

# jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

**coop**  
JEDNOTA

HLADATE OKATÝ  
KONTAKTNER  
A CHRÁŇTE PRÍRODU!

**PROBIOTIKÁ  
A PLEŤ AKO  
BÁBÄTKO**

**ŠÍPKY  
– VITAMÍNOVÁ  
BOMBA JESENE**

**NETRADIČNÉ RECEPTY  
JESENNÉ A SYŤE**

**ALBÍN SLADOVNÍK: AKO KONTROLUJEME  
KVALITU A BEZPEČNOSŤ VÝROBKOV PRIVÁTNEJ ZNAČKY**

**EXISTUJÚ CUKROVINKY, PO KTORÝCH SA NEPRIBERÁ?**

# Nenechajte si ujst' skvelé vianočné výhry!



**4x**  
BMW 3  
Touring

**100x**  
nákupné poukážky  
v hodnote 300 €

**300x**  
nákupné poukážky  
v hodnote 100 €

**600x**  
nákupné poukážky  
v hodnote 50 €

**Nakúpte v COOP Jednote za 20 eur a hrajte o super ceny!**

Výhercom hlavnej vianočnej výhry, nového auta, môžete byť práve vy! Nakúpte u nás za 20 eur a ste v zrebovaní o 4 štýlové automobily a nákupné poukážky za tisíce eur. Súťaž trvá od 18. 11. do 31. 12. 2021. Bližšie info na [www.coop.sk](http://www.coop.sk).

**coop**  
**JEDNOTA**

Najlepšie domáce potraviny



11  
21



## OBSAH

4. Dnes v kuchyni: Zdravé pečenie – pravda alebo mýtus?
6. Sezóna: Šípky na imunitu
8. Predstavujeme: V predajni musí vládnuť príjemná atmosféra
10. V COOP Jednote: B. Lellák: Učíme ľudí separovať
12. Vlastná značka: Lístkové cesto Mamičkiné dobroty
14. Rozhovor: Albín Sladovník a kontrola výrobkov na pultoch COOP Jednoty
16. Blog: Kedy vznikol prvý bufet?
18. Recepty: Jesenné a sýte
20. Gastroikona: Pizza, ako ju nepoznáte
22. Životný štýl: Potrebujeme viac rastlinnej stravy?
24. Domácnosť: Ako sa starať o oblečenie
26. Krása: Probiotiká nasýtia aj pokožku
28. Nadácia COOP Jednota: Podpora nemocníc a zdravotníckych zariadení
30. Krížovka

## NAMIESTO PREDJEDLA



Tak ako, milé čitateľky, už pomaly vyťahujete sviatočný servis a leštíte krištál? Vianoce sú nebezpečne blízko, ako nám to už od októbra prízvukujú médiá a obchody. Pobehať obchody kvôli darčekom, vyglancovať, nakúpiť, navariť, napiecť a – dvadsiateho štvrtého decembra ešte pred polnočnou odkvácnuť. To je ideál tradičných slovenských Vianoc.

Tento rok nám však dal poriadne zabráť, z ekonomickej, zo zdravotnej i psychickej stránky. Možno sme už z toho všetkého takí unavení, že naháňanie vianočnej dokonalosti nás už tak nevzrušuje. A to by bolo celkom fajn, nemyslíte? Na Vianoce sa proste iba normálne tešiť. Tak

normálne sa na ne pripravíť. Upratáť normálne, upiecť normálne a úplne normálne si doma s blízkymi urobiť pohodu.

Ak vám však predvianočná normálnosť pripadá predsa len zľahka nudná, trochu vzrušenia si môžete navodiť napríklad premýšľaním nad tým, ako počas sviatkov nepribrať. Náznak odpovede nájdete možno aj na nasledujúcich stránkach tohto vydania Jednoty. Želáme vám príjemné čítanie.

*Denisa Pogačová*

## TIRÁŽ

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

VÄČŠINA GAZDINIEK UŽ ISTE POŠKUĽUJE PO KRÁSNYCH PODNOSOCH A TANIEROCH, KTORÉ O MESIAC PO ROKU OPÄŤ VY-TIAHNU A PLNÉ DOBRÔT PO-STAVIA NA VIANOČNÝ STÔL.

PRÁVDA  
ALEBO MÝTUS?

# SVIATOČNÉ CUKROVINKY, PO KTORÝCH SA NEPRIBERÁ

K sviatočným tradíciám v našich končinách stále patrí určitá opulencia. Všetkého veľa na stole aj v bruchu. Neustále pojedanie, zobkanie a posedávanie pred vianočnými rozprávkami. Málo pohybu a veľa kalórií. Každý rok si hovoríte, že tentoraz to zmeníte? A potom sa učičkate tým, že veď to všetko k sviatkom na konci roka akosi patrí?

## ZAČNITE ZMENU ROZUMNE

Chutné cukrovinky a dobré jedlo sa počas Vianoc nedajú odmyslieť. Niečo sa však predsa dá – dodržiavať určité pravidlá pri ich príprave aj konzumácii, vďaka ktorým nepriberieme. Väčšina receptov na vianočné pečenie pracuje s klasickou sacharózou, bielym repným cukrom. Často sa hovorí o rôznych zdravých alternatívach v podobe medu, trstinového či kokosového cukru, agávového sirupu a podobne. Treba si s čistou myslou uvedomiť, že aj tieto náhrady dodajú telu rovnakú energiu navyše ako klasický biely kryštálový cukor. Obsahujú však viac minerálnych látok a vitamínov, hoci ide o zanedbateľné množstvo, ktoré nemá zásadný vplyv na naše zdravie. Čo však zásadný vplyv má, je objem skonzumovaného cukru, teda energetický príjem.

## AKO NA VIANOCE NEPRIBRAŤ?

Vzhľadom na pocit pohody a celkovej sviatočnej nálady asi nie je veľmi rozumné zakazovať si všetky tie chutné cukrovinky, aby sme nepribrali. Rozumnejšie je brať do úvahy komplexne skladbu našej stravy. Kombinácia vyprážaného rezňa, zemiakového šalátu, piva, vína či destilátov, k tomu kopa zákuskov a suchých koláčov, spolu s leňošením pred televízorom, to je to, čo nám škodí. Preto ak si chceme sladkosti dopriať, skúsme ich zloženie jemne modifikovať a nejedzme ich plným priehrštím. Akceptujme, že počas Vianoc je jednoducho náš energetický príjem vyšší, ale prispôsobme tomu aj energetický výdaj. To znamená – zvýšme frekvenciu pohybu na čerstvom vzduchu a hýbme sa viac než v bežných dňoch.

**Jesť s uvedením by sme mali po celý rok. Potom nám cez Vianoce nevznikne problém, či si dať alebo nedať sladkosti. Pretože odpoveď je vždy rovnaká – dať. Akurát nám pri rozumnom stravovaní nemôžu rozhádzať hmotnosť ani počas sviatkov.**

Ak si každý rok hovoríte, že „s chudnutím začnem po Vianociach“, zrejme ste už zistili, že to nefunguje. Novoročné predsavzatia fungujú len 1. januára. Preto s nimi treba začať už dnes a realizovať ich priebežne.

## ZDRAVO ALEBO DIÉTNE?

Je veľký rozdiel medzi diétnymi a zdravými sladkosťami. Pri vyrábaní toho zdravého sa odporúča nahradiť obyčajnú bielu pšeničnú múku celozrnnou a rafinovaný cukor prírodným, trstinovým. Namiesto stuženého pokrmového tuku radšej stavte na poctivé maslo a aj olej vyberajte čo najkvalitnejší. Zámenou surovín za ich zdravšie alternatívy prepašujete do vianočných dobrôt viac vlákniny a minerálnych látok. No ich kalorická hodnota zostáva takmer nezmenená, teda poriadne vysoká.

## NECH NÁS TO NEDEMOTIVUJE!

Pri pečení zdravších cukrovínok sa musíme pohrať s receptúrou. Každá múka sa správa inak – niektorá je hutnejšia, iná viac nasáva vodu, ďalšia sa zas môže drobiť. Prírodný cukor má tú nevýhodu, že nie je dostupný v práškovej verzii. Pri použití medu alebo sirupov nezískame žiadaný objem a tieto sladidlá sa takisto



Peter Varga nedá dopustiť na ryby

správajú inak než biely cukor. Experimentom sa preto nevyhneme. Veľa cenných návodov nájdeme na internete u mnohých foodblogerov alebo hľadajme v kníhkupectvách moderné kuchárske knihy zamerané na zdravú prípravu jedla. Pri konzumácii týchto zdravších cukrovínok sa netýrajme výčtkami svedomia, ale ani nepodliehajte pocitu, že ich môžeme jesť neobmedzene. Je namieste počítat s tým, že keď to preženieme s množstvom, následky budú na našej postave rovnako zjavné, ako keď zjeme tie klasické.

### DIÉTNE PEČENIE

Diétne vianočné pečivo by malo obsahovať menej energie, než tradičné či zdravšie cukrovinky. Dosiahneme to drobnými trikmi. Napríklad uberieme množstvo múky, tuku aj cukru a pokúsime sa nahradiť tieto suroviny niečím iným.

**Pšeničnú múku skúste vymeniť za ovsené vločky.** Na získanie múčnej konzistencie ich pokojne pomelte, prisypte vlákninu, rezistentný škrob alebo vyskúšajte múku z orechov, kokosu, mandlí alebo lieskových orieškov. Orechové múky sú síce masťnejšie, ale majú nízky glykemický index, takže keď si postrážite množstvo, s krvným cukrom budete zadobre.

**Najdiétnejší variant cukru predstavujú umelé sladidlá.** Tie na jednej strane zväčša nemajú žiadnu energetickú hodnotu, no na druhej strane cítiť, že sú umelé. Nie sú vhodné na tepelnú úpravu a nedodajú cukrovinkám objem. Optimálnou voľbou je stévia – prírodné sladidlo, ktoré je dostupné v sypkej, tekutej i tabletkovej forme. Chuť stévie je tiež špecifická a nemožno ju použiť v rovnakom množstve ako cukor, takže recept treba upraviť.

**Nahradme bežne používaný tuk.** Tuk je v cukrovinkách obrovským zabijakom línie. Namiesto oleja môžeme vyskúšať jablčný



mušt a namiesto masla vajcia. Tých sa báť netreba, najmä, ak do pečenia použijete len samotné bielky.

Áno, diétne pečenie nie je nič pre milovníkov rýchlych instantných riešení. A tu sa už oplatí pouvažovať, či chcete absolvovať námahu s vymýšľaním a realizáciou diétnych verzií sladkostí alebo radšej zvládnete dať si len pár kusov klasických cukrovínok a potom vyraziť na dlhú prechádzku trošku do kopca. V každom prípade platí – najdiétnejšie cukrovinky sú tie, ktoré nezjeme.

### SPÝTALI SME SA ŠÉFKUCHÁRA PETRA VARGU: PRIPRAVUJETE VO SVOJEJ RODINE SKŔR KLASICKÉ ALEBO ODLAHCENÉ VIANOCE?

Držíme sa tradícií, takže každé Vianoce robím šošovicovú polievku na kyslo, ktorú varievala aj moja mama. Kedysi sa do nej používala na zahustenie zasmažka z múky, ale ja to už robím inak. Na konci varenia pridám dve smotany, sladkú a kyslú, potom polievku odstavím, prehrejem ocot a prelejem ním polievku – krásne ju to zahustí. Na Vianoce musíme mať aj veľa rýb. Robím až sedem druhov – klasické-

ho vyprázaného kapra, ale s hrubšou pankou strúhankou, a rôzne morské ryby – platesu, tresku, lososa... Do každej dám vľajočku, o akú rybu ide, aby všetci mohli ochutnať z každého druhu.

### ZDRAVÉ LINECKÉ KOLÁČIKY

Namiesto klasickej múky použite špaldovú a cukor nahradte javorovým sirupom, prípadne kokosovým cukrom. Pripravte si: 200 g špaldovej múky, 120 g masla izbovej teploty, 90 g kokosového cukru, 50 g mandlí namletých najemno, 3 žĺtky, citrónová kôra, 1 lyžička vanilkového extraktu

Zmiešajte všetky ingrediencie a vzniknuté cesto zabaľte do potravinovej fólie. Nechajte ho v chladničke ideálne cez noc. Potom cesto rozdelte na tri časti. Jednotlivé časti rozvalkajte na pláty a vykrajujte z nich kolieska. Do polovice tých koliesok urobte ešte malé kolieska.

Predhrejte rúru na 180 °C. Plech vyložte papierom na pečenie. Zdravé linecké koláčiky potom poukladajte na plech a dajte piecť do rúry. Potom použite domácu marmeládu, prípadne urobte podľa našich receptov krém, a jednotlivé kolieska zlepujte k sebe.

### VYSKÚŠAJTE:

Zdravšia orechová plnka. V mixéri pripravte podľa návodu na obale sójový nápoj. Doň vmiešajte dostatočné množstvo mletých orechov, trstinový cukor alebo sladidlo zo stévie. Keď je plnka dosť hustá, môžete pridať trochu rumu alebo amareta. Nie je zlé, ak ju trochu prehrejete na sporáku, pretože sa lepšie prepoja jednotlivé ingrediencie a zmes je napohľad vláčnejšia a hladšia. Touto zdravou plnkou môžete potrieť piškútový tortový korpus.

# ŠÍPKY

## - VITAMÍNOVÁ BOMBA JESENE



ŠÍPKY ZREJÚ UŽ V OKTÓBRI, SÚ TVRDÉ, PLNÉ VITAMÍNOV, A PRETO NE-MUSÍTE SO ZBEROM OTÁĽAŤ A ČAKAŤ NA PRVÉ MRAZY, AKO SA HOVORÍ. S OBSAHOV PROSPESNÝCH LÁTOK TO NEMÁ NIČ SPOLOČNÉ.



