

I/2022 XX. ročník

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

NOVÝ CYKLUS
O ZDRAVÍ

LEVOČSKÝ UNIKÁT
OPRADENÝ TAJOMSTVOM

SLADKÝ VÝLET
ZA TRADIČNÝMI DEZERTMI

ZÁLOHUJEME VO VIAC AKO
1 200 PREDAJNIACH

ČOKOLATIÉRKA ZUZKA VARGA LADÍ VZHĽAD A CHUŤE

Všetko
dobré
v novom
roku



*Ďakujeme za priazeň počas
uplynulého roka a prajeme,
aby rok 2022 bol ešte lepší.
Nech je štedrý na pohodu
a príjemné prekvapenia
a prinesie Vám všetko,
čo od neho očakávate.*

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

MILÍ ČITATELIA, VÁŽENÍ ZÁKAZNÍCI,



máme za sebou ďalší náročný rok poznačený pretrvávajúcou spoločenskou neistotou v súvislosti s pandemiou. Život však musí pokračovať v každej situácii, a to sa týka aj obchodu a spotrebného družstevníctva. Aj v neľahkom pandemickom období sme si ako najväčší predajca potravín plnili svoju hlavnú úlohu – poskytnúť zákazníkom našej obchodnej siete kvalitné nákupné zázemie s pestrou ponukou tovarov. Ako tradičný obchodný reťazec sme hrdí na našu serióznu spoluprácu s domácimi producentmi a na podporu lokálnych dodávateľov. Uvedomujeme si, že v náročnom období, v čase zatvorených gastroprevádzok, to nemajú jednoduché a teší nás, že zákazníci slovenskú produkciu cielene vyhľadávajú.

Aj v minulom roku sme pokračovali v investičných plánoch, modernizácii obchodnej siete a v zavádzaní technologických inovácií. Elektronické cenovky sú aktuálne implementované v 43 predajniach typu Supermarket a Tempo Supermarket. Dôležité postavenie majú aj samoobslužné pokladnice, ktoré urýchľujú nákup v 46 prevádzkach a postupne sa rozširujú do ďalších. Zaujímavý priestor dostáva v COOP Jednote aj pohodlné nakupovanie s použitím mobilnej aplikácie COOP nákup. Túto možnosť majú zákazníci zatiaľ vo vyše sto predajniach COOP Jednoty Nové Zámky. Hlavným záujmom COOP Jednoty je uspokojenie potrieb zákazníkov s minimálnym vplyvom na životné prostredie. V prevádzke máme viacero riešení s týmto cieľom, uviesť môžeme napríklad automatizované systémy merania teploty a vlhkosti. Veľkú pozornosť sme minulý rok venovali nášmu kľúčovému ekologickému projektu Jednotne – ekologicky. S nákupom potravín sa totiž spája veľká produkcia obalov, z ktorých sa následne stáva odpad. Ten však môžeme recyklovať a opätovne využiť. Preto sme obaly výrobkov našej vlastnej značky doplnili o grafické symboly, ktoré zrozumiteľne vysvetľujú, ako daný obal po použití správne triediť. Súčasťou projektu je samostatná webstránka poskytujúca bližšie údaje o separovaní použitých obalov.

Počas roka sme sa sústredili aj rozvoj našej privátnej značky, ktorá prináša spotrebiteľom cenovo výhodnejšie produkty prevažne slovenského pôvodu vo veľmi dobrej kvalite. Jej portfólio sme rozšírili o novú značku čističích prostriedkov Perun a o kozmetiku Biova. Oblúbenosť vlastnej značky potvrdzuje aj úspech vo veľkom spotrebiteľskom prieskume Volba spotrebiteľa – Najlepšia novinka, kde uspeli naše syrové nite Mamičkiné dobroty a žihľavový šampón zo spomínaného nového produktového radu Biova. Pomyselnou čerešničkou na torte je medzinárodný úspech bambusových tyčienok do uší, takisto z radu Biova, ktoré získali prvenstvo v prestížnej celosvetovej súťaži vlastných značiek Salute to Excellence Award v Amsterdame.

Po celý rok sme sa intenzívne pripravovali na zálohovanie, ktoré je od 1. 1. 2022 legislatívne povinné pre predajne nad 300 m². Popri 300 predajniach, pre ktoré je zálohovanie podľa zákona povinné, potvrdzujeme povest' zodpovedného predajcu a ďalších 900 predajni zapájame do zálohovania dobrovoľne.

Som hrdý, že COOP Jednota rozvíja aj myšlienku vzájomnej pomoci, ktorá stála za zrodom spotrebného družstevníctva. Priamo cez našu nadáciu, ktorá minulý rok oslávila 20. výročie, podporujeme humanitárne projekty, zdravotníctvo, lokálne komunity, šport, vzdelávanie, kultúru, umenie. Množstvo aktivít sa uskutočnilo na regionálnej úrovni prostredníctvom jednotlivých spotrebných družstiev, či už išlo o pomoc nemocniciam, sociálnym domovom, či o dodanie rúšok, dezinfekčných prostriedkov, alebo o zber šatstva. Bez váhania sme prijali oslovenie prezidentky SR Zuzany Čaputovej a venovali sme Potravinovej banke Slovenska takmer 12 000 kilogramov potravín, ktoré pomôžu tisíckam rodín žijúcich v najmenej rozvinutých okresoch.

Milí čitatelia, rád by som využil túto príležitosť na začiatku nového roka a poďakoval sa našim vyše 14 000 zamestnancom za celoročné nasadenie v neľahkej pandemickej situácii. Takisto vám, našim zákazníkom, ďakujem za to, že ste ostali verní našim predajniam. Vďaka vašej priazni a každodennému úsiliu našich zamestnancov sme v minulom roku dosiahli rekordnú úroveň maloobchodného obratu a potvrdili tak status najväčšieho predajcu potravín. Pevne verím, že aj naďalej k nám budete prichádzať s radosťou a odchádzať spokojní s našimi službami.

V novom roku vám želim hlavne veľa zdravia, šťastia a pokoja.

Ján Bilinský

Predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko, spotrebné družstvo

TIRÁŽ

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

coop
JEDNOTA

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

01
22



OBSAH

4. Dnes v kuchyni: Hliník sa odsťahoval...
6. Sezóna: Exotika patrí k zime
8. Zdravie: Pošlite žĺčník na kúru
10. V COOP Jednote: B. Lellák: Zodpovedne sa pripravujeme na zálohovanie
12. Vlastná značka: Suchárik Mamičkiné dobroty
14. Rozhovor: Zuzka Varga a jej sladké tajomstvá
16. Gastroikona: Ikonické európske dezerty
18. Netradičné recepty: Sýte a chutné
20. Zdravie: Nový cyklus o obezite
22. Životný štýl: Sérotonín a zima
24. Domácnosť: Viete správne upratovať?
26. Krása: Ako príroda pomáha obnovovať pleť
28. Slovensko: Levočský unikát s kvapkou tajomstva
30. Krížovka

HLINÍK SA ODŠTAHOVAL... DO KUCHYNSKEJ HISTÓRIE

MNOHÉ GAZDINKY SI ISTÉ SPOMENÚ NA ČASY, KEĎ BOL HRDINOM KAŽDÉHO KUCHYNSKÉHO ÚSILIA HLINÍKOVÝ RIAD. VO VÝSTROJI HO MALA AJ ARMÁDA V PODOBE POLNÝCH FLIAŠ A EŠUSOV, PRETOŽE IŠLO O VEĽMI LAHKÝ MATERIÁL, KTORÝ NAVYŠE SKVELE ROZVÁDZAL TEPLU.



Od čias polných ešusov sa zistilo, že hliník má aj isté zdravotné riziká, negatívne vlastnosti, napríklad, že sa v styku s potravinami čiastočne rozpúšťa a negatívne pôsobí na nervovú sústavu. Preto sa dnes nesmie používať hliníkový riad bez vhodnej povrchovej úpravy. Na trhu je však toľko hrncov z rôznych materiálov, že hliník sa odsťahoval na perifériu záujmu moderných gazdiniek.

STARONOVÁ KLASIKA

Ku klasickým materiálom, ktoré majú aj dnes svojich prívržencov, patrí smaltovaný riad. Hodí sa na všetky typy sporákov, ľahko sa udržiava. Vyrába sa z tenkého ocelového plechu, na ktorom je nanosená hrubá vrstva smaltu. Jedinou nevýhodou je krehkosť smaltu, ktorý sa po náraze ľahko odlúpi. Liatinové hrnce, naopak, sú ťažšie, ale jedlo sa v nich pripravuje rovnomerne, preto sú vhodné na pomalú prípravu veľkých jedál, mäsa a zeleniny. Pravidelným používaním sa ich kvalita dokonca zvyšuje, pretože póry liatiny absorbujú tuk. Nemusíte sa obávať vložiť ich aj do rúry.

Medený riad bol v minulosti veľmi rozšírený tiež, no s príchodom nových materiálov ustúpil do úzadia. V súčasnosti zažíva boom, ale v inovovaných verziách a so štýlovým dizajnom. Kvalitný medený riad sa skladá z troch vrstiev: vnútro môže byť medené, pocínované alebo antikorové, stredná vrstva je z duralu a vonkajšia z medi. Medený riad je oproti bežným materiálom ťažší, jeho výhodou je však okamžitá tepelná vodivosť. Príprava jedla je rýchlejšia a úspornejšia, pokrm je plný prirodzených štiav a charakteristických chutí, nestratí vitamíny ani iné cenné látky. Medený riad sa nesmie umývať v umývačke riadu a treba ho pravidelne leštiť. Hodí sa na všetky typy spotrebičov okrem indukcie. Okrem týchto materiálov nesmieme zabudnúť ani na keramiky, ktorá má stále miesto v našich domácnostiach. Keramický riad je veľmi pevný a má výborné akumulčné schopnosti. Nádoby môžete po vytiahnutí z mrazničky ihneď vložiť do rozpálenej rúry. Je odolný proti poškrabaniu a nárazom, jedlá sa v ňom dajú piecť, variť, ale aj servírovať. Môžete ho

umývať v umývačke riadu a na pripáleniny použiť drôtenku. „Keramika“ sa dá použiť na keramické dosky, plynový sporák, elektrický gril a do rúry i mikrovlnky.

VEDELI STE O EŠUSE?

Ešus je pôvodne slangové označenie pre kovovú jedálenskú misku alebo súpravu jedálnych misiek na polné stravovanie. Vzniklo skomolením označenia esšálok (z nemeckého Esschusel, miska na jedenie). Ešusy sa aj dnes hojne používajú pri trampingu a turistike, či v detských táboroch. Typický ešus je trojdielna hliníková súprava zložená z dvoch misiek s držiakmi a z viečka. Vzhľadom na podozrenia zo zdravotnej rizikovosti hliníkové ešusy nahrádzajú výrobky z antikora a celkovo sa od „polnej“ prípravy jedla a stravovania ustupuje. Prvý ešus bol vyrobený v Československu v roku 1947. Do sveta ho poslala česká tradičná firma ALB forming so sídlom v Telnici pri Ústí nad Labem.



NOVÉ A MODERNÉ

Prototypom materiálu moderného kuchynského riadu je nehrdzavejúca oceľ (antikoro). Hrnce z ušľachtilej nehrdzavejúcej ocele sú zárukou, že potraviny si zachovávajú maximálne množstvo živín a vitamínov a jedlo sa v nich nepripaluje. Hrnce sa ľahko udržiavajú, odolávajú vysokým teplotám a šetria energiu. Môžete ich umývať v umývačke riadu. Antikorový riad má dlhú životnosť, je nerozbitný, odolný proti korózii, nehorľavý. Kvalitu ocele udáva číslo – ak si vyberiete 18/10, určite neolutujete. Dôležitý je aj vzhľad dna hrncov, musí byť dokonale rovné. Hitom posledných dvoch desaťročí sa stali titánové hrnce. Pochopiteľne, nie sú celé z titánu, ale odlievajú sa z hliníkovej zliatiny (9-10 mm) a na tú sa následne nanáša vrstva titánoxidu. Titán zabezpečuje odolnosť proti mechanickému opotrebovaniu. Niektorí výrobcovia povrch vylepšujú teflónom alebo granitom, ktoré zaručujú nepríľnavosť. Vďaka tomu pripravíte v titánových hrncoch a panviciach chutné jedlo s minimom tukov. K hrncom sa vyrábajú turbo pokrievky s teplomerom a nadstavce z plastu, na ktorých môžete pripravovať naraz viac pokrmov. Titánový riad je vhodný na všetky typy spotrebičov.

Základ varenia – poriadna panvica!

Ktorý druh kuchynského riadu vyťahujete zo skrinky najčastejšie? Pravdepodobne to bude panvica, tá je skutočne stredobodom a hviezdou medzi hrncami. A keďže ju na prípravu jedla používame najčastejšie, je naozaj vhodné do nej zainvestovať. Nie je totiž jedno, z akého materiálu bude, a to, samozrejme, závisí aj od typu jedla, ktoré na nej pripravujete. Napríklad na prípravu palacinek rozhodne nepoužívajte antikorové (nerezové) panvice. Na tie totiž treba použiť viac oleja a poriadne ich vyhriať na prevádzkovú teplotu. Ideálne sú na bežné varenie a dusenie. Znesú aj tvrd-

šie zaobchádzanie, príbor alebo drôtenka im neprekážajú. Teflónové panvice sú kuchynský evergreen! Neprekonateľné sú hlavne v tom, že sa na nich nepripaluje jedlo. V súčasnosti je však už tento povrch prekonaný kvalitnejšími materiálmi, ale mnohé aj tak teflónu ostávame verné. Preto ak ju doma máte, dávajte pozor na to, aby ste ju neprehriali, najmä ak bude prázdna. A opäť tu máme liatinu ako materiál neprekonateľný v rovnomerom opekaní potravín. Na panvicu ideálny. Je skvelý na pomalú prípravu veľkých jedál, mäsa a zeleniny. Meď je vysokokvalitný povrch, ktorý skvele vedie teplo. Medená panvica je vhodná na prípravu všetkých typov jedál, príprava jedla trvá kratšie. Jedlo uvaríte rýchlo, krátkym varením sa z neho nevytratí toľko zdraviu prospešných látok ako pri iných povrchoch a šetríte aj energiu. Rozhodne ju však neumývajte v umývačke riadu, inak ju nenávratne poškodíte.



Dobre uvariť sa dá len v kvalitných hrncoch. Kúpajte ich len od overených výrobcov v špecializovaných predajniach a v tomto prípade sa nehanbite prihliadať na značku. Oplatí sa vedieť aj to, že každá značka ponúka produkty v rôznych cenových a kvalitatívnych hladinách.

POSTRÁCANÉ TANIERE? ZOPÁR PRAKTICKÝCH RÁD

„Postrácané“ taniere či poháre – to je dobrý dôvod na zmenu, ale aj na zamyslenie nad

tým, aký riad vlastne potrebujeme či jednoducho – aký chceme. Dobrá správa je, že čo je krásne, nemusí byť nepoužiteľné. Naopak, moderný dizajn považuje priam za svoju povinnosť, aby bol zároveň krásny, funkčný a trvácny. Tieto kvality však očakávajte zásadne v špecializovaných predajniach, nie u podomových obchodníkov či na trhoch. Pri kúpe nového servisu či súpravy sa nenechajte unaviť ponukou. Tá je naozaj neuveriteľne široká a „slabšie“ národy môže až odradiť. Preto sa pokúste preniknúť do trendov prostredníctvom časopisov a internetu, porovnávajte ich s tým, čo máte doma a čo ste používali v minulosti. Berte do úvahy svoj osobný štýl a celkový štýl vašej domácnosti. Na základe toho si skúste predstaviť, ktoré z trendov majú šancu prežiť nasledujúcich niekoľko dekád vo vašom kredenci bez toho, aby časom pôsobili smiešne. Súčasné trendy úžitkového dizajnu uplatňujú prvky 50. a 60. rokov a stavajú na minimalistických tvaroch. Ďalším veľkým trendom je romantizujúci vidiecky štýl s motívmi flóry a fauny. A medzitým ešte veľa, veľa iných. Osobný vkus zavedie každého k tomu pravému. Napriek tomu sa však oplatí vybrať s chladnou hlavou, nepodľahnúť trendom a vybrať si veci, ktoré sú tvarom, farebnosťou či dekorom síce osobité, ale nadčasové.

