15 litrov na osobu. V príprave a predaji zmrzliny je zas na špici Taliansko. Na rozdiel od priemyselných zmrzlín a amerických zmrzlín majú tie talianske menší obsah tuku, menej našľahanú štruktúru a sú hutnejšie. V krajine vychádzajúcejho slnka zas holdujú rôznym neuveriteľným príchuťam a sú priekopníci v ich vymýšľaní. Ak by ste teda mali chuť na ustricovú či chobotničkovú zmrzlinu, v Japonsku nie je problém ju ochutnať. V ponuke je dokonca aj zmrzlina zo surového konského mäsa.

TÁ SPRÁVNA PRE VÁS

Uprednostňujete krémové zmrzliny alebo skôr tie ovocné? Mali by ste vedieť, že v krémových zmrzlinách sa bežne používajú namiesto živočíšnych tukov rastlinné, napríklad nezdravý palmový. To preto, že sú lacnejšie. Musia sa navyše dochucovať. Naproti tomu živočíšne mliečne tuky majú chuť a vôňu samy osebe (ale sú aj poriadne kalorické). Ak vám záleží nielen na chuti, ale aj na kvalite, čítajte etikety na obale a vyberajte si radšej mliečne a smotanové mrazené krémy (napríklad ruská zmrzlina). Ovocné nanuky majú takisto pomerne vysokú energetickú hodnotu. Ak ide o ovocné (dreňové) zmrzliny, musia podľa zákona obsahovať až 15 % ovocnej zložky, sorbety dokonca 25 % ovocia. Tie sú teda z hľadiska zloženia najkvalitnejšie.



ČO OVPLYVŇUJE ZAŽÍVANIE

PRÍČINY ZĽÉHO ZAŽÍVANIA A NEPRAVIDELNÉHO VYPRÁZDŇOVANIA SÚ RÔZNE. NAŠŤASTIE – VŽDY SA S TÝM DÁ NIEČO ROBIŤ.

Dobré zažívanie je také, ktoré človeka nijako neobťažuje a nemusí sa ním zaoberať. Ideálne je chodiť na „veľkú“ raz za deň, no ak idete raz za dva dni, ale pravidelne, podľa lekárov vás to vôbec nemusí trápiť. Zrejme máte len pomalšie spaľovanie. Problémy s trávením sa dajú poznať aj podľa nevábneho dychu a rôznych drobných zdravotných problémov, ktoré vám podchvíľou znepriemňujú život. Ak človek dostane hnačku, nebýva to len tak, bez dôvodu. Ak vás pri tom bolí brucho a máte zvýšenú teplotu, pravdepodobne ide o infekciu. Rozhodne by ste v podobných prípadoch mali vyhľadať lekára. Ak však mávate mierne „behačky“ pomerne často, môže ísť o dlhodobejší stres alebo nevhodný jedálny lístok. Problém sa upraví, keď sa vnútorne upokojíte a dostanete do psychickej pohody, v druhom prípade upravíte stravovanie.

Vždy je však potrebné navštíviť lekára, keď sa v stolici objaví krv alebo hlien. Varovným signálom by mala byť každá zmena vyprázdňovania – napríklad ak ste skôr typ človeka, ktorý má sklon k zápche a odrazu máte často hnačky, prípadne sa tieto stavy striedajú. V podobných prípadoch musí lekár vylúčiť závažnejšie príčiny problémov, napríklad nádory.

RÝCHLOKURZ AJURVÉDY

Podľa tradičného indického liečebného systému ajurvédy nie je z hľadiska celkového zdravia nič dôležitejšie ako práve kvalita zažívania. Zlé trávenie je kľúčovým faktorom vzniku rôznych ochorení. Podľa uznávaného ajurvédského lekára Deepaka Chopru vznikajú problémy so zažívaním preto, že nežijeme v súlade s naším telom. Jeme nárazovo, priveľa a v čase, keď to telu neprospieva. Optimálne by sme mali jesť vtedy, keď predchádzajúce jedlo opustilo žalúdok a odišlo do tenkého čreva – teda po 3 – 6 hodinách.

Ajurvéda rozdeľuje ľudí podľa trávenia na tri typy, ktorým na trávenie prospieva niečo iné:

► **Typ váta** je štíhly, náladový, bystrý a často býva hladný. Má sklon k zápcham. Podľa ajurvédy mu osožia teplé, ťažšie a masťnejšie jedlá, sladké, kyslé a slané. Vyhnúť by sa mal suchým, horkým a koreným jedlám.

► **Typ pitta** má strednú postavu, svetlé vlasy, bledú až červenastú pleť, neznáša teplo, má rád pravidelnosť. Na dobré zažívanie by mal jesť chladné, tekuté, sladké a horké potraviny.



Vyhnuť by sa mal horúcim, slaným, kyslým a koreným jedlám.

► **Typ kafa** je pokojný, rozvážny, pohodlný, majetnícky pôžitkár so sklonom k obezite, má pomalé zažívanie. Vhodné sú preň ľahké, suché, teplé a korené jedlá. Úplne by sa mal vzdať masťných a studených jedál, nevelmi vhodné sú aj kyslé, sladké a slané. Ak ste sa v niektorom z týchto typov našli, vyskúšajte, či vám ajurvédské odporúčania pomáhajú.



DOBRE JEDLO DOBRE TRÁVIME

Zdravie našej tráviacej sústavy, s ktorým súvisí i celková pohoda organizmu, v zásade ovplyvňuje náš životný štýl a jedlo, ktoré jedávame denno-denne. Správny výber potravín a tekutín je pre zdravie tráviaceho traktu kľúčový. Prinášame vám malý prehľad potravín, ktorými môžeme zdravé trávenie pozitívne ovplyvniť.

► **JABLKÁ:** Naše tradičné ovocie, ktoré možno dopestovať takmer na celom Slovensku, obsahuje pektín, druh nerozpust-

nej vlákniny. Pektín je efektívna látka, ktorá sa už celé storočia používa na liečbu zápch, pretože dokáže podporiť vylučovanie odpadových látok z tela. Ak si dáte jablko na prázdny žalúdok, pripravíte svoj tráviaci trakt na správne fungovanie.

► **CUKETA:** Je ľahká, zasýti a dodá telu tekutiny. Podporuje zdravé trávenie a odvádza z tela škodlivé látky. Obsahuje veľké množstvo vlákniny, preto povzbudzuje tráviaci trakt. Jemne čistí črevné steny a bráni karcinogénom, aby sa na nich usádzali. Oplatí sa jesť ju pravidelne po celý rok. Pre vysoký obsah živín v šupke je dobré nelúpať ju, preto ju vždy poriadne umyte alebo kupujte v biokvalite. Najviac z cukety vyťažíme, ak ju budeme jesť v surovom stave.

► **LISTOVÁ ZELENINA:** Žiadna novinka, listy sú významným zdrojom nerozpustnej vlákniny vďaka čomu zvyšky jedla rýchlejšie odchádzajú cez tráviaci trakt. Ak už máte tráviace problémy, listovú zeleninu konzumujte v spracovanej verzii – surovú alebo zľahka tepelne upravenú. Ak surové listy rozmixujete, tráviaci trakt lepšie vlákninu spracuje.

► **KVASENÁ ZELENINA:** Uhorky, kapusta prípadne kimči majú silný detoxikačný potenciál. Kvasená zelenina obsahuje množstvo probiotík, vďaka ktorým z tela vylučuje ťažké kovy a iné nežiaduce látky. Je lacná, trvácna a pôsobí blahodarne na črevá.

► **LANOVÉ SEMIENKA:** Obsahujú veľa omega-3 masťných kyselín a majú mierny laxatív-

ny účinok, ktorý pôsobí preventívne proti zápchu a podporuje pravidelné vyprázdňovanie. Majú tiež množstvo vlákniny, ktorá odstraňuje nežiaduce látky a upravuje metabolizmus.

► **ČAJE:** Zažívanie môžete podporiť nielen tým čo jete, ale aj tým čo pijete. Vystriedajte čierny čaj mäťovým alebo zázvorovým, ktoré napomôžu dobré trávenie a podporia zdravie tráviaceho ústrojenstva. Po mierom vychladnutí môžete do každého z nich ešte pridať citrónovú šťavu alebo štipku kajúškého korenia.

Správne trávenie napomáha aj pohyb, pretože podporuje tráviace procesy a peristaltiku čriev. Odporúča zabezpečiť organizmu dostatok pohybu, a to po celý deň. To znamená, že ak máte sedavé zamestnanie, každú hodinu sa rozhybte, napríklad sa prebehnite po schodoch alebo urobte zopár cvikov. Výbornou voľbou je prechádzka vo svižnom tempe. Trávenie podporí precvičovanie brušných svalov vo všetkých uhloch pohybu. Preto na zlepšenie procesov trávenia cvičte najmä cviky na spevnenie stredu tela. Pomáhajú už celkom jednoduché cviky ako mačka, teda striedavé vyhrbovanie a prehýbanie chrbta v pozícii v klaku s rukami pod ramenami. Účinné sú predklony v sede i v stoji s vystretými nohami, ale aj uvoľnenie v ľahu s pokrčenými nohami

a rukami pozdĺž tela, ako aj priťahovanie kolien k hrudníku z tejto pozície. Takisto sa naučte správne dýchať nosom, dýchanie je základom správneho fungovania všetkých procesov v organizme.

ZOPÁR RÁD NA DOBRÉ ZAŽÍVANIE

- Jedzte čo najkvalitnejšie potraviny bez konzervantov a cukru, zaradte žinčicu, bryndzu, kyslú kapustu a kurkumu.
- Jedzte, keď začnete pociťovať hlad. Telo si vyžiada jedlo, keď to predošlé strávi, a to býva asi po 3 až 6 hodinách. V čase hladu medzi dvoma jedlami si dajte ovocie alebo čaj izbovej teploty.
- Jedzte pravidelne. Naučte sa jesť vždy v rovnakých časových obdobiach a nenechajte sa ničím rozptyľovať či odradiť. Jedlo telo najlepšie spracuje medzi 12.00 – 12.30 hod. Večer sa už telo chystá na odpočinok, preto mu dajte len teplú polievku či kúsok chleba so zeleninou (žiadne mäso či syry).
- Pred jedlom a po ňom si chvíľu posedzte. Pred jedlom sa naň naladíte a po ňom si oddýchnete.
- Jedzte primerané porcie, neprejedajte sa. Napchatý žalúdok a črevá prestávajú správne fungovať.
- Jedlo prehltnite, až keď ho poriadne rozžujete.

ČO POMÁHA PRI ZLOM TRÁVENÍ?

- Vyskúšajte čaj s mäťou a so zázvorom pred obedom a večerou.
- Ráno nalačno vyskúšajte lyžicu mandľového oleja, slivkový alebo hroznový džús, sušené slivky či červenú repu.
- Po prebudení vypite pohár teplej vody a raňajky si dajte až o 20 minút.
- Počas jedla nepite.
- Raz za týždeň jedzte celý deň len mixované jedlá, to posilní zažívanie.
- Pri hnačke nechajte črevá oddýchnuť. Nejedzte, ľahnite si a pite tekutiny.
- Pri plynatosti obmedzte sladkosti, červené mäso a vyradte kombináciu citrusov so škrobmi (pomarančový džús plus chlieb).
- Po jedle rozžujte trochu fenikla.
- Kým sa vám zažívanie neupraví vyradte šľahačku, smotanu, čokoládu, kávu, čaj a konzervované potraviny.
- Pomôžte črevám lepšie pracovať napr. psylliom – koncentrovanou čistou vlákninou (v lekárni).
- Viac sa hýbte.

-dp-, zdroj: Deepak Chopra: Perfektní zažívaní (Pragma, 1995), marianne.cz, aerobic.cvicte.sk

Cocolino

NECH ŽIJE
OBLEČENIE

Cocolino pomáha
udržiavať oblečenie ako nové.



ZÁKAZNÍCI VYBRALI REGIONÁLNE PROJEKTY NA PODPORU NADÁCIOU

VÍTAZI PIATEHO ROČNÍKA PROGRAMU PODPORY LOKÁLNYCH KOMUNÍT SÚ UŽ ZNÁMI. O TOM, KTORÝCH 26 PROJEKTOV PODPORÍ NADÁCIA COOP JEDNOTA CELKOVO ALOKOVANOU ČIASTKOU 156 000 EUR, ROZHODLI HLASOVANÍM SPOTREBITELIA.

Víťazi piateho ročníka Programu podpory lokálnych komunít sú už známi. O tom, ktorých 26 projektov podporí Nadácia COOP Jednota celkovo alokovanou čiastkou 156 000 eur, rozhodli hlasovaním spotrebiteľia.

Nadačný Program podpory lokálnych komunít je zameraný na podporu lokálnych iniciatív a na zvyšovanie kvality života v regióne. V piatom ročníku prihlásili žiadatelia takmer 1 500 projektov, spotrebiteľia odovzdali takmer 400 000 hlasov.

„Lokálne komunity sme začali podporovať na základe poznania, že život jednotlivca je výrazne ovplyvňovaný okolím a ľuďmi, s ktorými denne prichádza do kontaktu. Za päť rokov existencie Programu sa nám podarilo finančne podporiť desiatky projektov, ktoré by bez našej pomoci možno vôbec nevznikli. Veľmi ma teší, že každým ročníkom sa záujem o grant zvyšuje. Pohľad na množstvo zrealizovaných drobných stavieb po celom Slovensku je dôkazom, že to, čo robíme, má veľký zmysel,“ uviedol Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko a zároveň správca Nadácie COOP Jednota.