To, čo my laicky nazývame šípka, odborníci volajú ruža šípková alebo *Rosa canina*. Patrí do čeľade ružovitých a jej ker rastie do výšky až 3 metrov. Šípka ako plod vzniká z každého opeleného kvetu a obvykle má dĺžku 2-3 centimetre. Je to vyslovene slnkomilný druh, ktorý je veľmi odolný a nenáročný na typ pôdy alebo orientáciu. Nájde sa rást takmer všade – od okrajov lesov, popri cestách, svahoch či v záhradách.

Červené lesklé plody sú kokteilmom vitamínov a zdraviu prospešných látok. Okrem vitamínu C v nich nájdeme vitamín A, vitamíny skupiny B, E a K. Sú bohaté na minerálne látky ako vápnik, železo, horčík, fosfor, draslík, sodík alebo zinok.

Za zmienku stojí aj fakt, že šípky obsahujú až 60-násobok vitamínu C, ktorý by sme našli v stredne veľkom pomaranči. Jednou z jeho hlavných výhod je stimulácia produkcie kolagénu, teda bielkoviny, ktorá tvorí spojivové tkanivo v ľudskom tele. Vitamín C pomáha pri liečení zápalov a zlepšiť imunitu, zabraňuje skorbutu (chorobe, ktorá spôsobuje svalovú slabosť, bolesť kĺbov, nepríjemné vyrážky alebo stratu zubov).

Vitamín C takisto pomáha telu udržiavať zdravie ciev. Jeho vysoký obsah v šípkach pomáha vstrebávať železo a v neposlednom rade zabrániť a skrátiť trvanie príznakov nachladnutia a chrípky. Šípky sú účinné pri problémoch so zápalom a krvácaním ďasien. Pôsobením karotenoidov a flavonoidov, ktoré obsahujú, pomáhajú tmiť bolesť pri chronických ochoreniach, ako je artritída či bolesti spôsobené poraneniami. Takisto sú vhodné pri zápale močového mechúra a močových ciest.

### TAKMER ZÁZRAK AJ PRE KRÁSU

Šípky majú vysoký obsah antioxidantov, ktoré prospievajú našej pleti. Vitamín C, ako sme už spomenuli, stimuluje produkciu kolagénu, čím pomáha redukovať jemné linky a vrásky. Antioxidanty v šípkach zlepšujú textúru, tón pleti a pomáhajú regulovať pigmentáciu. Okrem prospešných účinkov na pleť majú antioxidanty v šípkach priaznivý vplyv na neutralizáciu voľných radikálov, ktoré môžu v našich bunkách vyvolávať poškodenie alebo ochorenie tkaniva. Vedci zároveň zistili, že dokážu znížiť produkciu enzýmov, ktoré štiepia chrupku, a tak prispieť k zdraviu kĺbov.

### ZBER, SUŠENIE A SPRACOVANIE ŠÍPOK

Začiatok novembra je obdobie, keď so zberom šípkov netreba otáľať. Dôležité je, aby boli plody, ktoré zbierate, suché, nezamrznuté a tvrdé. Práve také sú vhodné na sušenie alebo ďalšie spracovanie.

### CHRÁNILI PRED ZLOM

- Už starovekí liečitelia si boli vedomí povzbudivých a liečivých účinkov šípky. Používali sa všetky jej časti (listy, korene aj plody). Zaujímavé je, že zo šípkov robili aj náhrdelníky, ktoré mali za úlohu pritiahnúť milovanú osobu a chrániť pred zlom.
- Účinky šípkov poznali aj indiánske kmene. Tie používali šípkový odvar na liečbu respiračných ochorení.

Ako správne sušiť šípky? Pred sušením ich zbavte stopiek a zvyškov okvetia a jemne opláchnite. Sušiť ich môžete na voľnom vzduchu a neskôr na dosušenie použiť sušičku alebo rúru. Sušenie pri izbovej teplote môže trvať aj 2 mesiace od zberu. Takéto sušenie je zdĺhavé a výrazne sa ním znižuje obsah vitamínu C, preto odporúčame túto metódu kombinovať s dosušením šípok v rúre alebo sušičke pri teplote 30 – 50 °C. Ak sušíte šípky doma na radiátore, kontrolujte ich každý druhý deň. Také sušenie trvá najdlhšie 2 týždne.

Najkratší spôsob sušenia šípok je sušenie v sušičke alebo rúre. Teplota by nemala vystúpiť na viac ako 80 °C (ideálna je 60 °C). Správne usušené šípky sú krehké a ľahko ich dokážete rozdrviť v ruke.

### NA TMAVÉ MIESTO

Po usušení odporúčame šípky vložiť do uzatvárateľnej fľaše a odložiť na tmavé miesto. Takýmto spôsobom ich môžete skladovať nanajvýš rok. Po roku prichádzajú o výrazný podiel vitamínov a živín. Niekoľkoročné šípky už nemajú takmer žiadne liečivé účinky.

### AKO POMLIEŤ ŠÍPKY

Šípky po usušení stvrdnú a práve vtedy je ten správny čas na ich pomletie. Môžete použiť mažiar, mlynček alebo ponorný mixér. Takto podrvené alebo pomleté šípky na malé kúsky alebo na prach môžete použiť na čaj.

### PREČO OBERAŤ ŠÍPKY UŽ PRED MRAZMI?

Hovorí sa, že šípky by sme mali oberať až po prvých mrazoch, pretože ten zvýrazňuje ich chuť, no neskorší zber so sebou môže priniesť aj riziká. Po mrazoch sa plody šípok začínajú znehodnocovať, šanca nájsť pekné zdravé a tvrdé kusy vhodné na sušenie alebo dekoráciu sa každou chladnou nocou zmenšuje.

### PRIPRAVTE SI ZO ŠÍPKOK:

#### ŠÍPKOVÝ ČAJ

Šípkový čaj je jesennou prevenciou pri chorobách a prechladnutí. Zaujímavé je, že vitamín C sa síce ničí varom, no v šípkach sa nachádza v takých väzbách, že aj po zaliatí vriacou vodou ostáva neporušený.

#### Príprava šípkového čaju:

Hrst šípok (10 kusov) zomelte a zalejte litrom vriacej vody. Nechajte lúhovať aspoň 20 minút. Po uplynutí času lúhovania čaj precedte a prelejte do pohárov.

Vylúhované šípky neodhazujte, môžete ich použiť aj druhý raz. Druhá várka čaju je často ešte chutnejšia a aromatickejšia.

#### ŠÍPKOVÝ PRÁŠOK (AJ PRE DIABETIKOV)

Z usušených šípok možno úplným rozdrvením alebo pomletím a následným preosiatím vytvoriť prášok, ktorý sa dá užívať niekoľkými spôsobmi.

Lyžičku prášku môžete zaliat decilitrom vriacej vody a po vychladnutí vypiť, prášok zamiešať do raňajkovej kaše alebo smoothie či čajovú lyžičku prášku zapíť vodou. Takto vyrobený liečivý prášok dokáže pomôcť diabetikom, pri chorobách močových ciest, silnej menštruácii alebo ako prvá pomoc pri nachladnutí.

#### ŠÍPKOVÝ DŽEM

**Na prípravu potrebujete: 1 kg šípkového „pretlaku“, ½ kg cukru**

Čerstvé šípky očistite, zbavte ich stopky a okvetných lístkov, následne uvarte v malom množstve vody do mäkka (približne 30 minút) a prepasírujte. Získate tak pretlak, ktorý následne zmiešajte s cukrom a varte až do zhrnutia. Horúcu šípkovú marmeládu prelejte do fliaš a ihneď zatvorte.



Emco

LAHODNÉ  
A BOHATÉ  
OVOCIE

VŽDY PO RUKE

100% OVOCIA

ZACHOVANÉ VITAMÍNY A MINERÁLY  
ZNOVU – UZATVÁRATEĽNÝ OBAL



# KEĎ JE V PREDAJNI DOBRÁ NÁLADA, ČLOVEKA PRÁCA BAVÍ

DANIĽA MICHÁLIKOVÁ JE V SUPERMARKETE COOP JEDNOTA VO ZVOLENSKEJ SLATINE EŠTE NOVÁČIK. TO, ŽE MLADÁ SYMPATICKÁ DIEVČINA ZAKOTVILA V COOP JEDNOTE, VŠAK VÔBEC NIĽ JE PREKVAPUJÚCE – V SPOTREBNOM DRUŽSTEVNÍCTVE PRACUJE AJ JEJ MAMA, TAKŽE DANIELA UŽ MALA PREDSTAVU, DO ČOHO IDE.

„Po skončení štúdia som si nevedela dlhší čas nájsť prácu, až kým sa mi nenaskytla príležitosť nastúpiť na voľné pracovné miesto do COOP Jednoty Krupina. Túto príležitosť som ihneď prijala. Moja mama pracuje v tomto družstve už 19 rokov a jej pôsobenie v predajni ma motivovalo. Povzbudila ma a dala malé školenie, vďaka čomu som na miesto nastúpila o čosi pokojnejšia z novej príležitosti v mojom pracovnom živote.“

## PRÁCA V PREDAJNI

V supermarkete vo Zvolenskej Slatine pracuje Daniela Micháliková tretí rok na pozícii predavačka, pokladníčka. Postupne, keď si to situácia vyžadovala, sa zaučila aj práci za obslužným mäsovým pultom. „Spočiatku som na túto pozíciu nechcela ísť, pretože som sa bála či zvládnem také množstvo výrobkov a kódov, no predovšetkým som mala rešpekt pred krájaním na stroji,“ spomína s úsmevom mladá predavačka. „Napriek tomu som sa to vďaka mojim nápomocným kolegyniam rýchlo naučila a dnes bez problémov obslužím zákazníkov aj za mäsovým pultom.“

Človek by si mohol myslieť, že pracovať v predajni s potravinami môže byť mladú ženu vcelku nuda. Daniela sa však na veci pozerá z iného uhla. „Práca v obchode má mnoho podôb. Niekedy je úsmevná a zábavná, niekedy je však aj veľmi náročná. Každý deň v supermarkete je iný a vždy niečím zaujímavý. Jedna z vecí, ktoré ma na tejto práci bavia, je kontakt so zákazníkmi. Každý človek, ktorý do predajne vstúpi, je jedinečný a má rozdielne požiadavky. Počas mojich odpracovaných rokov som, samozrejme, zažila aj neľahké situácie a rozdielne názory. Som však veľmi rada, že práve tých úsmevných a milých situácií so zákazníkmi som zažila viac. Raz prišiel k pokladnici pán a vyložil mi na pás ovocie rozdelené vo vreckách a ku každému jednému mi milo povedal: ‚Pani predavačka, mám 5 banánov, 5 jablák, 3 mrkvy a 6 paradajok.‘ Pre ľudí, ktorí nepracujú v obchode, to možno nie je vtipná príhoda, ale pre nás v predajni určite áno.“

Na práci v supermarkete Danielu baví aj vykladanie tovaru, nech už ide o akýkoľvek regál. Páči sa jej, keď je regál pekne vyložený, plný a pôsobí čisto. Zákazníci si tak môžu vybrať zo širokého sortimentu, ktorý v predajni ponúkajú, a navyše je to pekné aj z vizuálnej stránky. „Moje kolegyně sú tiež jeden z dôvodov, prečo ma práca v supermarkete vo Zvolenskej Slatine baví. V našom kolektíve som jedna z najmladších. Napriek tomu si myslím, že som si s každou jednou veľmi dobre sadla a vždy si máme čo povedať. Je pre mňa veľmi vzácné, že sa vieme spolu super zasmiať, zabaviť. Na druhej strane, keď treba, vždy si ochotne pomôžeme a podržíme sa, či v pracovných, alebo súkromných situáciách. Je dôležité, aby bol v práci takýto skvelý kolektív, pretože keď vládne dobrá nálada a vzťahy, aj práca viac baví.“





## COOP JEDNOTA KRUPINA

Mladá zamestnankyňa oceňuje aj spoluprácu s vedením krupinskej COOP Jednoty a ako pozitívum svojej práce vníma zamestnanecký program benefitov, ktorý rada využíva. „Je skvelé, že si môžeme ísť oddýchnuť do wellness centier, napríklad na jeden deň, kde môžeme využiť masáže, bazény alebo vírivky. Páči sa mi aj možnosť absolvovať kúpeľné pobyty v Dudinciach alebo v Rajeckých Tepliaciach, kam sa dá ísť až na týždeň, a tak máme možnosť dokonale si oddýchnuť a načerpať novú energiu na ďalšie dni v práci. Ďalšími ponúkanými benefitmi sú napríklad návštevy divadiel a firemný večierok, na ktorom som sa jeden rok zúčastnila a veľmi dobre som sa zabavila. V neposlednom rade by som chcela spomenúť možnosť spoznávať Slovensko a iné krajiny, hoci som zatiaľ nemala možnosť zúčastniť sa. Z rozprávania mojich kolegýň a maminy, ktoré už takto navštívili veľa zaujímavých miest, sa mi to veľmi páči a teším sa, keď sa na nejakej exkurzii alebo výlete budem môcť zúčastniť aj ja.“ V posledných mesiacoch si Daniela Micháliková veľmi obľúbila turistiku a rada objavuje pekné miesta na Slovensku.

Vedúca supermarketu vo Zvolenskej Slatine Štefánia Chriašteľová si pamätá, že Daniela s kamarátkou Barborkou chodili do predajne nakupovať ešte ako deti. „Pamätám si ten okamih, keď mi po rokoch prišli na pohovor. Dadka bola tichšia, menej rozprávala a pôsobila ustráchané. Slúbila som im, že ich zoberiem obidve, pretože som chcela omladiť kolektív. Jednu som potrebovala hneď a druhú až o mesiac, kým uplynie výpovedná lehota kolegyni, ktorá sa rozhodla zmeniť zamestnanie, spomína vedúca na chvíle spred niekoľkých rokov. „Dadka bola tá, ktorá čakala mesiac, kým nastúpi na svoje miesto. Do práce však prišla perfektne pripravená, zrejme od maminy, ktorá pracuje v supermarkete COOP Jednota vo Zvolene. Dadka je naše slniečko. Vždy je usmiata, prívetivá a už sa jej



Sympatický tím supermarketu vo Zvolenskej Slatine

aj rozviazal jazýček a je veľmi komunikatívna. Nadobudla istotu, je veľmi obľúbená a je zjavné, že ju práca baví. Rastie aj z profesionálnej stránky, rotuje vo všetkých činnostiach, ktoré si vyžadujú chod predajne. Blokuje v pokladnici, obsluhuje zákazníkov mäsového úseku, stará sa o svoj zverený úsek, hygienu predajne či zastupovanie. Dnes viem, že som sa rozhodla správne, že som dala šancu mladým dievčatám, ktoré si obľúbili zákazníci aj kolektív predajne,“ hovorí vedúca Štefánia Chriašteľová.