Mať kvalitnú a krásnu súpravu (tanierov, pohárov, skla...) je prejav potreby povzniesť sa nad bežnú sivosť života a spríjemniť si ho aj pri tých najbežnejších činnostiach. Je vyjadrením pozitívnych postojov voči tým, s ktorými žijete, aj voči tým, ktorých si pozývate do domu – svojej intímnej zóny. Hľadajte kvalitu aj za cenu vyšších nákladov, pretože investícia sa vám vráti dlhšou životnosťou. Výrobky renomovaných našich i zahraničných firiem vo vysokej kvalite nestrácajú rokmi aktuálnosť, sú rovnako krásne a môžu sa stať predmetom rodinnej tradície dedenej z matky na dcéru.

EXOTIKA PATRÍ K ZIME

OVOCIE Z JUŽNÝCH KONČÍN PLANÉTY K NAŠEJ STREDOEURÓPSKEJ ZIME JEDNODUCHO PATRÍ. UŽ OD MALIČKA SME V ZIME LÚPALI ŠUPKU CITRUSOVÝCH PLODOV, PRETOŽE SÚ V NICH POTREBNÉ VITAMÍNY, POSILŇUJÚ IMUNITU A POMÁHAJÚ NÁM ZAHNAŤ CHUŤ NA SLADKÉ...

Okrem pomarančov a mandarínok sme si adoptovali aj iné exotické plodiny, ktoré nám ochucujú chladné obdobie roka. Máte radšej kivi alebo ananás?



KDE SA VZALO KIVI?

Malé chlpaté, no chutné plody pochádzajú z Číny, kde ho nazývali „jang-tao“. Spolu s inými exotickými semenami ho na Nový Zéland priviezol v roku 1904 neznámy učiteľ. Pôvodne ho ľudia za hranicami Číny nazývali čínsky egreš, pretože jeho chuť pripomínala chuť egrešov (v skutočnosti však kivi nemá s egrešmi nič spoločné). Až po čase ho Novozélandčania pomenovali kivi podľa ich národného vtáka.

V 20. rokoch 20. storočia nastal boom a pestovanie kivi sa rozšírilo. Dnes k jeho veľkým pestovateľom okrem Nového Zélandu patrí Taliansko, Čile, Francúzsko, Japonsko, Grécko, USA či Kalifornia.

PROTI STRESU AJ NA LAHŠIE DÝCHANIE

Kivi má vysoký obsah vitamínu C (1 g ovocia obsahuje takmer 1 mg vitamínu C, čiže jedno kivi môže pokryť dennú dávku vitamínu) a je bohaté aj na vitamíny K, E, kyselinu listovú a draslík. Takisto obsahuje antioxidanty a je bohatým zdrojom vlákniny. V chladnom počasí od septembra do apríla je jeden z našich najlepších spojencov v ochrane proti prechladnutiu, kašľu a chrípkovým infekciám.

Horčík, ktorý kivi obsahuje, potrebuje telo na aktivizáciu tzv. proteínov G. Tie prenášajú do buniek hormonálne signály a riadia látkovú premenu. Práve táto funkcia je dôležitá pri zvládaní stresu a zachovaní pokoja. V aktuálnom životnom štýle väčšiny z nás, by jedno kivi denne malo byť minimum, aby sme telu dopomohli existovať pokojnejšie.

Kivi je aj zdrojom bioflavonoidov, ktoré sa používajú pri zmiernení príznakov astmy na zníženie frekvencie a závažnosti záchvatov a zároveň na zvýšenie odolnosti proti bežným infekciám dýchacích ciest. Bioflavonoidy v kivi podporujú regeneráciu pľúc a dýchacie funkcie a pomáhajú znižovať sipot spôsobený prílišnou námahou.

ZELENÉ ALEBO ZLATÉ

Na pulkoch obchodov môžeme nájsť dva druhy kivi. To zelené je oválne, tvarom a veľkosťou ho možno prirovnať k slepačiemu vajcu. Jeho šupka je chlpatá a hnedá, je zdravotne neškodná a možno ju jesť. Tento druh kivi je citlivý na stláčanie, mäkne a časom dozrieva.

Zlaté kivi sa od toho zeleného líši nielen farbou dužiny, ale aj tvarom. Pripomína viac hrušku. Ďalším rozdielom sú chlčky, ktoré sú oveľa menšie a redšie. To je dôvod, prečo je zlaté kivi viac citlivé na poškodenie a aj skôr dozrieva. Oproti zelenému kivi je o čosi sladšie a chuťovo jemnejšie. Jeho zber a preprava sú nákladnejšie, preto je v obchodoch o čosi drahšie.



sa pestovateľ James Dole rozhodol založiť ananásovú plantáž na Havaji (dnes známa ako Dole Food Company). V priebehu 70 rokov jeho plantáž dokázala vyprodukovať viac ako 75 % ananásu na svete. Dnes si Havaj stále drží svoju pozíciu v pestovaní ananásu, no pridala sa k nemu aj Brazília, Mexiko, Malajzia, Azory, Taiwan, Ghana, Kongo a ostrovy Západnej Indie.

ZÁZRAČNÝ BROMELAÍN

Ananás sa pýši obsahom mnohých vitamínov, enzýmov a antioxidantov. Obsahuje vitamíny skupiny B, C, A a K, betakarotén, minerály ako mangán, horčík, meď a draslík. Výnimočný je však enzýmom bromelaín, ktorý má silné účinky na náš tráviaci trakt.

Tento enzým bol objavený koncom 19. storočia a začal sa využívať na liečbu zápalov, pretože má schopnosť upokojovať molekuly, ktoré vyvolávajú zápalové procesy. Bromelaín dokáže tieto bunkové línie

liečiť. Vie zabrániť šíreniu zápalov v hrubom čreve, ktoré sú spojené s neopláziou (teda tvorbou nového abnormálneho rastu tkaniva) a znižuje ich.

Okrem týchto účinkov je veľmi nápomocný pri trávení bielkovín a pomáha nám ich nutrične využiť. Štiepi bielkoviny v potrave na aminokyseliny a zároveň rozpúšťa ich obal a likviduje parazity. Ulahčuje nám trávenie a pomáha aj pri tráviacich ťažkostiach, ako je pálenie záhy, plynatosť, zápcha, hnačka, a zlepšuje funkciu podžalúdkovej žľazy.

Vďaka vysokému obsahu vody má ananás schopnosť zaplniť žalúdok a vyvolať pocit najedenia, takže nepotrebujete nič iné. Ananás má nízky obsah tuku, vláknina s minerálmi a vitamínmi pomáhajú znižovať cholesterol a zároveň spriechodňujú a prečisťujú cievy.

Ďalším pozitívom ananásu je, že je podobne ako kivi nabitý zdravými antioxidantmi, teda molekulami, ktoré pomáhajú telu zabraňovať oxidačnému stresu (stavu, keď je v tele veľa voľných radikálov a môže spôsobovať vznik akútnych a chronických ochorení).

AKO VYBRAŤ KVALITNÉ PLODY

Mnoho z nás nevie, že ananás po odtrhnutí už ďalej nedozrieva, takže ho netreba skladovať dlho a čakať na sladšiu chuť. Riskujete len jeho skazenie.

Pri nákupe radšej vyberajte krásne svieže plody bez známok poškodenia a hnedých škvŕn. Zapojte aj čuchové bunky, pretože sladká vôňa je veľmi dôležitým ukazovateľom kvality plodu.

Ak sa už rozhodnete ananás skladovať, vedzte, že je na prostredie veľmi citlivý a skladovanie v chladničke (pred spracovaním) mu nerobí dobre.

PÁR ZAUJÍMAVOSTÍ O EXOTICKOM OVOCÍ

- Kivi rastie ako vinič a môže dosiahnuť výšku až 10 metrov.
- Jedna rastlina kivi dokáže produkovať ovocie až 30 rokov a prežiť viac ako 50 podobne ako ananásovník.
- Hlavnými opelovačmi kivi sú včely, no mnohí poľnohospodári opelujú kivi svojpomocne rozprašovaním veľkého množstva pelu na samičie rastliny.
- Ročne sa vypestuje viac ako 1 milión ton kivi a väčšina vyrastie v Taliansku, Čile alebo na Novom Zélande.
- Na svete existuje viac ako 30 druhov ananásu. Líšia sa tvarom, veľkosťou a farbou.
- Pôvodný názov ananásu znie „ananas comosus“, čo v guarancine znamená voňavé a chutné ovocie.
- Ak by sme si v 17. storočí chceli kúpiť ananás, zaplatili by sme zaň v prepočte 8 000 eur.

Daniela Petrovská, zdroj: fitshaker.sk, zdravieastyl.sk



ODKIAĽ POCHÁDZA ANANÁS?

Ananás prvý raz vypestovali v Južnej Amerike. V roku 1493 si tento sladký plod všimol Krištof Kolumbus na karibskom ostrove Guadeloupe. Kolumbus spoločne so svojou posádkou doviezol ananás do Španielska a keďže všetkým chutil, Európania sa začali pokúšať o jeho pestovanie.

Prvýkrát sa podarilo úspešne vypestovať ananásy v polovici 17. storočia v skleníkoch v Holandsku a Anglicku, pretože dokázali napodobniť teplotu a vlhkosť tropického podnebia. Ako veľmi žiadané ovocie bol drahý a dovolil si ho mohli len najbohatší. Oblúboval ho kráľ Ľudovít XV. aj Katarína Veľká. Aj z tohto dôvodu bol dlho ananás považovaný za symbol luxusu a bohatstva. Dostupnejším sa stal až po roku 1900, keď

„Žlčník je malý batôžtek uložený v lôžku pečene. Môžeme si ho predstaviť ako ‚žlčovú nádrž‘ (akúsi vodnú priehradu), do ktorej priteká žlč z pečene, v ktorej sa každú noc tvorí. Zo žlčníka odteká žlč do tenkého čreva, kde je hlavným ‚štartérom a prevodovou‘ trávenia. Žlčník je rezervoárom žlče, a tým aj regulátorom jej viskozity, čo je dané zložením žlče. To je geneticky podmienené, t. j. dedíme to po našich predkoch, vrátane predispozície na častejší vznik žlčníkových kameňov,“ vysvetľuje gastroenterologička MUDr. Júlia Brandeburová z ambulancie B + B MED z Košíc.

POŠLITE ŽLČNÍK NA KÚRU

KONIEC ROKA S MNOŽSTVOM JEDLA, KTORÉ NEPATRÍ PRÁVE DO KATEGÓRIE ZDRAVÝCH A DIÉTNYCH, DAL ZABRAŤ CELÉMU ORGANIZMU VRÁTANE MNOHÝCH VNÚTORŇÝCH ORGÁNOV. NAPRIKĽAD ŽLČNÍK SI TERAZ ROZHODNE ZASLŮŽI ZVÝŠENÚ STAROSTLIVOSŤ A ODPOČINOK.

NA RAŇAJKY CHLEBÍK S MASLOM

Pečeňová žlč je riedka, obsahuje veľa vody, žlčové farbivá, žlčové kyseliny, minerálne soli a cholesterol. V žlčníku sa vstrebaním veľkého percenta vody žlč až desaťnásobne zahusťuje. Najviac koncentrovaná žlč sa nachádza v žlčníku ráno, po celonočnom hladovaní. „Keďže žlčník je štartérom nášho celodenného trávenia, základom pre jeho správnu činnosť sú raňajky. Najideálnejšie je vyprázdenie žlčníka kúskom chleba s kravským maslom alebo kúskom chleba s plátkom slaniny. Po tomto každorannom naštartovaní bude naše trávenie fungovať ako hodinky,“ odporúča jednoduchý tip, ako sa ráno postarať o správne fungovanie žlčníka aj trávenia, MUDr. Júlia Brandeburová.

PONOCOVANIE ŽLČNÍKU NEPROSPIEVA

Žlčník sa spája s kvalitou nášho spánku. Preto ak sa niekto zvykne pravidelne v noci budiť, môže to byť práve signál tela, že žlčník je oslabený. Ak je niečím obmedzovaný, môžete pociťovať príznaky jeho zvýšenej činnosti práve v noci, najčastejšie medzi 23. a jednou hodinou ráno. V tomto čase by ste už mali odpočívať, pretože telo sa začína uvoľňovať a základné funkcie v ňom postupne klesajú. Práve ponocovanie alebo nepravidelný spánkový režim

je jedným z aspektov, ktoré žlčník oslabujú. Aj stres a negatívne pocity či myšlienky prispievajú k tomu, že žlčník trpí.

CHORÝ ŽLČNÍK SA HLÁSI BOLEŠŤOU

O tom, že so žlčníkom nie je niečo v poriadku, nemusíte ani vedieť. Niektoré žlčníkové ochorenia môžu zatiaľ prebiehať bezpríznakovo alebo zdravotné ťažkosti pacient pripisuje niečomu inému. Hlavným príznakom ochorenia žlčníka je však bolesť. Tá signalizuje problém a pri nej už s návštevou lekára neotáľajte. Typická je bolesť pod pravým rebrom, ktorá môže vystreľovať až do chrbta, k pravej lopatke alebo do oblasti žalúdka. Môže ju sprevádzať pichanie, pocit plnosti brucha, vracanie, grganie či štikútanie. Pacienti trpiaci poruchou funkcie žlčníka sa môžu odhaliť aj podľa zažltnutého očného bielka. Netreba tieto príznaky podceňovať, odporúča sa neodkladať vyšetrenie u odborníka. Môže ísť o rôzne menej či viac závažné ochorenia, napríklad zápal žlčníka, žlčníkové kamene, rakovinu žlčníka, upchatie vývodu žlčovodu, perforáciu žlčníka, piesok v žlčníku alebo ťažkosti so žlčovodmi. „Operácia žlčníka je nevyhnutná pri žlčových kamienkoch, ktoré môžu spôsobiť akútny zápal žlčníka s jeho prederavením a vyliatím infekčného obsahu do brušnej dutiny, akútny zápal pankreasu so

závažnými život ohrožujúcimi komplikáciami alebo chronické poškodenie pečene," hovorí gastroenterologička MUDr. Júlia Brandeburová.

OHROZENÉ SÚ NAJMÄ ŽENY PO ŠTYRIDSIATKE

Jedným z častejších zdravotných problémov spojených so žlčníkom sú žlčové kamene. Typicky sa vyskytujú u žien po 40. roku života a na Slovensku nimi trpí až 40 % žien tejto vekovej kategórie, no nevyhýbajú sa ani mužom. Vznikajú kryštalizáciou niektorých zložiek žlče, zvyčajne cholesterolu. Môžu byť mnohopočetné alebo solitárne. Veľký kameň, ktorý sa nehýbe, nemusí spôsobovať žiadne ťažkosti a môže byť objavený náhodne pri vyšetrení z inej indikácie. Nebezpečnejšie sú menšie kamienky (často s priemerom len niekoľko milimetrov), ktoré môžu upchať žlčové cesty medzi žlčníkom a dvanástnikom. A to je príčinou asi 90 % akútneho zápalu žlčníka.

PREVENTÍVNE PROTI BOLESTI

Ak sa u vás už bolesť žlčníka niekedy objavila, prípadne s ňou máte viac skúseností, vhodným preventívnym opatrením je dlhodobo dodržiavať žlčníkovú diétu a vyhýbať sa stresu. Najväčšími nepriateľmi a vyvolávačmi žlčníkovej koliky sú tuky, vaječný žltok, majonéza, oriešky, semiačka, arašidy, orechy, tekvicové i slnečnicové semienka, čerstvé kysnuté pečivo a mliečna čokoláda.

PRI ŽLČNÍKOVEJ DIÉTÉ JE POTREBNÉ VYLÚČIŤ NIEKOTRÉ POTRAVINY, KTORÉ SPŮŠŤAJÚ BOLEST ŽLČNÍKA. SÚ NIMI NAPRÍKLAD:

- **DRÁŽDIVÉ POTRAVINY** – cesnak, cibuľa, korenie a ďalšie korenené jedlá,
- **KAKAO** – čokoláda, kakaové sušienky,
- **BOBULOVITÉ OVOCIE S MALÝMI JADIERKAMI** – čučoriedky, maliny, jahody, černice,
- **PARADAJKY** – ak sa jedia aj s jadierkami,
- **VELMI TUČNÉ POTRAVINY** – údeniny, sadlo, tučné syry a mlieko, masťné mäso,
- **VYPRÁŽANÉ JEDLÁ** – obalovaný rezeň, vyprážené krídelká, vyprážený syr.