PROJEKTY PRE ŠPORTOVCOV, DETI, CESTUJÚCICH I ZÁHRADKÁROV, AJ UNIKÁT NA VÝCHODE

V aktuálnom ročníku požiadali o grant obce, základné školy, mestské alebo obecné kultúrne strediská, športové kluby, materské školy a centrá aj občianske združenia. Na základe hlasovania verejnosti v obci Beňuš (okr. Brezno) zrekonštruujú altánok v areáli futbalového ihriska TJ Slovan Beňuš, ktorý využijú športovci, diváci, mamičky s deťmi a počas súťaží aj psičkári. Obec Ohrady (okr.



Oddychová zóna v Horných Obdokovciach

Dunajská Streda) využije grant na opravu autobusových zastávok. Obyvatelia Šale sa môžu tešiť na projekt komunitného ovocného sadu, ktorý prinesie nový koncept výsadby stromov. Ľudia, ktorí nemajú možnosti zasadiť si ovocné stromy, či už pre lokalitu alebo druh bývania, budú sa môcť starať o vypestované drevíny a zbierať ich plody. Komunitný sad bude verejný, voľne dostupný, ale zároveň bude prevádzkovaný podľa určitých pravidiel. Mesto Humenné obnoví rekreačnú oblasť Hubková – zrevitalizuje chodník, doplní chýbajúce lavičky a smetné koše. V priestoroch telocvične ZŠ Kriváň vznikne lezecká stena. V obci Jur nad Hronom (okr. Levice) prispeje Nadácia COOP Jednota na výstavbu rekreačno-oddychovej zóny s osadenými lavičkami, so zeleňou, s pieskoviskom a ohniskom. V Košiciach vyhral projekt Detskej želez-

nice Košice zameraný na vybudovanie depa na uskladnenie a servis drezín, ktoré budú súčasťou novej atrakcie – jedinej na Slovensku – drezinového oválu. Svojou unikátnosťou presiahne rámec Košického kraja i Slovenska. Nadácia COOP Jednota zároveň podporí výstavbu viacerých náučno-oddychových zón, detských a workoutových ihrísk.

NADÁCIA ROZVÍJA REGIÓNŮ

Projekt s názvom Program podpory lokálnych komunít realizovala Nadácia COOP Jednota spoločne so svojimi partnermi prvý raz v roku 2017. Za štyri roky svojej existencie Program podporil finančným grantom 103 projektov, čím na rozvoj lokálnych komunít vo všetkých regiónoch Slovenska prispel celkovou sumou 601 000 eur.

PROGRAM PODPORY LOKÁLNYCH KOMUNÍT – VÍŤAZNÉ PROJEKTY V ROKU 2021

COOP JEDNOTA	MIESTO REALIZÁCIE	VÍŤAZNÝ PROJEKT
COOP Jednota Brezno	Beňuš	Rekonštrukcia altánku a prístrešku
COOP Jednota Čadca	Považská Bystrica	Náučno-oddychová zóna pre deti
COOP Jednota Dunajská Streda	Ohrady	Príjemné čakanie
COOP Jednota Galanta	Šaľa	Komunitný ovocný sad
COOP Jednota Humenné	Humenné	Obnovme spoločne rekreačnú oblasť Hubková
COOP Jednota Komárno	Číčov	Rozšírenie detského ihriska pri artézskej studni v Číčove
COOP Jednota Krupina	Kriváň	Lezecká stena Kriváň
COOP Jednota Levice	Jur nad Hronom	Výstavba rekreačno-oddychovej zóny
COOP Jednota Liptovský Mikuláš	Dúbrava	Vonkajšie fitness
COOP Jednota Martin	Turčianske Teplice	Miesto pre nás všetkých
COOP Jednota Michalovce	Košice	Drezinové depo pre prvý drezinový ovál na Slovensku
COOP Jednota Námestovo	Oravská Jasenica	Bezpečne nielen na bicykli
COOP Jednota Nitra	Nitra	Komunitná a oddychová záhrada „Nevyautuj autistu“
COOP Jednota Nové Zámky	Nové Zámky	Park Hliník Nové Zámky
COOP Jednota Poprad	Poprad	Oddychová a vzdelávacia zóna v školskom areáli
COOP Jednota Prešov	Sabinov	Komunitná záhrada na ulici SNP v Sabinove
COOP Jednota Prievidza	Handlová	Zóna oddychových športov v HANDparku
COOP Jednota Revúca	Štítňik	Workoutové ihrisko pre materskú školu
COOP Jednota Senica	Gajary	Exteriérová trieda na dvore ZŠ Gajary
COOP Jednota Topoľčany	Solčany	Detské ihrisko
COOP Jednota Žilina (región Trenčín)	Trenčín	3x3 Olympijské basketbalové ihrisko v Trenčíne
COOP Jednota Trnava	Červeník	Detské ihrisko
COOP Jednota Trstená	Liesek	Priestor plný zábavy, priestor plný života
COOP Jednota Vranov nad Topľou	Košice, Sídliisko KVP	Promenádný chodník na sídlisku KVP
COOP Jednota Žarnovica	Lovča	Detské ihrisko materskej školy
COOP Jednota Žilina	Rajecké Teplice	DirtPark Rajecké Teplice



Trnavá Hora - altánok

Nadácia COOP Jednota oslavuje tento rok 20. výročie svojho vzniku. Okrem rozvoja lokálnych komunít podporuje slovenské zdravotníctvo nákupom dôležitých prístrojov do nemocníc a zdravotníckych zariadení a poskytuje aj sociálnu pomoc.

Vďaka charitatívnym aktivitám tradičného slovenského potravinového reťazca mohli v desiatkach miest a obcí vzniknúť spoločné oddychové priestory pre verejnosť, altánky, mobiliár, turistické trasy či letné kino. Starostovia obcí, riaditelia škôl aj občianske združenia prostredníctvom grantu zrevitalizovali množstvo školských dvorov, postavili detské ihriská, vysadili zeleň, upravili chodníky i autobusové zastávky, miestne športové kluby zakúpili nové zápasové a tréningové dresy.

Viac informácií nájdete na webstránke COOP Jednoty Slovensko /www.coop.sk/sk/

COOP JEDNOTA KRUPINA MODERNIZUJE A ROZŠIRUJE SIĚŤ PREDAJNÍ

COOP Jednota Krupina otvorila dve predajne v okrese Veľký Krtíš. Bývalá malá predajňa potravín v obci Dolná Strehová dostala nový vzhľad a zväčšené predajné priestory. Obyvatelia Veľkého Krtíša môžu nakupovať v novej, už tretej predajni COOP Jednota Krupina.

COOP Jednota Krupina nie je v okrese Veľký Krtíš nováčik, prevádzku je tam už 30 predajní. Dolná Strehová je populárna medzi turistami a zároveň patrí medzi historicky významné obce Novohradu. Predajňa potravín už nespĺňala štandard pre modernú obec, a tak prešla remodelingom. Predajné priestory potravín sa zväčšili o 71m², vymenila sa podlaha, stropy či osvetlenie a vybudovaný bol aj bezbariérový vstup. Predajňa je vybavená moderným a ekologickým zariadením. Zákazníci ocenia výber 2 900 druhov tovarov, najmä slovenských potravín. „Predajňa v Dolnej Strehovej prešla modernizáciou, ktorá trvala 6 týždňov a investícia do stavebných prác a zariadenia predajne predstavovala takmer 120 000 €. Verím, že našu snahu ocenia obyvatelia obce, ale aj turisti, ktorí prichádzajú do Dolnej Strehovej za oddychom alebo



za históriu,” hovorí Jozef Vahančík, predseda predstavenstva. Vo Veľkom Krtíši pôsobí COOP Jednota už desaťročia, nová predajňa, ktorá sa nachádza v obchodnom centre Kocka, je však výnimočná. Doteraz mali zákazníci možnosť nakupovať vo Veľkom Krtíši len v predajniach formátu potraviny. Tretia prevádzka je supermarket s rozlohou 343m², ktorý prináša širší sortiment, a to až 4 500 druhov tovarov. „Som rád, že aj obyvatelia Veľkého Krtíša už budú mať možnosť nakupovať v modernej a priestranej predajni formátu supermarket. Na výber budú mať väčšie množstvo tovarov a zároveň aj každý týždeň nové akciové ceny zo supermarketového letáku. Verím, že zákazníci budú spokojní a nájdu si cestu do tejto predajne,” doplnil Jozef Vahančík, predseda predstavenstva.

V SUPERMARKETE BOLO SUPER

Študentky 2. ročníka SSŠ EDUCO v Slanickej osade v Námestove v odbore obchodný pracovník, ktoré vykonávajú odbornú prax v supermarkete Tempo v COOP Jednote Námestovo, finišovali.

Všetky študentky zvládli koncoročné preskúšavanie pred komisiou naozaj bravúrne. Svedčia o tom výborné výsledky, či už v absolvovaných testoch, v aranžovaní darčekových košov alebo pri práci za pultom, kde sa všetky žiačky prakticky vystriedali v troch oddeleniach: mäso – údeniny, syry – lahôdky, pečivo – dopekánie.

Z odbornej stránky na ich praktickú činnosť dohliada počas celého školského roka odborná učiteľka Daniela Ďuroňová a traja odborní inštruktori: Monika Pienčáková, Andrea Iskerková a Vladimír Priščák. Mimochodom, dvaja z nich sú bývalí študenti tejto školy. V supermarkete COOP Jednota v Trstenej sa jednej žiačke z tímu druháčok venuje inštruktorka A. Kubániková.

Na koncoročnom preskúšaní v Námestove sa zúčastnila aj hlavná majsterka SSŠ EDUCO v Slanickej osade Bibiána Pilarčíková a svoje



žiačky prišla psychicky podporiť aj triedna učiteľka Ľubomíra Sivčáková. Obidve vyjadrili veľkú spokojnosť s celkovou atmosférou, ktorá vládla počas skúšania, ako aj s vedomosťami a celkovým prístupom žiačok či komisie. Budúce predavačky vykonávali odbornú prax v supermarkete počas celého roka, a to aj v čase núdzového stavu a v Tempe brigádnicke pracujú aj počas letných prázdnin.

SUPERMARKET V TVRDOŠOVCIACH PRINIESOL VÄČŠÍ KOMFORT

Maloobchodná sieť COOP Jednota Nové Zámky sprístupnila obyvateľom obce Tvrdošovce po rekonštrukcii novú, zmodernizovanú predajňu. Zákazníkom vytvorili podmienky tak, aby sa ich uzatvorenie predajne dotklo len minimálne, trvalo iba necelých 8 dní. Supermarket predstavuje vyššiu triedu vo svojej kategórii a to nielen na základe širokej ponuky sortimentu, ale aj zavedením novínok v predajni a použitím najmodernejšej mraziarenskej a chladiarenskej techniky, ktoré spĺňajú najvyššie kritériá z pohľadu ekologickej náročnosti vo vzťahu k životnému prostrediu.

Predajňa bola po prvýkrát otvorená už v novembri v roku 2008. Moderná doba, inovácie zo strany COOP Jednoty Nové Zámky i nároky zákazníkov už dlhodobo smerovali k rozsiahlejšej modernizácii. Súčasná predajná plocha sa rozšírila o 76m² a supermarket má dnes rozlohu 700 m² predajnej plochy. Interiér bol kompletne zrenovovaný a jeho nová podoba plní nielen estetickú, ale predovšetkým funkčnú úlohu.



Predajňa disponuje najmodernejším obchodným zariadením a úplne novým LED osvetlením. Zväčšilo sa oddelenie ovocia a zeleniny, ktoré privíta zákazníkov hneď pri vstupe bohatou ponukou čerstvého tovaru. K zväčšeniu priestorov došlo aj na úseku pekárenských výrobkov a rozšírila sa kapacita obslužných pultov. Zmenou dispozičného riešenia vznikol komfortnejší priestor na pohyb zákazníkov v predajni. O súčasnú podobu prevádzky sa pričínili najmä lokálni dodávatelia.

KONTAJNERY NA OBALOCH UČIA SPRÁVNE TRIEDIŤ ODPAD

COOP JEDNOTA SPUSTILA EDUKAČNÚ KAMPAŇ ZAMERANÚ NA OCHRANU ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA. NA PRODUKTY VLASTNEJ ZNAČKY UMIESTNILA GRAFICKÉ SYMBOLY, PROSTREDNÍCTVOM KTORÝCH VYSVETĽUJE SPOTREBITEĽOM, AKO SPRÁVNE TRIEDIŤ ODPAD. SÚČASŤOU PROJEKTU JEDNOTNE – EKOLOGICKY JE SAMOSTATNÁ WEBOVÁ STRÁNKA POSKYTUJÚCA BLIŽŠIE ÚDAJE O SEPAROVANÍ POUŽITÝCH OBALOV. ODBORNÝM GARANTOM PROJEKTU JE SPOLOČNOSŤ NATUR-PACK.

