

jednota

III/2022 XX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

ODMEŇUJEME
VERNÝCH
ZÁKAZNÍKOV

DÁ SA SCHUDNÚŤ
NATRVALO?

JÁN BILINSKÝ:
ZÁKAZNÍCI SA
ZAMERAJÚ NA
PRIVÁTNU ZNAČKU

VAJIČKO NIE JE
LEN SYMBOL

SLADKÉ ČI HORKÉ? FASCINUJÚCI SVET CHUTÍ

VEĽKÁ SKALKA, LUDROVÁ, DRAŽOVCE – MIESTA S POSVÄTNOU ATMOSFÉROU

6. ročník

ZÍSKAJTE GRANT

Programu podpory lokálních komunit

Nadácia COOP Jednota v spolupráci s partnermi projektu vyhlasuje výzvu na podávanie žiadostí o grant vo výške

6 000 €

Žiadosti môžu podávať orgány miestnej samosprávy, vzdelávacie inštitúcie, mimovládne a neziskové organizácie **od 1. 2. do 31. 3. 2022** online na stránke www.lokalnekomunity.sk, kde sú uvedené bližšie informácie.



NADÁCIA
coop
JEDNOTA



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



6



20



10

18

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

03

22

**OBSAH**

4. **Gastroikona:** Vajíčko nie je len symbol
6. **Zaujímavosť:** Fascinujúci svet chutí
8. **Zdravie:** Prečo potrebujeme magnézium?
10. **V COOP Jednote**
12. **Nákupná karta** – vyplácame zľavy!
13. **Vlastná značka:** Delikátna šunka zo Záhoria
14. **Rozhovor:** S Jánom Bilinským o tom, kam smeruje obchod
16. **Zdravie:** Schudnúť sa dá aj natrvalo
18. **Cestovanie:** Jedna noha sem a druhá tam
20. **Recepty:** Trochu netradičné
22. **Tradiície:** Rováše
24. **Životný štýl:** Viete správne spať?
26. **Kolesománia:** Ďalšie autíčka rozdané
28. **Slovensko:** Najkrajšie sakrálné pamiatky u nás
30. **Krížovka**

NAMIESTO PREDJEDLA,

Vajíčko je fascinujúca potraviná. Na jednej strane je mimoriadne chutné a výživné, no na druhej strane si toľko obvinení a pohrdania vyslúžil azda už iba vyprázaný rezeň. Ten však právom. Kolkí z nás uvalili na vajíčko embargo pre jeho domnelé útoky na hladinu nášho cholesterolu? A je tu ešte tretia rovina, ktorá z tohto živočíšneho zdroja bielkovín robí legendu – a to jeho rola symbolu. Vedeli by sme si predstaviť napríklad Veľkú noc bez kraslíc?

Vajíčko má riadne „vydokladované“ zásluhy v mytológii i v zdravom prístupe k životu a je najvyšší čas ho rehabilitovať a obnoviť jeho dobrú povesť. Tak to skúste s nami. A ak patríte k ľuďom, ktorí majú zdravotné dôvody na výhrady, začnite

aspoň maľovať kraslice. Veľká noc sa blíži a zdobené vajíčko ako dekorácia na vetvičke privoľá jar, na ktorú toľko čakáme.

*Denisa Pogačová***TIRÁŽ**

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

VAJÍČKO NIE JE LEN SYMBOL

VAJCIA PATRIA K MILOVANÝM AJ DÉMONIZOVANÝM POTRAVINÁM OPRADENÝM SYMBOLIKOU I MÝTMI V OTÁZKE KONZUMÁCIE. V SÚVISLOSTI S VEĽKOU NOCOU OPĀŤ PRICHÁDZAJÚ NA SCÉNU. TAK AKO, DÁTE SI S NAMI ALEBO SI RADŠEJ ZAHRYZNETE DO BANÁNA?

Vajce sa vo všeobecnosti považuje za symbol plodnosti a znovuzrodenia. Obsahuje zárodok života a plodnosti. Škrupinka symbolizuje pocit bezpečia, obal, ktorý skrýva a chráni život. V kresťanstve sa vajce vykladá ako symbol zatvoreného hrobu, z ktorého vstal Kristus ako symbol nesmrteľnosti, ale aj prepojenie Starého a Nového zákona.

Vajíčka sa počas Veľkej noci konzumovali pravdepodobne preto, lebo v pôstnom období sa nesmeli jesť. V súvislosti s ľudovou tradíciou sa vytvoril zvyk maľovať tieto vajíčka rôznymi farbami. Kedysi sa kraslice farbili väčšinou na červeno ako pripomienka preliatej Ježišovej krvi, nikdy sa však nemaľovali na modro, pretože to charakterizovalo smútok. Zvyk zdobenia vajíčok sa dá vystopovať až do Mezopotámie a starovekého Egypta, odkiaľ sa rozšíril prostredníctvom prvých kresťanov do Ruska a na Sibír a neskôr až do Európy. Najstaršie kraslice na území Slovenska sa našli v slovanských hroboch zo 7. storočia. Kraslice ako predkresťanský symbol jarného oživenia si prispôbila cirkev a v 12. storočí nariadila ich svätenie.

NA OKRASU AJ NA KONZUMÁCIU

Vajíčka však na Veľkú noc neplnia len dekoratívnu úlohu v podobe kraslíc, ale patria na stôl aj ako pokrm. A nielen v čase sviatkov. Hoci je vaječný žĺtok bohatý na cholesterol a v prípade častej konzumácie ohrozuje ľudí so zvýšenou koncentráciou cholesterolu v krvi srdcovo-cievnyimi ochoreniami, zdraví ľudia sa nemusia obávať zaradiť ich na jedálny lístok. Odporúča to aj MUDr. Peter Minárik, ktorý však radí uprednostniť konzumáciu varených vajec, či už natvrdo, alebo namätko. Je to zdravšie ako smaženie na tuku v pražnici, omelete či vo volskom oku.

V období veľkonočných sviatkov však vystríha pred kombináciou vajec s masťou údeninou, pretože sa tak zvyšuje príjem nezdravého tuku aj nezdravého cholesterolu. Ak máte vajíčka radi, dajte si ich raz za týždeň, no nie viac než dva kusy. Veľkou porciou zeleniny a celozrnným pečivom k nim dodáte telu veľa rastlinnej vlákniny.

Myslíte však na to, že do spotreby vajec sa rátajú aj vajíčka pridané do koláčov, sušienok, piškót, cestovín, chleba a pečiva. Samozrejme, sú aj v majonéze, tatárskej omáčke, rôznych omáčkach a dresingoch. Málokto si uvedomí, že cez príjem týchto potravín v skutočnosti zje oveľa viac vajec, než si myslí.

AKO SA DAJÚ VAJCIA NAHRADIŤ?

Z funkčnej stránky možno vajcia vo väčšine prípadov skrátka vynechať. Bez vajec, prípadne aj bez toho, aby ste ich niečím nahrádzali, sa dajú urobiť palacinky či zemiakové placky.

Tam, kde sú vajcia potrebné, napríklad pri príprave cesta, sa dajú nahradiť rozpučeným banánom (1 vajce = polovica banána), rozdrvenými ľanovými semiačkami, prípadne iným druhom múky – napríklad hrachovou múkou. Tú môžete použiť namiesto vajca napríklad pri príprave trojbalu. V krémoch a dezertoch sa dajú vajcia nahradiť napríklad arašidovým maslom bez cukru a bez soli. Jedna lyžica arašidového masla nahrádza jedno vajce. Počítajte však, že farba masla môže ovplyvniť aj výslednú farbu krému či cesta.

PREČO VAJČKA NEOBCHÁDZAŤ?

Vajcia patria k potravinám s vysokou nutričnou denzitou. To znamená, že na relatívne nízky obsah kalórií (približne 70 kcal na kus) majú vysoký obsah dôležitých živín, ako sú vitamíny, minerálne látky a bielkoviny. Priemerné slepačie vajce obsahuje 6 g bielkovín, a nie hocjakých. Ide o vysokokvalitnú bielkovinu s obsahom všetkých základných aminokyselín a vysokou biologickou hodnotou. Preto napríklad výrazne prispievajú k rastu svalovej hmoty a iných telesných tkanív. Z celkového množstva bielkovín vo vajci je 50 % v bielku, 40 % v žĺtku a 10 % v nejedlej škrupine a jej membráne. V nedávnych štúdiách vedci porovnávali vplyv konzumácie vajec na zvýšenie tvorby bielkovín vo svaloch.

Jedna skupina účastníkov po silovom tréningu jedla celé vajcia a druhá len bielky s tým, že obe skupiny konzumovali rovnaké množstvo bielkovín. V skupine, ktorá jedla celé vajcia, došlo po ich konzumácii k vyššej stimulácii ústrojenstva, ktoré stojí za tvorbou svalovej hmoty. Jednotlivé zložky vajec sa tak pravdepodobne dopĺňajú a navzájom podporujú svoj účinok. Je zrejmé, že celé vajcia obsahujú viac kalórií. To môže mať svoju úlohu a mali by sme to brať do úvahy.

AKO JE TO S OBÁVANÝM CHOLESTEROLOM?

Len donedávna boli vajcia na čiernej listine v súvislosti s rizikom kardiovaskulárnych ochorení. Obsahujú totiž okolo 200 mg cholesterolu na jeden kus, pričom za hraničnú dávku denného príjmu chole-



terolu sa považovala hodnota 300 mg. V súčasnosti zdravotnícke organizácie viac apelujú na obmedzenie konzumácie nasýtených tukov, keďže ich nadmerný príjem môže byť pre zdravie ešte väčšou hrozbou ako nadbytok cholesterolu. S cholesterolem prijímaným v strave to totiž nie je také jednoduché. Predstava, že po výdatných anglických raňajkách s 3 vajcami budete adeptom na upchatie tepien, nie je v skutočnosti taká aktuálna.

Vyššieho príjmu cholesterolu z potravín sa nemusíte obávať v týchto prípadoch:

- ▶ **nemáte vysoký krvný tlak alebo iné ochorenia srdca a ciev,**
- ▶ **nemáte cukrovku alebo inú metabolickú poruchu,**
- ▶ **vo vašej rodinnej anamnéze nie je častý výskyt ochorení srdca, ciev alebo nemáte zvýšenú citlivosť na príjem cholesterolu zo stravy,**
- ▶ **pravidelne cvičíte a stravujete sa pestro a vyvážené.**

Štúdie, ktoré sa zaoberali vplyvom konzumácie vajec na zvýšenie hladiny cholesterolu a tukov v krvi, nepreukázali priame spojenie medzi príjmom cholesterolu z jedla a rizikom vzniku ochorení srdca a ciev. Celkovo je veľmi ťažké určiť vplyv jedinej konkrétnej potraviny na zdravie človeka. Ovplyvňuje ho totiž množstvo faktorov, predovšetkým kompletný životný štýl, celkové zloženie stravy a genetická výbava človeka. Naopak, ukazuje sa, že vajcia pravdepodobne vďaka obsahu bioaktívnych látok (vitamíny, minerálne látky, antioxidanty) môžu mať na zdravie pozitívny vplyv.

Ak teda nepatríte do rizikovej skupiny, nemusíte príjem cholesterolu z vajec zásadne riešiť. Cholesterol sa nachádza hlavne v žĺtku. V niektorých prípadoch, keď ho v diéte potrebujete znížiť alebo len obmedzujete príjem tukov, zamerajte sa len na vaječné bielky.

PODPORUJÚ MOZOG A MÔŽU POMÔŤ PRI CHUDNUTÍ

Jedno slepačie vajce obsahuje 140 – 170 mg cholínu, ktorý patrí medzi látky podporujúce funkcie mozgu. Je dôležitý pre tvorbu acetylcholínu, ktorý je významný napríklad pre pamäť, kontrolu pohybu alebo pre lepšiu náladu. Organizmus si ho dokáže produkovať sám, no toto množstvo nestačí na pokrytie odporúčaných potrieb. Preto je nevyhnutné prijímať cholín zo stravy alebo z doplnkov. Jedno slepačie vajce pokryje približne 30 % z jeho denného odporúčaného príjmu (ďalšími zdrojmi bohatými na cholín sú napríklad hovädzia pečeň, chudé hovädzie mäso, fazuľa či quinoa).

A ako nám môžu byť vajcia „oporou“ pri zhadzovaní tukových zásob? Pre vysoký obsah bielkovín majú vysokú schopnosť nasýtenia. Ak teda váhate, či si dať na raňajky výdatnú omeletu alebo chlebič s maslom a džemom, voľte prvú možnosť – vďaka bielkovine vo vajíčkach ostanete dlhšie s pocitom nasýtenia a nebudete vyhľadávať „drobné chuťovky“, aby ste vydržali do obeda.

FASCINUJÚCI SVET CHUTÍ (NIELEN) NA JAZYKU

ZAÚJÍMALO VÁS NIEKEDY, KOĽKO
OZAJSTNÝCH CHUTÍ DOKÁŽE ĽUDSKÝ MO-
ZOG ROZOZNAŤ, PREČO SA PO SLADKOM
JEDLE CÍTIME ŠŤASTNEJŠÍ ALEBO AKO JE
MOŽNÉ, ŽE TUČNÉ JEDLÁ JEDNODUCHO
CHUTIA O ČOŠI LEPŠIE?

AJ TANIER
JE DÔLEŽITÝ!

Hoci všeobecne rozoznávame len päť chutí: sladká, slaná, horká, kyslá a umami, v skutočnosti si ich naše telo dokáže uvedomiť omnoho viac. Chute vznikajú kombináciou vnímania prostredníctvom chuťových receptorov v ústach, ortonazálnym čuchom (cítenie vône jedla nosom) a retronazálnym čuchom (vzniká vtedy, keď molekuly pachu prechádzajú cez zadnú časť úst do nosa). Práve to je dôvod, prečo sa nám zdá, že jedlo chutí nevyrazne, keď máme nádchu. Podobne naše chuťové vnímanie brzdia aj slamky a môže sa nám zdať, že nápoj má úplne inú chuť, keď ho popijame bez nej.

PREČO MILUJEME SLADKÉ?

Sladká chuť je pre bábätká najprírodzenejšia, veď spomeňme si na jemne sladkasté materské mlieko. A práve táto prvá spomienka s nami rastie.

Stačí nám špička jazyka, aby sme dokázali rozoznať sladkú chuť, čo malo v minulosti dôležitý význam. Naši predkovia vedeli ihneď detegovať, či je to, čo ochutnávajú, jedlé a bezpečné. Sladká znamenala nielen príjemné pocity, ale aj istotu a navyše jedlo bohaté na energiu. A keď sa dostane do tela, spôsobuje celý rad chemických procesov vedúcich k vyplavovaniu hormónu šťastia a celkovo príjemným fyzickým aj psychickým pocitom.