# POSTAV SVOJU IMUNITU NA NOHY

a vychutnaj si:

- Šťavnatú marhuľu s jedinečnou **kurkumou**
- **Vitamíny A a D**, ktoré prispievajú k lepšiemu fungovaniu imunitného systému
- Kultúru **Lactobacillus acidophilus**, ktorá dodáva Acidku jedinečný charakter



# SPOTREBITEĽOV UČÍME, AKO 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. Najväčší domáci potravinový reťazec sa zároveň pripravuje na spustenie nového zálohového systému jednorazových PET fliaš a plechoviek, ktoré bude na Slovensku povinné od 1. januára 2022.

## Prečo sa najväčšia domáca maloobchodná sieť rozhodla aktívne podporiť projekt z oblasti ekológie?

Problematika ochrany životného prostredia sa čoraz viac dostáva do popredia, či už na medzinárodnej úrovni, alebo v domácich politických a spoločenských diskusiách. Z rôznych strán počujeme volania po potrebe správneho triedenia použitých obalov, ale konkrétny projekt v oblasti retailu nám na Slovensku chýbal. V COOP Jednote si uvedomujeme, že s nákupom potravín sa spája veľká produkcia obalov, z ktorých sa následne stáva odpad. Tento odpad môžeme vďaka princípu cirkulárnej ekonomiky recyklovať a opätovne využiť. A keďže sme nielen predajcom, ale prostredníctvom produktov našej vlastnej značky aj výrobcom, rozhodli sme sa prispieť k zmene. Osvojili sme si túto tému a spravili prvý krok. V spolupráci so spoločnosťou NATUR-PACK, odborným garantom projektu, sme na obaloch výrobkov privátnej značky umiestnili grafické symboly, ktoré zrozumiteľne vysvetľujú, ako daný obal po použití správne triediť. Na Slovensku prevádzkujeme viac ako 2 000 predajní, v ktorých predávame aj produkty vlastnej značky. Dosah na spotrebiteľov máme veľký.



## Spomínate výrobky vlastnej značky. COOP Jednota ich má v portfóliu viac ako 750. Znamená to, že každý jeden takýto produkt je už označený farebnou ikonou separačnej nádoby?

Grafickými symbolmi disponuje približne tretina výrobkov vlastnej značky a po dopredaji pôvodných obalov neustále pripájame ďalšie produkty. Tento rok sme na trh uviedli aj nové kategórie privátnej značky Biova, Perun a COOP Jednota Zelovoc, na ktorých sú už od začiatku farebné kontajnery umiestnené. Pri každom piktograme je zároveň uvedené, ktorá časť použitého obalu kam patrí. V prípade, že sa obal skladá z viacerých častí, ktoré treba vhodiť do rozdielnych kontajnerov, každý kontajner je na obale jasne zadefinovaný. Bližšie informácie o správnom triedení použitých obalov nájdú spotrebiteľia na našej novej webovej stránke [www.jednotne-ekologicky.sk](http://www.jednotne-ekologicky.sk), ktorú sme v rámci projektu spustili.

## Už o niekoľko mesiacov vstúpi do platnosti povinné zálohovanie jednorazových obalov. Ako je naň COOP Jednota pripravená?

Intenzívne komunikujeme so správcom zálohového systému, pripravujeme sa na zavedenie zálohovania z pohľadu odborných miest. Vo vybraných predajniach sme spustili pilotný projekt zálohovania prepojený s podporou regionálnych projektov za každú vyzbieranú PET fľašu či plechovku. Fungovanie zálohovateľov si môžu vyskúšať naši zákazníci v Krupine, v Nových Zámkoch a v Čadci. V najbližších mesiacoch budeme postupne inštalovať zálohovacie zariadenia, edukovať personál a spustíme komunikačnú kampaň.

Ako spoločensky zodpovedný obchodný reťazec sa výrazne zapojíme aj do dobrovoľného zberu PET fliaš a plechoviek, čím značne podporíme ciele zálohového systému. Podobne ako pri zásobovaní obyvateľstva potravinami považujeme za dôležité nezabúdať na obyvateľov vidieka, kde naša konkurencia pre nízku rentabilnosť nepôsobí.

## Spomínali ste, že mnohé predajne sa do systému zálohovania zapoja napriek tomu, že to nebude ich legislatívna povinnosť. O aký počet predajní ide?

Do dobrovoľného zberu sa zapojí viac ako 800 našich predajní. Ku koncu septembra ich bolo prihlásených 839, ale keďže je systém na prihlasovanie prevádzok otvorený, postupne doň pribúdajú ďalšie. Predbežne aj s 299 predajňami, pre ktoré je zálohovanie povinné, sa do zálohovania zapojí viac ako tisíc predajní v obchodnom systéme COOP Jednota. To je najviac spomedzi všetkých potravinových reťazcov na Slovensku.





**zriadte si kartu**  
(už aj online)

**coop**  
**JEDNOTA**

Najlepšie domáce potraviny



**nakupujte**  
a použite nákupnú kartu



**využívajte**  
mobilnú aplikáciu



**získajte zľavu**  
2x do roka



**OD 4. 11.  
DO 31. 12.  
2021**

**APLIKÁCIU  
STIAHNUŤ TU:**



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

## **VYPLÁCANIE ZLIAV ZA 1. POLROK 2021**

**Od 4. 11. 2021 vyplácame** držiteľom nákupnej karty zľavy za 1. polrok 2021. Zľavy si zákazník môže uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednoty **do 31. 12. 2021.**

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



# NADÝCHANÉ LÍSTKOVÉ CESTO NA VIANOČNÉ DOBROTY

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. TYPICKÝM DOMÁCIM PRODUKTOM JE AJ NADÝCHANÉ LÍSTKOVÉ CESTO Z VOŇAVEJ PEKÁRNE SPOTREBNÉHO DRUŽSTVA COOP JEDNOTA NITRA.

Pekáreň, kde sa cesto vyrába, zriadila COOP Jednota Nitra v r. 1992. Krátko po otvorení uvažovali o rozšírení výrobného portfólia, a tak k viacerým druhom chleba a rožkov pribudlo slané a sladké pečivo z lístkového cesta. Cesto sa pripravovalo presne tak, ako ho kedysi robili naše staré mamy. Možno práve preto produkty z neho boli také chutné a získali si obľubu zákazníkov. A tak sa rozhodli umiestniť na pulty predajní aj samotné cesto ako chladený polotovár. „V tom období sa začala v družstevnom systéme kreovať vízia privátnej značky. Lístkové cesto z našej pekárne bolo zaradené a vybrané do ponuky výrobkov vlastnej značky,“ približuje riaditeľka prevádzkového úseku COOP Jednoty Nitra Mária Kunová.

„Okrem mrazeného lístkového cesta vyrábame v našej coopáckej pekárni ďalšie mrazené polotovary pod značkou COOP Jednota, napríklad sladké, slané i viacvrstvné croissanty a pagáče. V súčasnosti naše výrobné portfólio tvoria aj klasické pekárne výrobky – bežné pečivo, sladké pečivo, klasické a špeciálne druhy chleba. Výrobky dodávame nebalené aj balené do našej vybranej maloobchodnej siete, máme však aj externých odberateľov.“



Pre časovú náročnosť prípravy tohto druhu cesta siahnu mnohé gazdinky po polotovare z chladiaceho boxu. Doslova do niekoľkých minút môžu vďaka tomu pripraviť sladký dezert k nedelnému obedu či slaný snake k večernému seriálu. Nepochybne sa nájde veľa domácností, kde sa tento typ cesta uplatní aj pri vianočnom pečení. Lístkové cesto z COOP Jednoty Nitra sa pýši príjemnou spracovateľnosťou a tradičnou chuťou, akú si pamätáme z čias nášho detstva.

## PREČO JE VÝSLEDOK TAKÝ LAHODNÝ?

Podľa slov Márie Kunovej je rozhodujúcim faktorom kvality cesta kvalita múky s vyšším obsahom lepku aj množstvom tuku, ale i samotné spracovanie cesta, aby sa správne navrstvilo pri pečení. Nevyhnutnou podmienkou je dodržanie teplotných režimov vo všetkých fázach pracovného postupu.

„Príprava lístkového cesta je časovo náročná. Produkt pozostáva z 2 druhov cesta – vodového a tukového. Každé sa vypracuje osobitne, vyvalkajú sa a položia na seba. Cestá sa spoja rozvalkaním do tvaru obdĺžnika, ten sa poskladá na 3-krát ako papier do podlhovastej obálky. Poskladané odpočíva v chlade, potom sa rozvalká a opäť prekladá. Proces prekladania sa opakuje ešte 2-krát. Je to iba názorný opis výrobného postupu, v našej výrobe sú jednotlivé kroky zautomatizované,“ hovorí Mária Kunová.



„Kvalitu nášho cesta oceňujú najmä staršie gazdinky, ktoré vedia z vlastných skúseností, aké kvality má mať lístkové cesto. Mladšie zákazníčky často z dôvodu časovej úspory siahnu po hotovom rozvalkanom ceste, ktoré môžu dať rovno na plech. Výhodou nášho balenia je, že si môžu po rozvalkaní prispôbiť hrúbku cesta podľa potreby, nielen na štrúdlu, ale aj iné druhy výrobkov, ktoré si z neho potrebujú pripraviť,“ hovorí Mária Kunová.



**Zákazníci oceňujú na tomto produkte typické a bohaté lístkovanie a jeho univerzálnosť. Hodí sa na všetky druhy lístkových výrobkov, dokonca sa dá použiť ako cesto na krémeše.**



#### VEDELI STE O LÍSTKOVOM CESTE?

Z tenkých plátov cesta natretých olivovým olejom sa postupne pravdepodobne vyvinulo vrstvené cesto prekladané maslom, ktorému hovoríme lístkové. Podobá sa na známe grécke cesto filo a podobným spôsobom sa aj používa na vytváranie vrstveného pečiva. Jeho vynález sa pripisoval francúzskemu maliarovi a kuchárovi Claudovi Lorrainovi, ktorý žil v 17. storočí. Lorrain údajne pripravoval pre svojho chorého otca veľmi často maslový chlieb a procesom zapracovávanie masla do chlebového cesta „vynašiel“ croissant. Iní tvrdia, že tento príbeh je výmysel a moderné lístkové cesto by mohlo mať španielsky pôvod, možno vďaka arabským alebo maurským vplyvom. Prvý známy recept moderného lístkového cesta (s použitím masla alebo masti) sa nachádza v španielskej knihe receptov Libro del arte de cozina (Kniha o umení varenia), ktorú napísal Domingo Hernández de Maceras a publikoval v roku 1607. Maceras, hlavný kuchár v jednej z vysokých škôl univerzity v Salamance, už rozlišoval recepty na „plnené lístkové cesto“ a „koláče z lístkového cesta“. Zdá sa teda, že lístkové cesto sa v Španielsku používalo už začiatkom 17. storočia.

Prvý francúzsky recept z lístkového cesta bol publikovaný v knihe „Pastissier françois“ od François Pierra La Varenneho v roku 1653.



# ALBÍN SLADOVNÍK: GARANTUJEME, ŽE PRIVÁTNÁ ZNAČKA ZNAMENÁ KVALITU A BEZPEČNOST

PREDÁVAŤ KVALITNÉ POTRAVINY JE PRE COOP JEDNOTU PRIORITOU. PRETO REALIZUJE NAD RÁMEC ZÁKONA VLASTNÉ PODROBNÉ KONTROLY POTRAVINÁRSKÝCH AJ NEPOTRAVINÁRSKÝCH VÝROBKOV PREDÁVANÝCH POD PRIVÁTNOU ZNAČKOU. SPOLOČNOSŤ SKOR SL MÁ POD PRAVIDELNÝM DROBNOHĽADOM VŠETKÝCH 750 POLOŽIEK PREDÁVANÝCH POD ZNAČKOU COOP JEDNOTA. TAKMER ZA 25 ROKOV SPOLUPRÁCE ZREALIZOVALA 2 340 KONTROL A ROZBORU PODROBILA VIŠE 60 000 PRODUKTOV. POZHOVÁRALI SME SA S JEJ RIADITEĽOM ALBÍNOM SLADOVNÍKOM.

## V čom sú kontroly v COOP Jednote unikátne?

Každá kontrola, ktorá sa vykonáva, je vždy svojím spôsobom unikátna. Má svoj určený cieľ a, samozrejme, musí mať aj svoje legislatívne opodstatnenie. Interná kontrola vykonávaná našou inšpekčnou spoločnosťou SKOR SL, s. r. o., v systéme COOP Jednota sa realizuje v súlade s požiadavkami Nariadenia (ES) č. 178/2002 Európskeho parlamentu a Rady o bezpečnosti potravín. Vychádzajúc z týchto legislatívnych požiadaviek COOP Jednota Slovensko nariadila vo svojom systéme vykonávať pravidelnú mesačnú kontrolu kvality a bezpečnosti všetkých svojich výrobkov predávaných pre spotrebiteľa pod vlastnou značkou. Unikátnosť oproti konkurencii je v tom, že sa kontrolujú všetky výrobky pod vlastnou značkou – okrem potravín kozmetika, textil, potreby pre domácnosť, krmivá pre spoločenské zvieratá a pod. Táto kontrola sa vykonáva systematicky počas celého kalendárneho roka už skoro 25 rokov a má garantovať predaj len kvalitných a bezpečných výrobkov pre spotrebiteľa v systéme COOP Jednota.