„S nákupom potravín sa spája veľká produkcia obalov, z ktorých sa následne stáva odpad. Vďaka princípu cirkulárnej ekonomiky ho však môžeme recyklovať a opätovne využiť. V COOP Jednote nám problematika ochrany životného prostredia nie je ľahostajná, a preto sme obaly výrobkov našej vlastnej značky doplnili o grafické symboly, ktoré zrozumiteľne vysvetľujú, ako daný obal po použití správne triediť,“ hovorí Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko. „Zodpovednosť ochrany našej prírody leží na pleciach spotrebiteľov, ale aj výrobcov. Ako výrobca vlastnej značky máme v COOP Jednote príležitosť prispieť k zmene, a tak sme spravili prvý krok a túto tému sme si osvojili. Projektom Jednotne – ekologicky chceme spotrebiteľov edukovať a na pravidelnej báze im poskytovať aktuálne informácie o environmentálnych témach. Uvedomujeme si, že problematika obehového hospodárstva je oveľa rozsiahlejšia a správne triedenie odpadu je len jej časť. Uzatváranie materiálových tokov, tzv. closed loop, je reálne možné v prípade poznania celého hodnotového reťazca od výrobcu po koncového spracovateľa odpadu. Naše angažovanie v téme budeme postupne rozvíjať,“ dodáva Ján Bilinský.

HĽADAJTE GRAFICKÉ SYMBOLY

Najväčší domáci potravinový reťazec má vo svojom portfóliu viac ako 760 výrobkov vlastnej značky, z ktorých až 85 % pochádza od slovenských dodávateľov. Na produkty postupne umiestňuje grafické symboly v podobe zberných nádob, ikonkami už disponuje tretina produktov a neustále pribúdajú ďalšie. Zobrazené kontajnery sú vo farbách triediacich nádob s nápisom nápojový kartón, plast, kov, papier, sklo, komunál, bio. Pri každej ikonke je zároveň uvedené, ktorá časť daného použitého odpadu kam patrí. V prípade, že sa obal skladá z viacerých častí, ktoré treba vhodiť do rozdielnych kontajnerov, každý kontajner je na obale jasne zadefinovaný.

Webová stránka www.jednotne-ekologicky.sk sa vo svojej úvodnej fáze zameriava najmä na správne triedenie použitých obalov. Spotrebiteľom opisuje, aký obal patrí do prislúchajúcej zbernej nádoby, upozorňuje aj na druhy odpadu, ktoré do daného kontajnera vôbec nepatria. Súčasťou webu sú inštruktážne videá s Bačom a Honelníkom, užitočné ekotypy a interaktívna hra.

Pridanou hodnotou webstránky bude aj pravidelné informovanie ohľadom aktuálnych informácií z environmentálnej oblasti. Webový obsah tak nie je určený len zákazníkom COOP Jednoty, ale širokej verejnosti.

ŠETRÍME AJ VLASTNÉ PENIAZE

Téma životného prostredia patrí medzi popredné témy v rámci EÚ a je úzko spätá najmä s opätovným využívaním surovín, teda s problematikou, ako je zhodnocovanie a recyklácia odpadov a im predchádzajúce triedenie odpadov. „Triedenie použitých obalov je veľmi dôležité, odpadu dávame druhú šancu, šetríme prírodné zdroje a zároveň – a to si možno ani často neuvedomujeme – šetríme vlastné peniaze,“



vysvetľuje Michal Sebiň, riaditeľ spoločnosti NATUR-PACK, a pokračuje: „Triedením odpadu šetríme energiu, znižujeme množstvo odpadu na skládkach, chránime životné prostredie a prispievame k ochrane klímy. Zodpovedný prístup výrobcov k tejto problematike je mimoriadne dôležitý. Teší ma, že práve najväčší domáci reťazec si túto tému prisvojil a podniká v nej konkrétne kroky.“ NATUR-PACK upozorňuje, že triedenie nápojových kartónov a kovových obalov na Slovensku nie je jednotné. Systém triedenia pri týchto odpadoch si treba overiť buď na nálepkách na zberných nádobách alebo na webovej stránke príslušnej samosprávy.

Projektom Jednotne – ekologicky sa aktivity COOP Jednoty zamerané na ochranu životného prostredia nekončia. Ako výrobca predávajúci výrobky privátnej značky, ale zároveň ako jeden z najväčších predajcov potravín na Slovensku bude COOP Jednota naďalej podporovať cirkulárnu ekonomiku. Je to nielen jedna z kľúčových politických tém v rámci Európskej únie, ale v prvom rade nevyhnutná cesta, ako chrániť planétu. Princíp obehového hospodárstva si vyžaduje spoluprácu všetkých zainteresovaných strán, preto sa obraciam aj na spotrebiteľov a chcem ich požiadať o zodpovednosť pri zaobchádzaní s použitými obalmi. Každý jeden zhodnotený obal sa počíta, nezabúdajme však, že najlepší odpad je taký, ktorý vôbec nevznikne,“ uzatvára generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský.

KÁČER POMÁHA ĽUDOM AJ POČAS PANDÉMIE, NA BICYKEL NASADOL UŽ ÔSMY RAZ

PETER KÁČER, AMBASÁDOR PROJEKTU KÁČER NA BICYKLI A SPRÁVCA NADÁCIE TA3, SA OPÄŤ VYDAL NA CESTU. OD NEŽIŠTNEJ POMOCI ĽUDOM V NÚDZI HO NEODRADIL PRETRVÁVAJÚCI KORONAVÍRUS ANI HORÚCE POČASIE. VZHĽADOM NA BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PODOBNE AKO MINULÝ ROK BICYKLOVAL SÁM, BEZ PRÍTOMNOSTI VEREJNOSTI. GENERÁLNYM PARTNEROM NADAČNÉHO PROJEKTU JE AJ TENTO ROK COOP JEDNOTA SLOVENSKO, KTORÁ PROGRAM PODPORUJE SUMOU 60 000 EUR.



Projekt, počas ktorého Peter Káčer cestuje po Slovensku na špeciálne upravenom bicykli a motivuje zdravých ľudí pomáhať, spojil v minulých rokoch celú krajinu. Inšpiratívny muž trpiaci detskou obrnou aj počas tohtoročného ôsmeho ročníka bicykloval sedem dní, aby podporil desať rodín, ktoré sa obrátili na Nadáciu TA3 so žiadosťou o pomoc.

„Koronavírus nám už rok a pol dokazuje, aký krehký je život človeka. V tomto mimoriadne náročnom období však nemožno zabúdať ani na ľudí, ktorí už dlhodobo čelia ťažkým zdravotným a sociálnym problémom. Títo ľudia potrebujú našu pomoc a som veľmi rád, že na Slovensku máme stále hrdinov, ktorí napriek vlastnému ťažkému osudu nezabúdajú na ostatných. Človekom s veľkým Č je aj pán Peter Káčer, ktorý už niekoľko rokov s veľkým odhodlaním a niekedy aj s vypätím všetkých síl bicykuje po celom Slovensku, aby verejne poukázal na dôležitosť podpory ľudí s ťažkým osudom. Teší ma, že hrdým generálnym partnerom tohto ušľachtilého projektu je opäť COOP Jednota Slovensko,“ uviedol Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a zároveň nositeľ Krišťálového krídla za filantropiu, rovnako ako Peter Káčer.

Napriek tomu, že Peter Káčer sám potrebuje intenzívnu zdravotnú starostlivosť, pomoc druhým povýšil nad vlastné potreby. „Dosah pandémie na našu spoločnosť je obrovský zo zdravotnej, sociálnej aj ekonomickej stránky. Medzi nami však žijú ľudia, ktorí s osudom dennodenne bojovali aj pred novým koronavírusom a obmedzením lekárskej starostlivosti sa im ešte priťažilo. Na pomoc druhých sú doslova odkázaní, preto nás potrebujú ešte viac, ako kedykoľvek predtým,“ zdôvodnil Peter Káčer štart ôsmeho ročníka.

Počas doterajších siedmich rokov sa Nadácii TA3, ktorá projekt zastrešuje, podarilo vyzbierať viac ako jeden milión eur. Keďže tento rok oslavuje Nadácia TA3 svoje desiate výročie, symbolicky sa počet rodín, ktorým pomôže, zvýšil z pôvodných siedmich rodín na desať.

„Koronavírus našu spoločnosť z každej stránky silno zasiahol. Zároveň však ukázal, že v ťažkých chvíľach si vieme byť vzájomne oporou. Verím v ľudské dobro a preto verím, že obdivuhodné činy pána Káčera oslovia širokú verejnosť,“ povedal Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty a správca Nadácie COOP Jednota.

NOVOZÁMOCKÁ COOP JEDNOTA TESTUJE AKO PRVÁ ZBERNÝ AUTOMAT

Maloobchodná sieť COOP Jednota nečaká na zavedenie povinného zálohovania PET fliaš a plechoviek, ktoré vstúpi do platnosti v roku 2022. Prostredníctvom regionálneho spotrebného družstva COOP Jednota Nové Zámky spúšťa jú zálohovanie v predstihu a ako prví v regióne zaviedli zberný automat už v júni.



Zberný automat sa nachádza v obchodnom dome COOP Jednota na Hlavnom námestí v Nových Zámkoch. V rámci skúšobnej prevádzky družstvo prispeje päť centov za každú vrátenú PET fľašu alebo plechovku Regionálnemu edukačno-sociálnemu centru v Nových Zámkoch, ktoré zabezpečuje výchovu a vzdelávanie 118 žiakov s mentálnym postihnutím, žiakov s viacnásobným postihnutím a žiakov s autizmom s mentálnym i bez mentálneho postihnutia. Zároveň sa rozhodli, že na podporu centra venujú sumu v minimálnej hodnote 500 €.

Zákazníci majú jedinečnú možnosť vyskúšať si funkčnosť automatu a vrátiť jednorazové obaly ešte pred oficiálnym spustením povinného zálohovania PET fliaš a plechoviek. Automat bude fungovať v tzv. duálnom móde – zbierať bude nielen plastové PET fľaše a plechovky, ale zároveň aj sklenené fľaše. Počas skúšobnej lehoty zákazníci za vratné obaly nedostávajú peniaze, pretože symbolický príspevok v hodnote päť centov poputuje na už spomínanú dobrú vec. „Motiváciou spotrebiteľov na recykláciu plastov sa snažíme bojovať proti vzniku veľkého množstva odpadu, ktorým denne zahľujeme planétu. Chrániť životné prostredie pre budúce generácie považujeme za svoju povinnosť, preto sme pristúpili k inštalácii zberných automatov už dnes,“ hovorí predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky Štefan Mácsadi.

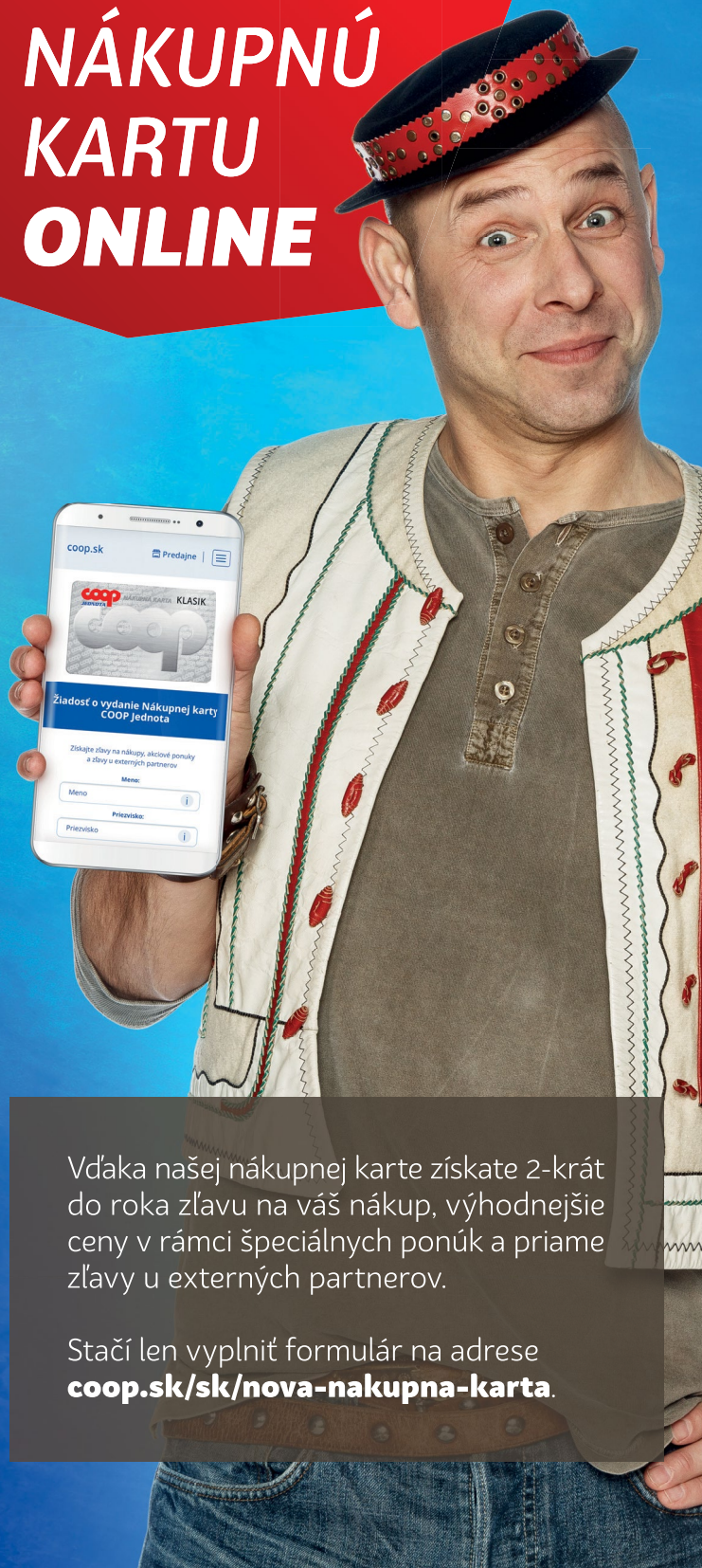
V predajni COOP Jednoty Nové Zámky, s. d., je umiestnený recyklomat od spoločnosti Tomra, globálneho lídra v oblasti zálohovania. Spoločnosť očakáva, že sa v recyklomatoch po spustení zálohovania podarí zachytiť milióny plastových fliaš a odbremeniť tak životné prostredie od zbytočných plastov. „Tešíme sa, že môžeme byť súčasťou projektu už dnes a podporiť tak miestnu komunitu,“ uvádza Juraj Otta, komerčný riaditeľ spoločnosti Tomra Collection Slovakia.