OMAMNÉ UMAMI

Piata chuť, ktorá je v porovnaní s predošlými štyrmi mladšia. Oficiálne uznaná medzi chute bola len pred vyše 10 rokmi. Japonské slovičko umami vyjadruje jej lahodnosť a hovorí o výraznej chuti kyseliny glutámovej (glutaman sodný), ktorá sa prirodzene nachádza v sušenej šunke, parmezáne, pečených alebo sušených paradajkách, sušených hubách šitake, vo víne či v sójovej a ustricovej omáčke.

Chuť umami nevyvolávajú len potraviny s prírodnou dávkou kyseliny glutámovej, ale výrobky s glutamanom sodným alebo inozínanom sodným. Ten sa pridáva do hotových jedál alebo polotovarov. Zaujímavé je, že vnímanie chuti umami majú tendenciu zlepšiť hlasné zvuky, takže paradajková šťava bude v lietadle chutiť výraznejšie. Umami je tým pádom jediná chuť, ktorú vnímanie hlasných zvukov zvyšuje, nie znižuje. Pri ostatných je efekt opačný.

ŠTIPKA SOLI STAČÍ

Sol' je univerzálny zvýrazňovač chuti a zároveň dokáže maskovať horkosť. Dnes ju však nadužívame. Našmu telu stačia denne 2 mg soli, no priemerný Európan skonzumuje 4 až 6 mg. Dôvodom je, že naše chuťové bunky a telo si na prísun soli tak zvykli, že sa mnohí z nás stali závislými a neustále do jedla pridávajú viac soli. V gurmánskych kruhoch sa na poštekanie chuťových pohárikov často pridáva do jedla solný kvet – tenká vrstva z morskej hľadiny, ktorá v sebe kombinuje sol' s množstvom minerálov a má výraznejšiu chuť.



VIETE CÍTIŤ HORKOSŤ?

Ak ide o horkú chuť, existujú tri typy ľudí. Tí, ktorí ju vnímať nedokážu, tí, ktorí dokážu vnímať jej chuť, a takí, ktorí majú rozvinuté receptory na vnímanie horkej chuti omnoho viac ako ostatní. Tieto receptory sa poväčšine dedia a zatiaľ čo u niektorých z nás, ktorí majú receptorov najmenej, takmer nedochádza k vnímaniu horkej chuti, u degustátorov je rozvinutá niekoľkonásobne viac.

Táto chuť je zaujímavá aj tým, že jej vnímanie sa vekom výrazne mení. Pre deti je odpudzujúca, čo je obranný mechanizmus, ktorý ich chráni pred požitím jedovatých látok (tie majú najčastejšie horkú chuť), postupom času si na ňu však zvykáme a uvedomujeme si, že horká chuť podporuje trávenie. Chuť horkých bylín má pozitívny vplyv na žalúdok, pečeň, žľazník a pankreas, stimuluje tvorbu slín a vylučovanie tráviacich štiav a enzýmov. Okrem toho horká chuť znižuje prekyslenie žalúdka a nadmernú tvorbu žalúdočnej kyseliny. Potraviny horkej chuti znižujú chuť na sladké, rýchlejšie nás vedia zasýtiť a urýchľujú aj spaľovanie tukov.

VEDELI STE, ŽE...

- **Jesť by sme nemali sami.** Konzumáciou jedla s rodinou alebo priateľmi sa nám v tele uvoľňujú endorfíny, ktoré prispievajú k osobnej pohode.
- **Milovníci čipsov alebo iných chrumkajúcich pochúťok vedia to, čo nedávno dokázali aj vedci.** Akákoľvek príchut' sa najlepšie vníma na chrumkavom jedle, preto sa čipsy pripravujú tak, aby boli čo najchrumkavejšie.
- **Vedecké štúdie ukazujú, že náš mozog rozlišuje a predpokladá chute aj podľa tvaru tanierov.** Ak sa jedlo nesie na okrúhlom tanieri, očakáva ho sladšie ako jedlo na štvorcovom alebo hranatom tanieri.
- **Konzumáciou vonku prichádza jedlo o 30 percent svojej chuti,** ktorá sa nachádza vo vône.
- **Hoci všeobecne rozlišujeme len päť chutí, naše ústa majú receptory aj na tuk, teplo a rôzne druhy sacharidov.** Tieto receptory voláme CD36.
- **Každý z nás má individuálny počet chuťových pohárikov.** Priemerný rozsah je 2 000 – 10 000. Chuťové poháriky nie sú len na jazyku, môžu sa nachádzať na stenách úst, v hrdle a pažeráku. Vekom sa stávajú menej citlivými a práve to môže byť príčinou, že nám jedlo, ktoré sme obľubovali v detstve, už nechutí.
- **Chuťové poháriky dokážeme aj oklamať a potlačiť jednu z chutí.** Určite každý z nás pozná, že po umytí zubov chutí všetko trošku inak. Dôvodom je, že naše chuťové receptory sú citlivé na isté zlúčeniny, ktoré menia vnímanie jednej z chutí (napr. penidlo lauryl/lauretsulfát sodný vo väčšine zubných pást potláča sladkú chuť).



NIEKTO TO RÁD PÁLIVÉ

Za štiplavú chuť, ktorá sa nám často spája s pocitom pálenia a tepla, je zodpovedný rastlinný alkaloid kapsaicín, ktorý sa nachádza v čili paprikách. Je to účinný antioxidant, bezfarebná látka bez vône a koncentruje sa okolo tkaniva čili papričky na miestach, kde sú prichytené semiačka. Kapsaicín v skutočnosti nevyvoláva pocit pálenia sám osebe, náš mozog si jeho pôsobenie v ústach „prekladá“ ako pálivú bolesť.

Funguje tak, že sa v ústach naviaže na TRPV1 receptory na podnebí a jazyku. Okrem iných vnemov slúžia tieto receptory práve na „detegovanie“ horúcich látok, teda vriacej vody, horúceho jedla, a kyslej a horkej chuti. Kontakt s týmito receptormi vyvoláva obrannú reakciu tela, ktoré kapsaicín považuje za škodlivú pre tkanivá. Milovníkom pálivého jedla to však nerobí problém, postupne si hladinu tolerancie na kapsaicín dokážu zvýšiť a pikantné jedlo si naozaj vychutnať.

..... Daniela Petrovská, zdroj: berrieandspice.com,



ZAMATOVÁ PENA

JEMNÁ CHUŤ



NOVINKA



PREČO POTREBUJEME MAGNÉZIUM?

ÚNAVA, VYČERPANOSŤ ALEBO STAVY BEZ NÁLADY ČI ZVÝŠENÝ KRVNÝ TLAK SA NEMUSIA SPÁJAŤ LEN S POČASÍM. PRÍČINOU MÔŽE BYŤ VOLANIE TELA O DOPLNENIE MAGNÉZIA.



Horčík je jedným z minerálov, bez ktorého sa naše telo nezaobíde. Telo si ho nedokáže vytvoriť samo, preto sa spolieha na pravidelný prísun v strave. Potrebujeme ho na udržanie zdravého centrálného nervového systému, pre správnu stavbu kostí, svalov a kĺbov. Magnézium sa zúčastňuje na viac ako tristo metabolických procesoch v ľudskom organizme a ovplyvňuje aj funkciu srdca, syntézu bielkovín a prenos nervových signálov. Pri prechode tráviacim systémom sa ukladá predovšetkým v kostiach, odkiaľ je distribuovaný tam, kde je potrebné. Dospelý muž by mal prijať denne približne 420 mg horčíka, zatiaľ čo žene stačí 320 mg. Predávkovania sa báť nemusíte, nevyužitú množstvo sa z tela vylučuje močom.

PREVENCIA PROTI BOLESTIAM HLAVY

Ak vás častejšie bolieva hlava alebo trpíte migrénami, patrite k pätine populácie, ktorá tento problém dôverne pozná. Horčík v našom tele pôsobí ako neuroregulátor, ktorý zabraňuje cievny sťahom, zhlukovaniu krvných doštičiek, vplýva na receptory v mozgu a zároveň pôsobí na tvorbu či uvoľňovanie viacerých cievnych a zápalových látok. Namiesto liekov proti bolesti siahnite nabadúce po magnéziu.

HORČÍKOM PROTI STRESU

Horčík je takisto výborný pomocník v odolnosti proti stresu. Organizmus v stresovej situácii spotrebúva viac magnézia než v stave pokoja. Pri akomkoľvek náznaku stresu sa naše telo pripravuje na boj a v organizme sa spúšťa základný inštinkt prežitia. Tento stav si najstaršia časť mozgu „pamätá“ ešte z čias, keď nám naozaj o prežitie išlo, a práve pri takýchto situáciách bunky v našom tele vylučujú magnézium a absorbujú vápnik.

HYDRATUJTE TELO

Pitný režim je jedným zo základov zdravého životného štýlu. Počas dňa by sme mali vypíť minimálne 2 až 3 litre (v závislosti od počasia) vody alebo nesladených tekutín. Horčík je dôležitým elementom pitného režimu. Je elektrolytom pre správnu hydratáciu a pomáha sa telu vyrovnávať so stratou tekutín.

ČO SA DEJE S TELOM PRI NEDOSTATKU HORČÍKA:

1. Svalové kŕče

Nedostatok magnézia sa prejavuje najmä svalovými kŕčmi a sťahmi v nohách. Končatiny sa môžu zdať stuhnuté, ťažšie sa vám nimi hýbe a kŕče môžete pociťovať aj v mimických svaloch. Pri výraznom deficite horčíka môžete mať až nekontrolovateľné triašky.



2. Brnenie končatín

Brnenie a znečlivenie prstov, nôh a rúk alebo pocity „odumretia“ končatín sú ďalším nepríjemným znakom, že vám chýba tento vitamín.

3. Úzkosť a prudké zmeny nálad

Pocity podráždenosti, nevrlosť alebo smútok, či beználadovosť môžu takisto signalizovať chýbajúci horčík. Niekedy sa môže dostať otupenosť, stavy bez emócií alebo horšie sústredenie a pocity vyčerpanosti.

4. Zmeny srdcového rytmu

Nedostatok magnézia spôsobuje aj pokles hladiny draslíka a práve to ovplyvňuje srdcové svalové bunky tak, že sa srdcový rytmus mení.

5. Osteoporóza

Horčík je nevyhnutný pre správny metabolizmus vápnika a zároveň je až 60 % zásob tohto minerálu viazaných na kosti. Ak chýba telu magnézium, môžu kosti rednúť a riziko osteoporózy sa zvyšuje.

6. Vysoký krvný tlak

Vedeli ste, že nedostatok magnézia je aj často (hoci nepriamou) príčinou toho, že trpíme vysokým tlakom? Horčík je prirodzený znížovač krvného tlaku, takže ak sa u vás objavili problémy s tlakom, majte na zreteli aj denný príjem magnézia.

KDE HĽADAŤ HORČÍK?

Najideálnejšie je prijímať horčík v prirodzenej podobe, teda v potravinách. Za výborné zdroje horčíka sa považuje najmä:

- ▶ ovocie – datle, banány, sušené marhule,
- ▶ zelenina a strukoviny – špenát, varená šošovica a hrach, artičoky, avokádo,
- ▶ mäso a ryby – zubáč či tuniak,
- ▶ orechy – mandle, kešu, píniové oriešky,
- ▶ horká čokoláda a pravé kakao.

Nedostatok horčíka v tele nemusí byť spôsobený len nedostatočným príjmom, ale príčina

sa môže nachádzať v črevách a jeho slabým vstrebávaním práve v tejto oblasti alebo jeho zvýšeným vylučovaním v moči. Zlé vstrebávanie je spojené s častým pitím alkoholu, ochoreniami obličiek, celiakiou alebo ochorením tráviaceho traktu.



5 ZAUJÍMAVOSTÍ O MAGNÉZIU:

- ▶ Horčík prvý raz identifikoval škótsky fyzik a chemik Joseph Black v roku 1755, izoloval ho až sir Humphrey Davy v roku 1808 a pomenoval magnium.
- ▶ Prvotný názov horčíka, magnium sa zmenil na magnézium po objavení mangánu.
- ▶ Horčík má sám osebe kyslú chuť.
- ▶ Je nevyhnutnou súčasťou fotosyntézy, pretože tvorí centrálny atóm v molekule chlorofylu.
- ▶ Je prakticky všade okolo nás vrátane nás. Horčík je ôsmy najrozšírenejší prvok v zemskej kôre a deviaty vo vesmíre.

Daniela Petrovská, zdroj: klubzdravia.sk, lepsi.den.sk



**KVALITA
Z KAVIARNE
U VÁS DOMA**



NADÁCIA COOP JEDNOTA ROZDÁ OBCIAM A MESTÁM 156 000 EUR

Najväčšia domáca maloobchodná sieť COOP Jednota pokračuje v podpore rozvoja slovenských miest a obcí. Prostredníctvom Nadácie COOP Jednota spustila 6. ročník Programu podpory lokálnych komunít s celkovou alokovanou čiastkou 156 000 eur. Zaujímavosťou o grant môžu svoje žiadosti podávať elektronicky od 1. februára 2022 do 31. marca 2022 na webovej stránke programu. O 26 víťazných subjektoch rozhodne verejnosť.

Spoločenská zodpovednosť a vzájomná pomoc sú základnými princípmi družstevníctva. Rovnako ako pre vznik prvých slovenských družstiev aj pre Nadáciu COOP Jednota sú tieto dve vzácné vlastnosti motom a súčasne hybnou silou. „Po celom Slovensku prevádzkujeme viac ako dvetisíc predajní, prostredníctvom ktorých sme v úzkom kontakte s množstvom našich zákazníkov. Prežívame s nimi život v regióne, záleží nám na tom, aby mali možnosť aktívne sa zapájať do diania vo svojej obci. O náš nadačný program je každoročne veľký záujem, preto ma teší, že sa nám darí v tejto peknej aktivite pokračovať. V náročnom období pretrvávajúcej pandémie to považujeme za mimoriadne dôležité,“



uviedol Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko a správca Nadácie COOP Jednota. Cieľom Programu podpory lokálnych komunít je umožniť účasť občanov na miestnom a regionálnom rozvoji podporou projektov v oblasti budovania drobných stavieb, ako sú komunitné záhrady, altánky, prístrešky, autobusové zastávky, vonkajšie športové areály a detské ihriská. Medzi podporované aktivity patrí aj výsadba a udržiavanie zelene, ochrana životného prostredia, propagácia slovenských tradícií, rozvoj lokálnych športových klubov,

budovanie turistických trás a cyklotrás.

O grant v maximálnej výške 6 000 eur môžu požiadať orgány miestnej samosprávy, vzdelávacie inštitúcie (vrátane škôl a materských škôl), združenia, nadácie, neziskové organizácie poskytujúce všeobecne prospešné služby a mimovládne organizácie. O víťazných projektoch rozhodne verejnosť hlasovaním, ktoré bude prebiehať priamo v predajniach COOP Jednoty v termíne od 15. mája do 15. júna 2022.