## Ako prebieha proces samotnej kontroly?

Kontrolu výrobkov realizujeme náhodným výberom. Len pre našu spoločnosť „odladený“ počítačový program podľa vopred naprogramovaných kritérií vyberie na ten-ktorý mesiac tie prevádzkové jednotky systému COOP Jednota, ktoré budú kontrolované. V rozpise je obsiahnuté celé územie SR bez ohľadu na formát predajne. Odborní pracovníci našej inšpekčnej spoločnosti na základe im pridelejších odborných protokolov odoberajú výrobky na kontrolu. Počas odberu zaznamenávajú teplotu skladovaných výrobkov – ak to vyžaduje legislatíva – a do odborných protokolov zaznamenávajú akékoľvek nezrovnalosti súvisiace s predajom kontrolovaných výrobkov. Na vysvetlenie dodávam, že ani vedúci predajni, ani naši odborní pracovníci nemajú k dispozícii kompletný mesačný „rozpis“, kde



Snímka: Tomáš Benedikovič

a kedy sa budú výrobky odoberať na kontrolu. Výrobky sa odoberajú na kontrolu podľa šarží a systémom, akoby ich kupoval spotrebiteľ pre seba na domácu konzumáciu.

## Čo sa s nimi deje ďalej?

Odobraté chladené výrobky sa do akreditovaného nadnárodného laboratória ALS prepravujú chladené a mrazené výrobky v špeciálnych elektrických mrazených boxoch. Pri doručení odobratých výrobkov do laboratória sa do odborného protokolu zaznamenávajú

prípadné porušenia obalu výrobkov, pokles teploty a iné nezrovnalosti, ktoré by mohli zapríčiniť nepresné vyhodnotenie bezpečnosti a kvality doručených výrobkov. Na spresnenie ešte uvádzam, že elektronicky vygenerovaný odborný protokol sprevádza výrobok od odberu v predajni cez prepravu, prebratie výrobku do laboratória až po vydanie certifikátu o zhode, alebo nezhode výrobku s legislatívnymi a zmluvnými požiadavkami na bezpečnosť a kvalitu. To isté podobne platí pri kontrole nepotravinárskych výrobkov a akreditované



Nielen múka. COOP Jednota má v privátnej značke 750 produktov.



laboratóriá VUTCH Žilina a TSU Piešťany poctivo vyhodnocujú každú legislatívnu a zmluvnú požiadavku pri odobratom výrobku. Iba akreditované laboratórium má právo nami doručený výrobok rozbaľiť a vykonávať skúšky podľa nášho zadania. Podľa charakteru výrobku sa v laboratóriách okrem klasických mikrobiologických a fyzikálno-chemických skúšok vykonávajú aj špeciálne skúšky. Slúžia na odhalenie látok priamo alebo nepriamo ohrozujúcich zdravie spotrebiteľa, napríklad rôzne druhy pesticídov, na obale výrobku nepriznané konzervačné látky, farbivá, alergény a pod.

Na základe vlastných zistení, ale aj z monitoringu Rapid alert systému EÚ (rýchly výstražný systém pre potraviny a krmivá) sa operatívne stanovujú aj tie parametre (okrem bežne kontrolovaných, ako je mikrobiológia, alergény, pesticídy a pod.), o ktorých máme informácie, že potenciálne môžu ohroziť oprávnený záujem spotrebiteľa. Preto sme ako prví na Slovensku, ak mám správne informácie, rozšírili aj spektrum vykonávaných vyšetrení na ďalšie parametre, ako je suma MOAH (možné genotoxické karcinogény) a MOSH (nasýtené uhľovodíky z minerálnych olejov) v nami kontrolovaných výrobkoch.

### V čom sú tieto kontroly iné oproti kontrolám ŠVPS?

Nemožno porovnávať systém dvoch odlišných subjektov, t. j. štátneho a súkromného, aj keď je ich činnosť v podstate pri ochrane spotrebiteľa totožná. ŠVPS SR má „pod palcom“ celý poľnohospodársky, potravinársky a obchodný systém na území SR. Naša spoločnosť svoju, síce podobnú, kontrolnú činnosť zabezpečuje len pre COOP. Je to neporovnateľný systém čo do rozsahu predajní aj do frekvencie kontrol. Naša spoločnosť vzhľadom na to, že má na starosti menej predajných miest (asi 2 000), môže vykonávať kontrolné akcie častejšie, so širším rozsahom a môže aj dlhší

čas venovať kontrole v prevádzke. Musím však zdôrazniť, že aj naša, aj veterinárna kontrola je vždy len na prospech spotrebiteľa. V oboch subjektoch je cieľom kontrola predaja bezpečných a kvalitných výrobkov.

### Môžeme porovnať systém kontroly v COOP Jednote s inými reťazcami všeobecne?

Ako často, čo a akou formou, je vo výhradnej kompetencii toho-ktorého reťazca. Rozdielne sú aj formy a frekvencie kontrol. Nie každý reťazec má zavedený taký prepracovaný a funkčný systém kontroly ako COOP Jednota. Ťažko porovnávať našu inšpekčnú spoločnosť SKOR SL pôsobiacu na území SR s niektorými vnútornými formami kontroly nadnárodných reťazcov. Každý reťazec má svoje charakteristické špecifiká a rokmi v zahraničí odskúšané a pre nich osvedčené postupy. Takisto je ťažké porovnávať zahraničný reťazec systému hypermarket a supermarket s veľkostne rozdielnymi prevádzkami systému COOP. Je vecou každého reťazca, ako zabezpečí ochranu kvality a bezpečnosti pre spotrebiteľov. V COOP Jednote uplatňujeme dve formy ochrany spotrebiteľa. Prvá časť sa týka pravidelnej mesačnej kontroly bezpečnosti a kvality výrobkov pod vlastnou značkou a druhá časť kontroly predajní všetkých foriem systému COOP. Nezabúdame ani na kontrolu Logistických centier COOP, odkiaľ sa denne zásobujú všetky predajne. S istotou môžeme povedať, že v systéme COOP sa táto forma osvedčila.

### Stretli ste sa s takým podrobným systémom kontrol privátnych značiek ako v COOP Jednote?

Áno, stretol, ale skôr mimo štátov EÚ. V tých štátoch vo väčšine prípadov súkromné inšpekčné spoločnosti, ale štátom registrované, garantujú pre spotrebiteľov bezpečnosť a kvalitu predávaných výrobkov. Majú svoje registrované symboly, o ktorých spotrebiteľa

vedia, že ak sa na kupovanom výrobku nachádzajú, výrobok prešiel kontrolou a je pre spotrebiteľa kvalitný a bezpečný. Túto súkromnú kontrolu financujú buď spoločne výrobcovia potravín s obchodnými systémami, alebo len obchodníci sami. Spotrebiteľa v zahraničí vítajú takúto formu kontroly výrobkov, lebo vedia, že obchodný systém, kde pravidelne nakupujú, sa o nich stará, výrobky kontroluje a garantuje ich bezpečnosť a kvalitu. Vzniká tak určitá forma dôvery medzi predávajúcim a kupujúcim. Na Slovensku si COOP Jednota túto dôveru zákazníkov aj prostredníctvom kontrol našej inšpekčnej spoločnosti vytrvalo buduje.

### Ako sa skoro za 25 rokov, čo pre COOP preverujete potravinárske a nepotravinárske výrobky, zmenil trh?

Za ten čas sa rapídne zmenil celý trh na Slovensku. Radikálne sa zmenili požiadavky spotrebiteľov na bezpečnosť, ale najmä na kvalitu výrobkov. Spotrebiteľa začali pozornejšie čítať údaje na etiketách výrobkov. Zvýšili nároky na zloženie potravinárskych výrobkov. Preferujú EKO, BIO výrobky a výrobky bez „éčok“. Zaujímajú ich podmienky skladovania výrobkov a čo je dôležité, že ich okrem ceny zaujíma pôvod výrobkov. No a pri nepotravinárskych výrobkoch je pre nich dôležitá kvalita, dlhšia trvácnosť výrobku, informačné povinnosti a bezpečnosť výrobku. To sú už v súčasnosti bežné nároky zákazníka. Je to, samozrejme, správne. Vývoj musí napredovať v každej oblasti, aj v obchode. Odborní pracovníci našej spoločnosti takmer za 25 rokov vykonali kontroly už skoro vo všetkých predajniach systému COOP Jednota. Návrh opatrení z našich kontrol preň priniesli možnosť realizácie zmien, ktoré pre spotrebiteľa v jednotlivých regiónoch Slovenska znamenali skvalitnenie predaja, ale najmä zvýšenie bezpečnosti a kvality predávaných výrobkov pod vlastnou značkou.

# BEZ PSA NEBUDE PEČIENKA ALEBO KDE VARILI NAŠI PREDKOVIA

SEDÍTE V PRÁCI AKO NA TRŇOCH, PRETOŽE ZASE RAZ NEJDE VŠETKO PODĽA PLÁNU A VY VIETE, ŽE SA NA VÁS HNEĎ, AKO PREJDETE CEZ PRAH DO BYTU, VRHNÚ ŠTYRI HLADNÉ KRKY. NO V TOM SI SPOMENIETE NA SVOJU NOVÚ KUCHYŇU A VYDÝCHNETE SI.



Viete, že vaša chladnička sama skontrolovala obsah svojho vnútra a že objednala všetko potrebné. Na obrazovke počítača skontrolujete, čo máte v mrazničke a keď konečne opúšťate kanceláriu, spustíte elektrickú rúru jedným ťuknutím na telefóne, aby mala v momente vášho návratu správnu teplotu. Teraz už viete, že večera bude na

stole skôr, ako hladní členovia rodiny stihnúť objednať pizzu. To je celkom výrazný posun od ohniska a paličky s neidentifikovateľným kusom mäsa, s akým sa museli uspokojiť naši predkovia. Nemyslíte? Kuchyne budúcnosti budú pravdepodobne vyzeráť inak ako tie, v ktorých teraz bežne varíme. Ale ďaleko od tých dnešných ultramoderných už asi nemajú.

## POSTOJAČKY V STAROM RÍME

Dejiny kuchyne sa začínajú približne v momente objavenia ohňa a možností jeho využitia. Už v prvých príbytkoch kamennej doby mala kuchyňa svoje vlastné miesto. Najdôležitejšia bola hlinená pec, otvorené ohnisko a mlynské kamene. Predpokladá sa, že kuchyňa bola spoločná pre viacero rodín. Pred objavením keramiky a ohňovzdorných riadov sa jedlo pripravovalo buď priamo na ohni alebo v nádobách z tekvic či kože. Ani neskôr v Rímskej ríši nemal obyčajný ľud vlastnú kuchyňu, ale chodil variť na verejnú pec. Alebo si jedlo kupoval v zariadeniach, ktoré by sme dnes nazvali bufetom. Tieto vývarovne sa zachovali napríklad v Pompejoch. V Thermopolii bolo možné kúpiť studené i teplé jedlá. V kamennom pulte boli otvory, do ktorých sa vkladali nádoby s čerstvými jedlami, ale aj karafy s vínom.



V Pompejoch sa zachovali verejné vývarovne

Ľudia si kúpili jedlo so sebou a často ho jedli postojačky niekde na rohu. Naopak, bohatí Rimania mali takpovediac luxusne zariadenú kuchyňu. Vzhľadom na obrovské hostiny, ktoré pravidelne organizovali, ju aj potrebovali. Okrem toho mali, samozrejme, veľké jedálne so špeciálnymi ležadlami, na ktorých sa povalovali výhradne muži, a popritom si niečo dobré hryzkali. Menej bohatí a významní hostia a tiež dámy sedeli na stoličkách. Rimania už poznali lyžice, jednoduché vidličky aj taniere. Väčšinou však jedli rukami, ktoré si priebežne umývali. Pri príprave jedál sa Rimania zamýšľali aj nad ich stráviteľnosťou a



Moderná kuchyňa rokov dvadsiatych

nad tým, ako zjedené dostať z tela von. Súčasťou hostín preto bývali nielen prírodné prehánadlá, ale aj dávidlá. Zároveň bolo neslušné vstávať od stola počas hostiny. Asi nie je vhodné predstavovať si, ako rímska jedáleň po hostine vyzerala.

Predstavu o stredovekej kuchyni nám sprostredkávajú jej mnohé vyobrazenia. Aj tu je, samozrejme, zreteľný rozdiel medzi tým, čo si mohli dovoliť bohatí a čo chudobní. Veľké domy mali aj veľké kuchyne. U tých najbohatších boli kuchyne mimo hlavného obydľia, aby sa zabránilo požiaru, a aj pre sadze a pachy. V tých najstarších stál v strede „kuchynský ostrovček“ s otvoreným ohňom. Nad ohňom bol široký komín. Varilo sa v keramických nádobách aj v kovových kotlíkoch. Mäso sa grilovalo na rošte alebo na ražni.

## LEONARDOV RAŽEŇ

Ako lepšie pripraviť večeru, zaujímalo aj umelca a vynálezcu Leonarda da Vinci. Popri lietajúcom stroji preto vynášiel mechanický otočný ražeň. Sústava ozubených koliesok a ťažkého závažia, ktoré pomaly padalo k zemi, krútila mäsko nad ohňom a kuchár mohol zatiaľ pripravovať omáčku. O niekoľko storočí neskôr pridali Angličania k jeho vynálezu mechanizmus, ktorý im točenie ražňa uľahčil. Pohon zabezpečovalo špeciálne na tento účel vyšľachtené psie plemeno s krátkymi nohami. Chudáci psíci šliapali v kolese, pravdepodobne s vidinou chrumkavej odmeny, a poháňali tak točiaci sa ražeň. Bohaté rodiny mali takýchto psíkov niekoľko, aby ich počas prípravy hostiny mohli striedať. Rasa turnspit dog vymrela s nástupom elektromotorov. Zachovalo sa však niekoľko vyobrazení s týmito úbohými stvoreniami v kolese.