Legislatívna povinnosť zálohovania plastových obalov a plechoviek sa spustí od 1. 1. 2022. V predajniach s menšou plochou, bude zálohovanie dobrovoľné. COOP Jednota Nové Zámky, s. d., pripravuje do konca roka 2021 uviesť do prevádzky 54 zberných automatov od spoločnosti Tomra a 41 automatov od spoločnosti RVM Systems, dohromady v 78 mestách a obciach.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

ZRIAĎTE SI NÁKUPNÚ KARTU ONLINE



Vďaka našej nákupnej karte získate 2-krát do roka zľavu na váš nákup, výhodnejšie ceny v rámci špeciálnych ponúk a priame zľavy u externých partnerov.

Stačí len vyplniť formulár na adrese coop.sk/sk/nova-nakupna-karta.

TIP
TATRA TOUR

BUBO

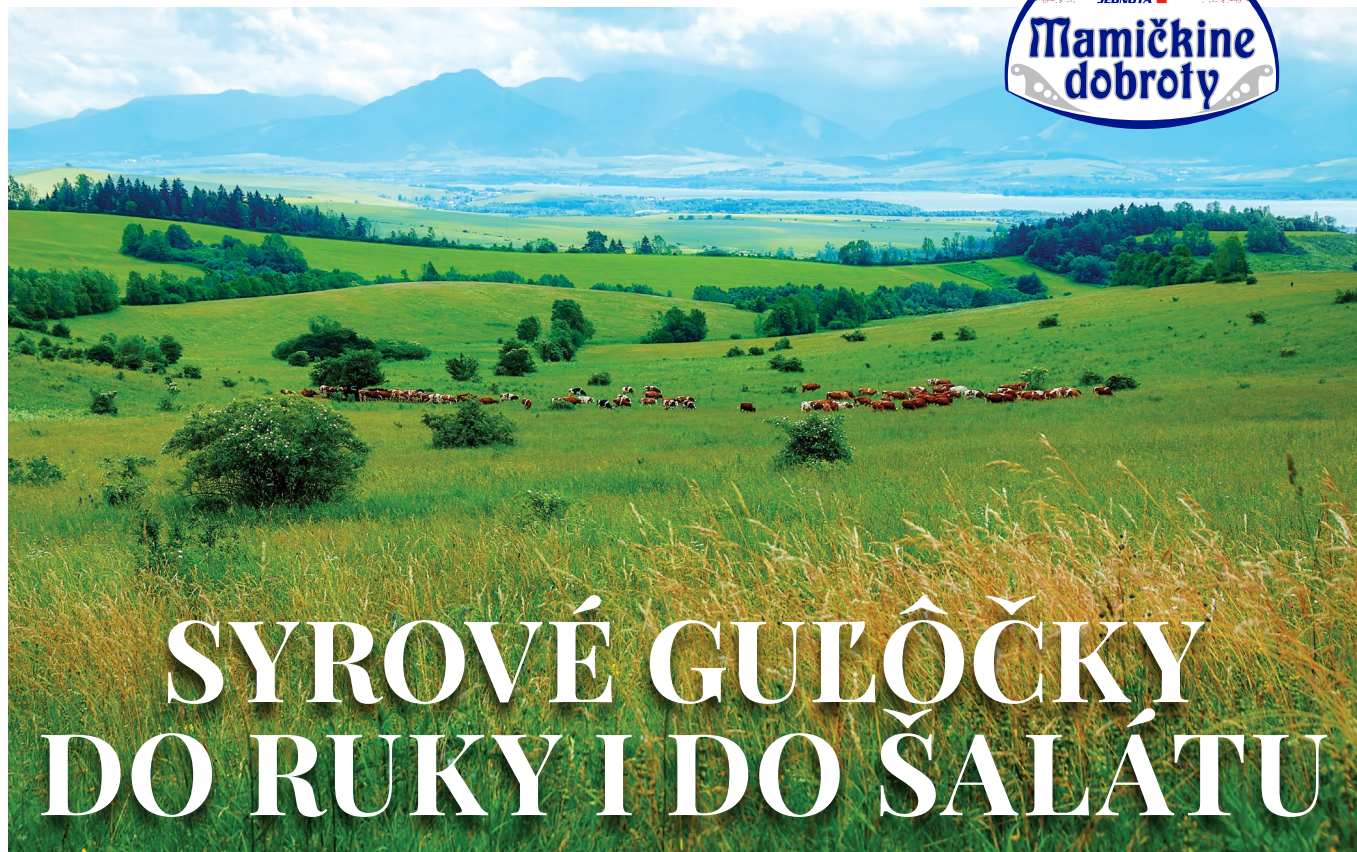
AQUACITY
FOHRAD

Končela

ensana

KÚPELE
PIEŠŤANY
A SMRDÁKY

ZAREN



SYROVÉ GULÔČKY DO RUKY I DO ŠALÁTU

NAJLEPŠIE DOBROTY SÚ VŽDY OD MAMIČKY. KAŽDÁ MAMA S RADOŠŤOU PRIPRAVUJE SVOJIM RATOLESTIAM PRÁVE TO, ČO IM NAJVIAC CHUTÍ – DOMÁCE A TRADIČNÉ JEDLÁ. A TO JE TÁ NAJVÄČŠIA INŠPIRÁCIA PRE COOP JEDNOTU SLOVENSKO PRI VÝBERE PRODUKTOV PREDÁVANÝCH POD VLASTNOU ZNAČKOU S LOGOM MAMIČKINE DOBROTY. SÚ TO PRODUKTY DOMÁCE A TYPICKÉ PRE RÔZNE REGIÓNY SLOVENSKA. TENTORAZ VÁM PREDSTAVUJEME OBLÚBENÉ SYROVÉ GULÔČKY, KTORÉ VYRÁBA MILSY, A. S., V BĀNOVCIACH NAD BEBRAVOU.

„Aktuálne naša mliekareň patrí medzi TOP výrobcov na slovenskom trhu, zamestnáva takmer 300 ľudí a niekoľko desiatok farmárov, ktorí sa denne starajú o čerstvé a kvalitné mlieko. Nátierky, jogurty, tvaroh, maslo, ale hlavne parené syry, to je výrobný program našej mliekarene,“ približuje **obchodný riaditeľ spoločnosti Bohuslav Šiko**.

Okrem syrových gulôčok ponúka Milsy pod vlastnou značkou COOP Jednota Mamičkine dobroty ďalšie obľúbené špeciality – oštiepok, parenicu či nite. „Našou špecialitou je práve parený program, ktorý predstavuje takmer 70 % produkcie. Parené syry sú typickým produktom zo slovensko-českého priestoru, ktorý nie je vo svete veľmi známy,“ hovorí Bohuslav Šiko. „Zahraničie pozná skôr zrejúce syry, ktoré čím sú staršie, tým sú lepšie. Ale pri parených syroch je to práve naopak. Čím sú čerstvejšie, tým sú lepšie. Sú jedinečné tým, že k zákazníkovi sa musia dostať čerstvé, v krátkom čase od výroby. A práve túto výnimočnosť ponúkame spotrebiteľom. Nevýhodou zasa je, že si nemôžeme robiť zásoby a predávať ich postupne.“



ŠIKOVNÉ GULÔČKY „DO RUKY“

Oblíbené gulôčky Mamičkine dobroty sa stretli so značným zákazníckym ohlasom. Podľa Bohuslava Šika sa z nich tešia najmä deti, ale aj gazdinky, ktoré potrebujú niečo rýchle a zaujímavé pre návštevu alebo do

lahkého sviežeho šalátu. Na jeho prípravu sa skvele hodí najmä jeho neúdená verzia. Ak vás zaujíma, ako vzniká tento zaujímavý tvar, umožňuje ho práve princíp výroby parených syrov. „Špecifikom je, že vďaka tomu, že sa dajú spariť, môžeme sa hrať s formami a vytvárať rôznorodé tvary produktov – korbáčiky, nite, parenice či gulôčky. Ide o poctivý a remeselný výrobný postup a zväčša o ručnú výrobu. Údené výrobky sa údia tradičným spôsobom na bukovej štiepke, čo im dodáva typickú chuť a vôňu,“ upresňuje Bohuslav Šiko.

Ak si zákazník vyberie z ponuky produktov vlastnej značky Mamičkine dobroty syry, ktoré vznikli v spolupráci COOP Jednoty a spoločnosti Milsy, môže si byť istý, že si pochutí nielen na tradičnom, ale aj na čerstvom a kvalitnom výrobku. „Vznik našej spoločnosti sa datuje od roku 1954 a spotrebné družstvá majú 150-ročnú tradíciu. Obe naše spoločnosti spája dlhá história a obom nám záleží na podpore regionálnych výrobcov a dodávateľov kvalitných slovenských výrobkov, čo sa pretavilo do našej dlhoročnej a úspešnej spolupráce na prospech zákazníkov,“ uzatvára Bohuslav Šiko.



syry, bryndza, oštiepok, parenica a žinčica. Najvýnosnejším obdobím syrárskeho odvetvia bol koniec 19. storočia a obdobie pred prvou svetovou vojnou, keď sa na Slovensku chovalo takmer milión oviec. Po prvej svetovej vojne však nastal zvrät. Presadzovať sa začali skôr výrobky z kravského mlieka. V rokoch 1933 až 1934 vydala vláda nariadenie na záchranu ovčiarstva, vďaka čomu sa situácia mierne zlepšila. Ďalšie zníženie počtov oviec i výroby ovčieho syra nastalo po roku 1990, keď sa u nás uskutočnili zásadné celospoločenské i ekonomické zmeny.

VŽDY ČERSTVÉ

Vďaka rýchlemu prevozu surového mlieka z farmy do mliekarene a jeho následnému spracovaniu sa mlieko a mliečne výrobky dostanú na pulty obchodov a odtiaľ priamo k vám vo veľmi krátkom čase. Okrem slovenského pôvodu si tak môžete pochutiať na čerstvom a lahodnom produkte.

VEDELI STE O SLOVENSKÝCH SYROCH?

Prvovýroba a mliekarenská výroba majú na Slovensku naozaj bohatú históriu a dlhoročnú tradíciu. Niet sa čo čudovať, veď Slovensko je na výrobu mlieka a mliečnych výrobkov priam stvorené. Tradícia výroby syrov u nás sa začala písať už v 14. storočí. Správnym prekysnutím mlieka dokázali ľudia v minulosti získať kyslé mlieko a z neho po oddelení srvátky aj syr.

V stredoveku bola výroba syra z kravského mlieka rozšírená predovšetkým v prírodných a alpských krajinách, odkiaľ sa postupne dostávala k nám. Osobitná salašnícka výroba prišla na Slovensko z východu, z karpatskej oblasti. Týkala sa predovšetkým syrov z ovčieho mlieka. Tento spôsob spracovania bol kedysi najobľúbenejší a najvyužívanejší.

Z BALKÁNU K NÁM

Tradičným systémom chovu oviec bolo a dodnes stále je salašníctvo, ktoré do Karpát preniklo z Balkánskeho polostrova. Šírili ho valasi, ktorí počas valaskej kolonizácie koncom 14. storočia začali osídľovať horské oblasti. Salašníctvo bolo popri využívaní vlny, mäsa a kože, zamerané najmä na spracúvanie ovčieho mlieka. Tradičnými výrobkami boli ovčie

OVČIE VERZUS KRAVSKÉ

Ovčie mlieko má oproti kravskému podstatne vyšší obsah sušiny, bielkovín, tuku, minerálnych látok, bioaktívnych látok a enzýmov. Práve preto sa považuje za výživnejšie a zdravšie ako ostatné mlieka. Niet sa čo čudovať, že syrové pokrmy z ovčieho mlieka sa u nás kedysi radili medzi vôbec tie najhodnotnejšie potraviny. V tradičnej slovenskej kuchyni boli vitaným spestrením stravy a zároveň obradovým pokrmom, pričom sa hojne podávali na svadbách či karoch.



Parené syry sa vyrábajú z ovčieho i kravského pasterizovaného mlieka. Čas zretia je rozdielny – od čerstvých syrov (korbáčiky, parenice), ktoré sú vhodné na okamžitú konzumáciu, až po zrejúce syry s kratším i dlhším zretím. Parené syry, ktoré reprezentujú aj syrové gulôčky Mamičkine dobroty, spolu s polotvrdými syrmi patria v súčasnosti u nás k najobľúbenejším. Slováci milujú aj ďalšie tradičné výrobky, ako je bryndza, oštiepok, korbáčiky či parenica, ktoré si našli cestu i do sveta.