POTRAVINY, KTORÉ POSILŇUJÚ ŽLČNÍK

Spomenuli sme potraviny, ktoré žlčníku doslova škodia. Sú však aj potraviny, ktoré mu prospievajú a ktoré by nemali v jedálnom lístku chýbať, ak ho chcete mať v dobrej kondícii. Je to napríklad špalda, raž, kvasená kapusta, brokolica, hlávkový šalát, kel, ružičkový kel, artičoky či mungo fazuľka. Na podporu žlčníka je vhodné piť aj rôzne bylinkové čaje alebo výluhy z bylín. Priaznivo pôsobí napríklad púpava lekárska, lastovičník väčší, čakanka obyčajná či zemežlč menšia.

WELLNESS PRE ŽLČNÍK

O priaznivom vplyve pravidelného pohybu a cvičenia na organizmus netreba hovoriť. Ale vedeli ste, že špeciálnymi cvikmi si dokážete posilniť aj žlčník a pečeň? Jednoduché cviky trvajú len pár minút, ale za ich opakovanie každý deň vám tieto vnútorné orgány poďakujú. Dôležité je neponáhľať sa, uvedomiť si a precítiť cviky. Začnite rozohriatím – trením si zohrejete dlane, položte ich na seba a jemným tlakom krúživými pohybmi rozohrievajte oblasť pečene. Začínate na jednej strane pri boku a cez pupok smerujete až k druhej strane. Tento pohyb vykonávate niekoľko minút, aby ste pečeň aj žlčník pripravili na ďalšie úkony. Pokračujte masážou – končky natiahnutých prstov



pravej ruky zaborte pod kraj pravého rebra. Pretláčaním postupujete až doprostred hrudnej kosti. Opakujte aspoň päťkrát a neskôr to isté zopakujte aj na ľavej polovici tela. A nakoniec je tu cvik na posilnenie žlčníka – ste zľahka rozkročení, ruky máte založené v bok. S nádychom jednu nohu zľahka pokrčíte v kolene (cítite ľahké pnutie na vnútornej strane stehna) a s výdychom sa za pokrčenou nohou otáčate – najprv trupom a potom aj hlavou, pričom hľadíte čo najďalej za seba. S nádychom narovnáte trup aj nohu a rovnaký úkon vykonáte na druhú stranu. S každou nohou zopakujete cvik aspoň päťkrát.

NA BOĽAVÝ ŽLČNÍK PRÍRODOU

ZEMEŽLČOVÁ TERAPIA:

Dva až tri razy denne zalejte jednu až dve čajové lyžičky usušených bylín zemežlče dvomi decilitrami vriacej vody, nechajte päť až sedem minút vylúhovať. Horčiny dráždia chuťové poháriky, zvyšujú produkciu žalúdočnej kyseliny a tráviacich enzýmov.

NENAHRADITELNÁ ČAKANKA:

Žlčník dostane do skvelej formy aj čakanka obyčajná. Rastlina obsahuje horké látky, ktoré povzbudzujú činnosť tráviacich orgánov a provokujú vylučovanie tráviacich štiav. Trápi vás žlčový kameň? Ste po ťažkej chorobe a vaša pečeň si musela poradiť s hrbou liekov? Je najvyšší čas na čakanku. Dve čajové lyžičky usušenej čajoviny zalejte tromi decilitrami vriacej vody. Vylúhujte štvrt hodiny a pite dva, tri razy denne. Uľaví vám od bolesti a vyčistí nielen pečeň, ale aj celý organizmus.

MÄTOVÝ ČAJ:

Vrchovatú čajovú lyžičku mätovej bylínky zalejte 1 litrom vriacej vody. Čaj lúhujte 10 minút a scedte. Pite dve až tri šálky denne.

BYLINKOVÝ PRÁŠOK NA POSILNENIE ŽLČNÍKA:

Ingrediencie: 1 lyžica plodov pestreca, 1 lyžica koreňa horca žltého, 1 lyžica feniklových semienok, 1 lyžica anízových semienok, 1 lyžica koreňa sladkého drievka.

Postup: Všetky prísady zmiešajte, pomelte na prášok, ktorý uschovávajte v sklenenej a dobre uzatvárateľnej nádobe. Počas štyroch týždňov pite 3x denne na špičku guľatého noža prášku zaliateho 3 dl vlažnej vody.

COOP Jednota zálohuje vo viac ako 1 200 predajniach



Najväčší domáci potravinový reťazec COOP Jednota je na nový zálohový systém jednorazových PET fliaš a plechoviek pripravený. Popri tristo predajniach, pre ktoré je zálohovanie podľa zákona povinné, COOP Jednota zapája ďalšie stovky predajní do zálohovania dobrovoľne. Vrátiť jednorazové PET fľaše a plechovky spotrebiteľom umožní vo viac ako 1 200 predajniach, čo je najviac spoločností medzi všetkých reťazcov.

Prečo ste sa rozhodli zapojiť také veľké množstvo predajní do dobrovoľného zberu?

Ako spoločensky zodpovedný obchodný reťazec považujeme za dôležité zabezpečiť možnosť vrátenia PET fliaš a plechoviek aj obyvateľom menších miest a obcí, kde naša konkurencia pre nízku rentabilnosť nepôsobí. Výrazným zapojením do dobrovoľného zberu zároveň značne podporíme ciele zálohového systému. V COOP Jednote nám na obyvateľoch vidieka záleží. Pre tamojších ľudí sú naše predajne často jedinou možnosťou, ako si zabezpečiť aspoň základné druhy potravín bez toho, aby museli precestovať niekoľko kilometrov, a preto sme im vyšli v ústrety aj v oblasti zálohovania. Z 2 100 predajní združených v obchodnom systéme COOP Jednota sa do zálohovania zapája viac ako 1 200. Z toho vo viac ako 900 prevádzkach bude nainštalovaný automat a takmer 400 predajní bude využívať ručný zber.

Boli potrebné rekonštrukcie vonkajších a vnútorných priestorov vo vašich predajniach?

Áno. Určité zmeny boli potrebné v každej prevádzke, pretože bolo nevyhnutné pripraviť odberné miesta z hľadiska inštalácie samotného automatu a prípravy skladových priestorov na dočasné umiestnenie vykúpených obalov. Na zálohovanie sme sa zodpovedne pripravovali po celý rok. Ide o obrovskú agendu, denne sme boli v kontakte so správcom zálohového systému, s dodávateľmi automatov aj s našimi regionálnymi spotrebnými družstvami.

Náklady na zriadenie a prevádzku automatov na zálohovanie plastových fliaš a ple-



Chovíe financujete z vlastných zdrojov alebo ich hradí Správca zálohového systému?

Na prípravu a vybudovanie odberných miest na zálohovanie investujeme približne 15 miliónov eur. Správca zálohového systému bude náklady spojené so spätným výkupom kompenzovať obchodníkovi formou manipulačného poplatku. Ide o poplatok, ktorý Správca vyplatí obchodníkovi ako odplatu za manipuláciu s obalom za každý vyzbieraný obal. Investície by sa obchodníkovi mali vrátiť na základe vyzbieraných obalov priemerne za 8 rokov. Pri súčasnej miere inflácie a aktuálnom ekonomickom vývoji nepredpokladáme, že sa nám uvedené investície vrátia v plnej výške.

Spotrebiteľia vo vybraných predajniach si mohli zálohovanie v testovacej verzii vyskúšať už skôr, počas minulého roka. Ako prijali zálohový systém? Zvykli si nestláčať fľaše a plechovky pri zálohovaní?

Zákazníkov predajní s testovacími automatmi motivovali kampane zapojených spotrebných družstiev zamerané na regionálnu podporu. Na pilotný zber PET fliaš a plechoviek si postupne zvykli, ale stalo sa nám aj to, že doniesli aj postláčané obaly. Sme si vedomí, že obdobie prechodu (prvých šesť mesiacov od spustenia) bude náročné. Zákazníci si budú musieť zvyknúť na to, že zálohovať bude akceptovať len nové a nestláčené obaly s ikonkou (Z) a „staré“ obaly ešte budú musieť vhadzovať do žltých kontajnerov.

Na čo sa majú v súvislosti so zálohovaním pripraviť spotrebiteľia? Ako zálohovanie vyzerá v praxi?

Kľúčová informácia pre zákazníka je, že sa zálohujú len obaly s označením (Z) umiestneným v blízkosti čiarového (EAN) kódu a textom ZÁLOHOVANÉ. Takisto sa spotrebiteľom odporúča, aby zálohované obaly po použití opláchli a vrátili ich na odberné miesto nestláčené spolu s vrchnákom. Dôležité je, aby na fľašiach ostal čitateľný čiarový kód. Zálohované obaly sa vracajú na označené odberné miesta do označených automatov alebo v prípade ručného zberu pri pokladnici.

Aká je výška zálohu?

Výška zálohu je 0,15 eura rovnako pre PET fľaše aj plechovky.

Je niečo, na čo by ste chceli upozorniť spotrebiteľov v súvislosti so spustením povinného zálohovania?

Chceli by sme vyzvať našich zákazníkov, aby si neodkladali staré fľaše, ktoré nepodliehajú zálohovaniu, a nenosili nám ich do predajní. Naše priestorové kapacity sú obmedzené a hromadenie nepotrebných fliaš zbytočne zahltí náš personál. Zároveň by som rád spotrebiteľov požiadal o trpezlivosť, zálohovanie predstavuje úplne nový systém, na ktorý si musíme zvykať všetci bez ohľadu na to, či ide o zákazníka alebo predajcu.

OD 1. JANUÁRA NEKRČÍME, NEZAHADZUJEME, ZÁLOHUJEME. JEDNODUCHÉ.



Od 1. 1. 2022
v predajniach nájdeme
nápoje v zálohovaných
aj nezálohovaných obaloch.



Na obaloch nápojov
si v blízkosti EAN kódu
všímame symbol zálohovania
tZ – ZÁLOHOVANÉ.



Pri kúpe nápoja
v zálohovanom obale
zaplatíme záloh za obal.



Zálohované obaly
nestláčame, spolu s vrchnákom
ich vrátime na odberné miesto.
Nezálohované obaly
vyhadzujeme do žltej
nádoby ako doteraz.



Za každý vrátený zálohovaný
obal s čitateľným EAN kódom
dostaneme záloh naspäť.
Vždy na odbernom mieste,
kde obaly vrátime.



Vyzbierané zálohované
obaly sa recyklujú a použijú
na výrobu nových obalov
na nápoje. Znova a znova.



Obdobie, počas ktorého budú
v predajniach aj nezálohované
obaly, potrvá maximálne
do 30. 6. 2022.

VŠESTRANNÉ SUCHÁRIKY

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 TRADIČNÝM PRODUKTOM SÚ AJ SUCHÁRIKY OD SPOLOČNOSTI BONAVITA SERVIS, JEDNÉHO Z DODÁVATEĽOV PRODUKTOV PRIVÁTNEJ ZNAČKY MAMIČKINE DOBROTY.



AKO CHUŤOVKA

Tradičné sucháriky Mamičkiné dobroty majú ideálnu veľkosť, a preto sa príjemne konzumujú. V porovnaní s veľkými suchármi nenarobíte pri konzumácii žiadny neporiadok, pretože majú veľkosť „jednohubiek“. Takže žiadne omrvinky, žiaden neporiadok. Sucháriky sú ideálnou náhradou bežného pečiva alebo chleba. Už naše staré mamy ich odporúčali konzumovať pri črevných, resp. žalúdočných ťažkostiach ako súčasť šetriacej diéty samostatne alebo s čiernym nesladeným čajom.

BEZKONKURENČNÝ PRODUKT V PRIVÁTNEJ ZNAČKE

„Zákazníci COOP Jednota veľmi rýchlo pochopili výhody tohto tradičného výrobku v netradičnej veľkosti suchárov. Oceňujú hlavne ich krehkosť a príjemnú chuť, sú ideálne aj pre starších ľudí s neúplným chrupom. Keď ich porovnáваме s európskou konkurenciou, môžeme hrdó vyhlásiť, že máme na Slovensku taký kvalitný výrobok, ktorý nemá široko-ďaleko páru,“ hovorí Juraj Janech.

AKO KONZUMOVAŤ TRADIČNÉ SUCHÁRIKY MAMIČKINE DOBROTÝ?

- ▶ Iba tak, samostatne, keď vás prepadne hlad medzi hlavnými jedlami. Stačí jeden-dva sucháriky na zahnanie najväčšieho hladu.
- ▶ Pri redukčnej diéte alebo ak máte práve žalúdočné problémy.
- ▶ Sucháriky môžete využiť aj namiesto krutónov do polievky alebo ako prílohu k šalátom. Môžete ich potrieť trochu pesto alebo domáceho masla.
- ▶ Vyskúšajte napríklad ako súčasť francúzskej cibulovej polievky. Jej základom je množstvo cibule podusenej a orestovanej na masle, hovädzí vývar, bobkový list, tymian a biele víno. Polievka sa na záver zapeká s kúskom chleba alebo suchára pokrytého tvrdým syrom.



V posvätočnom období sa mnohým z nás žiada vymeniť bohaté a kaloricky sýte jedlo za niečo úplne jednoduché. Spomínate si na časy, keď naše matky „na schudnutie“ pojedali sucháre a pili iba čaje? Suchár neustratil nič zo svojho diétného potenciálu a môžete si ho naordinovať tak pri redukčnej diéte, ako aj pri rôznych žalúdočných ťažkostiach.

SUCHÁRIKY Z BONAVITY

Spoločnosť BONAVITA SERVIS, súčasť BONAVITA Group, začala svoju činnosť v roku 1996 ako distribučná spoločnosť pre český výrobný závod.

Postupom rokov a rozširovaním sortimentu vykonávala distribúciu aj pre druhý, moravský výrobný závod. V roku 2013 dokončili kompletnú federalizáciu spustením výroby slovenského výrobného závodu v Topolčanoch.

„Skupina BONAVITA Group vyrába v troch výrobných závodoch (v českom, moravskom a slovenskom) výrobky, vhodné pre dobrý život našich zákazníkov. Ide o extrudáty, cereálie, ovsené vločky a výrobky z nich a trvanlivé pekárské výrobky, napríklad práve sucháre. Väčšina výrobkov je vhodná pre zdravý a aktívny životný štýl,“ hovorí Juraj Janech, a. m., výkonný riaditeľ spoločnosti.

„Spolupráca s COOP Jednotou vznikla už v roku 1996 a úspešne pokračuje dodnes. Akcelerovala hlavne po otvorení nášho výrobného závodu v Topolčanoch. COOP Jednota ako najväčší distribútor slovenských potravín hneď na začiatku výroby prejavil záujem aj o výrobky zo slovenského výrobného závodu,“ približuje začiatky partnerstva Juraj Janech.



KVALITA S RODOKMEŇOM

„Tradičné sucháriky Mamičkiné dobroty sú výnimočný výrobok vďaka unikátnej výrobnéj technológii topolčianskeho závodu a rokmi osvedčenej receptúre na diétny suchár z roku 1969. V roku 2007 bolo podľa platnej európskej legislatívy zakázané používať názov diétny suchár a nahradili sme ho názvom tradičný suchár.“



KTO BY SI POMYSLEL, ŽE ŠARMANTNÁ DÁMA, KTOREJ SA MOMENTÁLNE KLANIA SVET PRE JEJ DOKONALÉ ČOKOLÁDOVÉ VÝTVORY, VOĽAKEDY PRACOVALA V COOP JEDNOTE? AKO SAMA VRAVÍ, BOLO TO UŽ VEĽMI DÁVNO, ALE NA TIE ČASY DODNES SPOMÍNA S LÁSKOU.

SYMBIÓZA VZHLADU A CHUTI JE PRE MŇA PRIORITA

Čokolatiérka Zuzka Varga z Komárna pracovala dlhé roky ako ekonómka, ale svet čísel pre ňu postupne prestával byť atraktívny. Potom stačil už len drobný impulz a otvorila sa pred ňou nová a nečakaná cesta. Keď pred vyše 10 rokmi dostala ako vianočný darček od rodiny účasť na čokoládovom workshope v Budapešti, ešte netušila, že raz nad jej pralinkami budú ochkať čokoládoví odborníci i hudobné hviezdy ako Ed Sheeran.

Aké boli prvé kroky? Pamätáte si svoj prvý čokoládový výtvor?

Prvé kroky boli veľmi „zaujímavé“. Samozrejme, som nepoznala veľa dôležitých detailov výroby dobrej pralinky. Ale moja rodina bola pozitívna, prichádzali mi od nej dobré impulzy, podporovala ma. Odvtedy sa vlastne stále učím. Pred vypuknutím covidu bolo veľa možností zúčastňovať sa fyzicky na rôznych školeniach, kurzoch. Za posledné dva roky sa vzdelávam hlavne online formou a zistila som, že je to pre mňa veľmi zaujímavý spôsob, baví ma to! A moje prvé pralinky? No veľmi vábne nevyzerali, ale chutné boli (smiech). V tom období sme ešte pralinky nefarbili, takže všetky čokoládky boli hnedé. Plnky som pripravovala podľa chutí mojej rodiny, vedela som, kto má aké rád, takže moji najbližší boli spokojní.

Pracujete aj s manželom, ktorý mal takisto pôvodne celkom inú profesiu súvisiacu s dizajnom. Takže on sa stará o vzhľad praliniiek a dizajn balenia?

Manžel viedol firmu, kde hral dizajn významnú úlohu, no teraz sa venuje hlavne marketingu predaja portfólia, ale skutočne aj dizajnu našej značky. Vzhľad a chuť praliniiek je výlučne mojou úlohou, pravda pod „silnou“ kreatívnou kontrolou rodiny (smiech).

Akým spôsobom sa vlastne nadobúda odbornosť vo vašej profesii? Vyberiete si nejakého „majstra“ a idete k nemu na kurz?

Získať odbornosť je náročný, ale aj veľmi zaujímavý a nikdy sa nekončiaci proces. Vo svete pôsobia čokoládové akadémie, organizujú sa rôzne workshopy, ktoré vedú rešpektovaní majstri v tomto odbore. Ako som spomínala, učím sa stále. Nielen preto, že to potrebujem, ale aj preto, lebo ma to veľmi zaujíma. Ak mám chvíľu času, zaoberám sa novinkami v tejto oblasti a hľadám inšpirácie, ktoré ma môžu opäť posunúť ďalej. Samozrejme, vyhľadala som už tých najlepších a najväčších majstrov z Francúzska, zo Španielska alebo z Ameriky, ktorí formujú a rozvíja-

jú túto oblasť. Možno to nevyzerá, ale aj v tejto oblasti cukrárstva je rozvoj obrovský. Doslova denne študujem buď nové techniky, alebo preverujem nové chuťové kombinácie. Ak ma niečo zaujme, snažím sa to aplikovať na moje podmienky. Rozmýšľam, či by sa to páčilo našim zákazníkom, a rozhodujeme sa, ako s tým ďalej. Môžem povedať, že skutočne ma najviac posúva dopredu sledovanie čokoládových majstrov zo sveta.

Kedy ste si povedali, že sa chcete venovať prémiovým čokoládam s použitím najkvalitnejších ingrediencií?

Asi po 10 rokoch s podporou celej rodiny sme sa s manželom rozhodli vyskúšať si profesionálne cestu čokolády. To bolo koncom roka 2019. Mala som podmienku, že budem pracovať len s najkvalitnejšími, už vyskúšanými ingredienciami z celého sveta. Cesta kreatívnych čokolád už bola sčasti vyšliapaná, ja som len nadviazala a v tomto trende pokračovala. Mojim cieľom nebolo vyrábať bežné čokolády, akých sú plné regály v obchodoch, výzvou pre mňa bolo doceliť precíznu rovnováhu vzhľadu, chuti a kvality. To je stále moja doména, v každom novom produkte.

Po akom dlhom čase ste získali profesionálne sebavedomie a išli si po prvýkrát zmerať sily na medzinárodnú súťaž?

Na prvú medzinárodnú súťaž v Londýne sme prihlásili naše pralinky po 3 mesiacoch profesionálnej kariéry. A prvý úspech sme dosiahli na najprestížnej čokoládovej súťaži Academy of Chocolate Awards, kde sme získali striebro pre pralinky Passion Fruit. Poznávam, že je to najpopulárnejšia plnka našich zákazníkov.

Treba povedať, že ako jediní zo strednej Európy ste zabodovali aj na prestížnom čokoládovom „Oscarovi“ s pralinkou Lesné ovocie. Čím je výnimočná?

Áno, v septembri na Great Taste Awards takisto v Londýne sme získali dve hviezdičky, z celej EÚ nás nikto nepredbehol. Ocenené pralinky lesné ovocie sa vyznačujú dokonalou rovnováhou ovocia a čokolády. Inými slovami kyslosti a sýtosti/sladkosti čokolády. Som na to veľmi hrdá, lebo receptúru na túto plnku som vypracovala sama, žiadny základný recept predtým neexistoval.

Pri pohľade na vaše nádherne farebné diela mnohým napadne spojenie s umelými príchutiami a farbivami. Tie však vy nepoužívate. Čím dávate pralinkám tie žiarivé farby?

Ako som už spomínala, pracujem s najlepšími produktmi, aké sú vo svete dostupné. Platí to aj o farbivách. Zakladám si na tom, aby v mojich pralinkách neboli žiadne konzervačné a syntetické látky, preto sa v nich nenachádzajú ani žiadne umelé farbivá. Keď niekto prišiel na to, že sa dá čokoláda farbiť a ako, bol to obrovský prelom. Odvtedy neexistuje nič, čo by mohlo zastaviť kreativitu pri tvorbe čokolád. My farbíme len kakaovým maslom, vieme, že horká čokoláda obsahuje kakaovú hmotu, kakaové maslo a určité sladidlo. To znamená, že pri farbení používame len tie komponenty, ktoré už čokoláda aj tak obsahuje. Nemení sa ani chuť, ani zloženie. Naša cesta je jednoznačne symbióza vzhľadu a chuti. Naše pralinky musia byť žiarivé a krásne lesklé, na tom



som posledných 10 rokov intenzívne pracovala. Mimochodom, aj v oblasti výroby potravinárskych farieb nastal veľký posun, netreba sa báť, že sú škodlivé.

Z čoho vlastne vychádzajú čokoládové trendy? Kde sa rodia, kto ich určuje?

Je to takmer podobné ako v móde. Aj v čokoládovom biznise je niekoľko zvučných mien, ktoré prinášajú stále niečo nové. Každý ich sleduje a pokúša sa nájsť pri tom svoju cestu. Aj mňa osobne mnohí inšpirujú. Predovšetkým zbožňujem kreativitu majstra Luisa Amada, Nicka Kunsta alebo Melissy Coppelovej. Zúčastnila som sa aj na ich online školeniach a boli pre mňa neskutočne užitočné.

S podnikaním v čokoládovom priemysle ste začali ako zrelá žena po päťdesiatke. Čo vám dala táto cesta, čo ste sa na nej naučili?

To, že vpred ma ženie spokojnosť zákazníkov. Že to, čo vyrobím, naozaj chutí. Keď sa k našim pralinkám ľudia vracajú či už do nášho obchodu v Komárne, alebo na e-shop. Skoro mi bolo do plaču, keď som videla malé dievčatko, ktoré ochutnalo karamelovú pralinu, pozrelo na otecka povedalo: Ocko, ja sa cítim ako v nebi. Viac uznania už asi dostať nemôžem. Na druhej strane, samozrejme, potrebujem spätnú väzbu aj od odborníkov, že naše výrobky ozaj patria tam, kde si myslíme, do top kategórie čokoládového biznisu. Za dva roky pôsobenia sme získali trikrát striebro – na Academy of Chocolate Awards

2020 za passion fruit, v minulom roku za dvojvrstvovú plnku višňa s čokoládovou ganášou a na Great Taste 2021 za lesné ovocie. Tešíme sa aj z bronzu za karamel, malinová ganáš a aktuálne aj za lieskový krém menom Zsutella.

Vy osobne máte rada sladké?

Celá naša rodina zbožňuje sladkosti! Vždy som rada piekla, naučila som sa pripravovať francúzske mousse zákusky a torty, pretože okrem čokolády obľubujeme aj rôzne krémové dezerty.

Človek by čakal, že niekto, kto profesionálne pracuje s čokoládou, bude o dosť buclatejší, než ste vy.

Musím mať veľkú sebadisciplínu, je to naozaj jedna z najťažších úloh v živote (smiech). Preto som sa rozhodla, že cez týždeň nebudeme mať doma žiadne sladkosti. Výnimočne cez víkend si však niečo sladké doprajem.

Musíte to mať ťažké, pretože podľa mňa, vaša profesia si priam vyžaduje, aby ste výrobky ochutnávali, kým nie sú chuťovo dokonalé.

Je pravda, že na začiatku procesu tvorby každého receptu treba ochutnávať, až kým nie som spokojná a nerozhodnem, že recept je hotový. Ale keď už je hotový, má presne stanovený pomer surovín a na ochutnávanie už nie je dôvod.

Máte nejakú „čokoládovú métu“? Nejaký cieľ, ktorý chcete dosiahnuť – napríklad už tento rok?

Jednoznačne! Túžim zažiť pocit, keď na niektorej prestížnej svetovej súťaži vyhlásia moje pralinky za najlepšie na svete! Iste, je to v danom okamihu trochu subjektívne, ale predsa len je to ocenenie od skutočných odborníkov. Rovnako ma však fascinujú chvíle, keď mi zákazníci priamo do očí pochvália naše pralinky alebo keď to príde z New Yorku od účastníkov hudobného biznisu svetového formátu. Tieto chvíle milujem, naplňajú ma.

Čo okrem čokolády vás v živote ešte baví, zaujíma, naplňa?

Mám rada takmer všetko. Rada čítam knihy, chodím do prírody, rada pracujem v mojej záhrade, milujem ručné práce. Pred covidom sme často s manželom chodili do kina, snažili sme sa veľa cestovať – s deťmi aj bez nich. Ale s radosťou napríklad pripravujem nedeľný obed, hlavne keď prídu deti domov. Už to vlastne ani nie sú deti, majú svoje rodiny, ale stačí, že sme spolu. Ešte aj teraz si zahráme scrabble! To je pre mňa neopísateľné šťastie!



PORIADNE KALORICKÝ ZAČIATOK ROKA

ČO MÁ SPOLOČNÉ BENÁTSKY NEVESTINEC SO SLÁVNÝM TALIANSKYM ZÁKUSKOM? PREČO SA LEGENDÁRNY IMPRESIONISTICKÝ MALIAR DOSTAL DO KUCHÁRSKÝCH KNÍH? A KTORÁ BAKLAVA JE NAJSLADŠIA? SPRAVTE SI S NAMI MALÝ SLADKÝ VÝLET A OCHUTNAJTE DEZERTY, KTORÉ K NÁM PRICESTOVALI Z RÔZNYCH EURÓPSKÝCH REGIÓNOV.

Dezerty a pečené koláče, ako ich poznáme dnes, sa v Európe rozšírili až v 17. storočí a veľmi rýchlo sa udomácnili ako sladká bodka hlavného chodu. A tak si dnes po obede môžeme dať sladkosť doslova odkiaľkoľvek. Len by sme mali vedieť, kedy už stačí.

SACHEROVA TORTA Z RAKÚSKA

Autorom receptu na tento svetoznámy dezert je Franz Sacher, ktorý ešte ako učeň v roku 1832 dostal príležitosť zastúpiť chorého šéfkuchára a vytvoril špeciálny dezert pre hostí kniežata Metternicha. A podarilo sa. V otcových šlapajach šiel aj syn, ktorý vo svojich učňovských rokoch obohatil túto lahôdku marhuľovou marmeládou a polevou z najkvalitnejšej čokolády. A práve v tejto kombinácii sa torta stala jednou z najznámejších kulinárskych špecialít Viedne.

Dnes je originálna Sacherova torta registrovaná viedenským hotelom Sacher, ktorý založil Eduard Sacher (syn Franza Sachera), a receptúru torty stále držia v tajnosti, hoci šikovné kuchárky a gazdinky sa už roky snažia tento recept napodobniť. Priznajme si však, že napodobenina je „len“ obyčajnou čokoládovou tortou s marhuľovým džemom. Rozdiel pochopíte, ak si doprajete skutočného Sachera u... Sachera.

BELGICKÉ WAFLE

Pri prechádzke v ktoromkoľvek belgickom meste môžeme stretnúť ľudí pochutnávajúcich si na najčastejšej miestnej sladkej pochúťke – na wafliach. Nie je to ani tak dávno, keď uzreli svetlo sveta a dostali sa na maškrtné jazýčky. V roku 1962 sa na Svetovej výstave v Seattli objavila rodina Vermeschovcov a predstavila dovtedy neznámu novinku.

Pôvodne sa wafle nazývali bruselské, no rodina rýchlo zistila, že Američania nevedia, kde sa Brusel nachádza, a premenovali ich na belgické. Ich popularita sa rozšírila veľmi rýchlo. Tradičná belgická wafľa sa podávala dvoma spôsobmi: chrumkavé a bez polevy/posýpky alebo len s jemným zdobením ovocia alebo šľahačky. „Brusel“ je v Belgicku len jeden z obľúbených druhov tejto pouličnej pochúť-



Belgické wafle



Španielske churros



Mouse au chocolat

ky. Ďalšou, ktorú si rozhodne nenechajte ujsť, sú wafle Liège. Tie sú za hranicami menej známe, no v Belgicku veľmi obľúbené. Samozrejme, bruselské a liègecke wafle sa od seba líšia. Základom bruselských je riedke kysnuté cesto. Procesom kysnutia sa štruktúra cesta mení a výsledná lahôdku má pekné jemne chrumkavé okraje. Tradične má tvar obdĺžnika a servíruje sa najčastejšie pocukrovaná s čokoládovou polevou a so šľahačkou.

Naopak wafle z Liègeu sú z hustého kysnutého cesta, do ktorého sa po vykysnutí tesne pred pečením pridajú cukrové perly, ktoré vo vaflovači skaramelizujú a vytvoria tak oveľa chrumkavejšiu a sladšiu lahôdku. „Do cesta sa dáva bravčová masť a môže sa pridať aj trochu droždia. Je to také hustejšie cesto na palacinky, pridáva sa tam však viac vaječ, aby boli wafle pekne žlté. Bravčová masť dá wafliam patričný lesk,“ prezradila pre český rozhlas



Tiramisu

veľmajsterka Bratstva lièžskych wafli Jacqueline Vervoortová. Ďalšou podmienkou wafli z Liègeu je, že v žiadnom prípade nesmú mať pravidelný tvar ako tie bruselské.

TALIANSKE TIRAMISU

Názov tejto sladkej talianskej pochúťky je odvodený zo slov *tireme su*, čo v preklade z treviského dialektu znamená „zdvihni ma“. Prvé záznamy o recepte na tiramisu pochádzajú z roku 1800 a ako autorku uvádzajú majiteľku domu rozkoše menom Siora v centre Trevisu. Siora vytvorila toto sladké potešenie pre svojich zákazníkov, ktorí sa po noci vášne vracali k manželkám, so zámerom pomôcť im dodržať ich „manželské povinnosti“ (preto aj ten veľavravný názov). Tiramisu je teda sladká verzia viagy z 19. storočia a aj kvôli tomu ostal dlho nepovšimnutý. Zaslúhy na popularite dezertu si pripisuje i región Piemonte, odkiaľ pochádzajú piškóty savoiardí, ktoré tvoria základ tiramisu spolu s ostatnými ingredienciami, ale aj Lombardsko, odkiaľ zase pochádza mascarpone.

Prvou reštauráciou, ktorá sa odvážila pridať ho do svojho jedálneho lístka bola Le Beccherie v centre Trevisu, kde sa objavilo 24. decembra 1969.

ŠPANIELSKÉ CHURROS

Poznáte vyprážené pásiky zo šiškového cesta poliate čokoládou alebo obalené škoricou? Nie div, u nás nie sú také rozšírené, pretože máme zaužívanú tradíciu okrúhlych šišiek. Pásiky churros sa neodmysliteľne spájajú so Španielskom. O ich pôvode sa však diskutuje, jedni pripisujú churros španielskym pastierom, ktorí si tento dezert pripravovali na panvici a brávali si ho so sebou na lúky. Cesto na churros bolo veľmi jednoduché a vypražiť ho v oleji hoci aj v horách na ohni nebol taký problém, ako upiecť tradičný chlieb.

Iní zas tvrdia, že churros pochádza z Číny. Portugalci vraj priniesli z Číny v období dynastie Ming viacero nových gastronomických techník a medzi nimi aj vyprážanie cesta. Pôvodne však malo ísť o prípravu *jou-tchiao*, čo je čínsky vyprážený chlieb, veľmi podobný churros. Hoci raná história churros ostala zahalená tajomstvom, po objavení čokolády a ich spojení v 16. storočí vieme, že sa stali veľkou pochúťkou. Potom, ako sa čokoláda dostala do Európy, vytvorili Španieli tekutú polevu, do ktorej si churros namáčali. A túto tradíciu zachovali dodnes. V Madride dokonca nájdeme historickú Chokolateriu San Gines, ktorá pochádza z roku 1894 a ponúka tieto legendárne churros s čokoládou od otvorenia nepretržite.

FRANCÚZSKY MOUSSE AU CHOCOLAT

Tento klasický francúzsky dezert je obľúbený pre svoju penovú a jemnú textúru a príjemnú sladkú chuť. Hoci vieme, že Francúzi varili čokoládu už od 17. storočia podobne ako Španieli a šľahanie peny bolo súčasťou francúzskej kuchyne od 18. storočia, spojiť to dokopy nenapadlo ani jednému kuchárovi.

Prekvapením je, že autorom prvej čokoládovej peny, teda čokoládovej majonézy, ako sa vtedy nazývala, nie je kuchár, ale impresionistický maliar Henri Toulouse-Lautrec. Umelec veľmi rád experimentoval v kuchyni a vymýšľal nové recepty. Jeho pôvodný recept bol jednoduchý, obsahoval iba tmavú čokoládu s vyšľahanými bielkami. Čokoládová majonéza sa vo Francúzsku ujala natoľko, že je jedným z najchutnejších dezertov dodnes.

GRÉCKA BAKLAVA



Vedeli ste, že tento dezert bol taký chutný, že sa oň bili viaceré národy? Spor o pôvod tejto sladkosti sa viedol medzi Grékmi, Turkami, Libanoncami a dokonca aj balkánskymi krajinami, a tak skončil až na bruselskom súde.

gastroikona jednota

Grécka baklava sa však odlišuje od chrumkavej tureckej a maslovej libanonskej sladkosti štedrejšou dávkou sladkého sirupu a vlašských orechov. Je to však typ medovo-orechového zákuska, ktorého história má vraj korene až v antike. Sladkosť *gastrin* bola podľa historikov veľmi podobná dnešnej baklave.

BULHARSKÁ TEKVICOVÁ ŠTRÚDLA

Tikvenik je názov pre ťahanú tekvicovú štrúdlu, ktorá patrí k bulharským tradičným sladkostiam. Zaujímavosť je, že je súčasťou štedrovečernej tabule, ale nie striktnie. Môžete si ju dať aj bežne hocikedy na raňajky. Tikva, teda tekvicová dužina, je v tomto dezerte doplnená chuťou orechov, cukru a škoricice a to všetko obalené v lístkovom ceste.

V Bulharsku sa takisto každoročne koná Tekvicový festival a pri tejto príležitosti sa pečie najdlhší tikvenik v krajine, ktorý má okolo 270 m a rozdeľuje sa medzi jeho návštevníkov.

TURECKÁ DONDURMA

Hoci stekanie topiacej sa zmrzliny je bežná „daň“ za obľúbené letné osvieženie, možno by sme aj uvítali nejaké „netopiace sa“ vylepšenie. Napríklad Turci majú dondurmu, chladenú delikatesu, ktorá sa netopí a nesteká po kornútku či prstoch. Svoj pôvod má v meste Maras, ktoré volajú aj hlavným mestom tureckej zmrzliny. Táto pochúťka sa tam vyrába už viac ako 150 rokov.

Tajomstvo netopiacej sa tureckej dondurmy tkvie v pridaní arabskej gummy, salepu a výťažku z hlúz orchideí, ktoré vytvárajú špecifickú konzistenciu. Tieto ingrediencie navyše Turci kombinujú s kozím mliekom a následne šľahajú tradičnou tureckou metódou.

ANGLICKÝ TREAACLE TART

Koláč z melasy je tradičný anglický dezert, ktorý nájdete na jedálnom lístku takmer každej reštaurácie v Spojenom kráľovstve. Melasový koláč obsahuje zložku, ktorú nemožno ničím nahradiť – trstinový zlatohnedý alebo čierny sirup (zlatý sirup), ktorý má jemne karamelovú chuť.

Prvý z receptov na tento koláč sa objavil okolo roku 1420 a môže sa zdať, že s tým súčasným nemá veľa spoločného. Bol totiž úplne bez múky! Verzia *treaacle tartu*, ktorý je predchodcom tohto súčasného, pochádza zo 17. storočia a namiesto melasy obsahuje pomarančovú kôru. V 90. rokoch 18. storočia sa začal robiť so zlatým sirupom a získaval si čoraz viac nadšencov. Na popularite vzrástol ešte viac, keď sa v 70. rokoch minulého storočia objavil v muzikáli *Chitty Chitty Bang Bang*. Mimočodom, je to obľúbený koláč Harryho Pottera.

Tradičné slovenské jedlá v modernejšom šate. Chutia ako od starej mamy!



TVAROHOVO-ČOKOLÁDOVÁ PENA



Náročnosť ***

Príprava 20 - 120 min.

Cena/porciu €€€

Počet porcií 6

Ingrediencie:

250 g jemného tvarohu, 250 ml šľahačkovej smotany, 1 lyžička vanilkovej pasty, 150 g 54 % čokolády, 2 bielky, štipka soli, 2 lyžice práškového cukru, drobné ovocie na ozdobenie (jahody, maliny, čučoriedky)

Postup:

Vyšľaháme spolu tvaroh, šľahačkovú smotanu a vanilkovú pastu. Čokoládu roztopíme vo vodnom kúpeli a necháme vychladnúť.

Bielky vyšľaháme so štipkou soli a s cukrom. Do tvarohovej zmesi pridáme čokoládu a dobre premiešame. Na záver jemne zapracujeme bielky. Hotovou penou naplníme poháre a dáme do chladničky vychladnúť. Ozdobíme.



CÍCEROVÝ KRÉM S KOZÍM SYROM

Náročnosť ***

Príprava 40 min.

Cena/porciu €€€

Počet porcií 10

Ingrediencie:

2 l zeleninového vývaru, 500 g cícera, 100 ml bieleho vína COOP Rizling vlašský 0,75 l Tradičná kvalita, 100 g COOP smotany Mamičkiné dobroty alebo Tradičná kvalita, 300 g koreňovej zeleniny, 300 g kozieho syra, 30 g COOP maslo tradičné 100 g Tradičná kvalita, tymian, soľ, COOP čierne mleté korenie 20 g Dobrá cena, čerstvé bylinky na ozdobenie

Postup:

Zeleninový vývar pripravíme z očistenej koreňovej zeleniny, ktorú varíme do mäčka spolu s tymianom, so soľou a s čiernym korením.

Keď je zelenina mäkká, vyberieme ju a dáme do vývaru namočený cícer. Keď sa cícer uvarí, pomocou ponorného mixéra ho rozmixujeme do jemna. Podľa potreby zriedime vývarom.

Ku koncu varu pridáme smotanu, biele víno a dochutíme soľou a čiernym korením.

Ako vložku použijeme na kocky nakrájaný kozí syr.

Dozdobíme bylinkami, napr. pažítkou či petržlenovou vňaťou.

SUMEC NA RASCI S ROZMARÍNOM A BABY ZEMIAKMI

Náročnosť *** Príprava 20 - 120 min.
Cena/porciu €€€ Počet porcií 6

Ingrediencie:

600 g jemného tvarohu, 250 ml šľahačkovej smotany, 1 lyžička vanilkovej pasty, 150 g 54 % čokolády, 2 bielky, štipka soli, 2 lyžice práškového cukru, drobné ovocie na ozdobenie (jahody, maliny, čučoriedky)

Postup:

Vyšľaháme spolu tvaroh, šľahačkovú smotanu a vanilkovú pastu. Čokoládu roztopíme vo vodnom kúpeli a necháme vychladnúť. Bielky vyšľaháme so štipkou soli a s cukrom. Do tvarohovej zmesi pridáme čokoládu a dobre premiešame. Na záver jemne zapracujeme bielky.

Hotovou penou naplníme poháre a dáme do chladničky vychladnúť. Ozdobíme.



TATARÁK Z PEČENÝCH BAKLAŽÁNOV

Náročnosť *** Príprava 40 min.
Cena/porciu €€€ Počet porcií 4

Ingrediencie:

750 g baklažánu, olivový olej, 30 g vlašských orechov, 4 strúčiky cesnaku, petržlenová vňať, čierne korenie, chlieb na hrianky

Postup:

Baklažány nakrájame pozdĺžne na polovicu, osolíme a odložíme na 20 minút, aby pustili vodu. Osušíme ich papierovou servítkou, potrieme olivovým olejom a dáme piecť do rúry na gril.

Medzitým nasucho opečieme orechy a posekáme na drobno.

Vychladnuté baklažány vydlabeme lyžicou a nasekáme na jemno, pridáme olivový olej, cesnak nasekaný na jemno, petržlenovú vňať a orechy. Zamiešame a dochutíme soľou a čiernym korením.

Podávame na hrianke.



BRAVČOVÁ KRKOVIČKA NA PAPRIKE S CVIKLOVOU TARHOŇOU A KYSLÝMI UHORKAMI

Náročnosť *** Príprava 150 min.
Cena/porciu €€€ Počet porcií 4

Ingrediencie:

600 g bravčovej krkovičky bez kostí, 2 lyžice mletej sladkej červenej papriky, 2 väčšie žlté cibule, 150 g údenej slaniny, 4 strúčiky cesnaku, 2 lyžice bravčovej masti, 1 l vývaru, morská soľ, čerstvo namleté čierne korenie, 250 g tarhony, 2 uvarené cvikly, 2 lyžice masla, 4 kyslé uhorky, petržlenová vňať

Postup:

V hrnci roztopíme masť a orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak. Pridáme slaninu nakrájanú na kocky, mäso takisto nakrájané na kocky.

Dusíme, až sa odparí takmer celá tekutina. Zistíme to tak, že sa mäso začína pripekať k spodku hrnca. Pridáme papriku a podlejeme vývarom. Dusíme do mäčka.

Tarhoňu restujeme na masle do krásnej zlatej farby. Podlejeme vodou a dusíme prikryté 30 minút. Do hotovej tarhony pridáme cviklu uvarenú na kocky.



OBÉZNY ZNAMENÁ ZRANITELNÝ

V SÚČASNOSTI POVAŽUJEME OBEZITU ZA CHOROBU, KTORÁ MÁ OD ROKU 2013 AJ ČÍSLO DIAGNÓZY V MEDZINÁRODNEJ KLASIFIKÁCI CHORÔB (E 66.0). IDE JEDNAK O CHRONICKÉ OCHORENIE, ALE AJ O RIZIKOVÝ FAKTOR ROZVOJA ĎALŠÍCH ZÁVAŽNÝCH OCHORENÍ, KTORÝCH JE PODĽA NOVÝCH POZNATKOV AŽ 263. PRETO V SPOLUPRÁCI S MUDR. PETROM MINÁRIKOM A VYDAVATEĽSTVOM RAABE PRINÁŠAME CYKLUS O TOMTO ZÁVAŽNOM OCHORENÍ.



Žijeme v obezitogénnom prostredí a udržanie „normálnej“ hmotnosti je pre väčšinu populácie čoraz náročnejšie. Obezitogénne prostredie charakterizuje napr. nízka miera dojčenia, ťažší geografický a finančný prístup k zdravej strave, nedostatok zručností v príprave jedla, hojnosť a predaj potravín bohatých na energiu, životný štýl s poklesom fyzickej

aktivity a nárastom sedavosti (či už v práci, alebo vo voľnom čase). Musíme zvažovať aj menej často uvádzané príčiny rozvoja nadhmotnosti/obezity, ako je chronický stres, neprímeraná dĺžka spánku, niektoré lieky, adenovírusové infekcie, charakter črevnej mikrofóry a jej mikrobiómu, zvýšená teplota obydľí (za posledných 50 rokov sa zvýšila o viac ako 5 °C), ale i nárast pôrodov cisárskym rezom a podobne.

ENERGETICKÁ NEROVNOVÁHA

Viac ako 90 % všetkých prípadov obezity sa rozvíja a udržuje ako dôsledok dlhodobej chronickej energetickej nerovnováhy medzi príjmom a výdajom energie, ktorá vzniká na podklade interakcie niekoľkých variantov génov s obezitogénnym vonkajším prostredím a nevhodným životným štýlom. Vo väčšine prípadov obéznych ľudí ide o nadmerný príjem energie a nedostatočný výdaj energie. V popredí je najmä zvýšený energetický príjem, ktorý dlhodobo prekračuje energetickú potrebu konkrétneho človeka. Nadmerný príjem energie je spôsobený hlavne zvýšenou konzumáciou tukov, ktoré majú dvakrát viac energie ako sacharidy a bielkoviny.

VO SVOJEJ PODSTATE SME NAPROGRAMOVANÍ TAK, ŽE AJ POCIT HLADU NÁM JE DO ISTEJ MIERY PRIRODZENÝ A NEMUSÍME STÁLE NIEČO „ZAJEDAŤ“.

Takmer každú jednu udalosť spájame s jedlom, máme plné chladničky, zásoby na veľmi dlhé obdobie, kupujeme veľa potravín, čo vedie len k jednému – jeme príliš veľa!

Nedostatočný výdaj energie je daný nedostatkom pohybovej aktivity a sedavým spôsobom života. Klesá úroveň fyzickej práce súvisiaca s presunom populácie z vidieka do miest. Pohybová aktivita sa znižuje poklesom chôdze v prospech jazdy dopravnými prostriedkami, nárastom zariadení na úsporu práce v domácnosti a nahradením aktívneho športu pozeraním televízie a počítačovými hrami. Pritom ľudské telo je veľmi dobre prispôbené na pohyb a keď ho nepoužívate na tento účel, svaly vám ochabnú a začne pribúdať tukové tkanivo. Samozrejme, z toho pramenia ďalšie problémy, ako je zníženie výkonnosti, zníženie fyzickej kondície, vyššia únavnosť, bolesti chrbta, zlé držanie tela a pod.

RODINNÉ PROSTREDIE

Vznik a rozvoj obezity v obezitogénnom prostredí akcelerujú geneticky podmienené faktory. K nárastu prevalencie obezity, najmä ťažkých foriem, môže prispievať aj cieleň výber partnerov, keď si obézny človek vyberá za partnera opäť obézneho človeka. To má za následok kumuláciu obezitogénnych génov u potomstva. Ak sú obidvaja rodičia obézni, pravdepodobnosť rovnakého problému u ich potomka je 80 %. Táto nevýhoda sa dá ovplyvniť zdravým životným štýlom (správne stravovanie

návyky a dostatok pohybovej aktivity). Medzi faktory, ktoré sú ovplyvňované dedičnosťou, sa okrem telesnej hmotnosti radí spontánna pohybová aktivita, spotrebúvanie energie na procesy trávenia, vstrebávanie a metabolizmus živín po konzumácii každého jedla, chuťová preferencia tukov a sacharidov, regulácia chuti do jedla, schopnosť spaľovať živiny, telesné zloženie a distribúcia tuku. Ani výber potravy a fyzická inaktivita nie sú dané iba vonkajším prostredím. Napriek dedičnej predispozícii je celková úprava životného štýlu v boji proti nadváhe a obezite rozhodujúca. Jedlo a príjem jedla už veľmi dlho pre nás neznamená len zdroj energie a živín. Zvykli sme si ho prepájať s emočne vypätými situáciami, keď nám na krátky čas môže priniesť uvoľnenie, upokojenie a relax. Výrazný vplyv zohrávajú aj sociálne, ekonomické, vzdelávacie a kultúrne faktory, ich vplyv na podporu alebo ochranu proti rozvoju obezity je komplexný a značne sa môže líšiť podľa jednotlivých krajín.

OBEZITA NÁS OHROZUJE

Obezitu musíme chápať jednak ako chronické ochorenie, ale aj ako rizikový faktor rozvoja ďalších chronických závažných ochorení – diabetes mellitus 2. typu, aterogénna dyslipidémia, artérová hypertenzia, syndróm obštrukčného spánkového apnoe, špecifické druhy rakoviny, nealkoholové tukovatenie pečene, gastrezofágový reflux, artritída, syndróm polycystických ovárií, neplodnosť. Obezita ovplyvňuje funkciu každého jedného orgánu v tele. Podľa prehľadovej práce publikovanej pri príležitosti Obesity Week 2016 sa obezita spája s 236 ochoreniami. Mnohé zdravotné problémy súvisia s nárastom hmotnosti a, naopak, redukciami hmotnosti dokážeme tieto existujúce zdravotné problémy zlepšiť.



„POHODLNÉ“ POTRAVINY A ZÁCHVATY PREJEDANIA

Krátkodobý, momentálny stres je súčasťou reakcie nášho tela a pomáhal nám prežiť nebezpečné situácie v priebehu tisícky rokov. V súčasnosti je však mnoho ľudí zaťažených dlhodobým (chronickým) stresom, takže táto reakcia je neustále aktívna. Chronický stres je faktorom prispievajúcim k mnohým duševným aj fyzickým ochoreniam, môže viesť k nárastu hmotnosti, čím sa zvyšuje riziko rozvoja ďalších ochorení spojených s obezitou. Pri aktívnej reakcii na stres dochádza k zvýšeniu hladín kortizolu (jeden z hlavných hormónov podieľajúcich sa na stresovej reakcii). Jedným z účinkov zvýšenej hladiny kortizolu je zvýšená chuť na jedlo. To, čo jete a koľko toho zjete, je hlavným faktorom toho, koľko vážite. Stres môže teda výrazne ovplyvniť a spôsobiť, že budete jesť viac, ako by ste mali. V konkrétnych situáciách, ktoré spôsobujú chronický stres, siahnite po určitých typoch potravín (vysoký obsah tukov a cukrov), čo vám krátkodobo pomôže prekonať stres. Medzi ne patria potraviny rýchleho občerstvenia, cukríky, sladené nealkoholické nápoje, lupienky, pečivo a pod. Nazývame ich aj „pohodlnými“ potravinami, zvyčajne si vyžadujú málo času na prípravu, čo z nich robí atraktívnu voľbu pre vystresované osoby. Takže stres nielen spôsobuje, že chcete jesť viac, ale aj mení druhy jedál, ktoré chcete jesť. Strata kontroly nad príjmom potravy a prejedanie sa sú odpoveďou na stres, úzkosť alebo depresiu. Stres je takisto považovaný za spúšťač faktor záchvatovitého prejedania sa. Ako

strata kontroly nad príjmom potravy, tak aj záchvatovité prejedanie sa je významne spojené s rozvojom vnútrobrušnej obezity a so zvýšeným kardiometabolickým rizikom.

Existuje množstvo údajov, ktoré potvrdzujú význam pravidelnej pohybovej aktivity pri zvládaní stresu. Ľudia, ktorí majú menej stresu, cvičia častejšie, čo im lepšie pomáha zvládať úroveň stresu, cítia sa zdravší a šťastnejší. Stres, negatívna afektivita, hnev a úzkosť však môžu mať súčasne nepriaznivý vplyv na motiváciu človeka vykonávať pohybovú aktivitu a byť aktívny. Je veľmi dôležité vybrať si z rôznych stratégií, ktoré pomáhajú zvládať stresové situácie a pociť stresu.

NÁDOROVÉ OCHORENIA A COVID-19

Obezita je závažným rizikovým faktorom, ktorý prispieva k vzniku viacerých druhov zhubných nádorov vrátane rakoviny hrubého čreva a konečníka, endometria, prsníka po menopauze, obličiek, pažeráka, pankreasu, žľazníka a pečene. Incidencia nádorových ochorení, ktoré súvisia s nadhmotnosťou/obezitou, sa zvýšila. V roku 2014 až 40 % všetkých nádorových ochorení (55 % u žien a 24 % u mužov) súviselo s nadhmotnosťou/obezitou. Uvádza sa, že nádorové ochorenia súvisiace s nadhmotnosťou/obezitou sú častejšie vo veku nad 50 rokov, u žien a vo vyspelých krajinách. Každé zvýšenie indexu telesnej hmotnosti (BMI) o 5 % sa spája s 10 % nárastom rizika úmrtia na rakovinu. Okrem toho obezita zhoršuje výsledky liečby a prognózu onkologického ochorenia s priamym vplyvom na zvyšujúcu sa mortalitu v dôsledku rakoviny. Viaceré publikované štúdie preukázali, že onkogénne riziko sa znižuje, ak dôjde k úbytku telesnej hmotnosti nechirurgickými alebo chirurgickými metódami. Je však potrebné dôsledne rozlišovať medzi „cielenou“ stratou telesnej hmotnosti u obéznych pacientov a nechceným úbytkom hmotnosti v dôsledku ochorenia.

Prostredníctvom podrobných súčasných analýz renomovaných celosvetových pracovísk vieme, že nadhmotnosť/obezita sú výraznými prediktormi vývoja komplikácií spojených s COVID-19 vrátane potreby hospitalizácie, intenzívnej starostlivosti, riadenej pľúcnej ventilácie, ale aj úmrtnosti. Podľa správy Svetovej obezitologickej federácie v krajinách s menej ako 50 % výskytom nadhmotnosti v dospeljej populácii je pravdepodobnosť úmrtia na COVID-19 asi jedna desatina oproti krajinám, v ktorých je viac ako 50 % výskyt nadhmotnosti. U obéznych pacientov sa podieľajú na horšej prognóze ochorenia COVID-19 viaceré biologické faktory (väčšie množstvo ACE2 receptorov v tukovom tkanive, ktoré sú vstupnou bránou pre SARS-CoV-2), zhoršenie chronického subklinického zápalu až rozvoj „cytokínovej“ búrky, znížená reaktivita imunitného systému na rôzne patogény, zvýšená zrážavosť krvi, znížená rozpustnosť vzniknutých krvných zrazenín, znížená ventilácia pľúc sprevádzajúca obezitu, ako aj ďalšie chronické ochorenia sprevádzajúce nadhmotnosť/obezitu. Nadhmotnosť/obezita podľa recentne publikovaných štúdií ovplyvňuje aj účinnosť očkovania proti COVID-19.



Milí čitatelia, publikáciu kolektívu autorov Redukčná diéta alebo ako neprísť o kvalitu svojho života si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE.

AK UVEDIETE HESLO JEDNOTA, ZÍSKATE ZĽAVU 4 €.

**Kontaktné údaje:
Dr. Jozef Raabe Slovensko, s. r. o.,
telefón: 02/32 66 18 50.**

ABY NÁS ZIMA NEUBILA...



DOBRÁ
RADA

POČASIE, ŽIVOTNÝ ŠTÝL A NÁLADA

Sezónny smútok je najčastejšie reakciou mozgu na nedostatok slnečného svitu, nedostatočnú výživu a málo relaxu. Príveľa pracujeme, unavujeme sa, nedokážeme vhodne pracovať so stresom, nesledujeme, čo jeme a nevhodne sa stravujeme. Nevhodným životným štýlom, ku ktorému patrí dlhý pobyt v umelom osvetlení a žiarení monitorov narúšame prirodzený rytmus svetla a tmy, ktorý sa milióny rokov zapisoval do ľudského organizmu. Ak sa sklúčujúce nálady vytratia, tak ako prišli, a sme schopní normálne fungovať, ešte to nie je pre organizmus deštruktívne. Ak sa však postupne zhoršujú, chýba nám celková životná energia, môže ísť o vážnejšie ochorenie, depresiu. Tá je veľmi riziková z pohľadu schopnosti čeliť realite a bežným povinnostiam, ale aj z pohľadu fyzického zdravia. Dlhodobá psychická nepohoda oslabuje imunitu, spúšťa zápalové procesy, sťahuje cievy atď. Treba pod dohľadom odborníka hľadať príčinu a liečiť ju.

PRED ZLOU NÁLADOU A SMÚTKOM Z CHLADNÝCH, PONURÝCH DNÍ SA V TOMTO OBDOBÍ ŤAŽKO UNIKÁ. ZIMA MÁ SVOJE ČARO, ALE NEDOSTATOK SLNEČNÝCH LÚČOV ČASTO PÔSOBÍ SKLÚČUJÚCO. POTREBOVALI BY SME VERU PORIADNE POVZBUDIŤ TEN SLÁVNÝ HORMÓN RADOSTI SÉROTONÍN!

Sérotonín nie je žiadna bájka pre depresívnych ľudí, naozaj existuje! Je to neurotransmitter patriaci do skupiny zrkadlových neurónov, ktoré sa nachádzajú v čelovej oblasti. Patrí k nim napríklad aj melatonín, oxytocín či noradrenalin. Úlohou týchto neurónov je aktivizácia alebo utlmenie, podľa emocionálneho stavu človeka. Ak na nás prichádza smútok, mali by sme poznať zopár účinných a jednoduchých techník, ktoré nám pomôžu nepríjemné pocity prekonať.

Hľadajte slnko a čerstvý vzduch. Snažte sa čo najviac pohybovať na čerstvom vzduchu. Dajte si cieľ, že každý deň vyjdete von z domu a za každého počasia sa pôjdete prejsť. Najmä ak spoza oblakov vyjde slnko, zvážte, či nemôžete odložiť rozrobenú prácu alebo zábavu na inokedy, a donúťte sa ísť von.

► **Hýbte sa.** Bez ohľadu na vek sa pokúste dať si denne poriadne do tela v rámci svojich zdravotných možností. Aj rezké odhadzovanie snehu sa počíta! Pri intenzívnom pohybe vyplavuje organizmus nežiaduce látky vrátane stresových hormónov, takže sa vám výrazne uľaví aj zo psychickej stránky. Po intenzívnej fyzickej aktivite by mal však nasledovať oddych.

► **Relaxujte.** Ak o sebe viete, že dlhotrvajúce šero a zima vám prinášajú negatívne pocity, pokúste sa nájsť si chvíľku na vedomé uvoľnenie. Vytvorte si nejaký svoj osobný relaxačný rituál, ktorý vám bude robiť dobre, a praktizujte ho denne. Môže to byť bylinkový kúpeľ, masáž tela esenciálnym olejom, čítanie, hra na hudobnom nástroji alebo meditácia.

► **Nezanebávajte prácu.** Odsúvanie povinností s ospravedlnením, že veď teraz oddychujete, skutočne nie je odpočinok, aj keď pritom pozeráte na televíznu obrazovku. Máte totiž v sebe uložené, že tá hora povinností na vás aj tak čaká, a to ovplyvňuje vašu psychiku a pohodu. Skôr sa usilujte z toho množstva povinností postupne ukrajuvať jednu po druhej. Odškrtnúť zo zoznamu a potom si nájsť chvíľku na relaxáciu. Len tak sa totiž psychika naozaj uvoľní.

► **Rešpektujte prírodu.** Vyvarujte sa zbytočného ponocovania pred televíziou alebo počítačom. Nechajte sa viesť prirodzeným rytmom dňa. V zimnom období nám príroda veľký odpočinok, preto odíďte do postele včas. Budete sa prebúdzat oddychnutí a pribudne vám viac energie.

► **Pozor na to, s kým trávite čas.** Citliví ľudia dobre poznajú situácie, keď na nich dolieha nervozita a negativita iných ľudí. Neurológovia dávno riadne podložili, prečo je dobré vedome ovplyvňovať, koho si pustíme do svojho blízkeho okruhu. Nie je žiadne sebeckvo vyhýbať sa ľuďom šíriacim okolo seba stres, nechuť, nepriateľstvo. Každý z nás môže do veľkej miery ovplyvniť, s kým bude tráviť čas.

► **Ostaňte nezávislí.** To je najťažšia úloha – udržiavať si vedomú myseľ a nedovoliť, aby vás nepriaznivo ovplyvňovali nálady a skutky iných ľudí či rôzne negatívne spoločenské javy. Udržiavajte si zdravý odstup od všetkého, čo vás môže nakaziť nepriateľstvom, zlou náladou alebo smútkom. Vedome sa orientujte na pozitívne veci a aktívne ich vyhľadávajte.



A OPĀT TEN POHYB!

Každý vie, že mozog sa pri fyzickej námahe viac prekrvuje a okysličuje. To vedie k zvýšeniu bystroti a pozornosti. Ale aj k obnove a vzniku nových nervových buniek. Vďaka tomu sa zlepšuje pamäť a ľahšie sa učíme nové veci. Známy je aj fakt, že počas fyzickej námahy sa produkujú látky zvané endorfíny, nazývané tiež hormóny šťastia. Endorfíny pre svoju podobnosť s účinkami morfínu, „endogénny morfín“, teda vnútorne produkovaný vlastným telom, blokujú prenos signálov bolesti, upokojujú a vyvolávajú pocity eufórie. Pomáhajú tak prekonať záťaž. Pri pohybe mozog uvoľňuje aj ďalšie látky, napríklad dopamín či sérotonín.

POHYB A EVOLÚCIA

Nové štúdie ukazujú, že šport môže pomáhať pri učení. Kto zaťažuje svaly, trénuje automaticky aj svoje sivé bunky. Toto spojenie svalových a nervových buniek vzniklo už pred dvoma miliónmi rokov a hrá kľúčovú rolu v organizme. Keď sa svaly zaťažujú, napr. pri jazde na bicykli a behu, vytvárajú určité neurotransmitery, ktoré putujú do mozgu a tam podporujú činnosť sivých buniek. Keď pračlovek stupňoval svoj vytrvalostný výkon, viedlo to k metabolizmu, ktorý umožňoval zlepšenú psychickú činnosť, tvrdí antropológ David Raichlen z University of Arizona. Európania prejdú denne pešo iba jeden kilometer. Výskumy na pôvodných poľovníkoch a zberačoch ukazujú, že ľudia v minulosti zvládli prejsť aj 10 až 15 km. Ukazuje sa, že pre mozog je tento rozdiel zlý.

Z pohľadu evolučných lekárov potrebuje človek neustály pohyb, aby získal všetky neurotransmitery, ktoré potrebuje na myslenie. Naši predkovia sa stali bystrými vytrvalostnými bežcami, vybavenými nielen štíhlymi svalmi a mnohými sivými bunkami, ale aj miliónmi potných žliaz. Vďaka týmto telesným zmenám mohli praludia pri vysokých teplotách bežať vytrvalejšie ako ich koristi. Novými výsledkami evolučnej medicíny sa dá konečne vysvetliť, ako a prečo je pohyb pre mozog osožný. Čím viac predok behal, tým dynamickejšie rástol jeho mozog. Výskum ukazuje, že telesná aktívita urobila mozog v priebehu evolúcie nielen veľkým, ale aj trvanlivým. Generáciu za generáciou pravidelný pohyb zmenšil ukladanie škodlivých plakov v mozgu, a tým aj riziko duševného úpadku. Pravdepodobne platí, že kto behá, udržuje svoj mozog v pohotovosti.

KTORÝ ŠPORT TRÉNUJE MOZOG?

Ak chcete poslať svoj mozog do „telocvične“, vedzte, že najlepšie mu urobí beh na dlhšiu trať, plávanie alebo iný vytrvalostný šport. Vedci zistili, že na mozog má najlepší vplyv aeróbne cvičenie, teda také, ktoré sa vykonáva dlhší čas so strednou intenzitou. Naopak, také posilňovanie alebo šprint, pri ktorom je potrebné vyvinúť vysoký výkon za krátky čas, na náš mozog pozitívny vplyv zrejme nemá. Pomôcť môže aj chôdza, ktorá je najprirodzenejším a najzdravším pohybom. Deťom napríklad veľmi prospievajú kolektívne loptové hry, pohybové hry v prírode, ale aj tanec.

ČO MÔŽETE ROBIŤ HNEĎ?

Rýchla chôdza alebo ľahký beh. Ak máte nadváhu či problémy s kĺbmi, vyberte si prvú možnosť. Zvoľte tempo, ktoré vám bude príjemné (tak, aby ste sa mohli rozprávať), po rovnom teréne s rukami mierne pokrčenými v lakťoch. Snažte sa byť vystretí a zhlboka pravidelne dýchať nosom. Kráčajte tak dlho, kým vám to bude príjemné, to isté platí aj v prípade, že zvolíte ľahký beh. Neprepínajte sily, nejde o výkon, ale o formu aktívneho oddychu, aby ste rozprúdili metabolizmus, podporili myslenie a dobre sa cítili.