Veľkou novinkou boli aj pece so železnými platňami, aké sa i dnes nájdu v starých chalupách. V zime v nich blčal či tlel oheň nepretržite, keďže sa nimi aj kúrilo. Čo by ste v stredovekej kuchyni nenašli, je chladnička. Potraviny sa chladili v pivnici, v špeciálnych nádobách



v studniach alebo dierach v zemi. Chladenie pomocou veľkých ľadových kvádov bolo bežné tam, kde bol ľad ľahko dostupný. V oblastiach, kde ľudia nemali poruke ľadovec, sa potraviny konzervovali soľením, údením a sušením. Mäso sa nakladalo aj do masti. Až koncom 19. storočia sa začal ľad vďaka chemickému procesu, ktorý vymyslel nemecký inžinier Carl von Linde vyrábať v továrňach a predávať. V kuchyniach pribudla luxusná drevená skriňa s dobre izolovanými stenami, do ktorej bolo treba pravidelne vkladať veľké kusy ľadu. Pred takouto chladničkou jej majitelia určite nestáli dlhé minúty, kým sa rozhodli vybrať si pivo. Zmrazená voda nebola zadarmo a chladničku bolo treba šetriť. Kto chladničku nemal, chladil jedlo v spoločných chladničkách. Trvalo to ešte niekoľko desaťročí, kým sa do domácností dostali elektrické chladničky. Nie vždy bol ich prínos len pozitívny. Prvé chladničky sa zatvárali tak, aby sa ich dverka len tak samy od seba nemohli otvoriť. Dnes dverka držia vďaka magnetom. Je to preto, lebo staré chladničky sa nie raz stali pascou pre nezbedníkov, ktorí sa v nich chceli na chvíľu ukryť a už sa z nich nedostali. To sa s modernými chladničkami, našťastie, stať nemôže.

### KEDY SA ZAČALO ŠETRIŤ ENERGIU?

Od začiatku dvadsiateho storočia vzniklo množstvo kuchynských prístrojov, ktoré nám uľahčujú prípravu jedál. Napríklad mixér. Vymyslel ho v roku 1922 poľsko-americký vynálezca Stephen Poplawski. Alebo mikrovlnná rúra, ktorá vznikla ako vedľajší produkt výskumu inžiniera Percyho Spencera. Varenie si vyžaduje nielen čas, ale aj energiu. Už naši predkovia sa snažili energiou šetriť. Aj kvôli tomu vznikli drevené slamou vyložené skrinky. Do nich sa vložili horúce hrnce, zakryli veľkým vankúšom a vrchnákom a nechali v skrinke pár hodín. Keď sa gazdinka vrátila domov, bolo jedlo hotové. Keď chcete takto šetrne variť dnes, môžete si na to kúpiť alebo ušič špeciálny hrubo podšitý vak. Už na začiatku 20. storočia sa architekti zamýšľali nad efektívnym

zariadením kuchyne. Inšpiráciu hľadali v kuchyniach zaoceánskych parníkov, v ktorých sa na malom priestore varilo pre množstvo pasažierov. Američanka Christine Fredericková, ktorá sa venovala ekonomike domácnosti, pozorne študovala pohyb žien v kuchyni. Svoje závery zhrnula v štúdiu o racionalizácii vedenia domácnosti a domácich prác. Cieľom však bolo aj ženy odbremeniť a dopriať im viac voľného času. Mladá viedenská architektka Margarete Lihotzky bola prvou vyštudovanou architektkou, ktorá sa v Rakúsku aj skutočne pracovne architektúre venovala. Ako prvé si podobne ako Christine Fredericková vytýčila za cieľ zefektívniť kuchynský priestor. So stopkami a metrom pozorovala ženy v kuchyni. Výsledkom bola logicky aj hygienicky zostavená kuchyňa so skrinkami hore i dole, pracovná doska rovno pod oknom, výškovo nastaviteľná otáčacia stolička, dvojitý drez, odtokový žlab, hliníkové skrinky s vetracími otvormi na uchovávanie potravín a vyklápacia žehliaca doska. A to všetko na šiestich štvorcových metroch.

Po druhej svetovej vojne nastupuje kuchynská linka, ktorú je možné jednoducho namontovať. Myslelo sa aj na zabudované spotrebiče. Najviac však gazdinkám pomohli nové vodovzdorné povrchy, vďaka ktorým im upratovanie kuchyne išlo od ruky. Okrem toho bolo možné začať vyrábať kuchynské linky rôznych farieb. Najviac sa kuchyňa, príprava jedál a výroba potravín zmenili v čase, keď čoraz viac žien začalo odchádzať z domu za prácou. Všetko sa muselo zjednodušiť a zrýchliť. Už nebol čas na hodinové miešanie kaše nad kotlíkom. Častejšie sa na tanieroch objavovali priemyselne spracované potraviny, s ktorými sa stretávame dodnes.

Ktovie, ako by to dopadlo, keby sme mali možnosť cestovať v čase a boli nútení pripraviť večeru napríklad v dvanástom storočí. Pravdepodobne by sme to zvládli. Naopak by to už bolo horšie. Stredoveký človek by pri pohľade na kuchyňu plnú blikajúcich naleštených prístrojov asi utekal kade ľahšie.

Nikoleta Gstach

## PRE VIANOCE PLNÉ SPOLOČNÝCH SPOMIENOK

HERA

### Najlepšie medovníčky

- 500 g hladkej múky T 650 • 160 g kryštálového cukru • 160 g medu • 120 g Hera Classic
- 1 KL škoric • 1 KL korenia do perníka • 1 KL sódy bikarbóny • 3 vajíčka • papier na pečenie

Vo väčšej miske zmiešajte všetky sypké ingrediencie – múku, sódu, škoricu, koreniny, okrem cukru. V hrnci na miernom ohni rozpustíte Heru, pridajte cukor a med a za stáleho miešania privedte do varu. Dajte veľký pozor, aby vám zmes neprihorela. Uvarenú zmes nalejte do sypkých surovín a miešajte, pokiaľ sa cesto nespojí. Keď je cesto mierne vychladnuté (nie úplne hladké), tak doň zapracujte rukami 2 vajíca. Cesto preložte na dosku a hneďte, až kým nie je úplne hladké. Hotové cesto zabalte do potravinovej fólie a nechajte 2 hodiny oddychovať v chladničke. Následne cesto vyvalkajte a vykrajujte ľubovoľné tvary. Medovníčky na plechu potrite rozšľahaným vajíčkom a pečte na papieri pri teplote 175°C približne 7- 8 minút. Upečené môžete ozdobiť podľa fantázie.

Tip na zdobenie potevou: 200 gramov práškového cukru (2 x preosiateho) zmiešajte s 1 bielkom a 1 ČL solamylu. Poteva je hotová, keď sa krásne leskne.



lactose free

vegan

BEZ KONZERVANTOV



## POĽOVNÍCKA HRIANKA

Náročnosť \*\*\* | Príprava: 180 min | Počet porcií: 4

*Ingrediencie: 600 g jelenieho stehna, 600 g červenej cibule, 250 g bravčovej masť Dobrá cena, 2 lyžice mletej červenej papriky, 2 bobkové listy Dobrá cena, 2 rozdrvené borievky, 2 lyžičky sušeného cesnaku, soľ, čierne mleté korenie Dobrá cena, 0,5 l vody/hovädzieho bujónu Tradičná kvalita, 2 strúčiky cesnaku, nové korenie Dobrá cena, 2 lyžice šípkového džemu, kváskový chlieb, 200 g strúhaného eidamu Tradičná kvalita, petržlenová vňať, čerstvé čili*

Do kastróla dáme rozohriať bravčovú masť. Pridáme na tenko nakrájanú červenú cibuľu a restujeme do sklovita. Ak je cibuľa orestovaná, siahneme z ohňa a pridáme mletú červenú papriku. Zamiešame, aby sme nemali hrudky papriky, a dáme naspäť na oheň. Asi minútu restujeme a pridáme mäso, orestujeme ho z každej strany, kým nepustí šťavu. Pridáme bobkový list, borievky, nové korenie, sušený cesnak, pretlačený cesnak, šípkový džem a všetko spolu premiešame



a podusíme. Zalejeme vodou/vývarom a varíme asi 2 hodiny, kým mäso nezmäkne.

Chlieb nakrájame a opečieme na sucho na parovici. Mäso servírujeme na hrianke posypané syrom, čerstvým čili a petržlenovou vňaťou.



## CHAI LATTE

Náročnosť \*\*\* | Príprava: 20 min | Počet porcií: 2

*Ingrediencie: 5 ks zeleného kardamómu, 15 ks celého čierneho korenia Dobrá cena, 6 klinčekov, 1 celá škoricca Dobrá cena, 1 vanilkový struk, tretina lyžičky muškátového orecha, 10 feniklových semienok, 2 vrecúška čierneho čaju, tretina lyžičky mletého koriandra, tretina lyžičky zázvoru, voda, 2 lyžice medu Mamičkiné dobroty, sójové mlieko na podávanie*

Do vody nalámeme škoricu, pridáme vanilkový struk (môžeme nahradiť aj vanilkovou esenciou) a čierne čaje. Všetky ostatné korenia nadrvíme v mažiari a pridáme do hrnca. Všetko spolu varíme okolo 5 minút, aby sa chute spojili. Odstavíme z ohňa. Osladíme medom alebo hnedým cukrom. Trošku odlejeme do hrnčeka a zalejeme sójovým mliekom. Recepty sa líšia. Niekde používajú kondenzované mlieko, niekde pridávajú citrónovú trávu či bobkový list. Každý si dochuťí podľa seba.

## KURACIE PRSIA PLNENÉ ČERVENOU KAPUSTOU

Náročnosť \*\*\* | Príprava: 30 min | Počet porcií: 4

*Ingrediencie: 400 g kuracích prs, soľ, mleté čierne korenie Dobrá cena,*

*Plnka: 500 g červenej kapusty, 100 g údeného syra Tradičná kvalita, 1 cibuľa, soľ, mleté čierne korenie Dobrá cena, olej Tradičná kvalita, 1 žĺtok*

Kuracie prsia nakrojíme, naklepeme, osolíme, okoreníme a necháme chvíľu odstáť.

Cibuľu nakrájame na jemno a orestujeme na oleji. Pridáme pokrúpanú kapustu, dochutíme soľou, korením a necháme vychladnúť. Do vychladnutej kapusty nastrúhame nahrubo údený syr, žĺtok a premiešame.

Kapustovú plnku natrieme na kuracie prsia a zavinieme do rolády (podľa potreby spojíme grilovacími ihlicami) a prudko opečieme z každej strany. Opečené mäso vložíme do zapekacej misky, podlejeme výpekcom, prikryjeme alobalom a dáme do rúry zapiecť na 30 minút na 160 °C.



## TEKVICOVO-KÔPROVÝ PRÍVAROK S ROZMARÍNOVÝMI ZEMIAKMI

Náročnosť \*\*\* | Príprava: 25 min | Počet porcií: 4

*Ingrediencie: 1 tekvica, 4 jarné cibulky, 2 strúčiky cesnaku, 2 hrste kôpru, 500 ml smotany Tradičná kvalita, voda, 400 g nových zemiakov, 4 vajcia Mamičkine dobroty, 100 ml octu Dobrá cena, olivový olej Tradičná kvalita, maslo Tradičná kvalita, 2 lyžice špaldovej múky, kryštálový cukor Dobrá cena*

Rúru vyhrejeme na 180 °C. Umyté zemiaky v šupke nakrájame na štvrtky, posypeme rozmarínom, tymianom a soľou. Pokvapkáme olivovým olejom a dáme piecť do vyhriatej rúry na 30 minút.

Na masle speníme cibuľku a pretlačený cesnak. Pridáme na jemno nastrúhanú tekvicu, posekaný kôpor, zamiešame a dusíme asi 3 minúty. V troche smotany rozmiešame špaldovú múku na zahustenie omáčky. Vylejeme do omáčky, pridáme zvyšok smotany a miešame, pokým nezhrustne. Ak je príliš hustá, pridáme vodu. Dochutíme soľou, octom a troškou cukru.

Vajičko rozbijeme do misky. Dáme variť vodu. Keď začne mierne bublať, pridáme 50 ml octu. Keď voda zovrie, spravíme si lyžicou v hrnci a opatrne tam z misky vložíme vajce a varíme asi 3 minúty na miernom ohni.

## ČOKOLÁDOVÝ SUŠIENKOVÝ CHLEBÍK

Náročnosť \*\*\* | Príprava: 30 min | Počet porcií: 12

*Ingrediencie:*

*Korpus: 200 g čokolády na varenie, 250 g zmäknutého masla Tradičná kvalita, 260 g kakaových sušienok Tradičná kvalita, 100 ml smotany na varenie Tradičná kvalita, 100 g vlašských orechov, 100 g kandizovaného ovocia*

*Poleva: 100 g tmavej čokolády 70 % Premium, 50 ml smotany na šľahanie Mamičkine dobroty*

Čokoládu rozpustíme vo vodnom kúpeli, necháme trochu vychladnúť a potom vyšľaháme spolu s maslom do hladkého krému. Tretinu si odložíme. Formu na chlebiček vyložíme potravinárskou fóliou a na dno poukladáme sušienky, ktoré ľahko namočíme v smotane. Potrieme vrstvou krému a postup opakujeme. Keď budeme v polovici formy, pridáme nasekané vlašské orechy a kandizované ovocie.

Pokračujeme, až kým nebude forma plná. Poslednou vrstvou sú sušienky, ktoré už nenamáčame.

Dáme stuhnúť najmenej na 4 hodiny do chladničky aj s odloženou tretinou krému.

Potom chlebiček opatrne vyklopíme z formy, dáme dolu potravinársku fóliu a potrieme krémom. Navrch nastrúhame čokoládu.

# PIZZA – POCHÚŤKA KRÁLOVNEJ

KEDYSI BOLA POTRAVOU  
CHUDOBNÝCH, NO POTOM SI  
JU V TALIANSKU OBLĚBILI  
NATOĽKO, ŽE SA ROZŠÍRILA  
DO CELÉHO SVETA A STALA SA  
JEDNÝM Z NAJOBLĚBENEJ-  
ŠÍCH JEDÁL.