L'AHKÉ JEDLÁ NA LETNÉ DNI

MÁME TU LETO, KEĎ MÁLOKTO TÚŽI TRÁVIŤ PRÍLIŠ VEĽA ČASU V KUCHYNI. TU JE ZOPÁR SKVELÝCH TIPOV NA VÝBORNÉ, L'AHKÉ LETNÉ JEDLÁ.



TVAROHOVÉ KNEDLIČKY S MARHUĽAMI

Cesto je jednoduché, nelepí sa, spracované je celkom rýchlo. A gúľanie knedličiek je vlastne hračka. Nakoniec ich posypeme opraženou strúhankou. Z tejto dávky mi vyšlo 20 knedličiek.

500 g jemného tvarohu, 2 vaječné žĺtky,

250 g polohrubej múky, štipka soli

• V miske spracujeme suroviny na cesto. Ak by sa lepilo, prispeme trocha múky. Utvoríme valec a krájame na kolieska. Každé koliesko roztlačíme a položíme polovicu marhule. V dlaniach vytvoríme guľôčku. Vo veľkom hrnci necháme zovrieť osolenú vodu a knedličky v nej uvaríme. Keď vyplávajú hore, ešte ich asi 5 minút na miernom ohni povaríme, aby neboli surové. Vyberieme sitkom a prepláchneme vodou. Hádzeme ich do misky s mäkkým maslom a posypeme nasucho opraženou strúhanou, ktorú po odstavení z ohňa zmiešame s cukrom.



MARHULE: Sú bohaté na karotenoidy a xantofyly, živiny, o ktorých sa vedci domnievajú, že môžu pomôcť chrániť zrak pred poškodením súvisiacim so starnutím. Oranžové plody sú tiež dobrým zdrojom vitamínu C, vitamínu A, vlákniny a draslíka. Po vysušení marhule strácajú svoj vysoký obsah vitamínu C, ale stávajú sa koncentrovaným zdrojom železa, čo je osobitným prínosom vegetariánov.



JAHŇACIE KOTLETY V BYLINKOVEJ MARINÁDE S MARHUĽAMI

1 kg jahňacích kotliet, olivový olej, 2 vetvičky rozmarínu, soľ, korenie

Marináda: 2 vetvičky rozmarínu, 3 strúčiky cesnaku, 8 lyžíc olivového oleja, soľ, korenie

Na bylinkovú krustu: 40 g hriankového chleba, petržlenová vňať, 1 citrón, soľ, čierne mleté korenie

Grilované marhule: 4 marhule, vetvička tymianu, 1 levanduľa

• V miske pripravíme marinádu. Zmiešame olivový olej, najemno nakrájaný cesnak, soľ, korenie a rozmarín. Kotlety umyjeme, očistíme od tuku a osušíme. Nakrájame a potrieme ich pripravenou marinádou. Necháme ich minimálne hodinu marinovať. Potom kotlety opečieme z oboch strán na olivovom oleji spolu s vetvičkami rozmarínu. Približne 3-5 minút z každej strany. Kotlety vyberieme na tanier, prikryjeme alobalom a necháme odpočívať.

• Na krustu rozmixujeme petržlenovú vňať a citrónovú kôru, pridáme soľ, korenie, hriankový chlieb a znova rozmixujeme. Na záver pridáme pár kvapiek olivového oleja.

• Kotlety potrieme dijonskou horčicou a navrch rozložíme bylinkovú krustu. Na rozohriatej panvici opražíme marhule s tymianom a s levanduľou, ktoré podávame ku kotletám ako letnú prilohu.



NEPEČENÝ RÍBEZĽOVÝ CHEESECAKE

200 g maslových sušienok, 80 g masla, 1 lyžica javorového sirupu

Krém: 500 g mascarpone, 250 ml smotany na šľahanie, 200 g bielej čokolády, 100 g práškového cukru,

Zdobenie: 250 g ríbezlí, 1 balíček červeného tortového želé

- Sušienky rozdrvíme na prach mažiarom, valčekom alebo v mixéri. V miske potom zmiešame sušienky s rozpusteným maslom a javorovým sirupom. Cestom vystelieme dno tortovej formy a uložíme ju do chladničky.
- Na krém vyšľaháme šľahačku a odložíme ju do chladničky. Potom spolu vymiešame v poradí: mascarpone, cukor a rozpustenú a vychladenú čokoládu. Do zmesi potom jemne primiešame šľahačku a krém navrstvíme na korpus. Opäť odložíme do chladničky aspoň na dve hodiny.
- Pripravíme červené tortové želé podľa návodu na balíčku a necháme ho vychladnúť na izbovú teplotu.
- Ríbezle umyjeme a poukladáme ich na povrch torty a zalejeme vlažným želé. Uložíme ešte na hodinu do chladničky.

GASPACHO

800 g paradajok, 2 veľké zelené papriky, 1 menšia uhorka, 100 g cibule, 100 g bieleho chleba starého jeden deň, 4 strúčiky cesnaku, 100 ml olivového oleja, 2-4 lyžice vínneho octu, soľ, čerstvo mleté čierne korenie, 800 ml vývaru

- Pripravíme 800 ml vývaru. Chlieb nakrájame na kúsky a namočíme ho v troche pripraveného vývaru.
- Očistenú papriku, uhorku, paradajku a cibuľu nakrájame na kocky. Potom zeleninu rozmixujeme, pridáme namočený chlieb, cesnak, olivový olej, vínny ocot a chladnú polievku s Podravkou. Všetko dobre premiešame, kým nezískame homogénnu zmes.
- Získané gaspacho nalejeme do misky na polievku, dochutíme čerstvo mletým korením a osolíme.
- Prikryté chladíme v chladničke asi 3 hodiny.



ĽAHKÝ KURACÍ ŠALÁT S MEDOVO-HORČICOVOU ZÁLIEVKOU

2 ks kuracích prs, 1 plechovka konzervovanej kukurice, 1 plechovka konzervovanej červenej fazule, 1 zelenú papriku, 2 paradajky, 1 strednú cibuľu, 1 strúčik cesnaku, petržlen, korenie na kurča

Zálievka: 1/3 lyžice olivového oleja, 3 lyžice octu, 3 lyžice horčice, 2 lyžice medu, 2 strúčiky cesnaku, 1/2 lyžičky tymianu

- Kuracie mäso opláchneme a vysušíme utierkou. Nakrájame na kocky a posypeme korením. Vložíme do chladničky marinovať asi na 60 minút a potom ho osmažíme domäkka.
- Kukuricu a červenú fazuľku scedíme z nálevu a necháme odkvapkať, vložíme do väčšej misky. Pridáme papriku a paradajky nakrájané na väčšie kocky, pričom prebytočnú šťavu z paradajok odstránime. Do misky pridáme cibuľu nakrájanú najemno, nasekaný petržlen a prelisovaný cesnak.
- Do misky so zeleninou pridáme kuracie kúsky a premiešame.
- Pripravíme zálievku: Ocot, olej, horčicu, med, tymian a drvený cesnak zmiešame v miske a necháme asi 20 minút odpočívať. Nakoniec zeleninovo-kurací šalát zalejeme zálievkou, poriadne premiešame a môžeme servírovať!

NAJLEPŠIU ŠTIPLAVÚ PAPRIKU VYRÁBA SLOVENSKÁ MÄSPOMA

**KVALITNÁ ŠTIPLAVÁ
PAPRIKA? V TESTE NAJLEPŠIE
OBSTÁLI VÝROBKY
Z MÄSPOMY**

**TEST ŠTIPLAVÝCH PAPRIK
V NAŠICH OBCHODOCH:
TOTO SÚ TIE NAJKVALITNEJŠIE**

Paprika patrí spoločne s čiernym korením k najpoužívanejším koreninám slovenských domácností. Okrem sladkej papriky je u nás obľúbená aj tá štiplavá. V potravinách nájdete širokú ponuku tejto výraznej koreniny a niet sa čo čudovať. Môžete ňou okoreniť mäso, ryby, omáčky, šaláty, ale aj jedlá z vajec či obilnín. V obchodoch ju ponúka množstvo rôznych výrobcov, ako si však kúpiť čo najlepšiu? Pri výbere tej najkvalitnejšej vám pomôže test kvality, ktorý pripravila RTVS v spolupráci s magazínom dTest. Zúčastnili sa na ňom tak private značky obchodných reťazcov, ako aj klasické známe značky korenín ako Mäspoma, Thymos, Kotányi či Marco Polo.



AKO ROZOZNAŤ KVALITU? Výrobky prešli prísnyimi meraniami v akreditovaných laboratóriách Štátneho veterinárneho a potravinového ústavu v Bratislave pod dohľadom skúsených laboratórnych pracovníkov. A na čo sa pri hodnotení 9 druhov štiplavých papriek odborníci zamerali?

MNOŽSTVO CELKOVÉHO POPOLA

Svedčí o kvalite spracovania papriky – čím je ho v paprike menej, tým lepšie. Celkový populom označujeme pevné zvyšky, ktoré ostanú po spálení papriky. Legislatívna požiadavka na Slovensku je maximálne 8 %. Najlepší výsledok v tejto oblasti, a teda najnižší obsah popola mala COOP Jednota Paprika štiplavá.

OBSAH KAPSAICÍNU

Za štiplavú chuť je zodpovedný práve obsah tejto látky. Najviac sa ho nachádza v žilách papriky a jej semenách. Ak ho sušená paprika obsahuje málo, musíte na dosiahnutie výraznej chuti použiť pri varení väčšie množstvo. Tak vás výrobca nepriamo núti do vyššej spotreby a častejšieho nákupu. Platná legislatíva požaduje minimálne 0,06 % kapsaicínu.

Najväčší podiel kapsaicínu sa nachádza vo výrobkoch COOP Jednota Paprika štiplavá a Mäspoma Paprika štiplavá. Obom namerali zodne po 0,19 %.

VLHKOSŤ

Je veľmi dôležitá pri skladovaní. Vyššia vlhkosť v paprike môže totiž spôsobiť zvýšenie počtu mikroorganizmov, stuchnutosť a celkové znehodnotenie koreniny. Práve preto sa po otvorení balenia odporúča skladovať v suchom prostredí. Najnižšiu vlhkosť namerali laboratóriá pri COOP Premium Paprika štiplavá.

MNOŽSTVO KAPSANTÍNU

Zvyšuje farbosť papriky. Vysoké percento tejto látky sa požaduje skôr pri sladkej paprike. Aj pri tej štiplavej je však dôležité, aby pokrm pekne dofarbila. V tomto teste najlepšie dopadla COOP Jednota Paprika štiplavá.

ZABODOVALA SLOVENSKÁ MÄSPOMA

Finálny rebríček top 3 najkvalitnejších štiplavých papriek sa skladal z výrobkov, ktoré dopadli v sumári spomínaných kategórií najlepšie. Troma najlepšimi produktmi sa stali:

- 1. COOP Jednota Paprika štiplavá,**
- 2. Mäspoma Paprika štiplavá,**
- 3. COOP Premium Paprika štiplavá.**

Všetky tri výrobky pritom pochádzajú od toho istého výrobcu – slovenskej spoločnosti Mäspoma. Na našom trhu pôsobí už 30 rokov a svoj široký sortiment korenín a ochucovadiel dodáva aj do iných krajín Európskej únie. Pochváliť sa môže rôznymi oceneniami a certifikátmi, ako napríklad Značkou kvality I. a II. stupňa. Okrem klasických korenín prišla nedávno táto spoločnosť aj so zaujímavou novinou – koreniny v biokvalite, pestované bez chemických postrekov a umelých hnojív. Zároveň Mäspoma dodáva svoje výrobky aj private značkám obchodných reťazcov.

KTO VIE TRIEDIŤ, NETRAFÍ VEDĽA

coop
JEDNOTA
Jednotne
ekologicky

Ak chcete šetriť životné prostredie, dajte odpadu druhú šancu. Na obaloch výrobkov vlastných značiek COOP Jednoty nájdete zrozumiteľné ikonky, vďaka ktorým budete vždy vedieť, do ktorej odpadovej nádoby patria.

Bližšie info na www.jednotne-ekologicky.sk



BIO



MILOŠ BUBÁN: AJ V CHLEBE MÔŽE NIEKTO NÁJSTŔ NÁBOJ

NEMALI BY SME SA VZDÁVAŤ ANI V ŤAŽKÝCH ČASOCH PANDÉMIE, VEĎ ĽUDIA PREŽILI AJ PEKLO VOJNY. VYZBROJME SA POKOROU A TRPELIVOSŤOU, HOVORÍ LEGENDÁRNY MILOŠ BUBÁN A PRIBLIŽUJE VLASTNÉ SKÚSENOSTI S PREŽÍVANÍM SÚČASNOSTI.

Roky sme sa s jeho tvárou stretávali na televíznej obrazovke a na časy televíznych hlásateľiek a hlásateľov spomínajú pamätníci s nostalgiou a láskou. Len ťažko veríme, že v júni oslávil životné jubileum, ktoré sa začína číslom 6.

Zmenilo sa šesťdesiatkou niečo vo vašom živote?

Prvé čo pociťujem, je úžasné prekvapenie, že to prišlo tak rýchlo. Ani sa mi veriť nechce, nepripadá mi ako šesťdesiatnik, som plný energie, chodím do práce. Hovorievam, nie je dôležité, koľko rokov človek má, ale koľko ešte nemá (úsmev). Hovorí sa aj, že vek je len číslo, no všetko závisí od nastavenia človeka. Ako sa správa sám k sebe, s kým sa stretáva, aké ma koničky, ako funguje s rodinou. Čím som starší, tým viac času venujem stretávaniu s priateľmi a rodinou. Doslova si užívam čas pri kávičke alebo vínečku a snažím sa čo najviac voľného času využívať práve takto. Zisťujem, že to pre mňa znamená oveľa viac ako predtým.

Spríchodom mobilov a sociálnych sietí sme si asi zvykli komunikovať viac písomne a stretnutia akoby upadali...

Rád som kedysi písal listy a dlhé, preto mi je aj ľúto, že táto doba sa zrýchliła a zmenila. Snažím sa aj teraz málo využívať esemesky a radšej cez počítač napíšem dlhý list. Všetky ostatné dostupné siete používam skôr na informačné správy pomocou fotografií, ale rád píšem a veľa. K zmenám môžem pripočítať aj nové krajiny, ktoré som navštívil, pribudli mi neživé mačky v byte, ktoré zbieram a zase som nejaké dostal, či už drevené, alebo kovové, či sklenené. Pribudli mi aj vrecúška na vracanie, ktoré zbieram z lietadiel z ciest, samozrejme, prázdne, aby som prepojił trochu záľubu v cestovaní so svojím povoláním, gastroenterológiou (úsmev). Záľuby, ktoré som mal, musel som pre koronu okresať, proti



vlastnej vóli som nenavštevoval vernisáže, divadlá, koncerty, predstavenia v opere. Ten čas som však nijako nepremárnil, venoval som ho čítaniu kníh, ktorých som prečítal skutočne veľa, aj dve knihy týždenne.

Ktoré vás zaujali?

Mal som teraz knihy Michelangelo a Leonardo da Vinci, ale vychutnal som si aj amerického autora Connellyho a severského Horsta a doslova som si ich užil. Musím však priznať, že príjemne som bol prekvapený slovenským autorom Petrom Dernárom, ktorý napísal knihu Škrabot a normálne som mu aj zavolał, veď je to renomovaný novinár, robí skvelé rozhovory, že ma jeho kniha dostala a potešila. Poďakoval mi s dojatím. Milujem aj Dominika Dána, ktorého som prečítal takmer komplet, samozrejme, aj Kariku. Ale už som celkom uletel v menovaní (smiech). Je ich veľa. Teraz vyšla nová kniha o Rafaelovi, pobežím a kúpim.

Kníh mám doma veľa. Nosil som ich predtým k mamke do Smoleníc, niektoré by som rád daroval do knižníc, ktoré sú na uliciach, len si na to nájst čas. K niektorým sa už nevraciam, ale teraz sa práve chystám k jednej – Agónia a extáza od Irvinga Stona o Michelangelovi.

Váš literárny vkus teda vôbec nie je jednostranný.

Nikdy som v ničom nebol jednosmerný, som zameraný širokospektrálne (úsmev). Možno to vychádza aj z povahy Blíženca, nepokoj ducha chcem nasýtiť, preto som mnohosmerný.

Objavili ste počas cestovania po Slovensku miesta, na ktoré ste predtým napríklad nemali čas?

Nemal som napríklad pred časom šťastie na návštevu múzea Andyho Warhola v Medzilaborciach, pretože keď som tam bol, opravovali strechu. Tak som tam vlni doslova vybehol a bol som nadšený, ako je to krásne nainštalované. Alebo kaštieľ Strážky, kde má Slovenská galéria obrazy Ladislava Medňanského, špičkového maliara. Strážky som si pozrel, jaskyňa Zlá diera, opakovane som navštívil drevené kostolíky, ktoré som asi videl už naozaj všetky, prenádherný Prešov som videl, opáľové bane som videl... svoju cestovateľskú vášeň som naozaj nasýtil.

Z cestovania ste si kedysi robili albumy, vďaka vývoju dnes dokumentujete svoje cesty vraj rovno do fotokníh.

Robím si fotoknihy a myslím si, že dokonca veľmi pekné. Mám na ne špeciálnu knižnicu, kde ich ukladám a počas pandémie, keď som cestoval hlavne po Slovensku, mi veľmi pomohli aspoň virtuálne sa preniesť do krajín, ktoré som navštívil. Mám rád exotiku, zaspomínal som si a bolo to príjemné. Fotím stále fotoaparátom, telefón mám v zahraničí zablokovaný, až večer pozriem na mobil, či sa niečo mimoriadne nestalo. Napokon, keď som ďaleko, aj tak nepomôžem, som v tom trochu sebecký, že dovolenku chcem mať pre seba.



So súrodencami má Miloš Bubán krásny vzťah.

Tušíte, kde sa vo vás objavila túžba spoznávať svet nielen z kníh a filmov, ale pobehať doslova, čo sa dá?

Odkiaľživa som mal rád cestopisy a mal som skvelého triedneho profesora, ktorý učil zemepis a vedel neuveriteľne podávať informácie. Asi som tak trochu aj Kelt a Róm, pretože milujem presúvanie, mňa vzrušuje už len myšlienka na cestovanie, nielen cieľ, a je jedno, či je to Skalica, alebo Austrália, Sydney, ktoré milujem aj preto, že tam býva moja dobrá priateľka maliarka Nataša Floreánová, a mám to inak otvorené ako bežní turisti. Som inak európsky typ, miliónkrát som navštívil galérie v Paríži, Londýne a inde a stále ma fascinujú, ale aj New York a Vancouver, ktoré som navštívil opakovane a vždy je tam pre mňa niečo nové. Rovnako ako ma srdce vždy zatiahne do mojich rodných Smoleníc.

Poznať, že pandémia vás neovplyvnila negatívne.

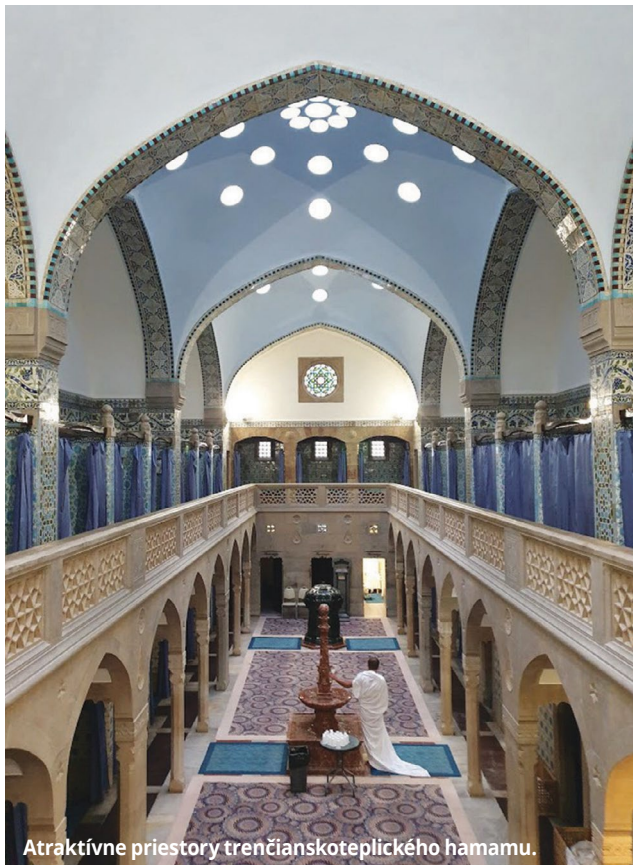
Lúto mi je ľudí, ktorí toto obdobie poňali negatívne. Možno je to preto, že žijeme v blahobyte, prestali sme si vážiť veci. Spomeniem svoju mamičku, narodila sa v roku 1922, prežila vojnu, musela sa tehotná, tesne pred pôrodom, skrývať v lesoch, to bolo oveľa horšie, keď na nich doslova strieľali. Ale boli šťastní, chudobní a pokorní. Nik nie je na vine, že prišla korona, bohužiaľ, je tu tak, ako boli vojny a iné choroby, stalo sa to, rieši sa to tak, ako sa to má, zatiaľ je účinné očkovanie. Aj španielska chrípka prešla, slabla a slabla, tak je to so všetkým. Treba trochu pokory a trpezlivosti. Tak som vyše roka necestoval. Hneď ako sme mohli, dali sme sa so sestričkou zaočkovať, v čase, keď robíme tento rozhovor, je situácia na Slovensku báječná. Aj keď príde tretia vlna, nehádzme flintu do žita. Skúsme nepodliehať panike a beznádeji a majme vieru v seba, vo vlastnú silu. A pozor – keď hodíte flintu do žita, niekto potom môže v chlebe nájst náboj. (Smiech.)

Okrem cestovania milujete umenie. Neláka vás osobne niečo tvoriť?

Maľoval som všelijaké veci, neboli úžasné, ale upokojovalo ma maľovanie krajíniek, kvetov, a myslím si, že nie som celkom drevo. Dokážem drobné opravy, hoci najradšej nechám všetko na odborníkov. Lebo keď niečo nejde, ako si to predstavujem, najradšej by som to vyhodil z okna (smiech).

Nové technológie – máte rád alebo sa im vyhýbate?

Milujem, niekedy som prevrapený, čo všetko dokážem vďaka svojim mladým príbuzným, ktorí ma zasväcujú do týchto tajov, čo všetko dokáže telefón, rôzne aplikácie, zbožňujem sa to učiť. Vzrušuje ma platenie cez mobil, totálne ma to fascinuje a myslím si, že mladé dámy pri pokladnici sú prevrapené, že deduško platí mobilom (smiech).



Atraktívne priestory trenčianskoteplického hamamu.



Jedinečná atmosféra Kúpeľného ostrova v Piešťanoch.

VODA, ČO NÁS DRŽÍ NAD VODOU

AKO DETI SME KAŽDÉ PRÁZDNINY ASPOŇ NA PÁR DNÍ NAVŠTÍVILI TETU MARIENU, UJA MIRKA A ICH ŠTYRI DETI VO VEĽKÝCH BIELICICH. A ZAKAŽDÝM SME PÁR HODÍN STRÁVILI VO VANI. NEBOLO BY NA TOM NIČ ZVLÁŠTNE, KEBY TÁ VAŇA NESTÁLA UPROSTRED POĽA A KEBY SME SI JU TAM NEBOLI PRIVIEZLI MY DETI.



Kúsok od rodinného domu mojej sesternice Mirky vyviera uprostred poľa termálny prameň. Vodička si zurčala a vytekala len tak do prírody. Kto si chcel užiť termálny kúpeľ, musel si priviezť nejakú kaďu alebo tak ako my vaňu na fúriku. My dievčence sme, samozrejme, verili, že z blahodarného kúpeľa vystúpime ešte krajšie. A v istom zmysle tomu verím doteraz.

Dnes je neďaleko nášho tajného prameňa termálny akvapark. Ešte som tam nebola, ale určite sa tam čoskoro vyberiem. Samozrejme, bez vane na fúriku.

Slovensko je bohaté na kúpeľnú históriu aj na termálne pramene. Zaregistrovaných je ich tu 123. Či už sú to Piešťany, Vyšné Ružbachy, Bojnice, Bardejov, Dudince, Veľký Meder či Dunajská Streda, všetky ponúkajú nielen balneologickú liečbu a relax, ale aj nádherné prostredie, prírodu a tradičnú kúpeľnú architektúru.

ÚPADOK MRAVNOSTI A KORUNA NA HLAVE

Liečba termálnou vodou s vysokým obsahom prospešných minerálov nie je žiaden novodobý výmysel. Už starí Gréci a Rimania sa radi máčali v horúcej vode a pochvalovali si jej liečivé účinky. Okrem toho boli kúpele miestom príjemných stretnutí. Už v prvom storočí nášho letopočtu ponúkali masáže, skrášľovacie kúry aj cvičenie. Ženy a muži sa nesmeli kúpať spoločne. Dámske a pánske kúpele boli oddelené.

Mnohí toto rozdelenie neakceptovali a chodili do tých kúpeľov, na ktoré mali práve chuť. Cicero tento úpadok mravnosti ostro kritizoval a rímsky cisár Hadrián rozhodol, že ženy smú prísť do kúpeľov len dopoludnia a muži až popoludní. Pri liečebných procedúrach sa rozdeľovali podľa pohlavia, samozrejme, dodržiava dodnes.

V stredoveku sa ľudia, urodzení či neurodzení, ako je známe, veľmi neumývali. Kúpele napriek tomu fungovali, ale väčšiu pozornosť si získali až v čase humanizmu a v renesancii. Odvtedy až po dnešok sa z nich môžeme tešiť napríklad v Trenčianskych Tepliciach, o ktorých sú záznamy už z trinásteho storočia, či v Turčianskych Tepliciach, jedných z najstarších slovenských kúpeľov. Kráľ Žigmund Luxemburský okúsil osožný účinok termálneho prameňa na Turci koncom štrnásteho storočia, tak ako sa na kráľa patrí, so zlatou korunou na hlave. Dnes sa môže v zlate, vo vode so zlatými lupienkami, okúpať každý, kto po tom zatúži, a môže sa dať masírovať zlatom tiež.

Ak neoblubujete trblietavý kov, môžete sa dať masírovať čokoládou alebo medom. Znie to príjemne, ale môže to byť aj bolestivé. Med je, ako vieme, veľmi lepkavý a pri medovej masáži sa pokožka natáhuje viac, ako keď vás natrú olejom. Potom je však krásne prekrvená a hydratovaná. Čokoládová masáž je menej bolestivá. Čokoláda sa na telo leje horúca a keďže obsahuje vysoký podiel kakaového masla, nedochádza k natáhovaniu kože ako pri mede.