Tanec. Nič jednoduchšie – stačí pustiť CD alebo dobrú hudbu z internetu a poriadne to roztočiť. Nesnažte sa o dokonalé tanečné kreácie, naopak, buďte spontánni, poriadne sa odviažte a užite si malú domácu diskotéku. Aj o tejto aktivite platí, že ak má podporiť činnosť mozgu, treba ju vykonávať pravidelne.

Skákanie cez švihadlo. Výborný a zábavný spôsob, ktorý navyše pomôže spáliť kalórie. Možno sa vám zapáči tak, že sa stane vaším pravidelným spôsobom boja s tukovými zásobami. Skákanie zlepšuje kondíciu, koordináciu, silu, rovnováhu a hustotu kostí. Skúste skákať 30 sekúnd a potom 30 sekúnd oddychovať a opakovať podľa svojej kondície. Zaujímavé je, že skákanie menej zaťažuje kĺby ako beh alebo džoging. Ak nemáte švihadlo, môžete pohyby s ním iba imitovať, dôležité je, aby ste do skákania zapojili celé telo.

PORIADOK V HLAVE SA ZAČÍNA PORIADKOM V SKRINI

.....

AJ VY PATRÍTE K TÝM, KTORÍ DO NOVÉHO ROKA VSTUPUJÚ PLNÍ ELÁNU S MNOŽSTVOM PREDSAVZATÍ? KOĽKO Z NICH VÁM Z HLAVY VYFUČÍ RÝCHLEJŠIE AKO SILVESTROVSKÝ SEKT A KOĽKO Z NICH ZOSTANE? ALEBO STE UŽ S PREDSAVZATIAMÍ NADOBRO SKONČILI?



Viete, že to nemá význam, že aj tak sa nedonútite svoje plány udržať a dajme tomu denne zabehnúť 3 kilometre? Čo keby ste začali z opačného konca a najprv si upratali v izbe, dome, byte a potom v živote?

Pred pár rokmi zaujala najprv poriadkumilovných a potom aj tých menej poriadkumilovných krehká Japonka Marie Kondová. Nevynašla nič svetoborné. Jednoducho začala radiť, ako upratať. Každému je jasné, že v upratanom byte sa ľahšie upratuje život. Ľahšie sa rozmýšľa, človek je kreatívnejší a podľa Marie Kondovej aj šťastnejší. Prečo teda nezvyšiť svoj pocit šťastia tým, že vyhádzete skriňu? Áno presne tak. Marie Kondová navrhuje začať tam, kde to najmenej bolí, a postupne sa prepracovať k milovaným kúskom v domácnosti, k fotografiám blízkych či darčekom od dávno zabudnutých kamarátov, ktoré stoja na poličke.

ZO SPRÁVNEHO KONCA

.....

To, že každý máme v skrini pár mŕtvol, a tým sa nemyslia zabudnutí milenci, je jasné. Najmä ženy viac nakupujú, ako vyhadzujú. A tak sa často stane, že niekde v útrobach skrine objavia šaty, ktoré nemali roky na sebe. Marie Kondová radí vyprázdniť celú skriňu naraz. Ak

máte odevy aj inde, napríklad na vešiaku alebo v skrini v predsieni, treba zobrať i tie. Bude ich riadna kopa, ktorá vás možno prekvapí. Na prvý pohľad vám bude jasné, že toľko naozaj nepotrebujete. Potom je dobré si pripraviť dve, tri veľké škatule. Oblečenie budete rozdeľovať do troch skupín. Niečo treba vyhodiť, niečo môžete darovať, vymeniť alebo možno i predať a niečo si ponechať.

Marie Kondová radí, každý jeden kus odevu vziať do ruky. Čo cítite pri zelenej minisukni s fialovým volánom? Poskočilo vám srdiečko od šťastia? Tak si ju nechajte a presuňte na kreslo. Zdvíha sa vám pri pohľade na ňu žalúdok? Bol to omyl od začiatku alebo ste v nej zažili večer, na ktorý chcete zabudnúť? V tom prípade patrí do jednej zo škatúl. Zaradte ju správne. Nechcete predsa niekomu inému spôsobiť bolesť brucha. Neverte ani myšlienkam: „Do toho schudnem alebo to si skrátim, alebo to nejako zaštopkám.“ Keď ste to neurobili doteraz, tak to neurobite nikdy. Šup do škatule. Podľa Marie Kondovej je dôležité sa aj odchádzajúcim kúskom pekne poďakovať. Tá zelená sukňa s fialovým volánom v tom bola možno nevinne.

Keď sa preberiete cez kopy odevov a máte už všetko rozdelené, treba tie víťazné kúsky upratať do skrine a zásuviek. Ale nie, že to tam dáte tak ako pred tým. Upracte to podľa Konmarie – takto svoju metódu

Marie Kondová nazýva. Veci do zásuviek neukladajte na seba, ale na stojato vedľa seba. Napríklad tričká najprv poskladajte, potom zrolujte a potom postavte. Vždy keď otvoríte zásuvku, budete vidieť naraz všetko, čo v nej máte. Ak ukladáte veci na poličky, je tiež lepšie ich zložiť tak, aby sa ich zmestilo čo najviac na seba a vedľa seba. Aby ste na prvý pohľad videli čo najviac. Vhodné je aj rozdelenie podľa farieb a odtieňov. Pri zavesených odevoch postupuje Marie Kondová od najťažších a najväčších, teda kabátov, sák, k ľahším, teda šatám a najľahším, blúzkam, košeliám.

POCIT ŠŤASTIA A STARÉ ÚČTY

V druhej fáze sú na rade knihy. Ak vám všetky vaše knihy spôsobujú radosť a neviete si predstaviť, že by ste čo i len jednu stratili, môžete túto fázu preskočiť. Ak sa, naopak, chcete nejakých kníh zbaviť, tak postupujte podobne ako pri oblečení. Knihy však nevyhadzujte. Žiadne. Ani také, ktorých autori vás nahnevali. Možno potešia niekoho iného. Odneste ich do antikvariátu. Darujte knižnici alebo škole, alebo ich jednoducho nechajte v dome na okne. Možno sa nejaký sused poteší. Ďalšou kategóriou sú papiere. Staré dokumenty, účty, listy. V tejto kategórii nie je rozhodujúci pocit šťastia, ktorý by sa mal dostaviť, keď vezmete objekt do rúk, ale otázka: Budem tento papier ešte niekedy potrebovať? Ak práve držíte v ruke záručný list na televízor, ktorý už nemáte, je odpoveď jednoznačné nie. Takých papierov má každý v zásuvkách kopy. Preč s nimi!

Zložitosť upratovania podľa Konmarie sa stále stupňuje. Štvrtá fáza je asi taká zložitá ako tri predchádzajúce dohromady. Zameriate sa v nej na malé veci. Marie Kondová ich volá Komono. Sú to veci z poličiek v kúpeľni, kuchyni, predsieni, ale aj z iných plôch v byte. Možno niekedy bolo moderné zbierať flakóny z voňaviek, ale to bolo ešte v minulom storočí. Takže preč s nimi. Rovnako aj s krémom, ktorý máte na poličke už 5 rokov! Alebo nabíjačka na telefón, ktorý vám



pred desiatimi rokmi ukradli! Nemali by ste to robiť tak, že pôjdete z miestnosti do miestnosti a budete do odpadkového koša zbierať zbytočnosti, ale treba opäť postupovať tak ako pri odevoch. Všetko na jednu kopy a každú jednu vec vziať do ruky, zamyslieť sa nad ňou, poďakovať jej a vyhodiť ju alebo pogratulovať a neskôr uložiť. To, kam niečo uložíte, musí byť takisto premyslené. Každá vec v byte musí mať svoje miesto, na ktoré sa bude po použití vracáť. Ak máte veľa káblov a nabíjačiek, je dobré mať ich všetky na jednej kope a nie v šiestich rôznych zásuvkách.

Posledná kategória sú veci, ku ktorým máte sentimentálny a emocionálny vzťah. Také sa nevyhadzujú. Ale môžete si položiť otázku, či k nim tento vzťah máte ešte stále. Je naozaj papierová ruža, ktorú pre vás vystrelil spolužiak v lunaparku pre štyridsiatimi rokmi ešte dôležitá? Ak áno a hreje vás pri pohľade na ňu pri srdci, nechajte si ju. Ak ani neviete, kde sa tu táto zaprášená haraburda zobrala, šup s ňou do koša. Máte policu plnú rodinných fotografií? Nikto vás nebude nútiť si z nich vybrať len jednu, ktorá je vám najmilšia. Keď vyhádžete kopy zbytočností, budú mať vaše fotografie viac miesta a vy sa z nich budete ešte viac tešiť.

PORIADOK A VEDA

Zaujímavé je, že Marie Kondová sama priznáva, že udržať byt dlhodobo v perfektno upratanom stave je takmer nemožné. Najmä ak máte deti alebo domácich miláčikov vrátane neporiadneho partnera. Pravda však je, že menej vecí znamená menej neporiadku a viac voľného času na niečo iné.

Keď už máte zredukovaný šatník, upratanú kuchyňu, kúpeľňu aj spálňu, je na čase upratať si vo svojej hlave. A to sa vám v byte, v ktorom sa nebudete stále potkýnať o zbytočnosti, podarí určite ľahšie ako v prepchatom príbytku. Alebo aj nie. Je vedecky dokázané, že nie každému upratané prostredie prospieva. Mnohí vedci, umelci, filozofi potrebujú svoj neporiadok s vlastným systémom. A sme teda znova na začiatku. V každom prípade, ak máte pocit, že vám padá strop na hlavu, ale najmä ak vám naozaj stále niečo padá na hlavu z prepchatých poličiek a skriň, skúste to aspoň raz s dôkladným upratovaním.





AKO PRÍRODA OBNOVUJE PLEŤ

NAŠA POKOŽKA JE ORGÁN, KTORÝ SA NEUSTÁLE OBNOVUJE. JE PRETO VHDNÉ POMÔČŤ JEJ OD ODUMRETÝCH BUNIEK A PODPORIŤ TAK JEJ SAMOOBNOVOVACIU SCHOPNOSŤ.

Proces regenerácie pokožky stojí na tom, že nové bunky postupne vytlačajú na povrch kože tie staré, ktoré sa olupujú. Pri mladšej a zdravej pokožke tento proces ani nepozorujeme, pretože pleť pôsobí sviežo a zdravo. Frekvencia obnovy kože sa však začína spomaľovať už okolo 25. roku, preto ak tento prirodzený proces exfoliáciou – pilingom – podporíme, pokožka sa nám poďakuje tým, že aj vo vyššom veku bude pôsobiť zdravo a pekne. Piling jemne naruší odumretú vrstvu a pomôže tak odhaliť novú, zdravú a čerstvú pokožku. Pravidelným odstraňovaním odumretých kožných buniek znásobujeme možnosť prieniku aktívnych látok z kozmetických produktov a predchádzame tak tvorbe suchých miest pleti a tvorbe šupiniek.

Väčšina z nás si pod pojmom peeling predstavuje hmotu, ktorá obsahuje drobné častičky, ktoré mechanicky čistia a odstraňujú odumretú kožu. V skutočnosti sú pleťové peelings rôznorodé a veľmi sofistikované. Existujú peelings na mechanickej, chemickej alebo enzymatickej báze.

S JEMNÝMI ZRNIEČKAMI SA PRACUJE JEMNE

Najčastejšie sa môžeme stretnúť s mechanickým peelingom, ktorý obsahuje abrazívne častičky. Tie pomocou jemnej manuálnej masáže mechanicky obrusujú vrchnú vrstvu pokožky. Tento druh peelingu pôsobí okamžite, preto jeho výsledok vidíme ihneď. Abrazívne častičky v peelingsoch určených na tvár by mali byť čo možno najjemnejšie, preto je

vhodné voľiť kávové alebo cukrové peelings skôr na telo. Pri masáži by sme nemali na pokožku vyvíjať priveľký tlak. Môžeme ju tým poškodiť, čo by viedlo k nadprodukcii ochranného filmu tváre a nadbytočnému masteniu či precitlivenosti pleti. Ideálny abrazívny peeling na tvár je taký, ktorý obsahuje veľmi jemné častičky ako rastlinné prášky, íly alebo jemne pomleté šípkové či jahodové semienka. Za druh mechanickej exfoliácie môžeme považovať aj rôzne uteráčky na tvár, kefky, špongie a podobne.

ÚČINNÁ ABECEDA

Pre ľudí s akné, rosaceou či s citlivou pleťou nie je mechanický peeling práve najvhodnejší. S jemnou exfoliáciou účinne pomáhajú

AHA a BHA kyseliny, ktoré sa získavajú z ovocia, mlieka či mandlí. Peelingy s **AHA** a **BHA** kyselinami neobsahujú žiadne abrazívne zložky, pôsobia na povrchu pokožky tým, že ju jemne narúšajú, a tak pomáhajú odstrániť odumreté bunky. Jediné, čo si treba ustrážiť, je čas aplikácie. Tento spôsob peelingu pri pravidelnej aplikácii normalizuje proces bunkovej obnovy, rozpúšťa tmeľ, ktorým sú odumreté bunky pospájané, povzbudzuje regeneráciu pokožky a stimuluje tvorbu nových kožných buniek. **AHA** kyseliny pomáhajú najmä suchej, starnúcej pleti, pretože podporujú tvorbu kolagénu, pôsobia aj proti vráskam a pigmentovým škvrnám. Na pleť náchylnú na tvorbu nedokonalostí, mastnejšiu, s upchávajúcimi sa pórami je vhodnejšia BHA kyselina salicylová. Pomáha aj pri tvorbe tzv. husej kože na ramenách či zadnej časti tela. AHA a BHA kyseliny sa aplikujú na pleť vo forme mliek, sér či pleťových vôd, z pleti sa nezmyývajú, pretože musia na nej pôsobiť.

NAJEMNEJŠÍ SPÔSOB

Enzymatické peelingy sú k pleti najšetrnejšie. Fungujú na princípe enzýmov z ovocia a zo zeleniny a mikrobiálnych enzýmov ako lipáza či proteáza. Mango, tekvica, papája... Enzýmy z plodov tekvice, manga, papáje a iných plodov jemne rozpúšťajú keratín v odumretej časti pokožky a nijako výrazne neovplyvňujú rovnováhu pokožky, ale ju krásne revitalizujú. Sú vhodné na citlivú, aknóznou, či problematickú pleť a veľmi vhodné sú aj na mladú a bezproblémovú pleť. Vďaka ich šetrnosti k tvári ich možno používať aj pomerne často. Ide o jemnejší typ exfoliácie ako mechanická aj chemická a nemusí každému stačiť.

Cyklus obnovy kožných buniek trvá 28 dní. S pribúdaním veku sa tento proces môže predĺžiť na 45 až 60 dní a okolo veku 60 rokov môže trvať aj 90 dní. Ak zrelý človek nepraktizuje nejakú formu odstraňovania odumretých buniek, na povrchu pleti sa hromadia vrstvy odumretej pokožky. Aj to je dôvod, prečo môže pokožka pôsobiť sucho a zvädnuto.

AHA & BHA EFEKT

Termíny ako chemický peeling a kyseliny môžu v spojitosti s pokožkou tváre znieť trochu desivo, no k trendom starostlivosti o pleť **AHA** a **BHA** kyseliny jednoznačne patria. Ak sa na ne pozrieme bližšie, zistíme, že nejde o žiadne agresívne „rozožierajúce“ zložky, skôr naopak.

Alfa-hydroxylové kyseliny (**AHA**) sa bežne nachádzajú v prírode a patria medzi tie najjem-



nejšie exfoliandy, preto sú vhodné na všetky typy pleti. Pri správnom používaní dokážu peelingy na báze AHA kyselín tónovať pigmentácie na pokožke, urýchľujú odlupovanie odumretých kožných buniek, vyrovnávajú kožný reliéf, stimulujú obnovu buniek a pokožku prekrvujú.

NAPOUŽÍVANEJŠIE AHA KYSELINY:

• **Kyselina mliečna** – veľmi jemný druh **AHA** kyseliny, nachádza sa v mlieku, ovocí, zelenine a aj prirodzene v pokožke. Našej pleti pomáha obnoviť lipidovú bariéru a hydratovať ju. Je vhodná na suchšiu a citlivú pleť, rovnako aj pre „začiatočníkov“ s chemickým peelingom.

• **Kyselina glykolová** – sa získava z ovocia (napr. ananásu). Podporuje tvorbu kolagénu a pleť prirodzene hydratuje. Používa sa aj na pleť zjazvenú, melazmatickú, pokožku trpiacu psoriázou alebo pri hyperpigmentácii. Uľaví suchej a slnkom poškodenej pleti.

• **Kyselina mandľová** – je najjemnejší druh AHA kyseliny a pochádza z horkých mandlí. Výborne exfoliuje, čistí póry aj zvnútra, má anti-agingové vlastnosti a zároveň pleti nespôsobuje začervenanie ani inú iritáciu.

Beta-hydroxylové kyseliny (**BHA**) sa v prírode nachádzajú pomenej. Tou najznámejšou a v kozmetike najvyužívanejšou je kyselina salicylová. Na rozdiel od AHA kyselín, ktoré sú rozpustné vo vode, sú BHA kyseliny rozpustné v tukoch, vďaka čomu dokážu preniknúť hlbšie do pórov, pomáhajú rozložiť kožný maz spôsobujúci ich upchávanie. Kyselina salicylová má aj silný bieliaci účinok a dokáže vyrovnať pigmentáciu pokožky. Prírodná forma tejto kyseliny sa získava z vrbovej alebo brezovej kôry a je určená najmä na ošetrovanie tváre.

Ďalšou, o trochu menej známou kategóriou, sú polyhydroxylové kyseliny (**PHA**). Peelingy s týmto druhom kyselín sú vhodné na ekzematickú, atopickú a veľmi citlivú pokožku. Zaručujú len minimálnu iritáciu, sú k pleti veľmi šetrné a jemne ju exfoliujú na povrchu, udržiavajú hydratáciu a lipidový plášť pokožky, vďaka čomu je odolnejšia proti podráždeniu. Pôsobia aj protizápalovo a chránia pleť pred poškodením slnečným žiarením.

Hlavný rozdiel medzi **AHA** a **BHA** kyselinami je práve rozpustnosť. BHA kyseliny sú rozpustné v tukoch, takže sú vhodné skôr pre mastnejšiu pleť, ktorej dokážu prečistiť póry účinnejšie ako AHA. AHA kyseliny, ktoré sú rozpustné vo vode, vyhovujú suchším typom pleti a ženám, ktoré chcú zmierniť príznaky starnutia.

VYROBTE SI VLASTNÝ JEMNÝ PEELING

Potrebuje (na 1 použitie):

- 1/2 lyžičky ružového ílu (vhodný na všetky typy pleti)
- 1 lyžičku šípkového alebo arganového oleja
- 1 kvapka levandulového éterického oleja

POSTUP:

Do menšej sklenenej misky vsypeme ružový íl a prilejeme olej a kvapneme 1 kvapku éterického oleja. Spoločne zamiešame a vytvoríme tekutú pastu. Ak sa vám zdá konzistencia hustá, pridajte ešte trošku oleja. Pastu naniesieme na vyčistenú pleť a jemne premasírujeme celú tvár. Následne necháme pôsobiť maximálne 10 minút a zmyjeme z tváre. Pleť očistíme, utrieme dosucha a ošetríme hydrolátom a krémom.

LEVOČSKÝ UNIKÁT OPRADENÝ TAJOMSTVOM

HLAVNÝ OLTÁR CHRÁMU SVÄTÉHO JAKUBA V LEVOČI JE ZASVÄTENÝ PANNE MÁRII A SVÄTÉMU JAKUBOVI APOŠTOLOVI. NESKOROGOTICKÁ SAKRÁLNA PAMIATKA JE DIELO MIMORIADNEJ UMELECKEJ A HISTORICKEJ HODNOTY. S VÝŠKOU 18,62 M NAJVVÝŠŠÍ SVOJHO DRUHU NA SVETE. Z LIPOVÉHO DREVA HO V ROKOCH 1507 AŽ 1517 ZHOTOVILI V DIELNI MAJSTRA PAVLA Z LEVOČE. ZÁHADNÁ OSOBNOSŤ NÁŠHO STREDOVEKÉHO UMENIA ÚDAJNE ZANECHALA SVOJU JEDINÚ PODOBIŽEŇ V JEDNEJ ZO SÓCH APOŠTOLOV POSLEDNEJ VĚČERE.

Zo skromných úlomkov faktov o živote jedinečnej umeleckej osobnosti Majstra Pavla z Levoče je ťažké poskladať celý jeho život. Až takmer do konca 19. storočia bolo jeho meno neznáme. Zachovalo sa toho o ňom málo, pretože niekoľko rokov po jeho smrti podľahol požiaru levočský mestský archív. Nikto presne nevie, aké bolo majstrovo občianske meno, ani kde sa narodil. Mohol pochádzať z Nemecka, Tirolska alebo z Talianska. Remeslu sa zrejme vyučil ako 10-15-ročný chlapec, potom musel podľa vtedajších zvyklostí absolvovať remeselné skusy vo svete a napokon zrejme pracovať v nejakej známejšej rezbárskej dielni ako tovariš. Podľa vplyvov na umeleckú tvorbu majstra Pavla sa dá odhadnúť, že to bolo niekde v okolí Norimbergu alebo Pasova. Na Slovensko prišiel okolo roku 1500. Po pracovných skúsenostiach v Banskej Bystrici a Sabinove sa roku 1500 usadil v Levoči, pravdepodobne na pozvanie Jána Turza. Tam prežil minimálne 30 rokov svojho života. Jeho pôsobenie v tomto východoslovenskom meste je historicky doložené, žil tu od roku 1506 do roku 1537. V Levoči bolo hospodársky a kultúrne rozvinuté prostredie, ktoré mu vytvorilo stabilnú sociálnu situáciu a podporilo jeho umelecký rast. V Levoči pracoval ako tovariš v dielni známeho majstra Vavrince a onedlho sa výrazne pričínal o vzrastajúcu prestíž dielne.



ZNÁME FAKTY

Vavrinec mu ponúkol za manželku svoju dcéru, s ktorou mali tri deti, Lukáša, Dorotu a Margitu. Jediný syn Lukáš Majstra Pavla veľmi sklamal. Zachované údaje hovoria, že spolu s priateľom, zrejme v podguráženom stave, zabili sluhu, syna Mikuláša Steyera z Krakova. Po tomto čine z Levoče utiekli a Lukáš sa už nikdy nevrátil. Nie je známe, kde sa usadil a aký život potom viedol. Rodičia sa s otcom zavraždeného dohodli a ako náhradu mu vyplátili 15 zlatých. Z potomkov Majstra Pavla sa dožila najvyššieho veku Margita. Jej vnučka bola asi trikrát vydatá a jej



posledným manželom bol istý Martin Urbanowitz. A práve on je autorom epitafu, ktorý uvádza, že tvorcom hlavného oltára v kostole je Majster Pavol.

OBJAVENIE TOTOŽNOSTI UMELCIA

Až v sedemdesiatych rokoch 19. storočia upozornil na autora hlavného oltára farský kostolník nápis na jednej z náhrobných dosiek. Prepošť levočskej farnosti Pavol Still pri študovaní nápisov na zachovaných náhrobných doskách objavil na epitafe, ktorý dal v roku 1621 vyhotoviť miestny kamenár a staviteľ Martin Urbanovitz svojej manželke Margarite, Pavlovo meno a remeslo (Pauli sculptoris). Z náhrobnej dosky sa dozvedáme, že Martinova manželka bola vnučkou sochára Pavla, ktorý vytvoril levočský hlavný oltár.



HLAVNÝ OLTÁR CHRÁMU SVÄTÉHO JAKUBA V LEVOČI

Interiér kostola patrí k mimoriadne cenným pamiatkam pre jedinečnosť prác stredovekého sakrálneho umenia. Predchodcom dnešného oltára bol oltár zo 14. storočia. Jeho vzhľad nepoznáme, zachované časti – sochy dvanástich apoštolov a oltárna menza – boli zakomponované do nového oltára. Ten podľa dobových záznamov vznikol vo viacerých etapách medzi rokmi 1508 a 1517. Základná rezbárska časť pochádza z rokov 1508 a 1510. Záverečné pozlacovanie a polychrómovanie sa vykonalo až o niekoľko rokov. Rezbárske práce na oltári sú dielom Majstra Pavla z Levoče a jeho dielne, maľby na krídlach sa pripisujú majstrovi Hansovi Molerovi. Hlavný oltár je jediným nespochybniteľným dielom majstra Pavla, doložené už spomínanou písomnou zmienkou. Je to súčasne aj umelcovo vrcholné životné dielo. Gotický hlavný oltár Chrámu svätého Jakuba je typom triptychového (trojdielneho) oltára a celý je zhotovený z lipového dreva. Retabulum pozostáva zo skrine (oltárnej archy) a z dvoch zatváratelných pohyblivých krídel. Za nimi po oboch stranách sú fixné krídla, takže aj pri zatvorení oltárnej skrine ostáva sústava triptychu nezmenená. Takmer všetky reliéfy a plastiky, ktoré tvoria výzdobu hlavného oltára, sú zhotovené podľa predlôh. Ústrednou časťou oltára je archa, ide o trojrozmernú architektúru, uprostred pod baldachýnom so spleťou gotických fiál stojí Panna Mária na polmesiaci s Ježiškom v náručí. Vedľa nej stojí svätý Jakub, patrón kostola, a na druhej strane Ján Evanjelista. Panna Mária je stvárnená ako krásna štíhla žena v zrelom veku. V pravej ruke drží žezlo, na ľavej ruke jej sedí Ježiško, ktorý v ľavej ruke drží jablko, pravou rúčkou žehná. Svätý Jakub má neodmysliteľnú mušľu na čiapke a pútnickú palicu. Svätý Ján má zasa jemnú až dievčenskú tvár orámovanú dlhými kučeravými vlasmi. V ľavej ruke drží kalich, z ktorého vylieza had. Štyri relatívne malé postavy (výška 21 centimetrov) nad Madonou a oboma apoštolmi predstavujú štyroch západných cirkevných otcov – svätého Gregora Veľkého, svätého Hieronyma, svätého Augustína a svätého Ambróza. Reliéfy na oltárnych krídlach spolu s obrazmi na pôstnej strane krídel vytvárajú súvislý myšlienkový celok. Jeho úvodnou časťou je predel so známou scénou Poslednej večere, ktorou sa podľa liturgického kalendára začínajú pašie. Oltár pozostáva z mnohých častí a zobrazuje známe scény zo života apoštolov. Je takmer neuveriteľné, že také obrovské dielo vyhotovené z horľavého a škodcami ohroziteľného materiálu prežilo na svojom mieste viac ako päťsto rokov. Oltár

prečkal aj obdobie víťazstva protestantskej reformácie v polovici 16. storočia. Levočskí protestanti dielo katolíckej cirkvi nezničili, ale ho prevzali bez zmeny v jeho pôvodnej funkcii. O storočie neskôr odolal nástupu barokového umenia, pred ktorým museli ustúpiť stovky pamiatok gotického umenia. Oltár Majstra Pavla z Levoče prešiel v minulosti štyrmi reštauráciami.

ZÁCHRANA OLTÁRA

Po stáročia hľadal oltár nebezpečný červotoč a hrozilo, že sa naostatok zrúti. V päťdesiatych rokoch sa našli prostriedky na jeho nákladnú reštaurátorskú obnovu, ktorú urobili skúsení česko-moravskí umelci bratia Kotrbovci. Podarilo sa im oltár nielen zachrániť, obnoviť jeho nádhernú vonkajšiu tvár, ale aj uchovať celú jeho historickú podstatu, hmotu i tvar so všetkými znakmi zložitého umelecko-historického vývoja. Celý oltár sa musel rozobrať do najmenšieho detailu. Drevo sa napustilo živcou obsahujúcou špeciálne zložky na ochranu pred škodcami a uskutočnilo sa reštaurovanie oltára, ktoré predstavovalo vytmelenie poškodených častí, odstránenie starších premalieb, obnovu farieb a opätovné poskladanie celého diela.

Hlavný oltár v Chráme svätého Jakuba je syntézou toho najlepšieho, čo priniesla doba v architektúre, rezbárskej plastike, v maliarstve a dekoratívnom umení. Oltár je citlivo vsadený do presbytéria chrámu osvetleného vysokými vitrážovými oknami. Otvorený oltár vďaka bohatému zláteniu žiari ako mohutná monštrancia a je prvým exponátom v interiéri kostola, na ktorý padne zrak každého návštevníka.

Diela Majstra Pavla zdobia interiéry aj iných kostolov na Spiši. Spomeňme hlavný oltár Kostola svätého Juraja v Spišskej Sobote. V predele oltára je podobne ako v Levoči výjav Poslednej večere. Na oltári je datovanie 1516. V oltárnej skrini je reliéf svätého Juraja na koni, ako zabíja draka. Na dielo alebo aspoň na dielňu Majstra Pavla poukazuje aj hlavný oltár kostola v Hrabušiciach. Oltárnu skriňu zdobia tri plastiky Madony, svätého Vavrinca, patróna kostola, a svätého Štefana. K madonám Majstra Pavla sa zaraďujú aj madony v Ľubici a v Slovenskej Vsi. Medzi špičkové rezbárske práce patrí skupina z kalvárie v Spišskej Novej Vsi. Niektoré diela Majstra Pavla, ktoré sa nachádzali v spišských mestečkách a kostoloch, sa dostali do múzeí a galérií v Budapešti, v Prahe a v Bratislave.

Zdroj: Wikipédia, obecne-noviny.sk

	sladké sicílske víno	1. časť tajničky	horeli bez plameňa	talianska rieka	hľadiet, po maďarsky	Severan	3. časť tajničky	AKANTELA EVITA ORÁLA RIDER	okružla vyvýšenina	samočinný prístroj	2. časť tajničky	perina bez obliečky	uhľovodíky
české mužské meno								sídlo v Turecku					
francúzsky dramatik								praskol skratka na recepte					
predná strana mince						súvisiace s chrbtom filmovací prístroj							
ručné nástroje na rytie					kopnutie ročné obdobie				chvost, po česky značka zinku				
skratka súhvezdia Eridanus				súlád (kníž.) EČV okr. Komárno				rozprávkové postavy					
značka nobélia			kemping kyslosť					predložka dedičný základ				písmeno, po esperantsky	skypril zem a vyplel buriny
larválne štádium trňohlavcov									organizmus spojka				
ALELA AIÉNY HAVSA NARVAL	osobný počítač čerpaním premiestnil			ústna hláska predpona medzi								futbalový klub v Štokholme	
staršia značka hodínok					zvislá jaskyňa EČV okr. Revúca							čísllovka	
sčeriť, po franc.						arabské mužské meno						pulz mladucha	
manželka prezidenta Argentíny						osobné zámeno 4. časť tajničky				sídlo v Japonsku morský cicavec			
vníma zrakom písmo					poštový úrad predložka			olej z pomarančových kvetov kód Haiti					
značka elektro-spotrebičov				predložka africká citara			pes (det.)					myšiaky	boh moslimov
egyptský boj Slnka			kujný nerast				morská ryba pera (bás.)						
označenie lietadiel Holand. Antil			vôňa hriadel'					postavil sa značka selénu					
rímsky boh lásky					desiaty diel								
prútená ohrada					ženské meno						povzdych		

Tajnička z čísla 11/2021: **NAJHORŠIE BUDE AŽ VTEDY, KEĎ NEBUDEME MAŤ NA ČO NADÁVAŤ!**

Výhercovia vecných cien: Ján Baďo, Liptovská Teplá, Marko Hrbček, Kalameny, Janka Zmeková, Myjava

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 2. 2022** 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 súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosťou dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



NAKÚPTE

5 VÝROBKOV ZNAČKY COOP JEDNOTA A VYHRAJTE!



Perun



Biova



600x
NÁKUP V HODNOTE
50 €

300x
NÁKUP V HODNOTE
100 €

100x
NÁKUP V HODNOTE
350 €

Nakúpte **od 7. 1. do 9. 2. 2022** aspoň **5 ľubovoľných produktov** z ponuky vlastných značiek COOP Jednota a hrajte o množstvo nákupov v celkovej hodnote 95 000 €. Šetrite bez znižovania nárokov na kvalitu. Viac info na www.coop.sk.



coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Pribináček

Vychutnaj si
jogurtový nápoj

novinka!



Zaťoť
Bielkovín

Bifido
baktérie