COOP JEDNOTA NAPREDUJE V ZAVÁDZANÍ NOVÝCH TECHNOLOGIÍ

Najväčšia slovenská maloobchodná sieť postupne modernizuje svojich viac ako 2 000 predajní aj v oblasti technológií. Už takmer desať rokov využíva elektronické cenovky. Najnovšie do predajní inštaluje automatizované systémy merania teploty a vlhkosti, ktoré udržia potraviny dlhšie čerstvé, a okrem toho sú ekologicky aj ekonomicky výhodné.

COOP Jednota zaviedla elektronické cenovky ako plnografické displeje prvý raz v roku 2013 v Nových Zámkoch, aktuálne sú implementované v 51 predajniach vo formáte Tempo SUPERMARKET a SUPERMARKET. „Inštalácia elektronických cenoviek je súčasťou celkovej modernizácie siete supermarketov. Postupne implementujeme elektronické cenovky do celej siete našich predajní. Tieto cenovky predstavujú obrovský a mimoriadne pozitívny posun v zjednotení procesov v našich predajniach.



Zákazník má k dispozícii prehľadné, dobre čitateľné cenovky, vďaka ktorým sa v mieste predaja orientuje jednoduchšie. Mesačne promujeme viac ako 2 500 produktov v atraktívnych akciových cenách, čiže ide o neustále cenové zmeny. Veľkou výhodou

elektronických cenoviek je nielen úspora papiera, ale najmä času, ktorý personál bežne strávil pri fyzickej výmene cenoviek,“ povedal Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva spotrebiteľného družstva COOP Jednota Nové Zámky. Počet prevádzok využí-

COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY OTVORILA MODERNÝ SUPERMARKET V STREKOVE



Koncom januára slávnostne uviedli do prevádzky nový supermarket COOP Jednoty Nové Zámky v obci Strekove.

„Výstavbu nového supermarketu v tejto obci sme zvažovali už dlhšie obdobie. Ide o veľkú obec s množstvom verných zákazníkov, ktorí si zaslúžia nakupovať v komfortnejších a kultúrnejších podmienkach. Sme nesmierne radi, že otvorením väčšieho a moderného supermarketu sme dokázali v obci zabezpečiť kvalitnejšie podmienky nakupovania pre našich zákazníkov,“ uviedol predseda novozámockej COOP Jednoty Štefan Mácsadi.

V Strekove sa pôvodne nachádzal menší supermarket s rozlohou 210 m², ktorý však už nezodpovedal potrebám súčasnosti. Vedenie COOP Jednoty Nové Zámky sa preto rozhodlo postaviť v obci nový supermarket len pár metrov od pôvodnej predajne. Samotná výstavba bola zrealizovaná za šesť mesiacov, pričom spotrebné družstvo preinvestovalo skoro 1,3 mil. eur, z toho 200-tisíc eur do úplne nového zariadenia. Supermarket disponuje 300 m² predajnej plochy,

bude otvorený sedem dní v týždni s bohatou ponukou až 5 200 tovarových položiek, s ponukou viac ako 70 % slovenských výrobkov. O spokojnosť zákazníkov sa postará 8-členný kolektív zamestnancov pod vedením pána Vidu.

„Výstavbou sa nová prevádzka v Strekove radí medzi najmodernejšie, ktoré existujú v maloobchode,“ povedal Štefan Mácsadi. Dnešný supermarket prináša zákazníkom širšiu ponuku akciových tovarov a pozitívnu novinkou je každodenné dopekávanie čerstvého pečiva, krájač na chlieb, pokladnice s váhovými skenermi či automat na zálohovanie PET fliaš a plechoviek i bankomat na výber hotovosti. Najnovšia prevádzka novozámockej COOP Jednoty je vybavená najmodernejším obchodným zariadením, novým LED osvetlením a najkvalitnejšími mraziarenskými a chladiarenskými boxmi, ktoré spĺňajú najvyššie ekologické štandardy aj vo vzťahu k životnému prostrediu. COOP Jednota Nové Zámky uprednostňuje spoluprácu s lokálnymi dodávateľmi a tí prispeli aj k dnešnej podobe priestorov prevádzky.

vajúcich elektronické cenovky bude COOP Jednota vo svojej sieti aj v tomto roku rozširovať, pretože predstavujú mimoriadne pozitívny posun v zjednodušení procesov. Zákazník sa vďaka nim ľahšie orientuje na mieste predaja, šetrí sa nimi papier a zároveň čas, ktorý personál bežne strávil pri fyzickej výmene cenoviek.

Plne grafické elektronické cenovky pomáhajú skrášliť a zjednotiť dizajn predajní, zároveň šetria náklady. Ich prednosť spočíva v možnosti okamžitej zmeny obsahu až tisíce displejov. Výmena cien je možná za niekoľko minút z jedného miesta, personál predajne sa zatiaľ môže plnohodnotne venovať zákazníkom a prevádzke predajne. Ďalšou výhodou je zníženie chybovosti pri oceňovaní tovarov a záruka umiestnenia tovaru na rovnakom mieste na regáli. Nezanebateľným prínosom týchto užitočných pomocníkov je aj ekologickosť, nízke energetické náklady a minimálna tlač papierových cenoviek, čím sa šetrí papier a tlačiarenský toner.

MERANIE TEPLoty A VLHKOSTI

Automatizované systémy merania teploty a vlhkosti v chladiacich a v skladových priestoroch predajne COOP Jednota využíva od minulého roka. „Systém automaticky kontroluje a v prípade potreby posiela upozornenia personálu pri prekročení hraničných hodnôt. Spolu s meraním teploty v chladiacich zariadeniach sa sleduje elektrická spotreba týchto zariadení. Kombináciou získaných dát môžeme optimalizovať a priamo znižovať spotrebu elektrickej energie, čo následne vplýva nielen na samotné náklady, ale aj na životné prostredie,“ uviedol Branislav Lellák, riaditeľ obchodnej sekcie COOP Jednoty Slovensko. Aktuálne je tento monitorovací systém namontovaný už vo viac ako 200 predajniach COOP Jednoty a do konca roku 2022 pribudne v ďalších dvesto predajniach.

SAMOBSLUŽNÉ POKLADNICE A MOBILNÉ NAKUPOVANIE

Čoraz väčšiu obľubu si u zákazníkov získavajú samoobslužné pokladnice, ktoré umožňujú rýchlu a jednoduchú platbu.

Obchodný systém COOP Jednota ich má aktuálne namontované v 49 prevádzkach vo svojich najväčších formátoch Tempo SUPERMARKET a SUPERMARKET a postupne ich počet rozširuje. Zavedením samoobslužných pokladníc sa významne zrýchlil proces obsluhy zákazníkov. Niektoré COOP Jednoty v súčasnosti využívajú aj takzvané hybridné pokladnice. Tento typ pokladníc môže obsluhovať personál predajne ako klasickú pokladnicu, otočením displeja však môže slúžiť i ako samoobslužná pokladnica pre zákazníka. Zákazníci COOP Jednoty môžu vo vybraných predajniach nakupovať aj prostredníctvom svojho mobilného telefónu. Ide o jednoduchý a pohodlný spôsob nákupu s použitím mobilnej aplikácie COOP nákup. Spotrebiteľ využíva na skenovanie tovaru mobilný telefón a šetrí čas strávený pri platení. Potraviny či iné výrobky vkladá priamo do nákupného košíka bez toho, aby ich musel opätovne vykladať pri pokladnici. Mobilné nakupovanie je zákazníkom aktuálne umožnené vo viac ako sto predajniach patriacich pod CJ Nové Zámky.

ODMEŇUJEME VERNÝCH ZÁKAZNÍKOV

V TERMÍNE OD 31. MARCA 2022 DO 30. JÚNA 2022 SA VYPLÁCAJÚ ZĽAVY ZA 2. POLROK 2021.

Zákazníkom COOP Jednoty vlastiacim nákupnú kartu iste neuniklo, že nákupy na nákupnú kartu sa evidujú v polročných intervaloch a vyplácajú sa 2x ročne. Za 1. polrok vo vianočnom období a za 2. polrok vo veľkonočnom období. Od 31. 3. 2022 sa začnú vyplácať zľavy za nákupy evidované na COOP kartu v 2. polroku 2021. Viac nám o tom prezradila manažérka vernostných vzťahov Katarína Matlonová.

KTO SI MÔŽE ZĽAVU UPLATNIŤ?

Z dôvodu ochrany držiteľa nákupnej karty si zľavu môže uplatniť iba osoba, ktorej meno a priezvisko je uvedené na prednej strane plastovej karty. Na uplatnenie zľavy je potrebné predložiť plastovú kartu. Nemožno si zľavu čerpať na dočasnú papierovú kartu, fotokópiu karty ani prostredníctvom digitálnej karty stiahnutej v mobilnom telefóne.



Ktorým zákazníkom vznikol nárok na zľavu? Zákazníkom, ktorí v období od 1. júla do 31. decembra 2021 (v 2. polroku 2021) aktívne využívali nákupnú kartu. Tí zákazníci, ktorí začali nákupnú kartu používať až od 1. 1. 2022, si budú môcť zľavu uplatniť vo vianočnom období tohto roku.

Môže sa zľava uplatniť v ktorejkoľvek predajni COOP Jednota na Slovensku? Nie. Vzhľadom na to, že každá nákupná karta je registrovaná v jednej z regionálnych COOP Jednôt, zľavu si môže držiteľ COOP karty uplatniť iba v predajniach, ktoré prevádzkuje COOP Jednota, kde je jeho nákupná karta registrovaná. To, v ktorej regionálnej COOP Jednote je nákupná karta registrovaná, si zákazník môže zistiť na webovej stránke www.coop.sk, v časti Nákupná karta – Moja nákupná karta, zadáním 13-miestneho čísla pod čiarovým kódom zo zadnej strany nákupnej karty.

Ako sa dá zistiť výška zľavy? Po zadaní čísla nákupnej karty v časti Moja nákupná karta na našej web stránke [coop.sk](http://www.coop.sk) sa vám od 17. marca 2022 vyobrazí aj výška zľavy. Tým držiteľom nákupnej karty, ktorí si kartu stiahli do mobilu prostredníctvom našej mobilnej aplikácie COOP Jednota, sa tieto informácie vyobrazia automaticky.

Ako postupovať pri strate karty? Pri strate alebo odcudzení nákupnej karty je potrebné túto skutočnosť bez zbytočného odkladu nahlásiť príslušnej regionálnej COOP Jednote, v ktorej je karta registrovaná. Ak si túto povinnosť držiteľ nákupnej karty nesplní, COOP Jednota nenesie zodpovednosť za škody vzniknuté v dôsledku zneužitia nákupnej karty inou osobou.

Následne je potrebné si požiadať o duplikát nákupnej karty. O duplikát karty môžete požiadať online na stránke www.coop.sk alebo priamo v predajni vyplnením papierovej žiadosti o vydanie duplikátu.

Kde nahlásiť zmenu adresy, telefónneho čísla, prípadne e-mailovej adresy? Najjednoduchší a najrýchlejší spôsob, ako si aktualizovať osobné údaje, je online na našej stránke www.coop.sk vyplnením formulára, ktorý slúži aj na zriadenie duplikátu nákupnej karty. Zmenu údajov nám môžete zaslať aj písomne cez podnety@coop.sk. Poznamenávame však, že aktualizáciou adresy sa príslušnosť k regionálnej COOP Jednote nemení.

Nákupy na nákupnú kartu možno evidovať vo všetkých predajniach COOP Jednoty na Slovensku, ale zľavu si môže držiteľ nákupnej karty uplatniť len v predajniach regionálnej COOP Jednoty, kde je jeho nákupná karta evidovaná. Zoznam predajní patriacich pod regionálnu COOP Jednotu si môžete pozrieť na našej webovej stránke v sekcii Moja nákupná karta po zadaní čísla karty a kliknutím na Predajne COOP Jednota.

Ste verným zákazníkom, ale ešte nemáte COOP kartu?

Požiadajte si o ňu online na našej webovej stránke alebo priamo v predajni, kde vám poskytnú tlačivo – Žiadosť o vydanie nákupnej karty.

Ak sa chcete podeliť so svojimi skúsenosťami s nákupnou kartou, napíšte nám na podnety@coop.sk alebo nám zavolajte na bezplatné telefónne číslo **0800 555 567**.

AKÉ ĎALŠIE VÝHODY PRINÁŠA NÁKUPNÁ KARTA COOP JEDNOTA?

Držiteľ nákupnej karty si môže prostredníctvom nákupnej karty uplatniť ďalšie výhody, ktorými sú okamžité zľavy na vybrané tovarové položky v našich predajniach alebo priame zľavy u externých partnerov. Podrobnosti o výhodách nájdete na stránke www.coop.sk v časti nákupná karta.

DELIKÁTNA ŠUNKA ZO ZÁHORIA

RODINNÁ TRADÍCIA, DOBRÉ MENO A HRDOŠŤ NA ZDEDENÉ POCTIVÉ MÄSIARSKÉ REMESLO. NA TÝCHTO ZÁKLADOCH JE POSTAVENÁ SPOLOČNOSŤ BERTO, KTORÁ JE TRADIČNÝM DODÁVATEĽOM OBLÚBENÝCH PRODUKTOV VLASTNEJ ZNAČKY. PATRÍ K NIM AJ SUŠENÁ BRAVČOVÁ ŠUNKA, ÚDENÁ NA BUKOVOM DREVE, POD ZNAČKOU MAMIČKINE DOBROTÝ



presušilo a na začiatku procesu sa nevytvorila na ňom kôrka, ktorá by zabránila hĺbkovému presušeniu. Na konci procesu sušenia sa kontroluje vyzretosť sušenej šunky a dosiahnutá požadovaná kvalita.“

NIE JE TO PROSCIUTTO

Na prvý dojem môže sušená šunka Mamičkine dobroty pripomínať legendárne talianske prosciutto. Je tu však niekoľko rozdielov v procese výroby. „Prosciutto sa v porovnaní s tradičnou sušenou šunkou neúdi, ale spravidla iba suší. Sušenie celého bravčového stehna s kosťou prebieha v celku a na dosiahnutie nižšej aktivity vody sa môže sušiť i viac ako jeden rok.“

Spoločnosť Berto vyrába celý sortiment mäsových výrobkov. Pýchou spoločnosti je prémiová kvalita s vysokým podielom mäsa. Koreniny a prísady nakupuje od renomovaných spoločností zo Švajčiarska, z Nemecka, zo Španielska. Z nich sa potom miešajú najvhodnejšie zmesi na vývoj mäsových výrobkov. Poctivé mäsiarske remeslo prinieslo pre spoločnosť Berto viac ocenení i z výstav a veľtrhov ako napríklad Danubius Gastro v Bratislave alebo Agrokomplex v Nitre, či Salima v Brne. „Stále sledujeme trendy a veľmi pružne reagujeme na dopyt a chute zákazníkov. Inovácie, profesionálny prístup a hlavne poctivá práca, to sú atribúty, ktoré charakterizujú naše smerovanie,“ dodáva Tomáš Bertovič.