BEZ BARLY DO HAMAMU

Najznámejším slovenským kúpeľným mestom sú Piešťany. Unikátna termálna voda sa na povrch dostáva z hĺbky dvoch kilometrov, vďaka čomu obsahuje unikátne minerály. Rovnako ako piešťanské bahno, ktoré lieči reumatizmus. Svedčí o tom aj známa socha barlolámača pred kolonádovým mostom. Kedysi sem ľudia po ukončení kúpeľného pobytu nosili svoje barly a odchádzali domov vzpriameným krokom bez potreby opierať sa.

My chodíme s rodinou pravidelne do Trenčianskych Teplíc. Ja so synom si niekoľkokrát za deň naberalme vodu z termálneho prameňa Ifigénia a pomalými dúškami ju popíjame. Pomáha vraj tráviacemu traktu, močovým cestám aj pri cukrovke. Podľa legendy prameň objavil pastier, keď hľadal zatúlanú ovečku. Všimol si, že ovečky vyhľadávajú kúpeľ v teplom prameni. Tak to skúsil tiež. Niekoľkokrát sa v ňom vykúpil a hneď sa mu lepšie ovečky naháňali. Vápenato-horečnatá sírna voda sa využívala aj pri liečbe koní. My si tu vždy párkrát zájdeme do tureckých kúpeľov hamam, ktoré sú naozaj nádherné. Postavil ich v roku 1888 priamo z Turecka povolany kráľovský dvorný architekt na objednávku Ifigenie de Castires d'Harcourt. Dodnes sú na stenách nádherné orientálne obklady s iniciálami pôvodnej majiteľky kúpeľov. Tento hamam bol prvou a dlho jedinou takouto stavbou v Európe. Keď som sa prvýkrát ponorila do bazéna s teplotou 39 stupňov, mala som pocit, že sa uvarím, a ledva som tam vydržala. Dnes už to zvládam a vždy sa na to teším. Po kúpeli vás zabalí ako múmiu do vlnenej deky, aby sa minerály pekne vstrebali do tela, a keď k tomu pridáte ešte masáž, vychádzate z hamamu ako znovuzrodení.

Hamam sa do našich končín dostal z Turecka. Tam patrí, rovnako ako v arabských krajinách, od nepamäti takmer ku každodennej kultúre. Návštevníci sa zveria do rúk kúpeľných odborníkov, ktorí ich namydli, vydrhnú, zbavia ochlpenia i odumretej pokožky, vymasírujú a pošlú na

oddychovú lavicu. Pri prvej návšteve klasického tureckého hamamu má človek pocit, akoby ešte nikdy predtým nebol tak dokonale čistý.

KNEIPOVANIE PRE VŠETKÝCH

Ak túžite po čo najhorúcejšej vode, choďte do Veľkého Medera alebo Dunajskej Stredy. Tu sa teplota vody z prameňa blíži k bodu varu. Má 94 stupňov Celzia. Do bazénov ju, samozrejme, nepúšťajú takú horúcu, ale vychladenú na znesiteľnú teplotu. Najkrajšie je tu v zime, keď okolo bazénov leží sneh a nad bazénmi sa vznáša horúca para.

Na to, aby voda liečila, nemusí byť vždy horúca a dokonca ani plná minerálnych látok. Bavorský kňaz Sebastian Kneipp založil terapiu, ktorá dostala jeho meno, na studených kúpeľoch. V roku 1846 ochorel, pravdepodobne na tuberkulózu. V tom istom čase sa mu do rúk dostala takmer neznáma knižka nemeckého lekára Johana Siegmunda Hahna o liečivom účinku vody na ľudské telo. Na základe prečítaného sa začal liečiť najprv krátkymi kúpeľmi v studených vodách Dunaja a následne sa studenou vodou oblieval aj doma. O pár rokov neskôr testoval terapiu studenou vodou na obyvateľoch kláštora s výbornými výsledkami. Napriek tomu sa našli neprajníci, ktorí ho udali, že robí veci, na ktoré nemá vzdelanie a oberá lekárov a lekárnikov o prácu. Súd rozhodol, že Kneipp smie pomáhať len ľuďom, ktorým už odborníci pomoc odmietajú. Keď v Mníchove vypukla epidémia cholery, pomáhal Kneipp každému, kto o pomoc požiadal a zachránil tak mnoho životov. Netrvalo dlho a o jeho úspechoch sa vedelo v celej Európe. Kneipovanie je dnes obľúbená terapia vo väčšine liečebných a wellness zariadení. Je to veľmi jednoduché a môže si ju každý robiť aj doma alebo na prechádzke. Keď pri letnej túre narazíte na horský potôčik ponorte doň najprv dlane, oddýchnite si, potom celé predlaktie, opäť si urobte prestávku a potom sa cez potôčik poprechádzajte. Niekoľkokrát s prestávkami na deke alebo lavičke v tieni. Pravidelné kneipovanie má podobný efekt ako otužovanie v zime. Posilňuje imunitu a, čo poteší najmä dámy, vyhladzuje pokožku.



V ZNAMENÍ LÁSKY



LEGENDÁRNE CHATY V NASICH HORÁCH

SLOVENSKO JE MALÁ KRAJINA A JE FASCINUJÚCE, ŽE NA TAKOM MALOM ÚZEMÍ NÁJDEME NEUVERTELNÉ PRÍRODNÉ BOHATSTVO.

Chata Brnčalka

Menšie či väčšie pohoria sa tiahnu po celom území, od západu na východ. A práve v nich, učupené v lone prírody, môžete nájsť horské chaty, ktorých je na Slovensku spolu s horskými hotelmi a útulňami okolo stovky. Dá sa v nich prespať či občerstviť, niektoré z nich fungujú celoročne, niektoré len počas sezóny. Ak plánujete turistiku a radi by ste si v niektorej z nich oddychli, odporúča sa rezervovať si izbu vopred. Tak ktorú stihnete navštíviť ešte tento rok?

BRNČALKA ALEBO CHATA PRI ZELENOM PLESE (1 551 M N. M.):

Predchodcom tejto chaty pri Zelenom plese vo Vysokých Tatrách bola útulňa postavená ešte v 90. rokoch 19. storočia. Slávnostne ju otvorili 27. augusta 1897 a dostala meno Fridrichova chata či Fridrichova útulňa na počesť protektora Uhorského karpatského spolku, arcivojvodu Fridricha Habsburského, ktorý bol generálnym inšpektorom cisárskej armády. V rokoch 1926 až 1934 chatu rozširovali, ďalšia prestavba sa uskutočnila po znárodnení v roku 1948. Možno však povedať, že každý chatár zanechal na Brnčalka menší či väčší stavebný zásah (napríklad výstavba vodnej turbíny pri výtok z plesa, stavba lyžiarskeho vleku pod Jastrabou vežou, úprava cesty k chate, aby tadiaľ mohlo prejsť aj terénne auto, atď.).

Od roku 1950 je pomenovaná podľa profesora telesnej výchovy a zároveň vtedajšieho predsedu Slovenského horolezeckého zväzu Alberta Brnčala, ktorý ako horolezecký inštruktor zahynul v kamennej lavíne pod Jastrabím sedlom.

Brnčalka funguje celoročne a pre mimoriadne terénne podmienky ju vyhľadávajú turisti, cyklisti, horolezci aj lyžiari.

TÉRYHO CHATA (2015 M N. M.):

Téryho chata je najvyššie položenou chatou s celoročnou prevádzkou na Slovensku. Nachádza sa vo Vysokých Tatrách v Malej Studenej doline. Najjednoduchší prístup k nej vedie zo Starého Smokovca cez Hrebenok, Obrovský vodopád a Zamkovského chatu. Pre zdatnejších turistov je náročnejšia trasa zo severu, z Tatranskej Javoriny Javorovou dolinou cez Sedielko, prípadne zo Zbojníckej chaty cez Priečne sedlo. Chatu postavili v roku 1899 a prešla viacerými stavebnými úpravami. Meno dostala podľa bansko-bystrického „lekára chudobných“ Edmunda Téryho, ktorý sa zaslúžil o rozvoj tatranskej turistiky. V roku 1944 tu vysokoškolskí horolezci, ktorí vtedy chatu spravovali, ukrývali poľských odbojárov a ruských utečencov zo zajateckých táborov. V rokoch 1979 až 1982 sa chata prestavovala a všetok potrebný stavebný materiál vynesli na svojich pleciach nosiči.

Krásnu okolitú prírodu Téryho chaty obdivujú najmä športoví nadšenci, horolezci, skialpinisti či turisti hľadajúci aktívny oddych pri vysoko-horských plesách.

CHATA GENERÁLA MILANA RASTISLAVA ŠTEFÁNIKA (1 740 M N. M.)

Hovorovo sa chata nazýva aj Chata pod Ďumbierom, Štefánikova chata alebo jednoducho Štefánika. Počas socializmu bol názov prechodne zmenený na Chatu hrdinov SNP. Zá-

kladný kameň chaty M. R. Štefánika bol položený 20. júla 1924. Táto chata mala nahradiť útulňu, ktorá bola postavená na vrchole Ďumbiera v roku 1902. Útulňu nazvali Karlova ochranná chata, ale dnes je z nej už len hĺbka kamenia. Chatu slávnostne otvorili 9. septembra 1928. Súčasným chatárom je Igor Fabricius, ktorý chatu prevádzkuje už od roku 1991. Táto horská chata nachádzajúca sa v sedle pod Ďumbierom na hlavnom hrebeni Nízkych Tatier má celoročnú prevádzku a je najdlhšie prevádzkovanou vysokohorskou chatou v Nízkych Tatrách. Môžete sa tu občerstviť aj ubytovať, chata má 6 osemposteľových izieb a 1 dvojposteľovú. V rámci občerstvenia ponúka chata najvyššie čapované nosičské pivo na strednom Slovensku. Tovar a materiál potrebný na prevádzku chaty vynášajú nosiči, ročne vynesú okolo 40 000 kilogramov.

Chatu generála Milana Rastislava Štefánika milujú nadšenci vysokohorskej turistiky, pretože je nielen cieľom, ale aj východiskovým bodom pre ďalšie výstupy na najvyššie vrchy okolitého pohoria, ako je napríklad Ďumbier, Chopok či Dereše. Chata je obľúbená aj medzi skialpinistami, pre ktorých sú tu v okolí ideálne podmienky. V blízkosti chaty nájdete Jaskyňu mŕtvych nepotierov, ktorá je jedinou vysokohorskou jaskyňou na Slovensku sprístupnenou verejnosti.

HOLUBYHO CHATA (920 M N. M.)

Patrí k najstarším horským chatám na Slovensku. Je otvorená celoročne a má mimoriadne atraktívnu polohu, nájdete ju v Bielych Karpatoch, na východnom svahu Veľkej Javoriny,

v katastri obce Lubina, približne 250 metrov od česko-slovenskej štátnej hranice, ktorá prechádza po hrebeni Bielych Karpát. Javorina bola od dávna „národnou“ horou, pod jej úpäťmi sa už v 19. storočí stretávali národovci. Nápad postaviť chatu na tomto mieste vzišiel z čisto praktického hľadiska, návštevníkov Javoriny vždy prekvapil silný lejak, pred ktorým sa nemali kam ukryť. Chata tak mala poskytnúť útočisko v čase zlých poveternostných podmienok – turistom v lete a lyžiarom v zime.

Základný kameň chaty bol položený roku 1923. Pomenovali ju podľa evanjelického farára Jozefa Ľudovíta Holubyho (1836 – 1923), ktorý botanizoval v okolí Javoriny a detailne poznal rastlinstvo tohto kraja. Stýkal sa s mnohými českými vzdelancami a osobne vyzýval amerických Slovákov na zbierku, ktorá mala pomôcť pri stavaní chaty. Jej otvorenia sa však už nedožil, zomrel 15. júna 1923. Chata po dvoch rokoch zhorela a v júli 1928 bol položený základný kameň novej chaty, ktorú slávnostne otvorili 22. júna 1930, ale skolaudovali už o rok skôr v zime. Holubyho chata bola po roku 1939 miestom dramatických udalostí, cez hranice protektorátu napríklad prevádzali českých vlastencov, ktorí sa nezmierili s okupáciou svojej domoviny. Počas SNP chatu občas využívali partizáni pôsobiaci v oddiele Hurban-Uher. V apríli 1945 ju nakrátko obsadilo nemecké vojsko, to však po postupe frontu odišlo.

Dnes chatu vyhľadávajú kvôli občerstveniu aj ubytovaniu turisti, cyklisti aj lyžiar. Neďaleko sa nachádzajú zrúcaniny hradov Tematín, Čachtický hrad a Beckov, ktoré určite stoja za návštevu.

KTO BOL EDMUND VILIAM TÉRY

Praktický lekár, ktorý bol ideovým otcom jednej z najznámejších horských chát, prežil väčšinu pracovného života ako zamestnanec uhorského ministerstva vnútra, ktorému v tom čase podliehali aj zdravotnícke služby. Pôsobil aj ako banský lekár v Štefultove (časť Banskej Štiavnice), kde sa svojou nezištnou prácou a sociálnym cítením stal obľúbencom baníckej chudoby, ktorej položenie verejne a ostro pranieroval. Ako výskumník sa venoval výskumu kiahní i rubeoly a ich výskytu u baníkov.