Jedlo podobné pizzi poznali už starí Egypťania a Peržania. Malo oválny tvar a bolo posypané rôznymi koreninami alebo inými pochutinami. Dokonca sa o nej zmieňuje Vergílius v diele Eneida. Takisto sa v histórii stretávame s „chlebovými plackami“ ako stredozemná foccacia, indické roti, grécka pita, pakistanský naan a nemecký flaamenkuchen. To všetko by mohli byť predchodcovia pizze.

## KDE SA VZALA PIZZA, AKO JU POZNÁME DNES?

Pri jej zrode stojí Krištof Kolumbus, ktorý z Ameriky okrem zemiakov priniesol paradajky. Zvedaví Neapolčania prišli na to, že na rastlinách, ktoré doteraz pestovali na okrasu, dozrievajú aj chutné plody. V okamihu, keď si jeden z nich natrel upečené cesto paradajkovou „omáčkou“, bola na sveta prvá pizza, ako ju poznáme dnes.

Toto jednoduché, no chutné jedlo rýchlo prekročilo hranice mesta a začalo do Neapola lákať cudzincov. Z pouličných stánkov, v ktorých sa dovtedy predávala, začali vznikáť ozajstné reštaurácie.

## MARGHERITA – KRÁĽOVSKÁ PIZZA

Asi najznámejšiu pizzu na svete, Margheritu, pozná každý, no poznáte aj jej príbeh? Všetko sa to začalo, keď sa kráľovský pekár Raffael Esposito dozvedel, že dvor počť významná návšteva. Pri príležitosti návštevy talianskeho kráľa Umberta I. dostal aj úlohu pripraviť jedlo, na ktorom by si pochutila samotná kráľovná. Raffael bol nielen výnimočný kuchár, ale aj národovec. Z mäkkej mozzarely, čerstvého oregana a paradajok pripravil pizzu s farbami talianskej vlajky. Paradajkový základ symbolizoval farbu vášne, mozzarella nevinnosť bielej a bylinky zas zeleň, ktorou Taliansko oplýva. Kráľovná Margaréta Savojská bola očarená nielen vzhľadom jedla, ale predovšetkým chuťou, takže nakoniec Raffael pomenoval túto pizzu po nej. Margherita, ako ju poznáme dnes, nesie teda meno po kráľovnej, ktorej tak zachutila.

## NEAPOLSKÁ PIZZA

Tenké cesto, čerstvé suroviny ako paradajky, mozzarella, bazalka a olivový olej. Práve toto je základ pravej neapolskej pizze. Jednou z jej charakteristík je práve fakt, že sa pripravuje z čerstvých surovín, obsahuje viac paradajkového základu než syra, preto je jej povrch vlhký a v reštaurácii vám ju nenakrájajú na trojuholníky.

## NEAPOLSKÁ PIZZA MÁ TRI VARIÁCIE:

► **Pizza Marinara**, ktorá je pripravovaná bez syra. Obsahuje len paradajkový základ, je potretá cesnakom a extra panenským olivovým olejom.

► **Pizza Margherita**, na ktorej si môžeme vychutnať okrem paradajkového základu čerstvú mozzarellu, bazalku a extra panenský olivový olej.

► **Pizza Margherita extra**, obsahuje namiesto klasickej mozzarely mozzarellu di bufala, teda syr z byvolieho mlieka, čerstvé bylinky a extra panenský olivový olej.



## SICÍLSKA PIZZA

Sfincione, teda obľúbené pouličné jedlo v Palerme, je iný názov pre sicílsky variant pizze. V súčasnosti ju nájdete v rôznych verziách, no pôvodne bola pečená s ančovičkami, plátkami tumpy (sicílskeho syra vyrobeného z neprevareného mlieka), so strúhaným pecorinom, s cibulkou, so solou a s extra panenským olejom. Ak nazrieme do histórie, prvý recept na sfincione nájdeme u mníchov v kláštore San Vito. Ten upravil dvorný kuchár princa Giuseppe Branciforte di Butera, keď v roku 1650 nahradil bešamel syrom a namiesto kuracích drobov, ktoré boli v pôvodnej verzii, použil ančovičky.

Sicílska pizza sa nelíši od tej neapolskej len prísadami, ale aj spôsobom prípravy a tvarom. Je vyššia, cesto je hutnejšie a má obdĺžnikový tvar. Kôrka je zvyčajne hrubšia a pokrytá paradajkovým základom. Na Sicílii ju často nájdeme v pekárňach, potravinách alebo stánkoch s rýchlym občerstvením. V reštauráciách na nás čaká poväčšine okrúhla pizza neapolského typu.

## EXPERIMENTY ZA HRANICAMI TALIANSKA

Pizza je nielen chutné jedlo, ale aj inšpiračný zdroj pre mnohých, ktorí sa staré recepty snažili meniť a začali experimentovať. Presne tak vznikla aj pizza Chicago. Jej tvorcom je istý

Ike Sewel, ktorý v roku 1943 vytvoril nie veľmi diétnu záležitosť a zožal obrovský úspech. Texasan Ike Sewel bol bývalá hviezda amerického futbalu a zároveň majiteľ reštaurácie v Chicagu. Tento druh pizze sa pečie na hlbšej panvici alebo v koláčovej forme a je plnená paradajkami, cibuľou, cesnakom, mozzarellou a rôznymi bylinkami. Výsledný efekt má od klasickej talianskej pizze vizuálne ďaleko, ale chuťovo mala úspech, keďže je jedným z obľúbených amerických jedál.

### AKO SA DOSTAL NA PIZZU ANANÁS

Hoci sa dobre známa pizza s ananásom volá Havaj, z tejto oblasti nepochádza. Svoj pôvod má v Kanade. Grécky imigrant Sam Panopoulos spoločne s bratom vlastnili pizzeriu a experimentovali. V 60. rokoch, keď začínali, bola podľa jeho slov pizza neskutočne nudná. Na výber bolo len niekoľko druhov ako salámová, šampiňónová alebo syrová. Majiteľovi učarovala sladkoslaná chuť, akú v tom čase poznali z ázijských bistier, a tak sa rozhodli vyskúšať rôzne ingrediencie v receptoch. Pizzu Havaj najprv ponúkli len malej vzorke zákazníkov, no potom, ako zožala úspech, ju oficiálne dali do predaja pre všetkých. A prečo pizza Havaj dostala tento názov? Extra sladká odroda ananásu, ktorú s obľubou konzumujeme, bola vyšľachtená práve na tomto exotickom ostrove.

### S KOŇAKOM AJ S KAPUSTOU ALEBO ČO STE NEVEDELI:

- ▶ Najstaršou pizzou je pizza Marinara, ktorá bola prvý raz upečená v roku 1734 a jej podoba sa odvtedy nezmenila. Svoj názov získala preto, že bola obľúbeným jedlom námorníka, ktorému ju pripravovala manželka.
- ▶ Asi vás neprekvapí, že prvá pizzeria bola otvorená v Neapole v roku 1738 a stále funguje. Pizzeria Port'Alba začala ako stánok pre počestných a po niekoľkých rokoch sa stala reštauráciou. Zaujímavé je, že medzi jej zákazníkov patrili napr. filozof a historik Benedetto Croce, kráľ oboch Sicílií Ferdinand I. a taliansky politik Francesco Crispi.
- ▶ Už Alexander Dumas, autor Troch mušketierov, si počas svojej cesty v Taliansku všimol tamjšie stravovacie návyky. Neskôr hovoril o Talianoch ako o národe, ktorý obľubuje melóny a pizzu.
- ▶ Mnoho krajín má svoju špecifickú pizzu s ingredienciami, ktoré sú pre ňu typické. V Brazílii sú to hrušky, vajíčka vo Francúzsku a v Číne sú to minipizza hotdogy. Aj Slovensko má svoju verziu, na ktorej nájdeme slaninu, kyslú kapustu a cibuľu.
- ▶ Najdrahšia pizza na svete pochádza z rúk kuchára Renata Violu a jej príprava trvala



72 hodín. Nájdeme na nej kaviár, organickú mozzarellu di bufala, ďalších 7 syrových variácií, austrálsku ružovú soľ, krevety a homára. Podáva sa s koňakom Remy Martin Luis XIII a fľašou šampanského Krug Clos du Mesnil z roku 1995. Za tento zážitok by ste zaplatili 12 000 dolárov v Salerne.

▶ Taliani držia druhé miesto v najväčšej spotrebe pizze na svete. Predbehli ich... Američania.

Daniela Petrovská

**NOVINKA**

**OBAL'OVACIE ZMESI**

VHODNÉ NA HYDINOVÉ MÄSO, BRAVČOVÉ MÄSO, RYBY, KARFIOL, BROKOLICU.

**Maspoma**

WWW.MASPOMA.SK

# POTREBUJEME VIAC RASTLINNEJ STRAVY?

VEDELI STE, ŽE NOVEMBER JE Mesiac zasvätený vegánstvu? Rastlinná strava sa s meniacim životným štýlom stáva základom jedálneho lístka mnohých z nás. Vegáni sa však rozhodli živočíšne produkty vylúčiť úplne.

Pojem „vegán“ vznikol kombináciou prvých a posledných písmen slova vegetarián. V roku 1944 ho začala používať skupinka vegetariánov z Leicester Vegetarian Society v Anglicku, ktorá založila Vegan Society. Rozhodli sa, že zo svojho jedálneho lístka nevynechajú len mäso, ale všetky živočíšne výrobky.

Položili tak základ filozofii, ktorá je v súčasnosti definovaná ako spôsob života, ktorý sa vyhýba využívaniu zvierat v prospech človeka v akomkoľvek smere – od jedla cez oblečenie, kozmetiku i zábavu.

## 3 DOSŤ DOBRÉ DÔVODY NA VEGÁNSTVO

Motívom na vegánstvo existuje mnoho, no väčšina vegánov si tento spôsob života vybrala preto, že chcú žiť zdravšie, ekologickejšie a byť lepší k zvieratám. Vegáni zastávajú názor, že každé zviera má právo na slobodu a život. Nesúhlasia a nechcú podporovať aktuálne podmienky, v akých sú zvieratá chované, predovšetkým v súčasnosti, keď poznáme alternatívy k živočíšnym zdrojom.

**Vegánska strava nám dokáže pomôcť zlepšiť zdravie a schudnúť, pretože je veľmi pestrá a bohatá na výživné látky. Okrem toho mnohé vedecké štúdie dokazujú, že obmedzenie živočíšnych produktov vedie k zníženiu rizika ochorenia na rakovinu o 8 % a úplné vynechanie až o 15 %. Vegánske stravovanie má priaznivé účinky a dokáže znížiť riziko Alzheimerovej choroby, ochorenia srdca alebo diabetu 2. typu.**

Ďalším dôvodom, prečo začať jesť viac rastlinnej stravy, je práve udržateľnosť. Chov zvierat predstavuje enormnú záťaž pre planétu. Problémom je vysoká produkcia skleníkových plynov, teda 60 % všetkých poľnohospodárskych emisií, zároveň aj vysoká spotreba vody a súčasne zaberanie poľnohospodárskej pôdy, ktorá je vyťažena na viac ako 80 %. Vedci predpokladajú, že s nárastom populácie v budúcnosti už nebude možné udržať poľnohospodársky systém spôsobom, akým funguje v súčasnosti, pretože nedokáže užiť také vysoké počty ľudí.

## ČARO RASTLINNEHO JEDÁLNEHO LÍSTKA

Vegánska strava nie je len šalát alebo tofu, ako si mnohí myslia. Je veľmi pestrá a zahŕňa všetky druhy zeleniny, ovocia, obilnín, strukovín, orechov, semien rastlinných olejov a bylín. Z toho možno pripraviť naozaj pestré, chutné a výživné jedlá, ktoré potešia nielen žalúdok, ale aj oko.



Vegáni prirodzene konzumujú zeleninu vo vyššom množstve ako ľudia, ktorí prijímajú aj živočíšnu stravu, dôraz kladú na tie najvýživnejšie druhy ako brokolica, tekvica, kel, kapusta, špenát alebo paradajky. Strukoviny ako hrach, šošovica, fazuľa, bôb, cícer alebo sója sú bohatým zdrojom rastlinných bielkovín, škrobu, vlákniny, esenciálnych mastných kyselín a minerálnych látok. Rôzne druhy orechov sú výborným zdrojom kvalitných bielkovín a nenasýtených tukov, obsahujú železo, minerály a vitamíny, sú zároveň silné antioxidanty. Ovocie je zas skvelým zdrojom prírodných cukrov, vlákniny, potrebných živín a antioxidantov. Rastlinné alternatívy živočíšnych produktov, ako je rastlinné mlieko (sójové, mandľové, makové, orieškové), sú často obohatené o vápnik a B<sub>12</sub>, rastlinné alternatívy syrov mozzarella, eidam, parmezán alebo čedar či sójová šunka, alebo párky obohacujú a spestrujú jedálny lístok.

## TEMPEH ALEBO JACKFRUIT?

Ak vás od vegánstva delí len fakt, že si neviete predstaviť život bez obľúbených jedál, vedzte, že azda každé možno pripraviť na rastlinný spôsob. Poznané chute uchováte a nepochybne objavíte čosi nové.

Ak patríte k ľuďom, ktorí sa neuzatvárajú pred chuťovými dobrodružstvami, dobrým tipom pre vás môže byť tempeh. Ide o výrobok zo sóje, ktorý sa pripravuje kultivovaním a kvasením celých sójových bôbov. Pridaná kultúra bôby prerastá, spojí ich a vytvára tvrdšiu konzistenciu bielej farby. Výsledkom fermentačného procesu je tempeh. Je to nutrične veľmi bohatá potravina, nájdeme v ňom bielkoviny, esenciálne aminokyseliny, mastné kyseliny, sacharidy, vlákninu aj vitamín B<sub>12</sub> vďa-

ka spôsobu prípravy. Tempeh je vítaný v každom vegánskom jedálnom lístku nielen vďaka chuti a výžive, ale aj pre nulový obsah cholesterolu a priaznivý vplyv na trávenie. Jeho príprava je jednoduchá – od ľahkého restovania na panvici až po marinovanie.

Zaujímavým spestrením bežného stravovania môže byť chlebovník alebo jackfruit, doposiaľ najväčšie ovocie na svete. Na celom svete rastie približne 50 druhov chlebovníkov a ich plody majú rôzne využitie. Plody chlebovníka sú bohaté na vitamíny skupiny B, C a betakarotén, obsahujú aj vápnik, fosfor, meď a železo. Dužina týchto plodov sa varí, dusí, pečie alebo smaží. Pripravuje sa ako zemiaky, nakladá sa s korením a rozličnou zeleninou. Na našom území môžeme nájsť v obchodoch jackfruit už predpripravený alebo ešte neochutený. Možno ho využiť ako náhradu mäsa a pripraviť ho s omáčkou a cestovinami či inou prílohou.

### DENNÁ DVANÁSTKA

Americký lekár Michael Greger a autor knihy *Ako nezomrieť si posvietil na najčastejšie ochorenia, ktoré nás trápia, a na základe svojho celoživotného výskumu vypracoval tzv. dvanástku pre zdravie. Týchto 12 tipov inšpiruje ľudí po celom svete, aby venovali rastlinnej strave zvýšenú pozornosť a postupne menili životný štýl k zdravšiemu. Nemusíte byť čistý vegán, ale viac zeleniny či ovocia na úkor mäsa vám pomôže lepšie sa cítiť a ozdraviť organizmus. Skúsíte to tiež?*

1. Doprajte svojmu telu 3x denne 1 stredne veľké ovocie alebo 40 g sušeného.
2. Nezabúdajte na strukoviny. Hummus, varenú fazuľu, šošovicu alebo výrobky z nich odporúča takisto v troch menších porciách.
3. Zaradte do svojej stravy aj bobuľoviny a lesné ovocie. Odporúčaná dávka je 60 g na deň.
4. Každý deň doplňte kyselinu listovú, a to v surovom (šalát, rukola) alebo varenom stave (špenát).
5. 1 polievková lyžica drvených ľanových semienok pre zdravie.



6. Konzumujte zeleninu aspoň raz denne vo varenej, surovej forme, ale aj v podobe čerstvých štiav. Nezabúdajte na huby.

7. Zaradte do svojho denného plánu kapustovú zeleninu. Aspoň 30 g krájanej kapusty alebo 2 ks ružičkového kelu či troška brokolice pomôže telu k zdraviu.

8. Obilniny a celozrnné výrobky konzumujte s mierou. Dr. Greger odporúča 1 krajec ražného chleba, 1 tortilu alebo 100 g ovsenej kaše denne.

9. Nezabúdajte na orechy a semienka. Skonzumujte aspoň 30 g vlašských orechov denne alebo 2 lyžice mandľového masla.

10. Hýbte sa. Podľa Dr. Gregera je potrebných 90 minút miernej aktivity alebo 40 minút intenzívnej aktivity. Nemusíte sa však obávať, do týchto aktivít sa radia aj domáce práce, záhradkárstvo alebo prechádzky.

11. Dodržiavajte pitný režim denne. Vypite aspoň 1 750 ml čistej vody alebo nesladeného čaju.

12. Nezabúdajte na esenciálne vitamíny. Doplňte B<sub>12</sub> v prípade, že sa stravujete čisto vegánsky, a vitamín D, ktorý v ideálnych podmienkach dokážeme získať aj zo slnka.



It all starts with a  
**NESCAFÉ**

**Káva pestovaná  
s rešpektom chutí lepšie**

Takmer 70 % kávy NESCAFÉ  
je nezávisle kontrolovaných  
a zodpovedne získaných.

ŠÁLKA PLNÁ  
**REŠPEKTU**

Viac na [www.nescafe.sk](http://www.nescafe.sk)

# AKO SA SPRÁVATE K SVOJMU OBLEČENIU?

PRANIE PATRÍ K NAŠEJ ŽIVOTNEJ RUTINE. TAKMER NÁM NA UM NEPRÍDE, ŽE SPRÁVNYM SPÔSOBOM A FREKVENCIOU PRANIA OVPLYVNŮJEME ŽIVOTNOSŤ ODEVU AJ EKOLÓGIU. V SKUTOČNOSTI VŠAK NETREBA VŠETKO PRÁŤ TAK ČASTO, AKO SI MYSLÍME.



## VETRAJTE NA RAMIENKU

Zvažujte, či odevu, ktorý ste si práve vyzliekli, nepostačí namiesto prania vyvetranie. Tak to kedysi robili staré mamy, akoby podvedome tušili, že je to najekologickejší, najmenej prácný a najšetrnejší spôsob, ako oblečenie zbaviť pachov a ľahkých nečistôt. Navyše v spojení s jednoduchým ekologickým osviežovačom dokáže prievan divy. Jednoduchý prírodný osviežovač, samozrejme, nemusíte kupovať, ľahko si ho vyrobíte aj doma. Vyvesenie je dôležité aj na vyrovnanie pokrčených materiálov, najmä tých prírodných, ale aj viskózy a tencelu.

**Osviežovač oblečenia po domácky: Zmiešajte dva hrnčeky vody, lyžičku jedlej sódy a pár kvapiek oblíbeného esenciálneho oleja a nalejte do bežného rozprašovača. Postriekajte ním vyvetrané oblečenie, môžete ho použiť aj na osvieženie džínsov.**

## ZAPIERAŤ A NEDRHNÚŤ

Namiesto prania celého odevu často postačí aj lokálne vyčistenie škvŕn. Na tento účel je vždy dobré mať doma poruke vínny ocot, ktorý skvele funguje na kávu, trávu či mapy od parfumu, a jedlú sódu (na červené víno). Väčšinu škvŕn vyčistí studená voda, masťné škvŕny, naopak, skôr horúca voda podľa materiálu. Pre všetky textilie vrátane kobercov a tenisiek platí, že škvŕny sa nemajú drhnúť, stiskať ani tlačiť, skôr ich jemne odsť hubkou alebo handričkou. Zmes, ktorou škvŕnu odstraňujete, nechajte chvíľu pôsobiť. Ak sa snažíte škvŕnu odstrániť silou, zadriete nečistotu do vlákna a už ju nevyčistíte.

## POZOR NA PREPLNENÚ PRÁČKU

Preplnený bubon práčky je pre oblečenie smrtiaci. Tlak, ktorý pri praní v preplnenom bubne na oblečenie pôsobí, môže niektoré vlákna definitívne poškodiť (poznáte biele či zosivené mapy a čiary na oblečení?), a to napríklad hneď pri prvom praní – ide najmä o vlákna hodvábné či polosyntetické ako tencel či modal.

## ZÁSADY ŠETRNÉHO PRANIA

Snažte sa prať na čo najnižšej teplote (30 stupňov) a na znížených otáčkach. Pranie na vyššej teplote, samozrejme, niekedy opodstatnenie má, napríklad pri oblečení na šport, ale bude už vždy na úkor materiálu. Lepšie, ako zvyšovať teplotu, je zbaviť sa škvŕn pred praním. Veľmi jemné vlnené svetre či hodváb sa perú zásadne v studenej vode. Raz za mesiac nechajte práčku prejsť krátkym cyklom bez bielizne, aby sa vyčistila. Po vypraní bielizeň z práčky hneď vyberte, aby ste predišli množeniu baktérií, nepríjemnému zápachu oblečenia či škvŕnám od hrdze. Čokolček, čo má na sebe háčiky, výšivku alebo cvočky, by sa malo prať v samostatnom vrecku, to isté platí o pančuchách. Zipsy a gombíky by mali byť zapnuté, aby oblečenie po praní čo najviac držalo tvar. Farby treba oddeliť, výrazné farby a džínsy perte naruby.

## EKOLOGICKÁ MÄKKOSŤ

Používanie aviváže reálne nie je potrebné. Obsahuje veľa chémie a z pohľadu starostlivosti o oblečenie je úplne zbytočná a agresívna. Komu záleží na tom, aby jeho oblečenie bolo mäkkšie, môže opäť pridať do prania lyžičku jedlej sódy. Nie je dôvod, aby oblečenie po vypraní ne-



jako voňalo, hlavne má byť čisté. Spočiatku pre vás nevoňajúca bielizeň môže byť nezvyklá, ale onedlho to prestanete vnímať. Väčšina z nás aj tak používa osobný parfum. Za peniaze ušetrené za aviváž si môžete kúpiť nový.

### INVESTUJTE DO KVALITNÝCH DŽÍNSOV

Kvalitné džínsy totiž netreba prať príčasto. Prvé pranie môžu absolvovať až po niekoľkých mesiacoch nosenia od nákupu, čo platí najmä pre nechemický spôsob farbenia džínsov. Ak máte džínsov viac a nenosíte neustále tie isté, odporúča sa oprať ich raz za pol roka. Vďaka tomu si udržiavajú svoj tvar a prispôsobujú sa postave. Samozrejme, mnohé záleží na vašom životnom štýle a koľko do džínsov chcete investovať. Medzi nosením je dobré obrátiť ich naruby, poriadne vyklepať a vyvesiť na vzduch.

### SUŠENIE

Sušička síce proces obehu oblečenia urýchľuje, ale oblečenie extrémne ničí, deformuje, zráža, a to aj na jemnom programe. Najšetrnejší spôsob sušenia je čerstvý vzduch alebo sušiac u vás v byte. Svetre treba sušiť zľahka vystreté a položené, naopak, šaty a košeľe sa vešajú rovno na ramienko. Najmä ľanové odevy je dôležité nežmýkať a vyvesiť tak, aby sa zbytočne nepokrčili. Suché čistenie v čistiarni je chemický proces, ktorý zanecháva na oblečení rezíduá, ničiace nielen textilné vlákno, ale ovplyvňujúce aj zdravie pokožky. Je dobré vedieť, že väčšinu odevov označených ako „dry-clean“ sa vôbec nemusíte báť prať ručne doma, pretože toto označenie výrobcu zvolil skôr z opatrnosti. Čistenie odporúčame obmedziť na kabáty a saká. Ak aj tie máte vlnené, rovnako potrebujú čistiť minimálne a stačí pravidelné vetranie.

Starostlivo triedite bielizeň pred práním, používate prací prostriedok na bielu bielizeň, ale obľúbenú snehobielu košeľu vyberiete z práčky zosi-venú? Skúste bielizeň a záclony bieliť prírodným spôsobom bez chémie.

**Tie najlepšie prísady, ktoré pomôžu k žiarivej bielizni, má pravdepodobne každá žena bežne doma. Sú šetrné k životnému prostrediu aj k oblečeniu. Vyskúšajte tieto tipy:**



**CITRÓN:** Do horúcej vody s koncentrovanou citrónovou šťavou namočte bielizeň na niekoľko hodín a nechajte ju poriadne odmočiť. Potom preperte v rukách.

**VÍNNY OCOT:** Funguje namiesto aviváže, ako dezinfekcia a dokonca aj ako bielidlo. Vínny ocot má v kuchyni aj v kúpeľni všestranné využitie. Skúste ho pridať do práčky miesto aviváže. Nemusíte mať strach, po uschnutí už z bielizne ocot cítiť nebude.

**JEDLÁ SÓDA:** Kto sa snaží žiť aspoň trochu ekologicky, na jedlú sódu nedá dopustiť. Je skvelým pomocníkom nielen pri varení, ale najmä pri čistení škvrn, upratovaní, dezinfekcii a, áno, hádate správne, aj pri praní. Bielizeň síce výrazne nevybieli, ale dokáže uchrániť bielu farbu pred stratou žiarivého odtieňa. Lyžicu jedlej sódy preto pridávajte pravidelne do prania priamo do bubna alebo ju zmiešajte s pracím práškom. Tip – jedlá sóda navyše z práčky odstráni vodný kameň.

**KYPRIACI PRÁŠOK DO PEČIVA:** V lavóre s teplou vodou rozpustíte vrecúško prášku do pečiva a namočte zájdenú bielizeň. Nechajte odstáť a potom dôkladne vyperte.

**SLNEČNÝ KÚPEL:** V tomto ročnom období už tento trik veľmi nefunguje, ale v lete sa snažte bielizeň sušiť vonku. Slniečko dokáže bielizeň naozaj krásne vybieliť. Nenechávajte ju však na slnku prídlho. Ohyb zo šnúry alebo oblasť okolo štipcov by, naopak, mohli zažltnúť.

Popradská

LÁSKA  
NA PRVÝ  
DÚŠOK



# Prečo nakrmiť pleť jogurtom?

NIE JE JEDNO, AKÉ MIKROORGANIZMY SA NACHÁDZAJÚ V NAŠEJ PLETI. TIE POTVORKY TOTIŽ ROZHODUJÚCIM SPÔSOBOM OVPLYVŇUJÚ JEJ FUNKCIU I VZHĽAD.

Ak chcete pre svoje zdravie to najlepšie, určite viete, že biely jogurt a akékoľvek fermentované mliečne produkty vrátane keffíru sú dennodenná samozrejmosť. Obsahujú probiotiká – baktérie s veľkým ochranným potenciálom. Odborníci na výživu zdôrazňujú možnosť, že biely jogurt znižuje riziko vzniku rakoviny prsníka aj problémov spojených so syndrómom dráždivého čreva a poruchami, ktoré spôsobuje zápal v zažívacom trakte. Oba zdravotné problémy postihujú viac ženy ako mužov. Navyše jogurt môže pomôcť znížiť riziko vzniku žalúdočných vredov a vaginálnych infekcií. Podľa nutričných špecialistov by sme si mali vyberať biele jogurty s nízkym obsahom tuku, no so živými kultúrami ako *Lactobacillus acidophilus*. Ochutené jogurty zväčša obsahujú príliš veľa cukru, radšej si pridajte sladké ovocie alebo trochu medu do bieleho jogurtu.