Farmárčeni, chovu zvierat a mäsiarčine sa vo veľkom venovali už za prvej Československej republiky predkovia zakladateľa spoločnosti Berto, s. r. o. V roku 1991 vznikol malý rodinný podnik zameraný na spracovanie mäsa a výrobu mäsových lahôdok pod značkou Berto. Po dvoch rokoch spoločnosť zamestnávala 15 zamestnancov. Dnes sídli spoločnosť Berto vo vlastnej prevádzke vo Vysokej pri Morave na Záhorí, patrí medzi päť najväčších výrobcov mäsových výrobkov na Slovensku. Svojou poctivou dlhoročnou prácou spĺňa tie najprísnejšie veterinárne a hygienické normy a predpisy platné nielen v Slovenskej republike, ale aj v celej Európskej únii.



Tradičná sušená šunka bravčová, údená na bukovom dreve – Mamičkine dobroty 80 g

TAJOMSTVO TRADIČNEJ ŠUNKY

„Pri výrobe mäsových výrobkov sa snažíme spájať tradičné postupy s tými modernými,“ hovorí key account manager Tomáš Bertovič. Po nástupe fenoménu privátnych značiek sa spoločnosť Berto rozhodla aktívne vstúpiť na tento trh a dodávať produkty pre rôzne obchodné reťazce. So značkou Mamičkine dobroty začali spolupracovať na začiatku roka 2020, práve s tradičnou sušenou bravčovou šunkou údenou na bukovom dreve, v praktickom 80 g spotrebiteľskom balení.

„Táto šunka sa vyrába z najmäkšej špeciálne upravenej časti bravčového stehna, pričom na spodnej časti sa ponecháva jemná vrstva slaninky. Surové bravčové mäso sa vypracuje tradičným spôsobom so zmesou soli a vybe-

raných korenín,“ prezrádza Tomáš Bertovič. „Po presolení sa výrobok lisuje do požadovaného tvaru. Následne prebieha údenie a sušenie na bukovom dreve vo viacerých cykloch. Potom sa výrobok presúva do klimatizovanej sušiarne, kde sa pri kontrolovaných podmienkach prostredia, presne určenej vlhkosti a teplote suší približne tri až štyri týždne podľa veľkosti kusov mäsa. Pri regulovaných podmienkach sa dbá na to, aby sa mäso dôkladne



Jemné plátky tradičnej sušenej šunky sú určené pre tých najväčších gurmánov. Vychutnáte si ich pri pohári akostného vína na rodinných oslavách alebo počas veľkonočných sviatkov. Ozvláštniť nimi môžete desiatu, ak si ich ako netradičnú snack pribalíte k chrumkavému pečivu, cherry paradajkám a jarnej cibulke.

ZÁKAZNÍCI BUDÚ VIAC VYHLADÁVAŤ PRODUKTY PRIVÁTNYCH ZNAČIEK

S PREDSEDOM PREDSTAVENSTVA COOP JEDNOTY SLOVENSKO JÁNOM BILINSKÝM
O TOM, ČO ČAKÁ POTRAVINÁRSKY MALOOBCHOD V NAJBLIŽŠOM OBDOBÍ.

Aká téma v minulom roku najviac zamestnávala systém COOP Jednota?

Jedna z najväčších výziev, ktorej sme v minulom roku čelili, bola príprava na zavedenie zálohového systému. Poctivo sme sa jej venovali už od januára a aktuálne máme viac ako 800 predajní so zavedeným zálohovacím systémom. Postupne sa zapoja ďalšie prevádzky nášho obchodného systému. Veľkú pozornosť sme venovali nášmu kľúčovému ekologickému projektu Jednotne ekologicky, v rámci ktorého sme obaly výrobkov našej privátnej značky doplnili o grafické symboly, ktoré zrozumiteľne vysvetľujú, ako daný obal po použití správne triediť. K projektu sme pripravili televíznu kampaň a zároveň sme vytvorili samostatnú web stránku jednotne-ekologicky.sk s bližšími údajmi na separovanie použitých obalov a vtipnými videami. Nesmiem zabudnúť ani na princíp spoločenskej zodpovednosti, ktorý je u nás tradične spätý s myšlienkou vzájomnej pomoci, ktorá stála za zrodom spotrebného družstevníctva. Priamo cez našu nadáciu, ktorá minulý rok oslávila 20. výročie, podporujeme humanitárne projekty, zdravotníctvo, rozvoj lokálnych komunít, šport, vzdelávanie, kultúru, umenie. Na tieto aktivity v minulom roku poskytla 287 145 eur. 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. Zapojili sme sa aj do výzvy prezidentky SR Zuzany Čaputovej a venovali sme Potravinovej banke Slovenska takmer 12 000 kilogramov potravín, ktoré pomohli tisíciam rodín žijúcim v najmenej rozvinutých okresoch.



K základným atribútom značky COOP Jednota patrí podpora domácej a regionálnej produkcie. Ako v minulom roku prebiehala spolupráca s regionálnymi dodávateľmi?

Ako tradičný obchodný reťazec sme hrdí na našu serióznú spoluprácu s domácimi producentmi a na podporu lokálnych dodávateľov. Teší nás, že zákazníci slovenskú produkciu cielene vyhľadávajú. Sila našej značky spočíva aj v dostupnosti potravín a v lokálnosti. To nás zároveň odlišuje od konkurencie. Počet našich regionálnych obchodných partnerov každoročne stúpa a minulý rok prekročil tisíciku. Som rád, že aj v náročnom pandemickom období,

ktoré okrem iného výrazne zasiahlo aj gastronomický priemysel, sme lokálnym dodávateľom podali pomocnú ruku. Slovenskí dodávatelia obohacujú aj portfólio našej privátnej značky. Až 85 % týchto výrobkov pochádza od slovenských dodávateľov, čím deklaruujeme, že produkty sú kvalitné, čerstvé a necestujú k nám stovky kilometrov. Na druhej strane však musím spomenúť nie vždy seriózne vyjadrenia proesijných združení našich obchodných partnerov, ktoré následne ústia do negatívneho obrazu obchodu v očiach verejnosti, ako aj do politických atakov smerom k maloobchodu.

Aký vývoj zaznamenala vlastná značka v minulom roku a ktoré jej kategórie sú medzi spotrebiteľmi najobľúbenejšie?

Môžem povedať, že pre pomer kvality a ceny je vlastná značka u zákazníkov celkovo veľmi obľúbená. V minulom roku sme portfólio vlastnej značky úspešne rozšírili o novú značku čistiacich prostriedkov Perun a o kozmetiku Biova. Zamerali sme sa aj na kategóriu čerstvého ovocia a zeleniny a predstavili sme novú značku Zelovoc. Výberu ovocia a zeleniny predchádza dôkladná kontrola kvality a uprednostňovanie menších pestovateľov z blízkych regiónov, čo prispieva k rýchlejšiemu dodaniu na pulty a väčšej čerstvosti.

Oblíbenosť výrobkov vlastnej značky medzi spotrebiteľmi dokazujú aj viaceré ocenenia, ktoré nás minulý rok potešili. Napríklad prvenstvo v súťaži Voľba spotrebiteľa – Najlepšia novinka 2021, kde sme uspeli v kategórii syry a s našou novou značkou Biova sme získali prvenstvo aj medzi výrobkami vlasovej kozmetiky. Pomyselnou čerešničkou na torte bol 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.

Spomínali ste novinky v oblasti modernizácie nakupovania. Môžete ich konkretizovať?

Uvediem napríklad postupné zavádzanie elektronických cenoviek do predajní, s ktorým sme začali už v roku 2013 v prevádzkach COOP Jednoty Nové Zámky. Aktuálne ich využívame v 51 predajniach vo formáte Tempo SUPERMARKET a SUPERMARKET. Nielenže zjednocujú vizuálnu komunikáciu vo vzťahu k zákazníkovi, ale významne uľahčujú prácu personálu a šetria životné prostredie. Od začiatku minulého roka zavádzame automatizovaný systém merania teploty a vlhkosti v chladničkách a skladových priestoroch predajne. Systém automaticky kontroluje a v prípade potreby posiela upozornenia personálu pri prekročení hraničných hodnôt. Spolu s meraním teploty v chladničkách zariadeniach sledujeme elektrickú spotrebu týchto zariadení. Kombináciou týchto údajov vieme optimalizovať, a teda priamo znižovať spotrebu elektrickej energie, čo má vplyv nielen na samotné náklady, ale aj na životné prostredie. Aktuálne máme tento monitorovací systém namontovaný už v 200 predajniach a do konca roku 2022 pribudne v ďalších dvesto predajniach. Dôležité postavenie majú aj samoobslužné pokladnice, ktoré urýchľujú nákup v 49 prevádzkach a postupne sa rozširujú do ďalších.

Ako vnímate aktuálny vývoj v obchodnej sfére na Slovensku?

Nákupné správanie je stále ovplyvnené pretrvávajúcou pandemiou. Ľudia chodia na nákup do predajní menej často, ale majú plnšie nákupné košíky. Je otáznosť, ako budú zákazníci prehodnocovať nákupné rozhodovanie v súvislosti s rastom cien. Pandémia súvisí aj so vzniknutými problémami v logistike a s rastom inflácie. Dochádza k prudkému zdražovaniu základných surovín, pohonných látok a energií, čo ovplyvňuje aj situáciu v agrosektore a tlak prvovýrobcov na zvyšovanie nákupných cien. Okolité štáty prijali opatrenia, aby obyvateľom pomohli zmierniť vplyv všadeprítomného zdražovania. Je reálne, že v pohraničných oblastiach dôjde k nákupnej turistike, čo môže mať dosah na vývoj maloobchodu na Slovensku. Na druhej strane nám chýba podpora štátu

a jeho orgánov v oblasti domácej produkcie a predaja. Myslím tým na ambulantly predaj v pohraničných oblastiach. Zápasíme s ním už desaťročia, vieme o jeho rizikách a finančných dôsledkoch, ale situácia sa nemení. Na rozdiel od našich susedov, kde nič podobné neexistuje. Pozorujeme aj tlak zahraničnej konkurencie v oblasti marketingu a komunikácie a lákanie spotrebiteľov do predajní na nízke ceny dovozených potravín, čo neprospeje podpore domácej produkcie.

Ako môžu tieto súvislosti ovplyvniť ďalší vývoj a ako je naň COOP Jednota pripravená?

Nazdávam sa, že spotrebiteľia budú svoje nákupy naďalej optimalizovať, možno sa viac zamerajú na nákup produktov z radu vlastných značiek, ktoré sú cenovo dostupnejšie než brandové produkty. V COOP Jednote sme na túto situáciu pripravení, ako som spomenul, väčšina našich výrobkov privátnej značky pochádza od slovenských dodávateľov. Mnohé prieskumy ukazujú stúpajúci záujem spotrebiteľov o nakupovanie prostredníctvom e-shopu, rovnako aj my v COOP Jednote pracujeme na jeho centralizácii. Naša sila však spočíva v malých predajniach, osobnom kontakte a individuálnom prístupe k zákazníkovi. V obciach plníme aj sociálnu a spoločenskú funkciu. Umožňujeme našim zákazníkom využiť nákup v našej predajni aj na platbu šekov, faktúr a dobitie kreditu.

Čo nové pripravujete pre zákazníkov v tomto roku?

Veľkou výzvou je pre nás naďalej zálohovanie, do ktorého sa celkovo zapojilo 800 našich predajní, pričom takmer 500 na dobrovoľnej báze, čo predstavuje najviac predajní zo všetkých obchodných systémov na Slovensku. Aj týmto krokom potvrdzujú naše spotrebné družstvá zodpovednosť voči ekológii. Zoznam všetkých predajní, v ktorých už máme zavedené zálohovanie, nájdete na webe jednotne-ekologicky.sk v podobe prehľadnej mapy. Čoraz viac sa do popredia dostáva aj téma udržateľnosti a zodpovedného podnikania, ktorým sa budeme naďalej intenzívne venovať v roku 2022.

Vplyvom pandémie sa mnohí zákazníci presúvajú do online priestoru. Ako to vnímate?

Súčasný vývoj potvrdzuje význam digitalizácie, ktorú chceme v našom obchodnom systéme posilňovať cez viaceré projekty. Naším cieľom je prepojiť tradičný obchod s modernými prvkami digitalizácie a osloviť tak aj mladú generáciu. Prioritou pre nás ako najväčšieho predajcu potravín stále zostáva poskytnúť zákazníkovi kvalitné nákupné zázemie s pestrou ponukou tovarov. Na tom sa nič nemení ani v tomto roku a môžem sľúbiť, že svoje sily sústredíme na to, aby sa zákazník do našich predajní rád vracal.

Darujte

2%

NADÁCIA
coop
JEDNOTA

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

Darovaním svojich 2% pomôžete aj vy.

Ďakujeme.

SCHUDNÚŤ NATRVALO SA DÁ ZMENOU ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

KAŽDÝ ČLOVEK S OBEZITOU ALEBO NADHMOTNOSŤOU TO MINIMÁLNE TUŠÍ – AK MÁ BYŤ DIÉTNÁ LIEČBA TRVALÝM PRÍNOSOM PRI RIŠENÍ OBEZITY, MUSÍ BYŤ ÚPRAVA A OPTIMALIZÁCIA STRAVY CELOŽIVOTNÁ. JEDNODUCHO, ČLOVEK MUSÍ NEUSTÁLE KONTROLOVAŤ, ČO KONZUMUJE A KOĽKO SA HÝBE. V SPOLUPRÁCI S MUDR. PETROM MINÁRIKOM A VYDAVATEĽSTVOM RAABE PRINÁŠAME 3. ČASŤ CYKLU O LIEČBE NADHMOTNOSTI A OBEZITY.



SERIÁL
3. DIEL

Nadmerný energetický príjem, ktorý systematicky prevažuje energetický výdaj, prípadne príjem energie, ktorý sa s pribúdajúcim vekom a s poklesom telesnej aktivity primerane neznižuje, má u väčšiny ľudí za následok neželaný nárast telesnej hmotnosti a rozvoj obezity. Zásadnú úlohu pri tom zohráva nadmerný celkový príjem energie v strave (nadmerné porcie jedla – aktívne prejedanie), ale aj nevhodný charakter stravy (nadmerne vysoký obsah tuku a cukrov v strave – pasívne prejedanie).

KEĎ HLADOVKY NEPOMÁHAJÚ

Nie je žiadne prekvapenie, že na udržiavanie a kontrolu optimálnej telesnej hmotnosti je dôležitá energetická rovnováha. Množstvo energie (kalórií), ktoré získate pri konzumácii jedla a nápojov (príjem energie), musí byť vyvážené množstvom energie, ktorú vaše telo použije na fyziologické funkcie, akými sú dýchanie, trávenie, látková premena (metabolizmus), ako aj na telesnú aktivitu (výdaj energie). Keď je príjem a výdaj energie v rovnováhe, ostáva telesná hmotnosť rovnaká. Ak je príjem energie v istom časovom období systematicky vyšší než výdaj energie, má to za následok prírastok telesnej hmotnosti. Skrátka, priberáme. Naopak, systematicky

vyšší výdaj energie než príjem energie má za následok úbytok telesnej hmotnosti (chudnutie). Na udržiavanie hmotnosti nie je dôležité, aby sa energetická rovnováha dodržiavala presne každý deň. Dôležité je však udržiavanie energetickej rovnováhy počas uceleného časového obdobia.