Práca na ministerstve bola spojená s častým cestovaním, vďaka čomu spoznával prírodné krásy uhorskej krajiny, najmä Slovenska. V čase cholerovej epidémie v roku 1892 bol epidemickým komisárom. Založil Sitniansky spolok maďarsko-karpatskej jednoty, ktorého hlavným poslaním bola syntéza zdravého športového vyžitia s poznávaním prírodných krás (propagoval najmä Štiavnické vrchy a iné slovenské horstvá, predovšetkým Vysoké Tatry). Téry bol iniciátorom výstavby vyše 100 km turistických chodníkov, najmä v okolí Sitna. S jeho menom sa spája nielen pomenovanie významnej chaty vo Vysokých Tatrách,



ale aj názvy štítov aj sitnianskych brál či výstupových ciest na ne. Široký sutinový žlab spod Sedielka pod Lomnickým štítom do Malej Studenej doliny sa dodnes volá Téryho kuloár. Zasadzoval sa proti aktivitám veľkostatkárov v tatranskom regióne. Veľa pozornosti venoval otázkam horskej vodcovskej služby, zasiahol do polemiky o zmysle horolezectva či o potrebe reorganizácie záchranej služby vo Vysokých Tatrách. Pri inšpekčnej ceste po zateckých táboroch v zime 1916 a 1917 dostal Dr. Téry zápal pľúc, ku ktorému sa pridružila duševná depresia spôsobená náročnosťou povolania a vojnovými hrôzami. Jeho inak pevný organizmus sa už nedokázal zotaviť. Zomrel v Budapešti 11. septembra 1917.

MAPY PATRIA LEN DO ATLASU

Rexona®



NOVINKA



ADRENALÍN V KORUNÁCH STROMOV

PATRÍTE K RODIČOM, KTORÍ SVOJE DIEŤA NECHAJÚ LIEZŤ NA STROMY A TEŠIA SA Z JEHO KONTAKTU S PRÍRODOU ALEBO SA LEN ÚZKOSTLIVO PRIZERÁTE A BOJÍTE SA, ČO NAJHORŠIE SA MÔŽE STAŤ? AK STE SA NAŠLI V PRVEJ SKUPINE, PODĽA ODBORNÍKOV DÁVATE SVOJIM DEŤOM DOBRÝ ZÁKLAD DO ŽIVOTA.

Pamätáte sa ešte na svoje detstvo, keď ste sa dokázali spontánne rozhodovať bez toho, aby ste uvažovali, a vyliezli ste na najbližší strom? Adrenalín, jemné volanie nebezpečenstva alebo túžba dosiahnuť cieľ a vyliezť až na vrchol vás popohnala v ústrety novým zážitkom. Mnohé dnešné deti tieto roky života prežívajú úplne inak. Ich životný štýl charakterizuje skôr spájanie s kamarátmi vo virtuálnom priestore, hry na počítačoch, mobiloch alebo na tabletoch. A ani deti, ktoré rodičia berú do lesa a so záujmom obdivujú stromy, na ne nevylezú. Buď ich odrádzame my dospeli, alebo skrátka o to nemajú záujem.

PREČO DOVOLÍŤ DEŤOM LIEZŤ NA STROMY?

Čas strávený v prírode nám a našim deťom pomáha znižovať hladinu stresového hormónu, krvný tlak a celkovo nás udržiava pozitívne naladených a zároveň podporuje kognitívne funkcie. Vedci odporúčajú rodičom, aby sa nebáli do detského programu zahrnúť aj lesné hry a s nimi spojené lezenie po stromoch, pretože chýbajúce prvky rizika, ktoré sa dnes vytrácajú zo života našich ratolestí, môžu mať negatívny vplyv na emocionálne zdravie.

Deti, ktoré trávia doma toľko času, nemajú príležitosť získať zručnosti potrebné na to, aby sa v živote nestratili a dokázali si poradiť aj s nástrahami života. V dileme, ktorú pociťuje každý rodič, ktorý chce vychovať zdravé a sebavedomé dieťa a zároveň vníma prirodzenú potrebu ochrany, treba hľadať strednú cestu.

Podľa odborníkov potrebujú deti už od raného veku hľadať svoje hranice, musia ich posúvať, aby sa prirodzenou cestou naučili čo najviac o sebe a o svete naokolo. Nikdy by sa nenaučili chodiť, zvládať schody, plávať alebo sa bicyklovať, ak by nereagovali na výzvy. Práve vďaka hrám, v ktorých je obsiahnutá istá miera rizika, sa skrýva aj kľúčová schopnosť pre život.

Lezenie po stromoch je aktivita, pri ktorej dieťa posilňuje svalstvo, rozvíja hrubú motoriku, učí sa nachádzať a udržiavať rovnováhu, rozvíja priestorové videnie, učí sa plne vnímať svoje telo a jeho pohyb. Posilňuje vieru v seba



a rozhodovaciu schopnosť, pretože musí zväžiť, ako vysoko dokáže vyliezť, na ktoré konáre sa postaviť. Práve týmto sa učí vyhodnocovať riziko a rozvíja aj kritické myslenie.

Okrem toho v prípade, že sa veci nevyvíjajú podľa jeho očakávaní, učí sa nájsť v sebe emocionálnu silu a vytrvalosť vyskúšať to znova. Naopak, ak sa mu podarí dosiahnuť cieľ, cíti spokojnosť a dôveru v seba, čo mu pomáha v sebavedomí.

Potom v korunách stromov môže zažiť naozaj nádherné chvíle, keď sa rozhladne navôkol a vidí svet z vyššej perspektívy. Možno sa v tej chvíli cíti ako hrdina a jeho fantázia začne pracovať na plné obrátky. A ak má pri sebe kamaráta a štvierajú sa hore na stromy spoločne, rozvíjajú tak sociálne zručnosti. Navyše sa tak deti spájajú s prírodou, vnímajú a cítia dotyk kmeňov, výčnelky konárov, počujú šum listia, cítia okolo seba vôňu lesa, listov či kvetov.

Vedci tvrdia, že ak bránime deťom behať

a štverať sa po stromoch, ak ich úzkostlivo chránime pred takýmto druhom hry na hranici, nevedomky ich vedieme na cestu k mentálnym ochoreniam. Príroda nás všetkých vybavila tak, aby sme sa sami naučili emocionálnu záťaž zvládnuť a naučili sa odolnosti práve vďaka rizikám, ktoré na emócie výrazne pôsobia.

AKO NECHAŤ DETI LOZIŤ PO STROMOCH NAPRIEK OBAVÁM?

Deti zo stromov padajú častejšie v našich predstavách a obavách ako v skutočnosti.

Ak ste sa rozhodli predsa len nechať dieťaťu istú mieru slobody a dovoliť mu liezť po stromoch, no zároveň máte isté obavy, držte sa niekoľkých zásad:

► Pred tým, ako dovoľíte dieťaťu vyliezť na konáre stromov, preverte si, či je strom dosť pevný a bezpečný. Napovedia vám samotné korene, podľa ktorých už na prvý

pohľad viete, ako sa rozhodnúť. Ak vyčnievajú zo zeme alebo nebodaj hnijú, radšej vyhladať iný strom.

► Pozornosť zamerajte aj na trhliny, štrbiny, hlboké dutiny alebo iné chýbajúce kúsky kôry na kmeni, ktoré môžu naznačiť nevhodnosť stromu. Ak má strom hubový porast na kmeni alebo sa ohýba na bok či smerom k zemi, dajte prednosť inému.

► Ak je strom blízko elektrického vedenia, na konároch alebo kmeni sa ovijá jedovatý brečtan alebo sa v korunách stromov nachádzajú vtáčie hniezda, ktoré by mohli dieťa vystrašiť, nie je vhodný.

► Pokiaľ ide o lezenie, v zásade platí, že vhodnejšie sú listnaté stromy ako moruše alebo duby. Majú tvrdé a pevné konáre.

INÉ LESNÉ AKTIVITY S DEŤMI

Ak ste sa predsa len rozhodli svoje dieťa nepustiť na konáre, vyskúšajte iné lesné aktivity, ktorými sa môžete spoločne spojiť s prírodou:

► Postavte si spoločne vežu z kameňov. Hľadajte vhodné kamienky a nechajte najmenších, aby postavili vežu čo najvyššiu.

► Hádzajte žabky. Skákanie kamienkov po hladine dokáže deti zaujať. Aby ste dosiahli čo najviac skokov, musí mať kameň patričnú rýchlosť, ktorou dopadne na hladinu, rotovať istým smerom a musíte doceliť správny uhol



dopadu. Ideálne kamienky sú tenké, ploché a zaoblené.

► Učte deti vnímať prírodu všetkými zmyslami. Na prechádzke lesom sa deti pýtajte, čo vidia, čo cítia, aké vône vnímajú, aké farby, tvary, materiály dokážu vidieť. Spoločne sa dotknite machu, kmeňa stromu alebo vody v potôčiku.

► Prespíte v stane. Pre deti má obrovské čaro noc v prírode, v stane na lúke alebo v lese. Ak nemáte chuť na takúto dobrodružstvo, môžete stanovať aj v záhrade alebo pri chate.

► Privítajte východ slnka. Vstaňte pred svitaním a choďte privítať slnko na najbližší kopec. Cestou sa započúvajte do zvukov prírody, spevu vtákov, žiab, cikád alebo vyskúšajte chôdzu naboso.

2 PRAVIDLÁ BEZPEČNÉHO LEZENIA

Základné pravidlo lezenia po stromoch vychádza z troch miest kontaktu. Keď sa deti šplhajú hore, je dôležité, aby sa dotýkali stromu na troch miestach, teda môžu to byť dve ruky a noha alebo obe nohy a ruka. Práve toto pravidlo pomáha znížiť mieru úrazov a pravdepodobnosť pádu. Druhé pravidlo znie, že pri šplhaní je potrebné držať sa čo najbližšie pri kmeni a udržiavať vzpriamenú polohu pre väčšiu stabilitu.

Ideálne je, ak deti zlezú zo stromu rovnakou cestou, ktorou naň vyliezli. Zvyčajne sú vetvy, ktorými vyšli nahor, dosť odolné a bezpečné, aby zvládli aj zostup.

Daniela Petrovská, zdroj: eduworld.sk



OBJAVTE SVET PLNÝ JEMNEJ CHUTI

Snívate o úniku alebo o momente, kedy sa zastavíte a ceníte si to, čo je naozaj dôležité?

Teraz máte možnosť objaviť jemnosť zmrzliny Milka. Úžasná kombinácia jemnej Milka čokolády a smotanovej zmrzliny.

Nezáleží, či je to romantický večer alebo chvíľa, keď sa podelíte s rodinou a priateľmi – zachyťte celého ducha zmrzliny Milka vyrobenej z lahodnej Milka čokolády.

Pretože jemnosť chutí lepšie.



Výhradný distribútor pre Slovenskú republiku

Autor myslienky J. S. Lec	neverec	vyhynutí kočovníci	3. časť tajničky	značka argónu	prehra v šachu	španielsky literát	ERLI, INOR	pravidelný príspevok	časť tela	tam	ARTER, ICHOR	ošatilo	ázijská opica
pevná tkanina							úkon				sibírska rieka		
pracovná kombinéza							správne tvrdenie predložka				1. časť tajničky		
plaz				fajčivo doslovný preklad						peňažná poukážka robí redším			
liehovina z ryže					vidina v spánku ozdobný pohár				meno Aurélie kosia				
žiadnym spôsobom						citový vnem indiánska loďka							
ALANÍN, ERARO	predná časť lode	nápor pysk zvierat					kosec obilí 2. časť tajničky					veličina	omyl, po esperant.
preložené dielo do iného jazyka								konzervuje- me dymom stroj na úpravu ľadu					
mačkovitá šelma				francúzske sídlo					krv bohov pápežská koruna				
opoj alkoholom				nos slona vojenský odvod						Computer drafting aid system			
hmotnosť					talianske sídlo kráča					ústredie umeleckých remesiel úzka doska			
voľajako						dalo do obalu amino- kyselina							
ALAS, ITAKA	z bočnej strany	náuka včelársky hoblík					obyvateľ Arábie obidva					otáčavá časť motora	Odyseova vlast
ozvalo sa								značka počítačov atak					
Angličan					v arabských menách otec fúzy				značka žiletiek horkýže				
meno Otilie				grécka obet' po pohrebe tiež						kód Antarktídy rozum			
predáva načiermo							plochá strana sekery						
staro- babylonské mesto			mužské meno				filmovací prístroj						

Tajnička z čísla 6/2021: NA SVÄTÉHO JÁNA OTVÁRA SA LETU BRÁNA.

Výhercovia vecných cien: Veronika Pohančaníková, Diakovce, Diakovce, Miroslav Jankovič, Sobotište, Emília Gúzyová, Trnava

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 9. 2021 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiacich: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



DOTYKY PLNÉ JEMNOSTI



Zažite na vlastnej koži hebkosť hygienických vreckoviek, servítok, obrúskov, toaletného papiera či bambusových tyčiniek novej kozmetickej značky Biova. Vyskúšajte aj ďalšie výrobky zo širokej ponuky produktov určených ženám aj mužom.

Kúpите exkluzívne iba v COOP Jednote.

Biova

coop
JEDNOTA



HARMONY

Zmena
začína

U KAŽDÉHO
Z NÁS



Viac na www.tvojeharmony.sk/eco