Probiotiká ovplyvňujú zápalové procesy, ktoré spôsobujú akné či rosaceu. Možno ich zmierniť konzumáciou probiotických produktov, ktoré stabilizujú črevnú stenu a obmedzujú rast mikroorganizmov, ktoré môžu byť pôvodcami zápalu. Vďaka tomu, že redukujú zápal aj výskyt škodlivých baktérií, probiotiká podporujú čistotu pleti, znižujú suchosť a aj vďaka tomu pôsobia proti známkam jej starnutia. Aplikácia probiotík priamo na pleť redukuje jej precitlivosť a začervenanie, a tak zlepšuje vzhľad jemných liniek a vrások. Okrem toho probiotiká pôsobia priamo proti baktériám, ktoré sídli v mazových žľazách, spôsobujú pupienky a obmedzujú ich aktivitu.

## KOŽA ICH MILUJE

Probiotiká sú mikroorganizmy, živé kultúry, ktoré osídľujú nielen našu črevnú mikroflóru, ale aj pleť a priaznivo ovplyvňujú jej zdravie. Chránia ju pred škodlivými vplyvmi prostredia ako znečistenie, škodlivé baktérie či UV žiarenie. Staráť sa o zdravie pokožky znamená starať sa o jej ochranu a to zahŕňa udržiavanie týchto kultúr v rovnováhe. Je to dôležité pre ochranu pred voľnými radikálmi a škodlivinami, ale aj pre celkové zlepšenie kvality, textúry a hydratačných schopností pleti. Zároveň je dokázané, že probiotiká znižujú citlivosť pleti na najrôznejšie alergény. Ak naša pleť nie je v rovnováhe, prejaví sa to nepríjemnými ekzé-



mami, pupienkami a zvýšenou precitlivosťou. Probiotiká pomáhajú podporovať čistiace procesy v pleti a pri pravidelnom používaní zachávajú pleť žiarivejšiu a kvalitnejšiu. Každý typ pleti z nich dokáže profitovať, najmä tá precitlivená so sklonom k zápalovým prejavom.

Jeden nízkotučný biely jogurt podporí zdravie a svieži vzhľad zvnútra, ale probiotiká môžete dožiť aj pokožke. Jogurtová maska pomohla k peknej pleti už našim babičkám. Ak si do nej kvapnete trochu medu, prípadne pridáte trochu rozdrvených ovsených vločiek, budete mať pleť doslova ako bábätko. Najmä v suchavých a studených dňoch namáhaná tvár takúto výživu ocení. Pri pravidelnej aplikácii sa vám odmení tým, že sa na nej prestane tvoriť akné, bude hladká a svieža.

Nie div, že probiotiká sa po potravinárstve začali používať aj v kozmetike, kde znamenali

prevrat v starostlivosti o pleť. Majú mimoriadne priaznivé účinky, posilňujú celkovú obranyschopnosť pleti, udržiavajú rovnováhu mikrobiómu, teda ochranné bariéry pokožky, čím zabezpečujú dlhotrvajúcu krásu a zdravie pleti. Okrem jogurtovej masky tak môžete probiotiká pleti dopĺňať v bežnej kozmetickej starostlivosti napríklad v podobe esencie, séra či denného krému.

## AKO PÔSOBIA PROBIOTIKÁ NA PLEŤ?

- Udržujú prirodzenú ochrannú bariéru pleti, opravujú ju a zlepšujú textúru pokožky.
- Priaznivo ovplyvňujú citlivosť kože.
- Pomáhajú pleti zadržiavať vodu.
- Zabraňujú tvorbe predčasných vrások a spomaľujú starnutie pleti.
- Znižujú aktivitu mazových žliazok a bojujú tak proti akné, ružovke (rosacea) a popraskaným žilkám.



## ŽIARIVÁ PLEŤ Z DAROV PRÍRODY

Rozjasňujúce pleťové sérum Krásna záhradníčka českej organickej značky Havlíkova apotéka bolo vyvinuté pre každú ženu, ktorá aktuálne potrebuje premeniť svoju pleť a doceliť 3 základné veci: rozjasniť, zjednotiť a redukovať pigmentové škvrny. Sérum obsahuje aktívnu látku EPS WHITE z morských rias, ktorá presne toto dokáže. Okrem toho má významný antiagingový efekt. Dokáže pleť zbaviť vrások a vypnúť čelútné kontúry. Sérum tiež obsahuje ceramidy, niacínamid (vitamín B<sub>3</sub>), makadamiový bioolej a, samozrejme, petržlenový olej. Má nádhernú jemnú vôňu po obsiahnutom petržlenovom oleji a ľahkú konzistenciu. Ľahko sa roztiera a veľmi rýchlo sa vstrebáva. Vďaka svojej zelenej farbe a aktívnemu pôsobeniu obsiahnutých látok vyrovnáva farebný tón pokožky, redukuje možné začervenanie pleti a priaznivo pôsobí proti vzniku nedokonalostí. Zmierňuje prejavy predčasného starnutia pleti

a zjemňuje mimické vrásky tváre, krku a dekoltu. Sérum takisto stimuluje tvorbu kolagénu a kyseliny hyaluronovej. Používa sa ráno aj večer na vyčistenú pleť.

# Perun

ZRODENÝ  
PORAZIŤ ŠPINU



Vyskúšajte nové prípravky pre čistú domácnosť značky Perun. Vďaka nim zvládnete upratovanie domácnosti raz-dva. Kúpíte exkluzívne iba v COOP Jednote.

**coop**  
**JEDNOTA**  
Najlepšie domáce potraviny

## NADÁCIA COOP JEDNOTA POMÁHA PACIENTOM S ORTOPEDICKÝMI ŤAŽKOSŤAMI

Nadácia najväčšieho domáceho potravinového reťazca kúpila ortopedickému oddeleniu Fakultnej nemocnice s poliklinikou (FNsP) Nové Zámky nové prístroje dôležité pri liečbe pacientov v hodnote 12 000 eur.

„V COOP Jednote si dlhodobo uvedomujeme, že napriek množstvu vynikajúcich lekárov, ktorých by nám v zahraničí mohli závidieť, slovenské zdravotníctvo potrebuje finančnú pomoc. Aj preto prostredníctvom Nadácie COOP Jednota podporujeme nemocnice a polikliniky po celom Slovensku,“ uviedol Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko. Nové prístroje – manipulačné a masážne ležadlo, motodlahu na kolenný a bedrový kĺb, transportný vozík s príslušenstvom a modulárny monitor vitálnych funkcií – darovalo Fakultnej nemocnici s poliklinikou Nové Zámky prostredníctvom Nadácie COOP Jednota spotrebné družstvo COOP Jednota Nové Zámky. „Súčasťou našej filozofie je nielen slúžiť zákazníkovi v smere poskytovania



služieb v maloobchode pri predaji potravín, ale aj podieľať sa na podpore regiónu, ktorý je domovom našich zákazníkov a zamestnancov. Zdravie je to najcennejšie, preto je naša orientácia na túto oblasť prvoradá. Dnešok je pre nás slávnosťou, keď môžeme opätovne pomôcť novozámockej nemocnici, ktorej sme za posledných 20 rokov prispeli už v celkovej sume viac ako 134-tisíc eur,“ povedal Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky.

Podporené ortopedické oddelenie fakultnej nemocnice poskytuje zdravotnú starostlivosť pacientom s ochorením pohybového aparátu nielen pre okres Nové Zámky, ale má aj nadregiónálny charakter. Ročne sa na oddelení lieči

približne 950 pacientov. „Poskytnuté dary umožnia nášmu oddeleniu pokračovať vo zvyšovaní kvality poskytovanej zdravotnej starostlivosti, bezpečnosti pacientov pri liečbe používaním monitorov vitálnych funkcií na pooperačnej izbe a zvyšovaní kvality následnej pooperačnej rehabilitačnej liečby používaním motodlahy u pacientov po operáciách endoprotéz bedrových a kolenných kĺbov,“ vyjadril sa Marek Ozorák, primár ortopedického oddelenia FNsP Nové Zámky a dodal, že oddelenie je známe svojím vysokokvalifikovaným personálom, dobrou vybavenosťou vrátane nadštandardných izieb a vysokou úrovňou ošetrovateľskej starostlivosti o pacienta.

## NEMOCNICA SNINA MÁ NOVÉ PRÍSTROJE

Chirurgická ambulancia Nemocnice Snina disponuje novým lekárskeym zariadením v hodnote takmer 4 000 eur. Regionálnej nemocnici ho v rámci programu podpory slovenského zdravotníctva venovala Nadácia COOP Jednota.

„Nemocnica Snina poskytuje opateru mnohým pacientom žijúcim v pohraničí Poľska a Ukrajiny, preto verím, že medicínska technika zakúpená do chirurgickej ambulancie bude mať veľké využitie,“ uviedol Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko a správca Nadácie COOP Jednota (vpravo).



„Koagulačný prístroj, ktorý nám kúpila COOP Jednota, je pre našu ambulanciu veľmi nápomocný pri menších plánovaných aj akútnych operačných zákrokoch pri zastavovaní krvá-

cania,“ priblížil Andrej Kulan, primár chirurgicko-traumatologického oddelenia Nemocnice Snina. Na chirurgickom oddelení ročne operujú 1 200 pacientov, celkovo v ambulanciách ročne ošetrí takmer 13 000 pacientov. Na finančnej podpore nemocnice v Snine sa prostredníctvom Nadácie COOP Jednota podieľalo spotrebné družstvo COOP Jednota Humenné. „Podpore zdravotníckych zariadení v našom regióne sa systematicky venujeme niekoľko rokov. Podieľať sa na pomoci regiónu, v ktorom žijeme, pracujeme a trávime čas nielen my, ale aj naši zákazníci, považujeme za správne,“ spomenul Štefan Kol, predseda spotrebného družstva COOP Jednota Humenné (na snímke vľavo).

## PODPORA LIEČBY UROLOGICKÝCH PACIENTOV

Nemocnici s poliklinikou Galanta, členovi siete nemocníc Svet zdravia, venovala nadácia peňažný dar vo výške 9 100 eur, na zakúpenie špeciálnych prístrojov na oddelenie urológie. Cysto-uretro-fibroskop súprava s príslušenstvom v celkovej hodnote 8 345 € a špeciálny zdravotnícky materiál v hodnote 755 € zvýšia kvalitu vyšetrení pacientov a súčasne prispievajú k optimalizácii práce personálu v operačných sálach. „Vyšetrenie je menej bolestivé ako vyšetrenie rigidným prístrojom, ktorý sme používali v minulosti. Digitálna kvalita obrazu spresňuje a zjednodušuje zhodnotenia nále-

zov v močovom mechúre. Vyšetrenie týmto prístrojom preto výrazne znižuje spotrebu analgetík, resp. nutnosť týchto typov zákrokov v lokálnej alebo celkovej anestézii,“ vysvetlil Ondrej Hajdúk, primár urologického oddelenia Nemocnice s poliklinikou Galanta. Novým prístrojom v nemocnici ročne vykonajú 150 zákrokov.

Nemocnicu s poliklinikou Galanta podporila Nadácia COOP Jednota prostredníctvom spotrebného družstva COOP Jednota Galanta. „Finančné dary určené na nákup špecializovaných prístrojov pomáhajú pacientom celého tohto regiónu a zvyšujú kvalitu poskytovaných služieb v nemocnici. V spolupráci s Nadáciou COOP Jednota sme v minulosti podporili aj



gynekologické oddelenie galantskej nemocnice videokamerou s digitálnym spracovaním v hodnote 8 000 € a urologické oddelenie ultrazvukovým prístrojom v hodnote 10 000 €,“ priblížil Július Belovič, predseda predstavenstva COOP Jednoty Galanta (vľavo).

**Karička**  
VŽDY NAŠA

Chutná

# Smotanová nátierka

LAHODNÁ  
SMOTANOVÁ CHUŤ

BEZ PRIDANÝCH  
KONZERVANTOV

RECYKLOVATEĽNÝ  
OBAL



Murphyho zákon	vysoký vek	dlhá chodba	ARIADNA, MERA	kód Peru	trochu vypil	directory (skr.)	2. časť tajničky	išiel na vojnu (hovor.)	Hospodárska a sociálna rada	OVAN MEILE	1. časť tajničky	zamietalo	tropická trávnatá rovina
EČV okr. Svidník			falzifikát							orgán čuchu			
tamto			vysoký po latinsky 4. časť tajničky							Atlantic Daylight Time hriadel'			
kód Arménska				prerežeme stupeň v džude									
vedie						predložka			lod', po angl. značka hliníka				
odsekol						zbehovec, po česky dopravná linka				označenie lietadiel Rakúska			plošná miera
mesto v Nemecku					pracoval na stave miesto (hovor.)					rozhlas Albánska nesúhlas			
papagáj				tuchol pseudonym J. Kaisera					spojka merica (nár.)				
SHIP, UNA	somár	mládež investor						miľa, po nem. valuta					
vzdorovať							padajúca hviezda 3. časť tajničky						
naše okresné mesto						nepracuj nádrž na paru						druh jedlej huby	dcéra kráľa Minosa
baran, po srbsky					pórovitý nerast zosilnený súhlas					skr. súhv. Veľký voz otvorenie úst			
ľad, po česky				stará žena					úspech zomierali				
EDITUS, RTA	popevok český výrobca zápaličiek			indonézske súostrovia spojka				hnetie					
nočný vták					predložka rieka na Balkáne			trhala (hovor.) vlastnil					
hovoríme znova to isté										Semita osobné zámeno			
odlietať				nevlastnilo							značka lietadiel Antonov		
rozrývaj zem pluhom!				bývalý ruský stolný tenista							kiloampér		

Tajnička z čísla 9/2021: DOZRELO HROZNO, JE TU JESEŇ, PLNIA SA ČAŠE ČO ZAŽENÚ TIESEŇ

Výhercovia vecných cien: Katarína Salátová, Kysucký Lieskovec, Erika Verlíková, Trnava, Zuzana Krajčírová, Žiar nad Hronom

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 12. 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 Jednote Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súhlas ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



**HYZA**<sup>®</sup>  
*Úprimné kurča*



# Kvalita, bezpečnosť, spoľahlivosť a úprimnosť



**Bezpečné, kvalitné a chutné produkty  
s viac ako 70 ročnou tradíciou.**



# Pribináček

Vychutnaj si  
jogurtový nápoj

novinka!



Začoj  
Bielkovín

Bifido  
baktérie