Pri znižovaní nadmernej telesnej hmotnosti platí takisto zásada, že energetický deficit, ktorý sa dosiahne v dôsledku zníženého príjmu a zvýšeného výdaja energie, sa musí dodržiavať systematicky v súvislom časovom horizonte. Chvilkový, a tým väčšmi jednorazový energetický deficit nevedie nikdy k udržateľnému zníženiu nadhmotnosti. V preklade – žiadna krátkodobá „ozdravná“ hladovka nám nepomôže dlhodobo si udržiavať optimálnu hmotnosť.

KOMPLEXNÝ MANAŽMENT OBEZITY

Z uvedených skutočností vyplýva, že ak chcete dosiahnuť systematický schodok vo svojej každodennej energetickej bilancii, musíte zároveň prijímať menej energie (kalórií) v strave a popritom vydávať viac energie systematickou telesnou aktivitou a znížením sedavej životosprávy. Komplexný manažment obezity zahŕňajúci kombináciu redukčného stravova-

nia, telesnej aktivity, budovania nových životných návykov a stereotypov a v medicínsky indikovaných prípadoch aj farmakologickej liečby je najlepším a najosvedčenejším prístupom pri snahe o znižovanie neželanej nadhmotnosti a liečby obezity.

AK TO CHCETE NAVŤZY ALEBO NA ČO SA PRIPRAVIŤ

Na dosiahnutie celoživotných pozitívnych výsledkov v podobe nižšej telesnej hmotnosti a vyššej fyzickej kondície sú nevyhnutné trvalo udržateľné opatrenia. Ak má byť redukcia nadhmotnosti a úbytok nadmerných zásob telesného tuku trvalým javom, potom aj prostriedky, ktoré vedú k dosiahnutiu tohto cieľa, musia byť trvalo udržateľné. Niet sa čo čudovať, že krátkodobé redukčné diéty s opätovným návratom k pôvodnému stravovaniu majú za následok známy jojo efekt s opätovným nárastom k pôvodnej alebo neraz aj k vyššej hmotnosti, ako bola pred samotným prísny režimom.

Sklamanie a depresie z vlastného zlyhania, pocity vlastnej neschopnosti a čierno-biele videnie reality („nie som schopný/-á dodržať potrebný režim, „nedá sa to“, „nejde to“, „u mňa to nefunguje“ a pod.) sú spolu s definitívnou rezignáciou zákonitým dôsledkom

takýchto jednostranných postupov vedených prísnyimi neudržateľnými prostriedkami. Inými slovami – ak má byť diétne stravovanie s menším objemom „kalórií“ trvalo udržateľné, musia byť jedlá a pokrmy chutné a prinášať ľuďom rovnaké pôžitky ako tradičná, energeticky bohatá strava. To isté platí o pohybe. Nemá byť strašiacom alebo nenávidenou aktivitou, ale má prinášať radosť a zadosťučinenie, ba dokonca musia sa stať neodmysliteľnou súčasťou „nového“ života človeka, bez ktorých si svoj „deň“ už nevie ani predstaviť. Preto treba voliť aj taký spôsob každodenného pohybu, ktorý nám bude príjemný.

MAJTE STÁLE NA PAMÄTI

Ak máte optimálnu alebo primeranú hmotnosť – udržiavajte sústavne dobrú rovnováhu medzi množstvom energie, ktorú získate konzumáciou stravy a nápojov, a množstvom energie, ktorú vydáte telesnou aktivitou (vyrovnaná energetická bilancia).

Ak máte nadmernú hmotnosť – musíte prijímať menej energie, než vydávate, a dosiahnuť tým negatívnu energetickú bilanciu. Vaše telo využíva ako zdroj chýbajúcej energie zásoby telesného tuku a glykogénu (pri extrémnom energetickom deficite aj bielkovín), následkom čoho vaša telesná hmotnosť klesá. Pri obezite je znižovanie nadmer-

nej telesnej hmotnosti a nadmerných zásob telesného tuku vyhovujúcim a želaným dôsledkom zápornej energetickej nerovnováhy (negatívna energetická bilancia).

MALÝ ÚBYTOK, VEĽKÝ ÚŽITOK!

Ak máte nadmernú hmotnosť, či už nadváhu, alebo obezitu, potom je pre vás znižovanie hmotnosti opodstatnené a mimoriadne prínosné. Už schudnutie o 5 – 10 % z vašej súčasnej nadhmotnosti vám prinesie výhody, ktoré doslova pocítite na vlastnom tele – podporí lepšiu fyzickú kondíciu, prispieje k lepšej duševnej pohode a prinesie zdravotné benefity v podobe zníženia vedecky potvrdeného rizika cukrovky 2. typu, hypertenzie, srdcových chorôb a viacerých druhov rakoviny.

KÝM ZAČNETE...

Predtým, než sa pustíte na cestu zmeny životného štýlu a rozumného znižovania hmotnosti, ujasnite si niekoľko podstatných otázok: Prečo sú pre vás zmena životného štýlu a zníženie hmotnosti prioritné? Chcete byť zdravší/-ia; chcete vyzeráť mladší než doteraz; chcete byť atraktívnejší/-ia a viac sa páčiť okoliu; chcete si obliekať menšie čísla oblečenia, do ktorých ste sa zmestili pred rokmi?

Náš časopis vyjde opäť o mesiac. To je čas, ktorý môžete využiť na premýšľanie, do akej

miery je pre vás chudnutie dôležité a aké sú vaše motivácie, ktoré vás k schudnutiu vedú. Čo očakávate od zmeny – čo získate a čo stratíte? Aké obete musíte priniesť, aby ste boli zdravší, lepšie sa cítili, lepšie vyzerali a boli sami so sebou spokojnejší?

V aprílovom čísle sa dozvieme, aké sú predpoklady na to, aby vaša cesta za znižovaním hmotnosti bola úspešná a viedla k trvalým výsledkom.



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

S HESLOM JEDNOTA, ZÍSKATE ZĽAVU 4 €.

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

ŽIADNY
PRIDANÝ
CUKOR*

STARAJTE SA s chuťou O VAŠE ZDRAVÉ RÁNO



*OBSAHUJE LEN PRIRODZENÉ VYSKYTUJÚCE SA CUKRY.

KAŽDOU NOHOU V INOM ŠTÁTE

DIALKA VOLÁ A JARNÉ SLNIEČKO LÁKA ČORAZ VIAC. NIEKEDY STAČÍ NA NAVODENIE DOVOLENKOVÉHO POCITU NAPRIKLAD PREKROČIŤ HRANICU A UROBIŤ SI JEDNODŇOVÝ VÝLET JEDNOU NOHOU NA SLOVENSKU A DRUHOU V ZAHRANIČÍ. V MAĎARSKU, POĽSKU, ČESKU ČI RAKÚSKU.

MAĎARSKO – DUNAJSKO-IPELSKÝ NÁRODNÝ PARK

Cez Most Márie Valérie medzi Štúrovom a Ostrihomom a ešte o kúsok ďalej sa ocitnete v nádhernej prírode Dunajsko-ipeľského národného parku. Kopce sú tu nevysoké, asi ako v Malých Karpatoch, a teda túry či prechádzky sú ľahko zvládnuteľné. Keď sa vyberiete až k drevenej Rozhladni na kopci Predikáloszek (Kazateľnica) a budete mať šťastie na pekné počasie, odmení vás pohľad na Dunaj a okolitú krajinu. Dunaj sa tu ohýba a akoby obteká v tvare podkovy okolo tejto časti národného parku a vy sa budete cítiť ako na ostrove. K vyhladkovej veži sa dostanete aj cez roklinu Rám (Rám – szakadék). To je už ťažšia túra. Cez roklinu tečie potok, ktorý môže byť teraz na jar silný a široký. Vlieva sa sem aj niekoľko vodopádov. Niekedy nemáte inú možnosť, len ísť cez potok. V ťažších úsekoch nájdete rebríky, po ktorých sa vyštvárate vyššie. Otočiť túru a ísť smerom dole nie je o nič jednoduchšie, pretože sa môžete ľahšie šmyknúť a okrem toho by ste sa neustále museli vyhýbať ľuďom, ktorí idú cez úzku roklinu tým správnym smerom.

OSTRIHOM

Nie každému sa chce štverať po kopcoch. Mnohí dajú prednosť pohodovjšiemu výletu. Bez auta, len tak po vlastných sa pohodlne dostanete mostom zo Štúrova do Ostrihomu. V strede mosta budete doslova každou nohou v inej krajine. Ostrihom je jedným z najstarších maďarských miest. Sídliť tu už Kelti 150 rokov p. n. l. a narodil sa tu aj prvý uhorský kráľ Štefan I. Dominantou mesta je, samozrejme, z diaľky viditeľná klasicistická Katedrála Panny Márie a svätého Vojtecha, ktorá patrí k najväčším sakrálnym stavbám Európy. Jej súčasťou je i nádherná renesančná kaplnka a arcibiskupská klenotnica.

Na výlete človek poriadne vyhladne. A je jedno, či sa prechádza po horách, alebo po meste.



Keď sa povie maďarská kuchyňa, človek začíti automaticky na jazyku chuť papriky, sladkej, štiplavej alebo údenej, a guláša. Langoš alebo segedínsky guláš pozná každý. Ale viete, čo sú to dödölle? Sú to veľké opekané zemiakové halušky. Recept je jednoduchý a rýchly. Stačia vám zemiaky, múka, voda, tuk a soľ. Dödölle chutia poliate smotanou alebo aj ako príloha k jedlu. Kto má rád sladké, nemal by vynechať pravú dobošku alebo šomló halušky.

ČESKO A MORAVA



V ktoromkoľvek ročnom období stojí za návštevu lednicko-valtický areál. Ako najrozsiahlejšie komponovaná krajina (znamená to, že oblasť s rozlohou takmer 300 štvorcových kilometrov bola pretvorená podľa predstáv architektov a urbanistov) na svete je zapísaná do Svetového kultúrneho dedičstva UNESCO. Každý si tu nájde, čo ho zaujíma. Zámky Lednický a Valtický s nádhernými interiérmi, parky, záhrady aj skleníky plné vzácnych rastlín, romantické umelé zručaniny, kostoly i minaret. A všade naokolo teraz na jar prebúdzajúca sa príroda. Cez lednický zámocký park sa môžete previezť loďkou aj kočom. Deti sa parkom môžu prejsť dokonca aj na koni. Ani hladní tu nezostanete. Pri troche šťastia sa vám podarí ochutnať niektorý z takmer zabudnutých receptov. Napríklad slandinová marmeláda. Je v nej kvalitná slanina, cibuľka, cesnak, ocot, korenie a prekvapivo káva. Alebo zdravú dobrotu jáhelník – koláč z prosa s ovocnou a orechovou plnkou.

POĽSKO

Poľskú stranu Tatier má prechodenú ne jeden Slováč, no málokto pozná aj iné pohoria kúsok za hranicami, napríklad Sadecké Beskydy. Turistické chodníčky sú tu menej prepchaté ako v Tatrách a príroda rovnako nádherná. Medzi kopcami sa ukrýva kúpeľné mesto Kynica Zdroj s dvadsiatimi tromi termálnymi prameňmi a liečivými bahennými kúpeľmi. Prameň Zuber, z ktorého sa môžete napiť aj vy, patrí k najsilnejším minerálnym liečivým prameňom v Európe. Kto si k vode chce dať aj niečo na zahryznutie, mal by ochutnať miestne špeciality. Kuchyňa tohto regiónu je zemitá tak ako všade, kde sa recepty dedia z generácie na generáciu a kde sa ľudia vždy snažili variť čo najviac z vlastných surovín. Z toho, čo si dopestovali a dochovali. Dnes je táto oblasť známa množstvom malých biofariem, kde si môžete kúpiť najmä mliečne výrobky podobné tým zo slovenských salašov.

V hostincoch roztrúsených okolo Kynice treba ochutnať sýte poľské polievky. Napríklad žurek s chrenom. Kuracia alebo čisto zeleninová polievka sa dochucuje bielym vínom a zahusťuje smotanou. Čerstvo nastrúhaný chren prebudí každého, kto zívá jarnou únavou.

RAKÚSKO

Kúsok za hranicou nájdete úplný raj pre milovníkov starých vlakov. V mestečku Strasshof na nich čaká Múzeum železníc s osemdesiatimi lokomotívami a takmer 200 vagónmi. Historické lokomotívy sú takmer všetky funkčné a pravidelne sa možno na nich povoziť.

Zaujímavé je múzeum najmä pre deti. Premáva tu miniželeznica a väčšie deti sa môžu zahrať aj na rušňovodiča a previezť svojich kamarátov cez areál. Alebo môžu pozorovať vláčiky na niekoľkých obrovských modelových železniach.

Táto oblasť patrí k povodiu rieky Moravy (po nemecky March) a volá sa Marchfeld. Je známa úrodnou pôdou, v ktorej sa darí najmä špargli a jahodám. V miestnych hostincoch vám na jar a začiatkom leta ponúknu jedlá podľa klasických aj výmyselných receptov. Veľmi obľúbená je najmä kombinácia špargle s jahodami v rôznych šalátoch.



Špargľa s jahodami je pre našinca neošúchaná chuťová kombinácia, no v Marchfelde ju považujú za úplne „normálnu“. Ochutnajte a neobanujete. Z výletu sa vrátite so zaujímavými – aj chuťovými – zážitkami.

Slovenské pohraničie ponúka množstvo možností na pestré výlety. Tak neváhajte, zbalte ruksaky a vykročte na prvé zo svojich 100 jarných kilometrov!

Nikoleta Gstach

NOVINKA

LUX
BOTANICALS

Objavte esenciu prírody v každej sprche.

94% ZLOŽIEK
PRÍRODNÉHO PÔVODU

S OBSAHO
BOTANICKÝCH OLEJOV





Prípravte si tradičné slovenské jedlá trochu netradične...

ŠŤAVNATÁ BRAVČOVÁ SVIEČKOVICA

Náročnosť *** **Príprava 35 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 4**

Ingrediencie: 450 g bravčovej sviečkovice, 1,5 lyžice mletej sladkej papriky, 3 lyžičky sušeného cesnaku, 1 lyžička sušeného oregana, mleté čierne korenie Dobrá cena, soľ, 2 lyžice oleja, 120 ml hovädzieho vývaru, 1 lyžica jablčného octu, 1 lyžica masla Tradičná kvalita, petržlenová vňat'

Postup:

Rúru si rozohrejeme na 200 °C. Mäso poriadne osušíme. V miske pomiešame všetky koreniny a potrieme zmesou mäso zo všetkých strán. Na veľkej panvici si rozohrejeme olej a vložíme mäso. Opečieme zo všetkých strán do zlatista. Mäso preložíme na pekáč. Panvicu vrátime na oheň, vlejeme do nej vývar a necháme zredukovať na polovičné množstvo. Touto šťavou prelejeme mäso na pekáči, pokvapkáme octom a na každé mäso dáme plátok masla. Zakryjeme alobalom a pečieme 20 minút na 130 °C. Vyberieme z rúry a necháme 5 minút odpočívať. Následne mäso pokrájame na centimetrové plátky a servírujeme s pečenými zemiakmi.



KRÉM Z JARNÝCH BYLINIEK

Náročnosť *** **Príprava 30 min.**
Cena €€€ **Počet porcií 6**

Ingrediencie:

1 l mäsového vývaru, 50 g zelených bylín (žihlava, šťavel, žerucha, pažítka, petržlenová vňat), 40 g masla Tradičná kvalita, 40 g polohrubej múky Dobrá cena, 2 žĺtky z vajíčok Mamičkiné dobroty, 200 ml sladkej smotany na varenie Tradičná kvalita, mleté čierne korenie Dobrá cena, kryštálový cukor, soľ, 2 plátky chleba

Postup:

Vo väčšej nádobe rozohrejeme maslo. Bylinky umyjeme, najemno nasekáme a krátko speníme na masle (časť odložíme na ozdobenie). Pridáme múku a za stáleho miešania pripravíme bielu zápražku. Zápražku zriedime vývarom a niekoľko minút povaríme. Hotovú polievku rozmixujeme a zjemníme žĺtkami rozšľahanými v mlieku alebo smotane. Dochutíme cukrom, soľou a korením.

Na tanieri ozdobíme bylinkami a opraženými kockami chleba.

HOVÄDZINA S CHRENOM

Náročnosť *** **Príprava 50 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 4**

Ingrediencie:

800 g hovädzieho mäsa (stehno), 150 g masla, 6 lyžíc strúhaného chrenu, 1 cibuľa, 2 lyžice múky, 1 téglík kyslej smotany, soľ

Postup:

Mäso cez fóliu naklepeme na tenký plát, osolíme a potrieme 100 g masla vymiešaného s chrenom. Potom ho zvinieme do rolády a pevne zviažeme niťou, aby sa nerozpadlo.

Na zvyšnom masle speníme nadrobno nakrájanú cibuľu, na ňu položíme mäso a z každej strany opečieme. Podlejeme vodou a dusíme približne 1 až 1,5 hodiny. Ak treba, podlievame vodou.

Hotovú mäsovú roládu vyberieme a pokrájame na plátky. Smotanu vymiešame s múkou a pridáme do mäsovej šťavy, dobre premiešame a varíme asi 10 minút. Roládu podávame najlepšie s knedľou.



PESTRÝ VAJCOVÝ ŠALÁT

Náročnosť *** **Príprava 30 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 4**

Ingrediencie:

5 vajec, 4 lyžice majonézy, 200 g bieleho jogurtu, pažitka, petržlenová vňať, soľ, mleté čierne korenie, citrónová šťava, červená a zelená paprika, 200 g sterilizovanej kukurice, hrianky

Postup:

Vajcia uvaríme natvrdo, schladíme, olúpeme a nakrájame na štvrtinky. Majonézu zmiešame s jogurtom, soľou, s citrónovou šťavou aj s korením a pridáme nadrobno nasekané bylinky.

Umyté papriky zbavíme jadrovníkov a nakrájame na pásky, dáme ich do misy spolu s kukuricou, zalejeme dresingom a premiešame. Na záver pridáme štvrtinky vajec. Podávame s hriankami.

CUKETOVÁ TORTA

Náročnosť *** **Príprava 45 min.**
Cena €€€ **Počet porcií 12**

Ingrediencie:

Cesto: 8 vajec, 160 g práškového cukru, 250 g postrúhanej cukety, 350 g mletých vlašských orechov, 50 g hrubej múky, 1 lyžica rumu, 1 lyžica kakaa, kôra a šťava z 1 citróna, 50 g hrozienok, ovocný džem, tuk a múka na vymastenie a vysypanie plechu, **Poleva:** 100 g čokolády na varenie, 50 g masla

Postup:

Žĺtky oddelíme od bielkov a vymiešame s cukrom. Pridáme rum, kakao, citrónovú kôru a šťavu. Postupne pridávame nastrúhanú cuketu, orechy, hrozienka a múku. Nakoniec z bielkov vyšľaháme sneh a opatrne ho vmiešame do cesta.

Do vymastenej formy vylejeme cesto a pečieme 45 minút na 160 °C.

Čokoládu roztopíme vo vodnom kúpeli s maslom. Cesto po upečení potrieme džemom a polejeme roztopenou čokoládou.



POVINNOSTI AJ VYPITÉ POHÁRIKY NA DREVENÝCH DOŠTIČKÁCH

POVEDAL VÁM NIEKEDY NIEKTO, ŽE TOHO UŽ MÁTE UŇHO VEĽA NA ROVÁŠI? VÝRAZ ROVÁŠ SA DODNES UCHOVAL V NÁŠOM CHÁPANÍ AKO PREDSTAVA NEJAKEJ PODĽZNOSTI ALEBO NIEČOHO, ČO JE UŽ NAD MIERU NÁŠEJ TOLERANCIE V SÚVISLOSTI S NEPRIMERANÝM SPRÁVANÍM.

Rováše patria k dávnyim ľudovým spôsobom robenia záznamu veľmi jednoduchým spôsobom pomocou značiek a zárezov, najčastejšie na drevenej paličke alebo doštičke, na celom svete. Už aj starí Slovania si robili záznamy rytím do dreva alebo do hlinených doštičiek. Hovorí o tom mních Chrabr v 10. storočí v súvislosti s balkánskymi Slovanmi: „Slovania spočiatku nemali knihy a len pomocou zárezov a črt počítali a hádali.“ V období feudalizmu sa tento spôsob záznamov rozšíril po celej Európe. Týkalo sa to aj Slovenska najmä v oblastiach, kde nepoznali písmo. Používali sa predovšetkým pri evidencii plnenia feudálnej renty poddaných, inventáru na väčších hospodárstvach, majetkoch, majeroch, ale aj v pastierstve na evidenciu dobytky či u krčmára vypité poháre a pod. Na feudálnych panstvách na Slovensku sa rováše používali ako evidenčný prostriedok vo všeobecnosti do 17. storočia, keď ich postupne nahradila písomná evidencia. Záznamy pomocou rovášov boli veľmi jednoduché a primitívne, čo poddaným často nezaručovalo úplnú istotu pred zneužitím zo strany zemepána a vrchnosti vôbec. Týkalo sa to najmä jednoduchých rovášov, o čom svedčia viaceré sťažnosti poddaných. Zárezy mohol vykonávať jedine panský úradník, prípadne ním poverená osoba. Poddaní sa často sťažovali, že im nerezal na rováš taký počet zárezov, ktorý by zodpovedal ich odpracovanej robote, a tým im panstvo na konci roku pri účtovaní vykazuje resty.

ZDÁ SA TO JEDNODUCHÉ...

Evidované údaje, položky či materiál boli na rovášoch označované príslušnými zárezmi či vrúbkami. Na jednoduchých rovášoch boli zárezy robené spravidla iba na jednej strane, najčastejšie v tvare I, V, X (I – jednotka, t. j. jednotka pracovná alebo váhová a vôbec počtová, V = päť jednotiek, X = desať jednotiek). Tieto jednoduché rováše sa používali často iba na osobnú potrebu pri jednostrannej evidencii. Pre obojstrannú evidenciu totiž neposkytovali žiadnu záruku v prípade zneužitia druhou stranou. Na panstvách takýmto spôsobom viedli evidenciu svojho majetku – napríklad počet dobytky, množstvo zásob obilia a pod. Na rozdiel od jednoduchých dvojité – štiepané rováše slúžili



Tradičné kysnuté plnené záviavy – rováše sa na Orave pečú aj dnes.

predovšetkým zemepánom pri evidencii plnenia povinností poddaných, predovšetkým povinností robotnej a finančnej (dane). Používali ich aj v baníctve na zaznamenávanie odpracovanej sicity jednotlivých baníkov. Pri dvojitých rovášoch jednu časť si uchovávala vrchnosť, druhú časť poddaný, baník či vôbec dotknutá osoba. Pri zaznamenávaní, robení zárezu sa obe časti spojili tak, aby sa zárezy na nich zhodovali. Dvojité rováše mali zvyčajne štvorhranný tvar a každá strana slúžila podľa možnosti na iné záznamy. Ako príklad môže slúžiť evidovanie plnenia robotnej povinnosti poddaných, keď na jednej strane sa robili zárezy zaznamenávajúce ručnú robotu, na druhej strane zárezy evidujúce robotu so záprahom, na ďalších dvoch stranách sa pokračovalo. Pri daňových rovášoch na jednotlivých stranách sa označovali druhy peňazí (groše, denáre, grajciare

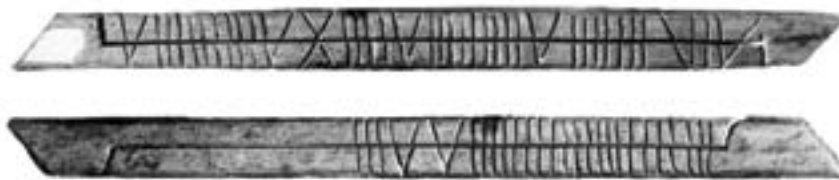
a pod.). Na dvojitých rovášoch sa však často používala i zložitejšia podoba zárezov ako pri rovášoch jednoduchých, napr. / (= päť), X (= desať), X/ (= pätnásť), XX (= dvadsať) a pod. Pre ľahšie robenie zárezov zhotovovali rováše len z mäkkého dreva, najviac z liesky, vrby, topoľa a jedle. Ich dĺžka závisela od obsahu, ktorý na nich značil. Niektoré mali dĺžku len niekoľko centimetrov, iné boli dlhé aj vyše dvoch metrov. Krátke, len niekoľkokentimetrové rováše, boli len akousi kópiou určitej časti záznamu na riadnom, zvyčajne jednoduchom rováš. Strana, ktorá nevlastnila tento jednoduchý rováš, mohla pri značení niektorých na ňu sa vzťahujúcich záznamov priložiť tento špeciálny malý rováš. Ten sa tak stal pre ňu akousi osobitnou potvrdenkou. Ako príklad môžeme uviesť evidenciu pri pasení dobytky panstva viacerými pastiermi, keď každý pastier mohol dostať iba

rováš čiastkový, teda rováš malý. Ich používanie bolo v praxi pomerne rozšírené zvlášť pri rovášoch, na ktorých sa zaznamenávalo plnenie peňažnej renty poddaných celej obce, keď jednotliví poddaní dostávali iba malé rováše za svoju časť. Aj dlhé rováše, presahujúce vyše metra, patrili spravidla k jednoduchým rovášom a boli v starostlivosti vrchnosti.

DVOJITÉ ROVÁŠE

Ak sa používali na značenie plnenia robotnej povinnosti poddaných, panský úradník ich často používal aj ako donucovací prostriedok do práce, čiže aj na telesné trestanie poddaných. Okrem iného o tejto skutočnosti svedčí samotný materiál, z ktorého sú zhotovené. Je to najčastejšie lieska, ktorá sa vyznačuje dobrou pružnosťou, ale aj prenesený význam slova rováš na znak (opuchlinu), ktorý ostane na tele po údere palicou alebo bičom.

Dvojité rováše boli dlhé okolo 50 centimetrov a používali sa bežná výhradne iba na evidenciu plnenia robotnej a finančnej formy feudálnej renty poddaných. Zárezy mohol vykonávať jedine panský úradník, prípadne ním poverená osoba, v iných prípadoch richtár, bača, krčmár. Na konci roka sa robilo zúčtovanie tým spôsobom, že sa porovnávali predpísané povinnosti s evidenciou – so zárezmi na



Typ dvojitého rováša so zárezmi, zdroj: ludovakultura.sk

rovášoch alebo porovnanie pôvodného stavu na rováši evidovaných záležitostí so stavom na konci roka. Ak všetko do seba zapadalo, bolo v poriadku, rováše už neboli aktuálne. Z toho dôvodu ich spravidla zničili alebo v prípade ďalšieho používania, dovtedajšie zárezy na nich zrezali.

Rováše ako evidenčné prostriedky sa používali aj v 18. a 19. storočí. A v horských zapadnutých oblastiach Slovenska, kde ešte nepoznali písmo, sa ojedinele používali ešte aj na začiatku 20. storočia. V živej pamäti sa uchovali do dnešných čias u staršej generácie, ktorá si na ne i dnes spomína z rozprávania svojich otcov, keď sa používali na salašoch pri značení počtu oviec, v krčmách vypité poháre a v obchodoch prevzatý tovar v čase, keď sa zvyklo kupovať na dlh. Možno však povedať, že prežívajú aj v našich prísloviach, ktoré si osvojili aj mladšie generácie, keď v prípade nevyrovnanej podližnosti sa zvykne povedať: „Pripíš mi to

na rováš!“ „Máš to u mňa na rováš!“ Rováš sa spomína aj v situácii, keď svojim správaním u niekoho presiahneme mieru trpezlivosti. Zvlášť staršie generácie zvyknú pripomenúť malým deťom alebo mládeži vôbec, keď sú neposední a neposlušní napriek mnohým upozorneniam: „Už máš toho veľa na rováš!“

SVIATOČNÉ POHOSTENIE S ROVÁŠOM

Výraz rováš má však aj iný význam. Na dolnej Orave tak nazývali užšie kysnuté záviný plnené makom, tvarohom, lekvárom alebo orechmi. Pôvodne boli súčasťou svadobného, neskôr sviatočného pohostenia. Pomenovanie vychádza z ich pozdĺžneho tvaru, pripomínajúceho drevené doštičky, rováše. Z toho vidieť, že používanie rovášov bolo dlhodobé také zaužívané v živote ľudí, že ovplyvnilo rôzne oblasti ľudovej kultúry.

Elena Beňušová



Prekvapivo voňavé

Účinné odstránenie odolných škvŕn



PRE HYGIENICKY ČISTÚ BIELIZEŇ

* Táto fľaša je teraz vyrobená zo 70% recyklovaného plastu a je recyklovateľná.



VIETE SPRÁVNE SPAŤ?

ZASPÁVATE PRED TELEVÍZOROM ALEBO POČÍTAČOM ALEBO DLHO PONOCUJETE A POTOM SA ČUDUJETE, ŽE SA BUDÍTE UNAVENÍ? DLHÝ ČAS STRÁVENÝ PRED OBRAZOVKOU V KOMBINÁCIÍ S NEDOSTATKOM POHYBU JE RECEPT NA NARUŠENÝ BIORYTMUS, NEKVALITNÝ SPÁNOK A ÚNAVU.

Hoci má každý z nás inú genetickú výbavu a vypestované iné návyky pred tým, ako ide do postele, vo všeobecnosti platí, že nepravidelný denný režim zhoršuje spánok rovnako ako dlhé ponocovanie.

ZLEPŠIŤ SPÁNKOVÝ RYTMUS SI MÔŽEME POČAS DŇA VEĽMI JEDNODUCHO:

- ▶ Čas na slnku (hoci ho je v zimných mesiacoch málo) je pre náš biorytmus hnacím motorom, preto si doprajme aspoň chvíľku.
- ▶ Zaradte do svojho dňa aspoň jednu fyzickú aktivitu, ktorá je pre vaše telo príjemná. Môže to byť prechádzka, tanec alebo joga.
- ▶ Strážte si hladinu kofeínu obzvlášť v popoludňajších a večerných hodinách, pretože jeho účinok dokáže pretrvať 3 – 7 hodín po konzumácii.
- ▶ Nejedzte príliš neskoro a ak predsa, uprednostnite ľahké jedlo. Ak váš žalúdok v čase „večierky“ pracuje, ťažšie sa vám zaspáva.
- ▶ Chodievajte do postele vždy v rovnakom čase bez ohľadu na to, či je pracovný deň alebo víkend. Snažte sa aj vstávať približne v rovnakom čase.



ČO SA S NAMI DEJE POČAS SPÁNKU?

Aj keď máme pocit, že čas počas spánku beží rýchlejšie, naše fyziologické procesy sa dostávajú do tempa spomaleného filmu. Náš dych sa prehľbuje a k nádychom dochádza menejkrát za minútu ako obvykle. Klesá aj náš krvný tlak a tepová frekvencia. Vďaka hormónu adiuretín sa znižuje množstvo moču v močovom mechúre a počas spánku sa uvoľňujú hormóny potláčajúce chuť do jedla. Klesá hladina hormónu adrenalin a výrazne sa zvyšuje hladina rastového hormónu, ktorý nám v dospelosti pomáha regenerovať tkanivá a vytvárať nové. Počas fázy hlbokého spánku nie je možné hýbať akýmkoľvek svalom s výnimkou očných a dýchacích svalov. V tejto fáze nedokážeme ani snívať. Dochádza k regenerácii svalov, kostí, nervového systému a posilneniu imunity.

NAJZDRAVŠÍ SPÁNOK JE V TME

O kvalite spánku rozhoduje veľa faktorov, no podľa japonských vedcov je svetlo jeden z hlavných. Podľa štúdie zverejnenej v magazíne American Journal of Epidemiology sa riziko vzniku depresie zvyšuje expozíciou svetla počas spánku, dokonca aj pri nočnom osvetlení nízkej intenzity. Štúdia vychádza z dávnejších zistení, že nočné osvetlenie je pre ľudské telo neprirodzené a narúša cirkadiánne biologické rytmy. Podobný rušivý efekt pre mozog má používanie mobilných telefónov, tabletu alebo počítača tesne pred zaspávaním.

Najzdravšou voľbou je teda spánok v úplnej tme bez rušivých podnetov. Viac ako 5 luxov svetla počas noci zvyšuje mieru depresie (jeden lux zodpovedá intenzite svetla sviečky, takže 5 luxov zodpovedá približne jasú z pouličného osvetlenia, ktoré v noci preniká do spálne). Tento jav podľa vedcov súvisí s nedostatkom melatonínu, hormónu spánku, ktorého hladina v tele stúpa so znižujúcou sa intenzitou svetla. Dôsledkom môže byť aj dlhší spánok a súčasne pocity únavy.



ČO ROBIŤ, AK NEVIEME ZASPAŤ?

Ak sa aj vám občas stane, že napriek dobre upravenej spánkovej rutine zaspáť jednoducho nemôžete, skúste metódu 4-7-8. Autorom tejto ľahkej a rýchlej techniky zaspávania je Dr. Andrew Weil, špecialista na integratívnu medicínu na univerzite v Arizone. Metóda je založená na starovekej meditácii a technikách zameraných na dych. Je prekvapivo jednoduchá, no jej tajomstvo spočíva v pozornosti, uvoľnení a cviku.

AKO NA TO:

- ▶ **POHODLNE SI LAHNITE NA CHRÁT A UVOLNITE SA.**
- ▶ **NADÝCHNITE SA NOSOM NA 4 SEKUNDY.**
- ▶ **DYCH ZADRŽTE V PLÚCACH NA 7 SEKÚND.**
- ▶ **VYDÝCHNITE ÚSTAMI 8 SEKÚND.**
- ▶ **OPAKUJTE, AŽ KÝM NEZASPÍTE.**

Techniku 4-7-8 potvrdilo niekoľko štúdií, ktoré skúmali jej účinnosť, a doterajšie pokusy ukazujú, že metóda rytmického dýchania pomáha zvýšiť pocity relaxácie, uvoľnenia a znižuje úzkosť. Kľúčové je sústredenie na svoj dych, čo však vylučuje rozmyšľanie nad povinnosťami, ktoré nás čakajú.

ČO STE SI O SPÁNKU MYSLELI A NIE JE TO PRAVDA

▶ MÝTUS Č. 1: Poobedňajší šľofík narúša spánkový režim

Pospať si 20-30 minút poobede medzi druhou a štvrtou hodinou je zdravé. Je to čas, keď väčšina z nás pociťuje deficit energie. Siesta nenarúša spánkový režim, ako sme sa kedysi domnievali, skôr naopak, skrýva v sebe niekoľko zdravotných benefitov. V krajinách, kde majú pravidelné siesty alebo dlhšie prestávky na obed, ľudia vykazujú lepšie kognitívne výkony. Poobedňajší šľofík by však nemal trvať dlhšie ako polhodinu.

▶ MÝTUS Č. 2: Spánkový deficit vieme dohnať

Počas pracovného týždňa ideme do postele neskoro a len čo sa nám podarí zaspáť, zvoní budík. Tento režim dokážeme dookola ospravedlňovať tým, že cez víkend spánok doženieme. Bohužiaľ, ide o omyl, ktorým si dokonca poškodujeme zdravie.

Spíme v 90-minútových cykloch a každý z cyklov je potrebný pre zdravie istého aspektu. Chýbajúce fázy spánku tak môžu viesť k zdravotným problémom. Obzvlášť by sme si mali dávať pozor na spánkovú fázu pred polnocou, ktorá je dôležitá na zníženie hladiny adrenalínu.

▶ MÝTUS Č. 3: Problémy so spánkom sú dedičné

To, že niektorí členovia vašej rodiny mali problémy so spánkovým režimom, nehovorí nič o vás. Dobrá správa je, že kvalitu spánku máme vo svojich rukách, pretože v DNA zakódovaná nie je.

▶ MÝTUS Č. 4: Čím sme unavenejší, tým lepšie spíme

Hoci to logicky dáva zmysel, nie je to pravda. Extrémna únava často spôsobuje veľké problémy so zaspávaním a dokonca môže privodiť nespavosť. Pre telo nie je spánok oddychom, ale fázami regenerácie, bez ktorých nemožno dostatočne fungovať počas dňa.

JEDLO A SPÁNOK

Dnes už asi všetci vieme, že by sme mali naposledy jesť asi 3 hodiny pred spánkom. Ak však cítite nevoľnosť z hladu, môžete si ešte dopriať druhú drobnú večeru. Čas posledného jedla totiž nie je taký zásadný, ako to, čo jete. Správna strava, napríklad so zvýšeným obsahom aminokyseliny tryptofan, z ktorej telo vyrába hormón melatonín, s horčíkom či s obsahom omega-3 mastných kyselín pôsobí na celý nervový systém upokojujúcim účinkom a pomôže vám k pokojnejšiemu spánku.



Vlašské orechy a mandle zvyšujú koncentráciu melatonínu v tele, majú antioxidantné vlastnosti a pôsobia pozitívne proti starnutiu.

Celozrnné výrobky ako celozrnný chlieb, cestoviny či pohánka obsahujú horčík s upokojujúcim účinkom na nervový systém, ktorý zmiernuje stres a úzkosť. Ovsená kaša, napríklad stabilizuje hladinu inzulínu v tele, čo vás príjemne upokojí. Navyše dokáže nasýtiť na celú noc.

Banány – vďaka horčíku zmiernujú stres a nepokoj a zároveň podporujú produkciu melatonínu.

Tučné morské ryby – sú bohaté na omega-3 mastné kyseliny, ktoré upokojujú nervový systém a pomáhajú zaspáť.

Kamilkové, medovkové čaje a čaje z valeriány lekárskej – bylinky upokoja a uvoľnia telo i myseľ, sú tradičný liek proti nespavosti a stresu.

Mlieko s medom: Vysoký obsah aminokyseliny tryptofan v mlieku v spojení s glukózou v mede pomáha upokojiť mozgovú aktivitu a pokojne zaspáť.

Daniela Petrovská, zdroj: marianne.cz, prespanok.sk



AKO ROZJASNIŤ PLEŤ PO ZIME?

Jasnú, čistú a krásnu pleť bez známok únavy si želá každá kráska. Ak chcete mať pokožku pripravenú na jar, začnite ihneď. Preberte ju k životu, nech je pekne svieža, nadupaná, plná vitality a energie. Po zimných mesiacoch býva pleť ešte ospalá, zašednutá a mdlá. Novú vlahu jej môže dodať správne zvolená pleťová kozmetika. Svoju pozornosť zamerajte na aktívnu zložku s názvom EPS White. Ide o látku získavanú z morských rias. S pleťou dokáže doslova zázraky. Jednak ju rozjasní, zjednotí, zredukuje pigmentové škvrny a zároveň má významný anti-ageingový efekt. Česká značka organickej kozmetiky Havlíkova apotéka túto látku použila hneď v niekoľkých svojich produktoch radu Krásna záhradníčka (napríklad sérum, denný a nočný krém, nočná pleťová maska). Viac na www.havlikovaapoteka.sk.

NOVÉ AUTO VŽDY POTEŠÍ...



KOLESOMÁNIA PATRÍ K MIMORIADNE OBLÚBENÝM SPOTREBITEĽSKÝM SŤAŽIAM COOP JEDNOTY. BODAJ BY NIE, VEĎ JEJ NAJVÄČŠÍM TAHÁKOM JE MOŽNOSŤ VYHRAŤ NIEKTORÉ Z POPULÁRNYCH „PREMIESTNOVADIEL“ NA KOLESÁCH.

V poslednej minuloročnej Kolesománii to boli kolobežky, elektrobicykle, ale predovšetkým automobil, nad ktorým zvyknú hikať hlavne ženy. Napokon, kto iný než ženy chodí najčastejšie na nákupy? A teda sa aj zapája do najrôznejších coopáckych súťaží?

Prvé „minička“ odovzdal šťastným výhercom marketingový manažér COOP Jednoty Slovensko **Branislav Boľanovský** krátko pred Vianocami. Posledné dve dorazili od výrobcu koncom februára. A tak sa na nich konečne mohli odviezť poslední dvaja výhercovia – **Anna Cipková z Turzovky** a **Milan Žovin z Prievidze**.

Mama troch dospelých detí **Anna Cipková** z Turzovky bola práve v práci, keď jej najmladší syn na webe COOP Jednoty objavil, že mama je medzi vyžrebovanými výhercami. A tak jej okamžite šťastnú novinu zavolať. Pani Cipková tomu spočiatku nemohla uveriť. Keď jej túto novinu zakrátko potvrdil priamo Branislav Boľanovský, úprimnej radosti už nič nestálo v ceste. Na prevzatie vozidla do Bratislavy ju sprevádzal starší syn, ktorý auto odšoféroval domov a hneď si ho aj nechal. Presnejšie, mamina rozhodla, že mu vozidlo prenechá, pretože rodičia majú svoje auto, rovnako ako dcéra. „Najmladší syn síce vodičák má, ale priveľmi nejazdí a brat mu ponúkol možnosť v prípade potreby

využiť práve toto nové „miničko“ z COOP Jednoty. Auto je skutočne krásne a v našej rodine urobilo veľkú radosť,“ povedala Anna Cipková, ktorá robí denné nákupy najčastejšie v turzovskej predajni COOP Jednota. Chodí tam rada, pretože predaj-

ňa je dobre zásobená a vždy tam nakúpi všetko, čo potrebuje.

Kým si noví majitelia mohli odviezť svoje vozidlá, bolo potrebné vybaviť niekoľko administratívnych úkonov v réžii Branislava Boľanovského. Na snímke s **Milano m Žovinom**.



Oslavujeme 75 rokov kvality



♥ ZLATO, KTORÉ SPÁJA GENERÁCIE

Hovoríme o unikátnom slovenskom poklade, ktorý v malom 40 g balení skrýva nielen kvalitný kukuričný škrob s jemnou vanilkovou arómou, ale aj roky skúseností a kvality. Napriek dynamickým premenám v slovenskej spoločnosti si zachoval originálnu receptúru a nadštandardnú kvalitu.

Klasické krémeše, lahodné náplne do tort a zákuskov, ale aj jemný vanilkový krém na dukátové buchtičky, či náplň do obľúbených palacinek – to všetko sú krásne i nostalgické spomienky mnohých z nás.

Generácie slovenských gazdiniiek si spolu so Zlatým klasom kupujú aj kúsok slovenských tradícií či radostných spomienok na detstvo.

Oblúbený krémový prášok so zlatým kukuričným klasom vo svojom logu tento rok oslavuje svoje 75. výročie!



♥ AJ DNES JE ČAS NA ZLATÝ KLAS! ♥

Bohatstvo ukryté v Zlatom klase objavuje a oceňuje aj mladá generácia Slovákov. Dôvodom sú gastronomické inovácie a trendy, ktoré oživujú klasické recepty z minulosti a ponúkajú ich v novom a modernom šate. Zlatý klas má svoje pevné miesto aj v modernej kuchyni a je neoddeliteľnou súčasťou moderného pečenia aj po 75 rokoch svojej bohatej histórie.



Kvalita je najlepší recept.



**INŠPIRÁCIE NA PEČENIE
SO ZLATÝM KLASOM**

MIESTA, KTORÉ DÝCHAJÚ POSVÄTNOU ATMOSFÉROU

SLOVENSKO JE UNIKÁTNE V TOM, ŽE NA TAKEJ MALEJ ROZLOHE SA NACHÁDZA NEUVERITEĽNE VEĽA PRÍRODNÝCH A HISTORICKÝCH KRÁS. POĎME SA POZRIEŤ NA MIESTA, KTORÉ SÚ NIEN ARCHITEKTONICKY PEKNÉ A HISTORICKY DÔLEŽITÉ, ALE ŠÍRŤA OKOLO SEBA DUCHA S POSVÄTNÝM VÝZNAMOM. SAKRÁLNE PAMIAJKY SÚ ROZTRÚSENÉ PO CELOM SLOVENSKU. OD MALIČKÝCH KOSTOLÍKOV CEZ DREVENÉ KOSTOLY UMIESTNENÉ V PROSTREDÍ PRÍRODY AŽ PO MONUMENTÁLNE CHRÁMY V MESTÁCH.

1. UNIKÁTNY MODRÝ KOSTOLÍK

Ten, kto sa rád túla uličkami Starého Mesta v Bratislave, určite aspoň raz zabľúdiť aj na Bezručovu ulicu a očaril ho pohľad na **Modrý kostolík**. Romanticky pôsobiaci kostolík v secesnom štýle je dielom maďarského architekta Edmunda Lechnera, ktorý v roku 1909 dostal poverenie od Bratislavčanov na naprojektovanie kostola, ktorý mal byť súčasťou areálu bratislavského Katolíckeho kráľovského hlavného gymnázia. Kostol svätej Alžbety mal byť pôvodne symbolickým mauzóleom cisárovnej Alžbety (prezývanej Sissi). Jeho interiér, exteriér aj strešná krytina sú v bledomodrých odtieňoch, pričom pôvodná farba podľa výskumov bola sivá. Dnes sa v tomto rímskokatolíckom farskom kostole konajú pravidelné bohoslužby a je obľúbeným miestom na uzatváranie cirkevných sobášov. Jeho čarovný vzhľad dokazuje aj fakt, že sa stal symbolom Slovenska v Mini-Európa parku v Bruseli.



2. DRAŽOVSKÝ KOSTOLÍK

Dražovce sú mestskou časťou Nitra a jeho nádhernou dominantou je **Kostolík svätého Michala Archanjela** z 12. storočia. Stojí na jednom z výbežkov Tribečského pohoria, z ktorého sú nádherné výhľady do okolia, či už na mesto Nitra, alebo na neďaleké polia. Dražovský kostolík je najstarší románsky kostol na Slovensku a kedysi bol majetkom zoborského kláštora. Jednoduchý malý kostol má neopakovateľné čaro, spolu s okolím má zaujímavú, takmer až romantickú atmosféru, preto je obľúbeným svadobným miestom. Počas roka je zavretý, výnimku tvoria vopred ohlásené návštevy. Raz ročne, na Michala 29. septembra, sa tu koná omša.

3. NAJSTARŠIE PÚTNICKÉ MIESTO NA SLOVENSKU

Neďaleko Trenčína sa nachádza **Kláštor Veľká Skalka**, ktorý je súčasťou areálu Skalka, do ktorej patrí aj Malá Skalka. Tú tvorí dvojvežový kostolík postavený v románskom slohu. Zaujímavejšia je však Veľká Skalka, do ktorej je vstavaný starobylý kláštor. Medzi Veľkou a Malou Skalkou sa nachádza náučný chodník Malá – Veľká Skalka vedúci cez les, po ktorom si môžete spraviť príjemnú prechádzku dlhú 2,2 km. Toto duchovné miesto je spojené so životom svätých Svorada-Andreja

a Beňadika, vďaka ktorým sa stalo pútnickým miestom. Považuje sa za najstaršie pútnické miesto vtedajšieho Uhorska a po celé stáročia je významným duchovným centrom Slovenska. Veľkolepé benediktínske opátstvo tu vzniklo už v roku 1224, založil ho nitriansky biskup Jakub. V súčasnosti je areál Skalky prístupný počas sezóny i turistom, ktorí môžu navštíviť napríklad aj podzemné chodby a pôvodnú jaskyňu pustovníkov, ktorá je najstaršou sprístupnenou jaskyňou na Slovensku.



4. STREDOVEKÝ KOSTOLÍK V PONIKOCH

Historickým pokladom malej obce Poniky je stredoveký **Kostol svätého Františka z Assisi**, ktorý je v súčasnosti v správe ponických kapucínov. Tento vzácny klenot sakrálnej architektúry v strednej Európe bol postavený približne v roku 1323. Ide o jednododovú stavbu s presbytériom, s rovným uzáverom a so štvorcovou sakristiou. Bol postavený v ranogotickom slohu a nájdete v ňom komplex vzácných nástenných malieb z obdobia rokov 1380 – 1415, keď sa uskutočnila najrozsiahlejšia a najvýznamnejšia výmalba kostola. Počas tureckých nájazdov, v roku 1663, kostol aj celá obec Poniky vyhoreli. Počas reformácie sa o kostol striedavo delili katolíci a evanjelici, až sa nakoniec v roku 1709 definitívne dostal pod patronát katolíckej cirkvi. Kostol bol následne počas rokov upravovaný v rôznych slohoch, v barokovom, rokokovom, interiér aj v neogotickom a s romantickými prvkami. K radikálnemu zásahu do celého vzhľadu kostola prišlo po objavení stredovekých gotických fresiek v interiéri. Počas rokov 1971 – 1991 ich úplne odhalili a obnovili a celkovo sa kostol regotizoval a obnovil jeho pôvodný vzhľad. Kostolík so vzácnymi freskami môžete navštíviť, odporúča sa však dohodnúť si návštevu vopred.

5. GOTICKÝ CHRÁM V METROPOLE VÝCHODU

Dominantou Košíc priamo na hlavnom námestí je nepochybne **Dóm svätej Alžbety**, ktorý je spolu s rozsiahlym areálom od roku 1970 národnou kultúrnou pamiatkou. Ide o najväčší chrám a najvýznamnejšie dielo gotického staviteľstva na Slovensku a dokonca sa považuje za najvýchodnejšiu stavebnú pamiatku svojho druhu v európskom meradle. Aj keď v odborných kruhoch toto tvrdenie neplatí, pretože geograficky



východnejšie sú umiestnené chrámy v Sedmohradsku, ktoré si však tento titul nenárokujú. V Dóme sa konajú bohoslužby aj sviatosti, je otvorený aj pre turistov, ktorí si tak môžu vychutnať jeho architektonický, historický aj duchovný rozmer. Vidieť sa dá Severná veža, Južná veža, Rákociho krypta, Kráľovské schody a Kaplnka svätého Michala. Najmä Kráľovské schody sú unikát. Podobné sú už len v 4 iných európskych mestách, pričom toto dvojité točité gotické schodisko je spomedzi nich najstaršie v Európe. Kráľovský balkón na jeho vrchole ponúka výhľad na celú strednú časť Dómu a na zreštaurovanú secesnú fresku. Západné rameno schodov pokračuje na strechu katedrály.

6. GOTICKÝ KOSTOLÍK NA LIPTOVE

V čarokrásnej liptovskej prírode, v dedinke Ludrová, sa nachádza **Kostol Všetkých svätých**, ktorý bol postavený v poslednej tretine 13. storočia. Okolo kostola stojí neskororenesančný ohradný múr zo 17. storočia s klasicistickou bránou z roku 1843. Medzi najvýznamnejšie sakrálné pamiatky regiónu, ale aj celého Slovenska patrí vďaka vnútornej stredovekej maliarskej výzdobe. Na severnej stene pôvodnej lode môžete vidieť figurálny triptych s postavami Panny Márie Ochrankyne, Krista Trpitéla a svätého Jána Krstiteľa, vytvorený okolo roku 1400. Kostol je súčasťou expozície Liptovského múzea a je voľne prístupný počas letnej sezóny.

7. KALVÁRIA V BANSKEJ ŠTIAVNICI

Mesto Banská Štiavnica je jedným z najobľúbenejších miest na Slovensku. Len samotné mesto je bohaté na historické stavby a pamiatky, ktoré sú tam na každom rohu. Na vrchole však stojí kalvária, ktorú vidieť takmer z každej časti mesta. Slovo kalvária pochádza z latinčiny a pôvodný význam je „miesto lebiak“. Tak sa volalo podľa Biblie miesto, kde ukrižovali Ježiša Krista a bol to pahorok za múrmi mesta. Ako pripomienku na tieto udalosti si kresťania stavali akési napodobneniny pôvodnej kalvárie. Zvyčajne to bol nejaký vrch, na konci ktorého sa nachádza výjav ukrižovania a cestu nahor lemujú tzv. zastavenia, ktoré ilustrujú okolnosti ukrižovania. Sledovanie zastavení a meditácia pri nich sa nazýva krížová cesta. Banskoštiavnická kalvária ponúka návštevníkom

príjemnú prechádzku aj duchovné rozjímanie. Ide o komplex sakrálnych objektov v barokovom slohu, do ktorého patria 3 kostoly, 19 kaplniek a súsošie Panny Márie. Založili ju v roku 1744 jezuiti a počas nasledujúcich 200 rokov bola centrom duchovného života. Zaujímavé je jej 25 zastavení, ktoré ju robia výnimočnou, zvyčajne majú kalvárie len 14 zastavení. Jej úlohou bolo sprítomňovať udalosti Ježišovho umučenia na kríži. Od roku 1951 postupne chátrala a tak stratila aj svoj zmysel. Našťastie sa podarilo tento nádherný barokový komplex obnoviť a dnes je opäť obľúbeným duchovným miestom.

8. SLOVENSKÝ RÍM S BAZILIKOU MINOR

Historicky významným mestom na Slovensku s množstvom sakrálnych pamiatok je Trnava. Hovorí sa jej aj slovenský Rím, pretože tak ako ten taliansky, aj ona má veľa kostolov a kostolíkov. Na opticky najvyššom bode mesta stojí na bývalom stredovekom trhovisku Dóm svätého Mikuláša, zasvätený patrónovi kupcov. Táto honosná sakrálna gotická až päťlôdová bazilika s dvojvežovým priečelím a barokovými kaplnkami je umeleckým klenotom zvonka aj zvnútra. V interiéri môžete obdivovať fresky, malú kamennú krstiteľnicu aj Zvon svätého Štefana, ktorý sa nachádza v jednej z veží. Za zmienku z množstva kaplniek stojí Kaplnka Panny Márie Trnavskej, patrónky mesta, v ktorej je umiestnený zázračný milostivý obraz. Na ňom sa podľa svedkov zjavili krvavé slzy, ktorými Trnavčanov nielen varovala, ale ich ochraňovala počas tragických udalostí v rokoch 1663 a 1708. Na jej počesť sa stala bazilika významným pútnickým miestom a ročne sa k obrazu počas deväťdňovej Trnavskej novény chodia modliť tisíce veriach. Medzi umelecké skvosty chrámu takisto patria unikátne historické organy, ktorých zvuk ocenil aj popredný organista chrámu Notre Dame Olivier Latry či významný trnavský rodák, skladateľ a dirigent Mikuláš Schneider Trnavský. V roku 2008 Dóm svätého Mikuláša povýšil pápež Benedikt XVI. na baziliku minor a stal sa tak mariánskym pútnickým miestom Trnavskej arcidiecézy.

9. PRASTARÝ KOSTOLÍK PRI KOPČANOCH

Neďaleko obce Kopčany, osamotene takmer uprostred poľa, leží prastarý Kostol svätej Margity Antiochijskej, ktorý sa považuje za jednu z najstarších sakrálnych stavieb na našom území. Pochádza z obdobia Veľkej Moravy a jeho vznik sa datuje do 9.-10. storočia. Spolu so stromom stojacim vedľa ponúka veľmi fotogenickú kompozíciu. Typologicky patrí do skupiny malých jednolôdových kostolov s pravouhlým uzáverom lode, ktoré sa stavali v strednej a západnej Európe v 8. - 11. storočí. Výsledky prieskumov a výskumov okolia kostola, uskutočnené v rokoch 1994 - 2000, dokazujú jeho intenzívne osídlenie už od neskej kamennej doby. V roku 1995 bol kostolík vyhlásený na národnú kultúrnu pamiatku.



MoravoSeed Slovakia
SINCE 1991

Vypestujte si svoje zdravie

Katarína Mikulcová

f @MoravoSeedSK

ig @moravoseed

www.moravoseed.sk



Autor myšlienky Sean Connery	zbožňovanie	žltohnedá farba	značka luténia	meno Olympie	názov	perloočka	1. časť tajničky	AMETA CERUMEN LARA	sídlo v Španielsku	ruské ženské meno	pestrofa- rebný papagáj	4. časť tajničky	francúzsky revolucio- nár
čierna masť na osi vozidiel								na žiadne miesto					
malá havajská gitara								kyprila zem pluhom					
francúzsky člen			tropický plod					tekutá emulzia mydla					
chumáč trávy			dolná časť	osobné zámeno				čiernomors- ký prístav					
ELF LIKER TRAIN	prelomia	predložka			automoto klub				obyčajové moslimské právo				
		3. časť tajničky			v hudbe živo				prvok				
opäť						plošné miery				vyučuj hriadel'			prešovský športový klub
január po česky						trochu					anglické zámeno		
zvlhčil vodou							hrôza				ad acta dravé ryby Amazonky		
nápoj				miliampér				štvorček (typ.)		výzva na ticho			
				EČV okr. Tvrdošín						austrálsky papagáj			
ruská predložka			deň, po nemecky				dedinský nájomník						
							2. časť tajničky						
značka zlata			filmová hviezda					závažné pravidlo					
			kultúrna vypselosť										
ADÁT ALONA UKULELE	značka molybdénu			tamtá				vlak, po angl.					
	ošípaná			zápal sliznice				cudzíe muž. meno					
písknutie					kráča				značka india			medikament	malý škodlivý dravec
					štát vo Venezuele				nástroj na písanie				
silno kričal						Slovenské národné povstanie				chromitá useň			
										stopa, po angl.			
na spoločný účet						trieska					dvojhľaska		
											solmizačná slabika		
indický strunový nástroj						ušný maz							
horké lieky							zmyselnosť						

Tajnička z čísla 01/2022: NOVÝ ROK PRIVÍTAJME V POHODE A STAROSTI NECH ODPLÁVAJÚ PO VODE.

Výhercovia vecných cien: Helena Fekoňová, Dolná Krupá, Iveta Matušková, Hriňová, Anna Koleková, Zvolen

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 4. 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 Jednota Slovensko, spotrebiteľné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosťou dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.





zriadte si kartu
(už aj online)



využívajte
mobilnú aplikáciu



nakupujte
a použite nákupnú kartu



získajte zľavu
2x do roka

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

VYPLÁCANIE ZLIAV

ZA 2. POLROK 2021



**Od 31. 3.
do 30. 6.
2022**

Od 31. 3. 2022 vyplácame držiteľom nákupnej karty zľavu za 2. polrok 2021. Zľavy si zákazník môže uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednoty **do 30. 6. 2022.**

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

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

**APLIKÁCIU
STIAHNUŤ TU:**





MÁME NAJVIAC SLOVENSKÝCH DODÁVATEĽOV



Vyššie tisíc poctivých lokálnych dodávateľov usilovne pracuje na tom, aby ste v našich predajniach každý deň našli to najlepšie, čo sa na Slovensku vypestuje, upeče či vyrobí. Vďaka svojmu pôvodu potraviny cestujú minimálne, takže sa k vám dostanú čerstvé. Bližšie info na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny