

# jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop  
JEDNOTA

ZÁLOHOVANIE  
- AKO SA NÁM  
DARÍ?

MÝTY O ZDRAVÍ:  
SPÔSOBUJE CUKOR  
CUKROVKU?

KROSNÁ V SLUŽBE  
REMESLA I UMENIA

# JAHODOVÉ NEBO

OLOMOUCKÉ TVARÔŽKY:  
AROMATICKÝ UNIKÁT Z LOŠTÍC

SERIÁL O OBEZITE: ZÁKLADY POTRAVINOVEJ GRAMOTNOSTI

# HLASUJTE ZA PROJEKT, ktorý získa grant

6. ročník

6 000 €

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

Za každých 5 € zrealizovaného nákupu dostanete žetón, ktorým môžete hlasovať vo vybraných predajniach.

Hlasovanie prebieha **od 15. 5. do 15. 6. 2022.**

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

Viac informácií získate na [www.lokalnekomunity.sk](http://www.lokalnekomunity.sk)



NADÁCIA  
**coop**  
JEDNOTA



**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny



18



04



22



20



26

**coop**  
JEDNOTAKontinuálne nadväzuje  
na 41 ročníkov Družstevných  
novín a 43 ročníkov  
Hospodárskeho obzoru.06  
22

## NAMIESTO PREDJEDLA



Naozaj som si to niekedy myslela. Že mlieko zahlieňuje. Keďže mlieko práve rada nemám, tak ho ani nepijem. Ale raňajky bez jogurtu? Bez syra? Nemožné. Takisto som dlho uplatňovala zásadu menších porcií jedla viackrát počas dňa. Lebo som si niekde prečítala, že sa tým udržiava metabolizmus v činnosti, čo napomáha rýchlejšie spaľovanie. No žiadna Twiggy sa tým zo mňa nestala. A o „smrteľnej“ hrozbe v podobe „éčok“ azda počul každý, hoci fakty hovoria jasne – oveľa zásadnejšie nás ohrozuje nekontrolovaná konzumácia nezdravých tukov a údenín a málo pohybu.

Aký je váš obľúbený stravovací mýtus? Možno ho nájdete v článku, v ktorom sa pokúšame vyvrátiť niektoré zakorenené „pravdy“ o zdravom spôsobe života.

Ale niečo vám pri plnej zodpovednosti môžeme sľúbiť – určite vám neuškodia napríklad jahody (ak pravda nie ste na ne alergickí), hoci obsahujú dosť cukru, a ani olomoucké tvarôžky, hoci ide o mliečny výrobok. Práve naopak – dodajú vám veľa živín a podporia dobrú náladu. O tom, že toto je pravda, sa dočítate na nasledujúcich stránkach a veríme, že v júňovej Jednote vás zaujmú aj ostatné témy.

*Denisa Pogačová*

## OBSAH

4. **Sezóna:** Jahody lákajú chuťou aj možnosťami
6. **Naše chute:** Mýty o zdravom životnom štýle
8. **Trendy:** Tradičná kuchyňa okolo nás
10. **V COOP Jednote:** Zálohuje - v rekordnom čase k čistejšiemu Slovensku
14. **Nákupná karta:** Naplánujte si leto v kúpeľoch
16. **Vlastná značka:** Slovenské kuriatko do pece i na gril
18. **Recepty:** Chutné a trochu netradičné
20. **Gastroikona:** Olomoucké tvarôžky
22. **Zdravie:** Základy potravinovej gramotnosti
24. **Rodina:** Máte citlivé dieťa?
26. **Dobrá život:** Magická sila z hlbín zeme
28. **Slovensko:** Krosná v službe remesla i umenia
30. **Krížovka**

## TIRÁŽ

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

SLADKÉ JAHODY PATRIA U NÁS K NAJOBĽÚBENEJŠÍM DRU-  
HOM OVOCIA, NO KEĎ ICH POTEJÁME, NEVEĽMI PREMÝŠ-  
ĽAME NAD TÝM, AKÉ SÚ ZDRAVÉ.

# JAHODOVÉ NEBO

Spomeňme len, že obsahujú látky chrániace ženské bunky pred rakovinou krčka maternice a prsníka. Vedci zistili, že extrakty z jahôd dokonca významne znížili, až zastavili rast už existujúcich rakovinových buniek krčka maternice a prsníka. Obsahujú kyselinu elagovú, ktorá má antikarcinogénne a antimutagénne účinky. Výskumy na zvieratách ukázali, že táto kyselina potláča rast nádorov spôsobených niektorými karcinogénmi. Okrem toho látky, ktoré sa nachádzajú v jahodách, zlepšujú našu krátkodobú pamäť. Pre diabetikov a všetkých, ktorí sa snažia schudnúť, bude zaujímavá informácia, že majú nízky obsah fruktózy a glukózy. Sto gramov jahôd má len asi 32 kcal.

Jahody pozitívne vplyvajú aj na psychickú pohodu. Pomáhajú pri depresiách a upokojujú myseľ. Efekt pocítia školáci aj študenti, pretože zlepšujú funkciu mozgu a pamäť. Pomáhajú pri rôznych zápaloch a výborne prečisťujú krv. Upravíte si vďaka nim vysoký cholesterol, krvný tlak a zlé hodnoty kyseliny močovej.

Kyselina listová je takisto v zozname priaznivých látok nachádzajúcich sa v jahodách. Patrí medzi vitamíny skupiny B, ktoré sú potrebné najmä pre tehotné ženy alebo pre tie, ktoré sa snažia otehotnieť. Kyselina listová je známa tým, že pomáha v raných fázach tehotenstva pri rozvoji mozgu, lebky a miechy dieťaťa. Môže zabrániť aj určitým vrodeným chybám, ako napríklad rázštetu chrbtice.

## AKO SI VYBRÁŤ?

Jahody sa najčastejšie predávajú balené v plastovom boxe, prípadne v debničkách. Azda vždy vyzerajú lákavo a je ťažké vybrať si. Počas sezóny nájdeme v predajniach kvalitné domáce jahody, a tak je dobré pozrieť si etiketu na obale či plody neprecestovali polovicu Európy. Najlepším ukazovateľom kvality je vôňa, čerstvé jahody voňajú, už keď sa k ovociu priblížite. Všimajte si aj farbu, ktorá veľa napovie o kvalite. Príliš svetlé plody nemusia signalizovať len nezrelosť, ale aj nie príliš prirodzený spôsob pestovania. Prirodzene dozreté a kvalitné jahody majú jasnočervenú až bordovú farbu a na povrchu sú jemne lesklé. Po rozkrojení sú šťavnaté. Ak bude debnička plná veľkých a svetlých jahôd, mohlo by ísť o plody pestované s použitím dusičnanov. Jahody by sa mali predávať aj so stonkami, pretože rýchlo podliehajú skaze a bez stonky rýchlo zhnijú. Niektorí tvrdia, že ak sú lístky stonky pod plodom akoby oddelené od jahody, plod bude sladký. O dobrej chuti jahôd svedčia aj zrníčka uložené hlbšie v plode.

Jahody sú citlivé na skladovanie a rýchlo podliehajú skaze. Bez straty cenných látok vydržia približne dva dni. Neumyté jahody majte v chladničke tak, aby neboli na seba natlačené, a zľahka ich zakryte fóliou. Umývajte ich až tesne pred konzumáciou, pretože kontaktom s vodou rýchlejšie hnijú a strácajú farbu a chuť.

## SPRÁVNE OBERANIE

Ak jahody pestujete doma, najvhodnejší čas na zber je skoro ráno, keď plody oschnú z rannej rosy, no kým ešte nie sú prehriate slnkom. Jednou rukou chyťte stonku a druhou jemne odtrhnite plod. Do košíka ich ukladajte opatrne, aby sa nepomliaždili. Čím sú jahody zrelšie, tým majú lepšiu chuť, ale sú citlivejšie na zaobchádzanie.



Jahody by sa mali zberať podľa dozrievania, aspoň každý druhý deň. Dbajte, aby ste žiadne dozreté plody neprehliadli, pretože tie rýchlo zhnijú a prilákajú škodce. Čerstvé jahody by sa mali rýchlo skonzumovať alebo spracovať.

### VIETE SPRÁVNE ZMRAZOVAŤ?

Zamrazenie celých plodov je rýchly a skvelý spôsob, ako mať aj v chladných mesiacoch poruke sladké plody do dezertov a múčnikov. Navyše aj z hľadiska zachovania všetkých nutrične dôležitých látok ide o najlepší spôsob spracovania. Pri rozmrazovaní jahody uvoľňujú veľmi veľa šťavy. Aby sme tomu zabránili, je dôležitá rýchlosť zmrazovania. Priemyselne sa plody zmrazujú v prúde chladného vzduchu alebo najčastejšie fluidným zmrazovaním – pri teplotách vzduchu mínus 30 až 45 stupňov Celzia za 10 až 12 minút. Na zmrazenie sa hodia iba čerstvé, práve pozbierané plody, najlepšie bez chýb.

Najskôr odstráňte stonky a listy, skontrolujte či nie sú nahnité a umyte ich pod jemným prúdom vody. Nechajte odkvapkať alebo vsiaknuť prebytočnú vodu na čistej utierke. Poukladajte ich v jednej vrstve na rovnú tácku a dajte na 3 až 4 hodiny predmraziť. Až potom ovocie nasypťe do vrecúšok alebo plastových nádobiek a zamrazte. Takto uchované jahody sa nezlepia a budete si môcť rozmraziť len toľko, koľko budete práve potrebovať. V mrazničke vydržia asi rok.



### ZOPÁR JAHODOVÝCH HITOV:

1. V zimných mesiacoch dobre padne jahodová dreň, ktorú môžete použiť pri príprave dezertov a iných maškrt. Postup je jednoduchý – jahody rozmixujte bez cukru, hmotu nalejte do nádoby a dajte zamraziť.
2. Čerstvé jahody sa výborne uplatnia ako súčasť jednoduchých, ale veľmi výživných raňajok. Potrebujete 150 g jahôd, 50 g malín, 100 g odtučneného tvarohu a 20 g pomletých vlašských orechov. Umyté jahody nakrájajte a vložte do misky. Pridajte tvaroh, maliny, orechy a všetko opatrne premiešajte.

### NEZOSTÁVAJTE LEN PRI PLODOCH

Ak máte napríklad problémy s močovýmými cestami, nazbierajte si v sezóne v lese listy lesných jahôd. Pomáhajú aj pri črevných kataroch a pri zápaloch ústnej dutiny. Mladé jahodové listy pokrájajte nožom na pásiky, pokropte vodou, zabaľte do čistej plátennej utierky a nechajte dva až tri týždne v teplej miestnosti. Listy budú kvasiť, pričom sa z nich uvoľní príjemná vôňa a lahodná chuť. Po prekvasení zmes usušte a uskladnite v papierových vreckách alebo v nádobe z tmavého skla.

### ROZJASNENÁ PLEŤ S JAHODAMI

Výborné účinky majú jahody aj na pleť, použiť ich môžete na ktorýkoľvek typ. Obsahujú napríklad kyselinu salicylovú, ktorá pomáha pri liečbe akné a odstraňuje odumreté kožné bunky. Alfa hydroxykyselina (AHA) a kyselina elagová zase pomáhajú redukovat hyperpigmentácie kože. Vitamín B<sub>7</sub> zlepšuje kvalitu pleti, vlasov a nechtov.



Drobné zrníčka v jahodách pôsobia aj ako jemný piling. Rozpučené jahody môžu byť prvou pomocou v prípade, že vám zo slnečných lúčov trochu sčervneli líca alebo sa na nich objavili pigmentové škvrny. Na upchaté póry zase pomôže maska z vaječného bielka zmiešaného s pár kvapkami citróna a jahodami.

◀ **NÁŠ TIP: OCHUTNAJTE SLOVENSKÉ JAHODY OD DOMÁCICH PESTOVATEĽOV POD ZNAČKOU COOP JEDNOTA ZELOVOC!**

# MÝTY O ZDRAVOM ŽIVOTNOM ŠTÝLE

RÔZNE VÝŽIVOVÉ TRENDY SO SEBOU OBČAS PRINÁŠAJÚ VEĽA OTÁZOK I ZARUČENÝCH INFORMÁCIÍ, KTORÉ URČITÉ POTRAVINY ZAVRHUJÚ A INÉ VYZDVIHujú. VYZNAŤ SA V TOM VÔBEC NIE JE JEDNODUCHÉ. ČOMU MÁME VERIŤ A KTORÉ TVRDENIA ODBORNÍCI VYVRÁTILI AKO NEPRAVDIVÉ?

## CUKOR SPÔSOBUJE CUKROVKU

V prvom rade je potrebné rozlišovať dva typy cukrovky. Typ 1 je spôsobený zlyhaním funkcie pankreasu a nedostatkom ním vylučovaného hormónu inzulínu. Inzulín je zodpovedný za využitie energie vo svaloch a ostatných bunkách. Druhý typ cukrovky vzniká, keď telo nie je schopné správne využiť inzulín produkovaný pankreasom. Tento typ je rozšírenejší. Ľudia, ktorí majú nadváhu alebo sú obézni, majú zvýšené dispozície na cukrovku 2. typu. Konzumácia cukru a sacharidov však nepodmieňuje ani jeden typ diabetu. Cukrovkári si potrebujú dávať pozor na celkové množstvo prijímaných sacharidov, nielen rafinovaného cukru, a aj na príjem soli, tukov či alkoholu.

## TUKY SÚ ŠKODLIVÉ

Strava bez tukov nikdy nemôže byť zdravá. Ani tá diétna. Niektoré vitamíny sú rozpustné práve v tukoch. Príjem tukov v strave by nemal klesnúť pod 20 % z celkového energetického príjmu, t. j. pod 45 g za deň. K tukom, ktoré zdraviu neosožia, patria najmä tie s obsahom transmastných kyselín čo sú čiastočne stužené tuky, ktoré sa používajú do rôznych potravinárskych výrobkov. Najzdravší nie je ani tuk kokosový, palmový, masť či maslo pre vyšší obsah nasýtených mastných kyselín, a preto by sme mali ich príjem obmedzovať. Pre zdravie sú prínosné rybie tuky a z rastlinných tukov je to najmä repkový a olivový olej.

## MLIEKO ZAHLIENUJE. TRÁVIACI SYSTÉM ČLOVEKA NIE JE USPOSOBENÝ SPRACOVAŤ MLIEKO INÝCH CICAFCOV

Tento názor pochádza z tradičnej ajurvédскеj medicíny, so zahlienením mlieko spája aj tradičná čínska medicína. Žiadna odborná štúdia to však dodnes nedokázala. V skutočnosti mlieko vytvára na sliznici tráviaceho traktu ochranný film (emulzia tuku a vody), ktorý sa však po veľmi krátkom čase trávením rozkladá na základné živiny. V minulosti sa táto vlastnosť mlieka využívala pri liečbe zápalových ochorení tráviaceho traktu.



Človek je živočíšny druh, ktorého stravovanie sa od iných cicavcov podstatne líši, a jediný, ktorého mláďa vyžaduje veľmi dlhú starostlivosť. Ľudský druh vstrebáva potrebné množstvo vápnika práve a najľahšie z kravského mlieka, a to po celý život. Ak má človek problémy s jeho trávením, ide o anomáliu jedinca, nie ľudského druhu.

## TRVANLIVÉ MLIEKO OBSAHUJE VEĽA ĚČOK. ČERSTVÉ JE ZDRAVŠIE AKO TRVANLIVÉ

Pri výrobe trvanlivého mlieka sa doň žiadne prídavné látky nedávajú. Trvanlivosť sa dosahuje tepelným ošetrením – metódou UHT (ultra heat treatment) a aj vďaka špeciálnemu zloženiu obalu, ktorý zabraňuje prístupu svetla a vzduchu. Ani v prípade výroby čerstvého pasterizovaného



mlieka sa nepoužívajú konzervanty. Kratšia lehota spotreby je daná iba nižšou teplotou ošetrovania. Obsah proteínov, vitamínov a minerálov sa v čerstvom a trvanlivom mlieku takmer nelíši. Tepelným ošetrením sa stratí maximálne 10 % výživných látok. Tepelne neošetrené (čerstvo nadojené) mlieko môže obsahovať choroboplodné zárodky, čo pri trvanlivom a pasterizovanom nehrozí. Pri kúpe surového mlieka z automatov preto treba myslieť na potrebu jeho tepelného ošetrovania (prevarenie).

### SMOTANOVÝ JOGURT OBSAHUJE VIAC VÁPNIKA AKO NÍZKOTUČNÝ

Mlieko a mliečne výrobky vrátane jogurtov sú významným zdrojom vápnika nevyhnutného na tvorbu kostí, zubov a plnenie ďalších významných fyziologických funkcií. Vápnik je v nich viazaný na bielkoviny mlieka. Platí teda úmera – čím vyšší je podiel bielkovín, tým vyšší je obsah vápnika. Spotrebiteľ sa však niekedy mylne domnieva, že obsah vápnika je úmerný obsahu tuku. Ide o klasický mýtus a pravdou je presný opak. Čím vyšší je obsah tuku v jogurte, tým obsahuje menej bielkovín a úmerne tomu aj menej vápnika.

### ĚČKA SÚ ŠKODLIVÉ

Do potravín sa bežne pridávajú rôzne látky kvôli zlepšeniu niektorých ich vlastností. Ide napríklad o predĺženie trvanlivosti, zlepšenie konzistencie, chuti, zvýraznenie či obnovu farby po výrobnom procese. Kód E s príslušným číslom garantuje, že pri takto označených látkach bol stanovený prijateľný denný príjem skúmaného aditíva. Ak je hodnota prekročená, až potom môže vzniknúť konzumáciou takej potraviny zdravotné riziko. Výrobca je povinný riadiť sa legislatívou, ktorá presne stanovuje prípustný maximálny obsah tej-ktorej prídavnej látky, ale aj do ktorých potravín ju možno použiť, v akej kombinácii a kde sa jej použitiu vyhnúť.

Akákoľvek použitá prídavná látka obsiahnutá v potravine musí byť podľa platnej legislatívy o označovaní vždy deklarovaná na obale potraviny v údajoch o jej zložení. Je potrebné uviesť názov použitej látky, prípadne jej číselný kód (E-číslo) a názov príslušnej kategórie, do ktorej použité aditívum patrí (napr. farbivo, sladidlo, konzervant, zahusťovadlo atď.). Kód E zaviedla EÚ pre prídavné látky, ktoré boli podrobne zhodnotené na základe toxikologických štúdií a sú v povolených dávkach bezpečné pre zdravie konzumentov.



### V MÄSE SA NACHÁDZA VEĽA ANTIBIOTÍK A RASTOVÝCH HORMÓNŮV

Pridávanie antibiotík a hormónov s cieľom urýchliť rast predstavuje úmyselné porušenie predpisov zo strany chovateľa. Ten nemôže podávať chovaným zvieratám rastové hormóny vôbec, antibiotiká iba v prípade liečby a tu môže použiť len tie schválené. Takisto je povinný dodržať ochrannú lehotu, počas ktorej je zakázané takto ošetrované zvieratá odoslať na porážku. Na dodržiavanie podmienok dohliada štátny veterinárny dozor, ktorý navyše vykonáva plošný monitoring obsahu cudzorodých látok v mäse vrátane prípadných zvyškov liečiv.

### KEĎ CHCEM ZDRAVO SCHUDNÚŤ, STAČÍ MAŤ VÄČŠÍ VÝDAJ AKO PRÍJEM

Aj keď najdôležitejším faktorom pri chudnutí je skutočne výdaj väčšieho množstva energie ako príjem, nie je to jediné, na čom záleží. Spoliehať sa čisto na počet kalórií nemusí byť pre každého úplne funkčné, keďže sa nezohľadňujú faktory ako hormonálna nerovnováha, metabolické poruchy, užívanie niektorých liekov, genetika. Ak by sme sledovali čisto iba počet kalórií, mohli by sme zanedbať kvalitu stravovania, pretože by sme sa zameriavali iba na kalorickú hodnotu potravín a nie na ich výživovú hodnotu. To môže viesť k výberu nízkokalorických potravín s nízkym obsahom živín. Na kalórie sa treba pozeráť komplexne – teda treba sledovať, či prijímame dostatok bielkovín, tukov, sacharidov, vlákniny a vitamínov či minerálov.

### MALÉ PORCIE VIACKRÁT DENNE

Veľa ľudí si rozloží jedlo do viacerých denných porcií. I keď ide o pomerne dobrý spôsob stravovania, ktorý je vhodný pre každého, niekedy to jednoducho nevyhovuje. Ak je človek zdravý, na frekvencii jeho jedál v podstate nezáleží. Dôležité je, aby uspokojil svoje energetické potreby. Vôbec nie je striktné dané, koľko a akých porcií jedla počas dňa je lepších. Každému vyhovuje niečo iné. Treba dbať len na rovnováhu, aby sme neprijímali príliš málo alebo príliš veľa kalórií.

### VLÁKNINOVÉ DOPLNKY NAMIESTO ZELENINY

Veľa ľudí stále bojuje s príjmom dostatočného množstva vlákniny, a preto sú doplnky vlákniny značne obľúbené. Hoci doplnky vlákniny môžu prospievať zdraviu tým, že zlepšujú stolicu a znižujú hladinu cukru v krvi, nemali by nahrádzať skutočné jedlo. Jedlá s vysokým obsahom vlákniny, ako je zelenina, fazuľa alebo ovocie (sušené alebo čerstvé), obsahujú okrem vlákniny aj ďalšie živiny a rastlinné zlúčeniny. Práve spoločná konzumácia týchto živín má blahodarné účinky na zdravie. Treba pamätať na to, že tieto živiny nikdy nenahradia doplnky ani iné vitamíny.



# TRADICNÁ KUCHYŇA OKOLO NÁS

S PIATIMI SUSEDNÝMI ŠTÁTMI SME MALI V MINULOSTI SPOLOČNÉ ŠTÁTNE ZRIADENIA, ČI UŽ TO BOLO RAKÚSKO-UHORSKO, ALEBO ČESKOSLOVENSKO. A TAK JE PRIRODZENÉ, ŽE SME SA NAVZÁJOM OVPLYVŇOVALI KULTÚRNE I HISTORICKY. SPOLOČNÁ MINULOSŤ ZANECHALA STOPY AJ V GASTRONÓMII. V ČOM VŠETKOM SME SI PODOBNÍ?



Maďari často používajú pri príprave jedál bravčové a hovädzie mäso, ale aj hydinu, ako je moriak, kurča či hus. Oblíbené sú tiež sladkovodné ryby, ako je kapor, jeseter či zubáč. Na žiadnom stole určite nechýba čabianka, typická ostrá klobása, alebo uhorská saláma. Typickými prílohami sú halušky pripravené z múky, vody a vajčička a cestovina tarhoňa, ktorá je opečená na oleji a následne udusená vo vode.

## RAKÚSKO – KRÁĽOVSTVO SLADKOSTÍ

Rakúska kuchyňa, podobne ako slovenská, má hlboké korene v bývalom Rakúsko-Uhorsku. Svoj základ má v mäse – telacie, hovädzie, bravčové, divina, ale aj sladkovodné ryby, vnútornosti či husacia masť nechýbajú na žiadnom typickom jedálnom lístku. Rakúšania milujú polievky, rôzne druhy klobás a párky, zemiakovo-cestovinové jedlá a zbožňujú dezerty, koláče a sladkosti. Rakúske kaviarne sú preslávené po celom svete, nielen pre bezkonkurenčnú kávu, ale najmä pre obrovský výber zákuskov a pečiva. Svetovým pojmom je viedenská káva. Pravá viedenská káva obsahuje dve základné suroviny – kvalitné silné espresso a výbornú chutnú šľahačku. Tradične sa podáva vo vyššom sklenenom pohári a s malým pohárom vody. Rakúsko, najmä jeho hlavné mesto Viedeň, by sme mohli označiť ako kráľovstvo sladkostí.

Rakúska kuchyňa má spoločné črty, ale je vymedzená aj regionálne, podľa jednotlivých spolkových krajín. Napríklad tirolská, štajerská alebo korutánska kuchyňa sa vyznačujú špecialitami, ktoré sú jedinečné pre dané územie. Varí sa tu z lokálnych surovín, ktoré

sa pripravujú jednoducho. Surovinou, ktorú vedú rakúski kuchári pripraviť takmer na sto spôsobov, sú zemiaky. Vedú z nich vyčariť až neuveriteľne lahodné pokrmy.

Medzi najznámejšie rakúske pokrmy, ktoré sú aj u nás veľmi obľúbené, nepochybne patrí viedenský rezeň (originálne sa pripravuje z telacieho mäsa, mal by byť tenučký, do zlatista vypražený a taký veľký, aby pretíchal cez okraje taniera), Sacherova torta, Apfelstrudel (jablková štrúdlá), Kaiserschmarrn (cisársky trhanec) či Tafelspitz – časť hovädzieho zadného, ktoré sa varí v mäsovom vývare a podáva sa s pažitkovou omáčkou, jablkovým chrenom a so zemiakmi.

Rakúsko má nespočetné množstvo viníc, najmä v oblasti Dolné Rakúsko a Burgenland, odkiaľ aj pochádza hlavná produkcia vína. Mierne podnebie, úrodná zem a bohaté skúsenosti vinárov predurčujú rakúske vína na svetový úspech.

## V MAĎARSKU MILUJÚ ŠTIPEĽAVÉ

Aj maďarská kuchyňa má základ v Rakúsko-Uhorsku. Traduje sa, že kuchyňa našich

južných susedov má pôvod u pastierov, ktorí museli pripraviť jedlo rýchlo a zároveň ich malo zasýtiť. Preto jej jedlá patria medzi tie sytejšie a kalorickejšie, no nesmierne chutné, čo dokazuje aj to, že maďarská kuchyňa je aj u nás veľmi obľúbená. Určite aj na vašom jedálnom lístku sa často objavuje lečo, langoš, halászlé, guláš, plnený kapustový list, fazulová polievka Jókai, paprikáš či perkelt. Pri príprave jedál nesmie chýbať paprika, ktorá sa zvykne označovať aj za červené zlato. Ďalšou ingredienciou, ktorá sa pri varení hojne používa, je smotana. Harmonicky dopĺňa napríklad kurča na paprike či segedínsky guláš. Sú dokonca jedlá, v ktorých je nenahraditeľná, ako je zapekaná či plnená kapusta, mnohé polievky a omáčky. Čo sa týka zeleniny, na prvom mieste kráľujú paradajky, paprika, tekvica, cibuľa, cesnak a kyslá kapusta. Typickým ovocím sú broskyne, marhule a jablká.

Aj Maďari sú známi svojimi skvelými vínami. Majú 22 vinárskych oblastí, z ktorých ročne vyprodukuje približne 4 milióny hektolitrov vína. A čo si ako prvé predstavíte ako typický maďarský dezert? Jednoznačne šomlóci halušky! Maďari si však radi pochutnajú aj na dobošovej torte, torte Eszterházy či na žerbó rezoch.





### ČESKÉ OMÁČKY A KNEDLE

Asi najbližší a veľmi emocionálny vzťah máme k českej kuchyni. Nielen pre mnohé spoločné roky, počas ktorých sme boli v jednom štáte, ale aj vďaka zmiešaným manželstvám, kde sa rodinné chute zmiešali a varili sa spoločné česko-slovenské jedlá. Česká kuchyňa je pomerne sýta, kalorická a „ťažšia“ na žalúdok. Má veľa spoločných znakov s nemeckou (bavorskou) kuchyňou. Dôležitou súčasťou českej kuchyne je polievka, najmä vývary. Často sú polievky zahustené strukovinami, s podielom mäsa, vnútorností alebo údenín, ktoré sa podávajú aj ako hlavné jedlo s pečivom alebo chlebom. Typickou polievkou je nepochybne juhočeská kulajda – hubová polievka so zemiakmi, smotanou a s kôprom, kapustová „zelňačka“ či cesnačka. Česi si veľmi radi pochutnávajú na mäse, prevažne bravčovom, hovädzom, hydine a sladkovodných rybách. Sú vychýrení milovníci omáčok, najmä aby boli hutné, výživné a so smotanou. Medzi najobľúbenejšie prílohy patria rôzne druhy knedlí, ktoré sú neodmysliteľnou súčasťou mnohých českých jedál. A na okraj, viete aký je rozdiel medzi knedľou a nokom? Túto zásadnú gastronomickú otázku vám pomôže rozlúsknuť film Pelíšky.

Medzi typické české jedlá, na ktorých si pochutíte v každej českej krčmičke alebo reštaurácii, patrí sviečková na smotane, „vepřo-knedlo-zelo“, guláš s knedľou, rôzne ovocné knedličky a netreba zabudnúť na „smažák“, ktorý sa podáva s varenými zemiakmi a tatarskou omáčkou. Čo sa týka dezertov a sladkých jedál, slávne sú moravské koláče a buchty.

Špecialitami českej kuchyne, ktoré sa preslávili ďaleko za hranicami krajiny, sú napríklad pražská šunka, znojenské uhorky, třebonský kapor, pívny syr, pardubické perníky a medovníky. Česi kralujú rebríčku celosvetovej spotreby piva na osobu, výroba piva tu má dlhodobú tradíciu. Najznámejšími pivovarmi sú Plzenský Prazdroj a Budvar v Českých Budějoviach. Pivo sa harmonicky dopĺňa s tradičnou českou kuchyňou, nechýba na stole v žiadnej českej krčme. Pre moravskú časť Česka je príznačnej-



ším nápojom víno, ktoré najmä v posledných rokoch naberá na svojej kvalite a sláve. Netreba zabudnúť na Becherovku, tradičný bylinný alkoholický likér, ktorý sa začal predávať už v roku 1807, pôvodne ako medicína na liečbu ochorenia žalúdka.

### NA POLSKÝ SPŮSOB

Poľská kuchyňa bola odjakživa medzinárodnou, je ovplyvnená židovskou, francúzskou, tureckou aj talianskou kuchyňou. Jej jedlá sú sýte a výdatné. Podstatnou súčasťou je zelenina, ktorá sa konzumuje v surovom stave, ale aj dusená a varená. Typická je úprava zeleniny na „poľský spôsob“, čo znamená uvarenú zeleninu poliatu roztopeným maslom a opraženou strúhankou. Pri príprave jedál sa často používajú zemiaky, kyslá kapusta, mäso (hlavne bravčové, divina, ale aj morské či sladkovodné ryby), údeniny, mliečne výrobky, ako je smotana a bryndza, a huby tiež.

K poľským špecialitám patrí výdatné národné jedlo bigos, pripravené z mäsa a kapusty, a pirohy. Typickou je polievka barszcz, ktorá je podobná ruskému a ukrajinskému boršču. Rozdiel je iba v tom, že na jeho prípravu sa používa šťava z kvasenej červenej repy a pridávajú sa cestoviny plnené hubami. Jedným z tradičných poľských obľúbených jedál je kotlet schabowy, teda vyprážaná bravčová kotleta, ktorá pripomína viedenský rezeň, a gołąbki – kapustový list plnený mletým mäsom a zavinený do tvaru spiaceho holuba.

Populárnym jedlom Poliakov je zapiekanka, ktorá sa konzumuje v rámci rýchleho občerstvenia. Ide o pozdĺžne rozrezanú veku, na ktorú sa dá syr, huby, mäso aj zelenina, a to sa celé potom zapečie. Hotové jedlo sa ešte ochutí kečupom, tatarskou omáčkou alebo horčicou. Vychytenou sa stala najmä v 70. rokoch minulého storočia. Tradičným pečivom v Poľsku je bagel, ktorý začala pripravovať židovská komunita v Krakove ešte v 17. storočí. Zvyčajne je z pšeničného cesta, tvaruje sa do hladkého prstenca, ktorý sa zmesť do dlane. Tvar bagela umožňuje rovnomerné prepeče-



nie cesta a v minulosti mal aj ďalšie praktické výhody – otvorom uprostred sa dal pretiahnuť povrázok, čo uľahčovalo jeho prepravu vo väčšom množstve a vystavovanie vo výkladných skrinách predajcov. Dnes je bagel populárny aj v Kanade, USA a Spojenom kráľovstve.

### UKRAJINSKÁ KUCHYŇA VYUŽÍVA VLASTNÉ SUROVINY

Kuchyňa Ukrajincov je tradične založená na využívaní miestnych zdrojov, na surovinách, ktoré si sami vypěstujú a odchovávajú. Ide napríklad o zemiaky, obilie, červenú repu, kapustu, ovocie, lesné huby a lesné plody, rôzne bylinky, mäso, zverinu a ryby z miestnych lesov a riek a tiež mliečne výrobky. Na zimné obdobie si radi konzervujú a fermentujú potraviny. Nenahraditeľnou súčasťou ukrajinských jedál je chlieb, ten najtradičnejší je tmavý, vyrábaný z pohánky. Ako príloha k jedlám sa často konzumuje kukuričná kaša mamalyha, ktorá je podobná talianskej polente. Obľúbeným nápojom je vodka či kvas – ide o penivý sladkokyslý, mierne alkoholický nápoj, vyrábaný z kvasníc, cukru a chleba. Môže byť ochutený jahodami, malinami, čerešňami, hrozienkami, citrónom, zázvorom alebo mäťou. Má vysoký obsah vitamínu B.

Medzi najznámejšie národné ukrajinské jedlá patrí boršč, soljanka (hustá korenená kyslá polievka) či varenyky. Varenyky sú plnené cestovinové taštičky v tvare štvorca či polmesiaca, podobné talianskym raviolám. Môžu byť naplnené mletým mäsom, dusenou kapustou, ale aj tvarohom alebo ovocím. Podávajú sa poliate maslom, s kyslou smotanou, posypané opraženou cibulkou alebo na sladko posypané mäsom. Ak chcete ochutnať ukrajinskú kuchyňu, objednajte si tiež plnené kapustné rolky, kotletu po kyjevsky, pampúšiky (bochníky vyprážané v oleji a potreté cesnakom), kručenyky (hovädzie alebo bravčové závitky rôzne plnené hubami, slivkami, syrom a podobne), sičenyky (placky z mletého mäsa zmiešaného s vajcom, cibuľou, chlebovými drobkami a mliekom, vyprážané v oleji) či mlynci (palacinky plnené mäsom, syrom, kaviárom alebo hubami a podávajú sa so zakysankou).



TAKMER 1 100 PREDAJNÍ NAJVÄČŠEJ DOMÁCEJ OBCHODNEJ SIETE  
COOP JEDNOTA ODOBERÁ ZÁLOHOVANÉ OBALY. ĎALŠIE PREDAJNE SA POSTUPNE ZAPÁJAJÚ.

## ZÁLOHOVANIE - V REKORDNOM ČASE K ČISTEJŠIEMU SLOVENSKU

Od 1. januára 2022 sú všetky predajne potravín nad 300 m<sup>2</sup> podľa zákona povinné odoberať zálohované obaly za nápoje. V najväčšom domácom potravinovom reťazci COOP Jednota to predstavuje viac ako 300 predajní. Ako spoločensky zodpovedný obchodný systém sa zapojila do zálohového systému aj dobrovoľne, a to prostredníctvom takmer 800 predajní, čo predstavuje najviac odberných miest na Slovensku. To všetko v rekordnom čase 10 mesiacov, ktoré malo Slovensko na spustenie celého systému.

Predajne obchodnej siete COOP Jednota sú na vidieku často jedinou možnosťou, ako si môžu obyvatelia zabezpečiť potraviny, preto vyšla v ústrety aj v oblasti zálohovania a pre svojich zákazníkov zriadila odberné miesta.

Zálohované obaly sa vo väčšine predajní odoberajú automatizovane cez zálohomaty, v menších predajniach sa zákazníci môžu stretnúť s ručným zberom obalov. Ručný zber sa realizuje len

na dobrovoľných odberných miestach a v menších predajniach.

V nasledujúcich mesiacoch sa počet predajní, ktoré budú odoberať zálohované obaly, rozšíri o ďalšie prevádzky, ktoré budú musieť prejsť schvaľovacím procesom správcov zálohového systému. Všetky dostupné informácie spolu s mapou predajní COOP Jednota, ktoré odoberajú zálohové obaly, nájdu zákazníci na webovej stránke [www.jednotne-ekologicky.sk](http://www.jednotne-ekologicky.sk)

## ĎAKUJEME!

NOVÉ PRACOVNÉ ČINNOSTI A POSTUPY SPOJENÉ S ODBEROM ZÁLOHOVANÝCH OBALOV SA DOTKLI PREDOVŠETKÝM ZAMESTNANCOV JEDNOTLIVÝCH PREDAJNÍ, KTORÍ POPRI SVOJEJ NÁROČNEJ KAŽDODENNEJ PRÁCI ZVLÁDLI AJ NOVÉ ÚLOHY V SÚVISLOSTI SO ZÁLOHOVÝM SYSTÉMOM. PATRÍ IM NAŠE VEĽKÉ POĎAKOVANIE ZA TO, ŽE TAK PRISPIEVAJÚ K TOMU, ABY SA SLOVENSKO STALO ČISTEJŠOU KRAJINOU.



## UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

### KTORÉ OBALY SA ZÁLOHUJÚ?

Zálohujú sa všetky jednorazové plastové fľaše a plechovky z nápojov s objemom 0,1 l až 3 l vrátane. Na každej zálohovanej fľaši či plechovke je symbol Z v recyklačných šípkach a text **ZÁLOHOVANÉ**.

### AKO MÔŽEM VRÁTIŤ ZÁLOHOVANÉ NÁPOJOVÉ OBALY?

Zálohované obaly je potrebné vrátiť na odberné miesto s čitateľným čiarovým kódom, bez zostatkovej tekutiny, nestlačené, spolu s vrchnákom. Ideálne vypláchnuté čistou vodou kvôli údržbe a hygiene zálohomatu.

### KDE MÔŽEM VRÁTIŤ ZÁLOHOVANÝ OBAL?

Zálohované obaly môžete vrátiť na ktoromkoľvek označenom odbernom mieste bez ohľadu na to, kde ste zálohovaný nápoj kúpili. Predajne COOP Jednota odoberajú zálohované obaly cez zálohomaty a v menších predajniach pomocou ručného skenera, napr. pri pokladnici. Mapa odberných miest je dostupná na webe [www.jednotne-ekologicky.sk](http://www.jednotne-ekologicky.sk)

### KEDY DOSTANEM ZÁLOHU SPÄŤ?

Po vrátení obalu na odberné miesto. Zálohomat alebo personál v predajni vám vydá potvrdenku s výškou zálohy za obaly, ktoré ste vrátili, tú si následne uplatníte pri pokladnici tej istej predajne. Menšie predajne potravín, s rozlohou menšou ako 300 m<sup>2</sup>, ktoré sú zapojené do odberu obalov dobrovoľne, majú výnimku podľa zákona. Nemusia vrátiť zákazníkovi hotovosť, ale môžu len poskytnúť zľavu z nákupu. Zľavu či hotovosť možno uplatniť výlučne v tom obchode, kde zákazník obaly vrátil.

### MUSÍM VRÁTIŤ ZÁLOHOVANÝ NÁPOJOVÝ OBAL IBA V PREDAJNI, KDE BOL KÚPENÝ?

Vrátiť zálohovaný obal možno v každej predajni, ktorá je zapojená do zálohového systému a má zriadené odberné miesto, bez ohľadu na to, kde spotrebiteľ obal na Slovensku kúpil.

### MÔŽEM SI KUPÓN UPLATNIŤ NA INOM ODBERNOM MIESTE?

Nie. Kupón, ktorý vám bol vydaný, si možno uplatniť iba na mieste, kde ste obaly vrátili. Lehota platnosti kupónu nie je obmedzená, ak ste zabudli uplatniť si kupón, môžete tak urobiť pri ďalšom nákupe.

## NADÁCIA COOP JEDNOTA PODPORILA FAKULTNÚ NEMOCNICU V TRNAVE



**Nadácia COOP Jednota pokračuje v podpore slovenského zdravotníctva aj v roku 2022. Fakultnej nemocnici Trnava venovala 10 000 eur na zakúpenie videolaryngoskopu na uľahčenie intubácie pacientov. Používať sa bude na Klinike anestéziológie a intenzívnej medicíny.**

„Uplynulé dva roky azda viac ako kedykoľvek predtým potvrdili, že zdravie je nesmierne cenné a zároveň neuveriteľne krehké. V COOP Jednote si dlhodobo uvedomujeme, že napriek množstvu vynikajúcich lekárov slovenské zdravotníctvo potrebuje finančnú pomoc. Každý príspevok v charitatívnej sfére má svoj význam, za každou venovanou sumou stojí reálna pomoc človeku. Zakúpené lekárske prístroje v rámci nadačného programu podpory zdravotníctva sú určené pre širokú

verejnosť, slúžia chorým ľuďom, ktorí našu pomoc potrebujú najviac,“ uviedol Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a zároveň správca Nadácie COOP Jednota.

Zakúpený videolaryngoskop s príslušenstvom bude slúžiť pacientom Kliniky anestéziológie a intenzívnej medicíny (KAIM) Fakultnej nemocnice Trnava. Podľa slov Jarmily Železkovovej, primárky Kliniky anestéziológie a intenzívnej medicíny, je najväčší prínos videolaryngoskopu v uľahčení endotracheálnej intubácie. Zabezpečuje plnú vizualizáciu dýchacích ciest aj vizualizáciu hlasiviek. Okrem toho je ľahko ovládateľný.

„V mene vedenia Fakultnej nemocnice Trnava a Kliniky anestéziológie a intenzívnej medicíny by som sa veľmi rád poďakoval za moderný

videolaryngoskop, ktorý zlepší poskytovanú zdravotnú starostlivosť našim pacientom. Zároveň pomôže pri zdravotníckych výkonoch, pretože vďaka nemu možno intubovať pacienta prakticky v akejkolvek polohe,“ povedal Viliam Vadrna, námestník riaditeľa pre lekárskepreventívnu starostlivosť vo Fakultnej nemocnici Trnava, ktorá je najväčším poskytovateľom zdravotnej starostlivosti v Trnavskom kraji. Na 641 lôžkach odlieči viac ako 20-tisíc pacientov ročne. KAIM poskytuje starostlivosť pacientom po závažných polytraumách, perioperačnú starostlivosť pred veľkými operačnými výkonmi, počas nich a po nich, pacientom so septickým stavom a so zlyhávaním základných životných funkcií.

Fakultnú nemocnicu Trnava podporila Nadácia COOP Jednota prostredníctvom spotrebiteľného družstva COOP Jednota Trnava. „Uvedomujeme si, že zdravie je najväčšia hodnota pre každého z nás, preto je pre nás pomoc zdravotníctvu samozrejmosťou. V minulosti sme takisto viackrát podporili Fakultnú nemocnicu Trnava a Nemocnicu Alexandra Wintera v Piešťanoch spolu v hodnote viac ako 30 000 eur,“ skonštatoval Ján Štrbo, predseda predstavenstva spotrebiteľného družstva COOP Jednota Trnava. Regionálne spotrebiteľné družstvo sa cez Nadáciu COOP Jednota zapája aj do projektu zameraného na podporu lokálnych komunít. V minulých rokoch podporilo projekty v Žilkovciach, v Leopoldove, v Trnave, v Dechticiach a v Červeníku. Zároveň podporuje spoločenské, kultúrne a športové činnosti vo svojom regióne.

## V PRIEVIDZI DBAJÚ AJ NA EKOLÓGIU

**COOP Jednota Prievidza predbežne otvorila dva supermarket, ktoré prešli zásadnou rekonštrukciou s cieľom zmodernizovať nákupné prostredie v súlade s potrebami i nárokmi zákazníkov.**

Jeden z najväčších supermarketov CJ Prievidza, v Nitrianskom Rudne, s predajnou plochou 543 m<sup>2</sup> navštevujú okrem samotných občanov obce aj obyvatelia okolitých dedín. V blízkosti Nitrianskeho Rudna sa nachádza priehrada, vďaka ktorej je táto oblasť obľúbenou letnou turistickou destináciou.

„Naším cieľom je, aby bol zákazník čo najspokojnejší s našou službou a odchádzal z predajne s dobrým pocitom. Preto sme cítili potrebu inak a logickejšie usporiadať sortiment a re-

gálovú kapacitu, aby sme mohli rozšíriť sortiment rastúcich tovarových skupín,“ priblížila predsedníčka COOP Jednoty Prievidza Janka Madajová.

Ďalšou motiváciou rekonštrukcie bolo aj dlhodobé environmentálne smerovanie prievidzskej COOP Jednoty. V tejto predajni začali pred dvoma rokmi inštaláciou fotovoltaickej elektrárne, ktorá v letných mesiacoch pokryje až štvrtinu spotrebovanej elektrickej energie. „V minulom roku sme pokračovali rekonštrukciou vykurovacieho systému, ktorý umožňuje využívať odpadové teplo z chladiaceho systému predajne. Na to nadviazala posledná etapa, ktorú sme realizovali začiatkom tohto roka, keď sme vymenili celý chladiaci a mraziaci systém v supermarkete za nový, moderný,



úsporný a priateľský k životnému prostrediu. Výsledky z rekuperácie tepla sa dostavili ihneď po inštalovaní novej technológie v znížení spotrebovaného plynu na polovicu,“ upresnila Janka Madajová.

Okrem ekologického aspektu sa pri rekonštrukcii zamerali na dispozície predajne a celého regálového systému, ktoré neobišiel stavebný zásah s dôrazom na zvýšenie komfortu zákazníkov. Pri vstupe vytvorili veľkoryso

# NADÁCIA COOP JEDNOTA ROZDÁ OBCIAM A MESTÁM 156 000 EUR

Záhradná učebňa, autobusové zastávky, detské ihrisko, streetpark, drevený altánok, ulička remesiel, mestský mobiliár, lanovková dráha, cyklobiačky, trampolíny. Do šiesteho ročníka Programu podpory lokálnych komunít, ktorý finančne zastrešuje Nadácia COOP Jednota, prihlásili obce, mestá a združenia atraktívne projekty. O tom, ktorý subjekt sa nakoniec bude tešiť z grantu v maximálnej hodnote 6 000 eur, rozhodne verejnosť. Hlasovanie v predajniach najväčšej domácej maloobchodnej siete sa začalo 15. mája 2022 a potrvá do polovice júna.

„Naším cieľom je umožniť občanom zúčastňovať sa na rozvoji domovskej obce či mesta formou realizácie vlastných drobných projektov. Keď sme pred piatimi rokmi spúšťali Program podpory lokálnych komunít, boli sme presvedčení, že robíme správnu vec. Časté cestovanie po Slovensku a pohľad na množstvo zrealizovaných drobných stavieb, ktoré by bez našej



pomoci možno vôbec neexistovali, nás v tejto myšlienke utvrdzuje,“ zdôrazňuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a správca

## NADÁCIE COOP JEDNOTA.

Do aktuálneho šiesteho ročníka sa zapojilo 643 subjektov, ktoré spolu prihlásili 1 169 pro-

jektov. „Nominované projekty dokazujú, že obce a mestá sa vzájomne inšpirujú, každý rok nám však pribúdajú aj projekty, ktoré sú originálne. Tešíme sa, že záujem občanov o náš nadačný program stúpa. Aktívne pôsobenie v oblasti spoločenskej zodpovednosti je pre nás samozrejmé,“ dodáva Ján Bilinský.

Do záverečného hlasovania vybrali regionálne COOP Jednoty 26 slovenských obcí. Za každú obec sú zvolené tri projekty, za ktoré budú môcť hlasovať zákazníci vo vybraných predajniach COOP Jednoty v termíne od 15. 5. 2022 do 15. 6. 2022. Dvadsaťšesť víťazov, ktorí si rozdelia grant vo výške 156 000 eur, bude známych v lete.

Projekt s názvom Program podpory lokálnych komunít zorganizovala Nadácia COOP Jednota so svojimi partnermi prvý raz v roku 2017. Za päť rokov svojej existencie program podporil finančným grantom 129 projektov, čím na rozvoj komunít vo všetkých regiónoch Slovenska prispel celkovou sumou viac ako 755 000 eur.



riešený priestor s ovocím a zeleninou. Nové usporiadanie predajne umožnilo zaviesť predaj grilovaných kurčiat. Novinkou je aj predaj nepotravinárskeho sortimentu prostredníctvom Tchibo depotu. Novým usporiadaním predajne sa posilnil komfort aj v pokladničnej zóne, predovšetkým veľkorysejším riešením zóny samoobslužných pokladníc, ktoré sú neoceniteľné obzvlášť v čase špičky.

## AJ TÍM JE DÔLEŽITÝ

Ďalší supermarket, ktorý sa podrobil dôkladnej rekonštrukcii, sa nachádza v obci Liešťany. Predajňa má strategickú polohu pri hlavnej ceste, pri obecnej úrade a kultúrnom dome. Pôvodná predajňa bola malá s obmedzeným sortimentom a nízkym komfortom pre zákazníkov. Preto spotrebné družstvo odkúpilo susedný priestor pohostinstva a uskutočnilo celkovú rekonštrukciu objektu so zriadením nového COOP supermarketu. Rekonštrukcia



prebiehala od druhej polovice januára do konca marca a predstavovala investíciu vo výške viac ako 770-tis. eur. Rozšírila sa predajná plocha z pôvodných 81 m<sup>2</sup> na súčasných 226 m<sup>2</sup>. Preradenie predajne do vyššieho typu znamenalo aj rozšírenie sortimentu produktov s dôrazom na čerstvý tovar. „Liešťanský COOP supermarket je teraz vybavený najnovšími technológiami. Tak ako pri iných rekonštrukciách aj v tejto predajni sme sledovali envi-

ronmentálne ciele. Preto okrem ekologických technológií sme tu inštalovali fotovoltickú elektrárňu, ktorá pokryje časť spotreby elektrickej energie,“ hovorí Janka Madajová.

V predajni sa podarilo zostaviť dobre fungujúci tím 7 zamestnancov, ktorý vedie mladá ambiciózná vedúca predajne Marta Gážiková spolu so zástupkyňou Lenkou Fajerovou. „Obe sú vysokoškolsky vzdelané a teší ma, že sa nám postupne darí získavať do manažérskeho pozícií v predajniach aj kvalitných vysokoškolsky vzdelaných ľudí. Láka ich rôznorodosť a neustála zmena, ktorá sprevádza prácu v obchode,“ dodala Janka Madajová.

Pri otvorení predsedníčka poďakovala za spoluprácu všetkým, ktorí sa podieľali na príprave supermarketu, a vyzdvihla spoluprácu so starostom obce, s ktorým sledujú spoločný cieľ – kvalitnými službami v obci vytvoriť predpoklady na kvalitný život súčasných i budúcich obyvateľov.

# NAPLÁNUJTE SI LETO S NÁKUPNOU KARTOU COOP JEDNOTA

KONEČNE JE TU! DLHO OČAKÁVANÉ LETO BEZ OBMEDZENÍ! JE NAJVYŠŠÍ ČAS NAPLÁNOVAŤ SI LETNÉ DOVOLENKOVÉ MESTACE. S PRÍJEMNÝMI TEPLOTAMI, DLHŠÍMI DŇAMI A SLNEČNÝMI LÚČMI PRICHÁDZA OBDOBIE, KEĎ VIAC ČASU TRÁVIME S RODINOU ALEBO PRIATEĽMI.

Predstava dovolenky na pláži patrí k tým najpríjemnejším, no zložitejšie môže byť vybrať si bezpečnú destináciu. Počas letnej turistickej sezóny niektoré krajiny rušia pandemické opatrenia, nosenie rúšok v interiéroch či povinnosť preukazovať sa očkovacími certifikátmi. Ak sa rozhodujete, s akou cestovnou kanceláriou vycestovať na letnú dovolenku do zahraničia, zväzte služby našich partnerov – **BUBO, TIP travel** a **TATRATOUR Slovakia**. Okrem pestrej ponuky vám pri rozhodovaní ochotne poradia, poskytnú informácie o pandemických opatreniach v jednotlivých krajinách a ešte vám na COOP kartu poskytnú aj výhodnú cenu.

Ani tí, ktorí zostanú na Slovensku, neolútujú. V **Slovenských liečebných kúpeľoch Piešťany a Smrdáky** alebo v **Kúpeľoch Nimnica** si budete môcť po náročnom období oddýchnuť, zrelaxovať a načerpať fyzické i psychické sily. Po turistike vo Vysokých Tatrách môžete navštíviť **Aqua-City Poprad** s vodným rajom, termálnymi bazénmi, vitálnym svetom či kryoterapiou.

Mnohí z nás využívajú letné obdobie okrem dovolenky na rekonštrukciu alebo inováciu domu či bytu. V spoločnosti **ZAREN** vám poskytnú servis plastových okien a dverí, v ponuke majú čistiace systémy značky Kobold, spacie systémy DREAMSY a produkty MIRAMI kozmetiky. Široký sortiment produktov má v ponuke aj náš ďalší partner **STUDIO MODERNA/Top Shop**, ktorá sa venuje obchodnej činnosti v oblasti maloobchodného predaja značiek: Dormeo, Delimano, Walmaxx, Wellneo, Rovus. Široký výber nábytku a bytových doplnkov prináša **Tempo Kondela**. Podrobnosti o podmienkach a výške zľavy u jednotlivých partnerov sa dočítate na stránke [www.coop.sk](http://www.coop.sk) v časti **Zľavy u partnerov**.

## LETNÁ DOVOLENKA V ZLATÝCH KÚPEĽOCH TURČIANSKE TEPLICE – NOVÝ PARTNER

Každý, kto absolvoval pobyt v kúpeľoch, vie, že atmosféra v kúpeľoch je jedinečná a nedá sa porovnať s ničím, čo ste zažili v letoviskách alebo v dovolenkových destináciách. Pohoda, pokoj, relax, ale aj dobré jedlo, zábava, bohatý kultúrny a spoločenský život... Tým všetkým dýcha atmosféra v Zlatých kúpeľoch Turčianske Teplice. Prečo zlaté kúpele? Traduje sa, že kráľ Žigmund Luxemburský sa v turčianskej minerálnej vode pred stáročiami kúpaval so zlatou korunou na hlave. Podľa legendy práve spojeniu zlata a turčianskej vody vďačil kráľ za vyliečenie reumy, aj za vysoký vek, ktorého sa dožil. Dôkazom blahodarných účinkov liečivej vody na pôvab žien je krásna grófká Mária Sečianska, ktorá vraj vďačila turčianskym prameňom za svoju krásu. V tých časoch ju nikto nenazval inak ako Muránska Venuša. O nesporných benefitoch Zlatých kúpeľov sa môžete presvedčiť aj vy.

Nemusíte sa obávať príst' ani s deťmi, nudiť sa nebudú. V Spa&Aquaparku Turčianske Teplice si užijú tobogany a vodné atrakcie a pritom sa budú kúpať v liečivej vode. Spojte príjemné s užitočným a užite si jedinečný akvapark s liečivou minerálnou vodou, ktorá má pozitívny vplyv na choroby pohybového ústrojenstva, neurologické, tráviace, urologické, ženské, aj ako podpornú liečbu po liečbe onkologických ochorení. Venujte pozornosť svojmu zdraviu hneď, ako sa problémy objavia, a skonzultujte



svoje problémy s erudovaným zdravotníckym personálom. V kúpeľoch s termálnou minerálnou vodou sa nemusíte obávať ani zlého počasia. V bazénoch sa dá kúpať za každého počasia a celoročne, teplota minerálnej vody, ktorou sa napúšťajú bazény, dosahuje na vývere až 42 °C.

V priebehu 2-3 hodín sa do Turčianskych Teplíc dostanete takmer z každého kúta Slovenska. Zlaté kúpele Turčianske Teplice pripravili pre držiteľov nákupnej karty COOP Jednota špeciálny pobytový balík pod názvom **Pobyt WELLNESS SPECIAL na 4 noci**. Viac informácií vám radi poskytnú pracovníčky kúpeľov na tel. čísle 043/ 4913 861 alebo na stránkach [www.therme.sk](http://www.therme.sk) alebo [www.coop.sk](http://www.coop.sk).

**ŽELÁME VÁM KRÁSNE LETNÉ DNI PLNÉ POHODY AJ VĎAKA  
NÁKUPNEJ KARTE COOP JEDNOTA.**

**PRIPOMÍNAME! 30. 6. 2022 SA KONČÍ VYPLÁCANIE ZLIAV ZA ROK 2021**

Verným zákazníkom, držiteľom nákupnej karty COOP Jednota, ktorí si ešte neuplatnili zľavu za 1. a/alebo 2. polrok 2021, pripomíname, že zľava sa vypláca do 30. 6. 2022. Ak si držiteľ nákupnej karty neuplatní zľavu do tohto termínu, jeho nárok zaniká a nemá nárok na dodatočné vyplatenie zľavy.



**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:**



KÚPELE  
PIEŠŤANY  
A SMRDÁKY



# SLOVENSKÉ KURIATKO DO PECE I NA GRIL

HYZA je spoločnosť so silnými základmi a dlhoročnou tradíciou, ktorá siaha až do roku 1949. Rovnako patrí k tradičným dodávateľom produktov v rámci kategórií privátnej značky COOP Jednota.

Bezpochyby základným kameňom spoločnosti HYZA je vnímanie a reakcia na požiadavky trhu a zákazníka. Zákazník hľadá istotu a reaguje podľa vlastných skúseností, v dnešnej dobe o to viac. Pretože skúsenosť a istota je viac, než „nejaká“ reklama.

Vďaka tomu, že v minulosti pristúpila k inštalácii modernej porciovej linky je dnes jej ponuka taká široká, že svoj obľúbený výrobok si nájde naozaj každý.

## VÝLUČNE SLOVENSKÉ

Zákazníci obchodnej siete COOP Jednota poznajú výrobky z HYZY aj vďaka dlhoročnej úspešnej spolupráci na privátnej značke, v rámci ktorej ponúka spoločnosť široké portfólio hydinných výrobkov. „Pre COOP Jednotu vyrábame a dodávame výlučne hydinu zo slovenských chovov,“ vysvetľuje obchodná riaditeľka Daniela Čaplovičová. „Krajina pôvodu suroviny je Slovenská republika, a to vďaka našim vlastným farmám, ako aj zmluvným farmám z rôznych častí Slovenska.“ Tieto údaje si môže zákazník siete COOP Jednota overiť na etikete umiestnenej na výrobku, kde sa nachádza aj označenie spoločnosti HYZA ako výro-

cu - SK106ES (tzv. ovál). „Vieme dosledovať celý proces od poľa až na tanier. Všetka surovina sa spracováva v našom závode v Topolčanoch. Úprimne hovoríme všetko, nič netajíme, pretože máme prehľad a všetky potrebné informácie. To je naša základná filozofia a výhoda oproti konkurencii,“ hovorí Jiří Šavrdra, výkonný riaditeľ spoločnosti.

Spoločnosť HYZA si za kvalitou dodávanej hydiny stojí. Celý proces sa začína už pri pestovaní a výbere kvalitného krmiva pre kurčatá a končí sa až pri samotnom dodaní zákazníkovi. Je to dlhá cesta a v HYZA ju majú pod kontrolou.

**HYZA**<sup>®</sup>  
Uprimné kurča

**coop**  
JEDNOTA

**DOBRÁ  
CENA**

**coop**  
JEDNOTA  
**Mamičkiné  
dobroty**

**coop**  
JEDNOTA  
**Tradičná  
kvalita**



## VÔŇA GRILOVAČKY

Práve sa začína obdobie príjemných teplých letných večerov a k nim patria aj priateľské stretnutia pri grilovačkách. Či sa už rozhodnete pripraviť si na grile celé kurča, či len chladené rezne pod značkou Mamičkiné dobroty, alebo si vyberiete iný produkt z portfólia HYZY pod vlastnou značkou COOP Jednota, môžete si byť istí kvalitou, bezpečnosťou a lahodnou chuťou.

## ZAÚJÍMAVOSTI

- Viac ako 70-ročná história založenia hydinnárskej tradície v regióne
- 110 000 ks kurčiat spoločnosť denne spracuje
- 12 - 24 hodín trvá distribúcia hydiny z fariem až na pulty predajní
- HYZA dodržiava najprísnejšie požiadavky na kvalitu a bezpečnosť výrobkov
- je hrdým držiteľom certifikátov IFS





**100%**  
**ČISTÁ**  
CHUŤ  
PŘÍRODY

OCHUTNAJTE MOZARELLU OD LUČINY!  
IDEÁLNĚ SPOJENIE TOHO NAJLEPŠIEHO  
Z TALIANSKA A ČESKA.



**NOVINKA**



**BAMBiNO**

PLÁTKY - TO PRAVĚ  
DO BURGROV A TOASTOV.

**NOVINKA**





## KURACIE PRSIA V HORČICOVEJ KRUSTE

**Náročnosť \*\*\***  
**Cena/porciu €€€**

**Príprava 45 min.**  
**Počet porcií 6**

**Ingrediencie:**

1 viazanička petržlenovej vňate, 2 lyžica medu, 4 lyžice horčice, soľ, čierne korenie, 1 kg kuracích prs, 1 viazanička jarnej cibulky, 250 ml kuracieho vývaru, 1 kg mladšej mrkvy, 20 g masla, 1 lyžica hnedého cukru, 1 lyžica kapár

**Postup:**

Rúru vyhrejeme na 180 °C. V miske vymiešame nasekanú petržlenovú vňať, med, horčicu, soľ a čierne korenie. Touto zmesou potrieme kuracie prsia. Následne ich na panvici prudko opečieme do zlatista. Po vybratí mäsa z panvice nalejeme do panvice vývar a zredukujeme.

Preložíme ich na plech, podlejeme zredukovaným výpekcom a dáme na 15 minút piecť do rúry. Jarnú cibuľku očistíme a nahrubo nasekáme. Mrkvu očistíme, na vyhriatom masle ju orestujeme, pridáme cibuľku, posypeme cukrom a necháme zľahka skaramelizovať. Vmiešame kapary a dochutíme soľou a korením. Mäso po upečení nakrájame na plátky a podávame so zeleninou.

## HRÁŠKOVÝ KRÉM S MÄTOU

**Náročnosť \*\*\***  
**Cena €€€**

**Príprava 45 min.**  
**Počet porcií**

**Ingrediencie:**

300 g cibule, 20 g cesnaku, 10 g mäty, 100 g masla, 1,2 kg hrášku, (1 kg do polievky rozmixovať, 0,2 kg vložka), 0,1 l smotany, 1 l vody, 5 g soli, 2 g korenia, 10 g hnedého cukru, šťava z jednej limety

**Postup:**

V hrnci zahrejeme maslo. Pridáme cibuľu, cesnak, mäta a restujeme. Pridáme hrášok, smotanu a vodu. Privedieme do varu a veľmi krátko varíme. Ochladenú polievku rozmixujeme v blenderi a prepasírujeme. Dochutíme cukrom, soľou, korením a limetovou šťavou.



## PIKANTNÉ VEGÁNSKE BURRITO

**Náročnosť \*\*\***      **Príprava 60 min.**  
**Cena/porciu €€€**      **Počet porcií 2**

### Ingrediencie:

cibuľa, pol konzervy kukurice (asi 120 g), pol konzervy červenej fazule, pol hrnčeka ryže, citrónová šťava z pol citróna, mleté čierne korenie, soľ, kurkuma, jalapeño papričky, 1 hrnček rukoly, rastlinná majonéza, karí, horčica, olej, 2 tortily

### Postup:

Ryžu premyjeme, chvíľu restujeme na oleji, zalejeme vodou, osolíme, premiešame a necháme dusiť, až kým nie je mäkká.

Pripravíme zmes fazule a kukurice, ktorú zmiešame s nakrájanou cibuľou, ochutíme soľou, korením, kurkumou a citrónovou šťavou. Všetko dáme na rozpálený olej, podlejeme vodou a necháme smažiť, až kým sa voda nevyparí a chute nezvýraznia. Pripravíme dresing z rastlinnej majonézy, do ktorej pridáme štipku korenia karí a 1 lyžičku horčice. Na grile alebo panvici krátko opečieme tortily z oboch strán. Natrieme ich dresingom, naplníme ryžou, fazuľovou zmesou, jalapeño papričkami a rukolou. Tortilu zatočíme a môžeme podávať.



## RESTOVANÁ KURACIA PEČEŇ NA ČILI

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

### Ingrediencie:

750 g kuracích pečiení, 5 plátkov slaniny, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 2 lyžice pľnotučnej horčice, 1 čili paprička, 2 lyžice masla, 2 lyžice petržlenovej vňate, soľ, mleté čierne korenie

### Postup:

Kuracie pečene umyjeme, osušíme, odblaníme a nakrájame na kocky. Slaninu nakrájame na menšie kúsky a orestujeme. Pridáme cibuľu pokrájanú na drobno a pretlačený cesnak. Následne vložíme pečene a restujeme, kým sa nestiahnu. Osolíme, okoreníme, ochutíme horčicou a čili, premiešame a ešte restujeme. Podlejeme vodou a varíme, kým šťava nezuhusne.

Štavu potom zjemníme maslom a dochutíme petržlenovou vňatou, prípadne soľou.

## BRUSNICOVO-HROZIENKOVÝ NÁKYP

**Náročnosť \*\*\***      **Príprava 105 min.**  
**Cena/porciu €€€**      **Počet porcií**



### Ingrediencie:

500 g jemného tvarohu, 250 g tučného tvarohu, 120 g zmäknutého masla Tradičná kvalita, 240 g práškového cukru, 3 vajcia Tradičná kvalita, 1 balíček vanilínového cukru Tradičná kvalita, 1 lyžička nastrúhanej citrónovej kôry, 1 lyžica citrónovej šťavy, 1 balíček krémového prášku Zlatý klas, 2 lyžice detskej krupice, 1 lyžička kypriaceho prášku Tradičná kvalita, 150 g sušených brusníc, 50 g hrozienok, tuk a strúhanka na vymastenie plechu, 60 g opečených mandľových lupienok, práškový cukor na posypanie

### Postup:

Oba tvarohy a 120 g práškového cukru vymiešame. Maslo vyšľaháme so zvyšným cukrom, pridáme vajcia, vanilínový cukor, nastrúhanú citrónovú kôru a šťavu a pridáme tvarohovú zmes. Pridáme Zlatý klas, detskú krupicu a kypriaci prášok. Napokon vmiešame brusnice a hrozienka. Rúru vyhrejeme na 160 °C.

Chlebíkovú formu vymastíme, vysypeme strúhankou a naplníme cestom. Povrch cesta uhladíme. Vložíme do vyhriatej rúry a pečieme 60 minút. Vychladnutý nákyp vyberieme z formy a posypeme práškovým cukrom a lupienkami mandlí.

# OLOMOUCKÉ TVARÔŽKY: ZDRAVIE S PRENIKAVOU VÔŇOU

ICH HISTÓRIA MÁ NIEKOĽKO STOROČÍ A POMENOVANIE MÔŽU POUŽÍVAŤ LEN VÝROBCOVIA Z OKOLIA OLOMOUCA PO TOM, AKO DOSTALI CHRÁNENÉ OZNAČENIE OD EURÓPSKEJ ÚNIE AKO TRADIČNÝ ČESKÝ PRODUKT.

Ak sa pozrieme do histórie, nájdeme najstaršie zmienky o výrobe kvarglí (predošlé pomenovanie tvarôžkov) z roku 1583. Historici sa však domnievajú, že táto pochúťka sa konzumovala už dlho predtým, ako sa pod týmto názvom objavila v dejinách gastronómie.

Na prelome 18. a 19. storočia sa tvarôžky vyrábali po domácky na mnohých miestach v okolí Olomouca. Centrom bola spočiatku obec Hnětovín, neskôr prevzali dominantu Loštice. Priekopníčkou výroby sa stala vdova Anna Sekaninová, ktorá prišla do Loštíc v roku 1870 z Hnětovína, kde jej rodičia tvarôžky vyrábali. Jej recept čoskoro okopírovali ďalší nadšenci a domácich dielní pribúdalo. Tú najznámejšiu založil v roku 1876 Josef Wessel, ktorého syn Alois neskôr toto odvetvie celkom ovládol.

Josef Wessel sa k výrobe tvarôžkov dostal zaujímavou cestou. V Lošticiach viedol povozníctvo a živil sa aj ako príležitostný pančuchár. Potravinárska oblasť ho pôvodne nezaujímala, až po úspechu olomouckých tvarôžkov na svetovej výstave vo Viedni v roku 1872 zmenil názor. O doposiaľ okrajovú špecialitu vzrástol záujem a tvarôžkárstvo sa stalo výnosným obchodom. V roku 1876 Wessel založil manufaktúru, ktorá uživila celú rodinu. Jeho firma sa postupne rozrastala a napriek výraznej konkurencii sa po roku 1897, keď jej vedenie prevzal syn Alois, výrazne presadila. Podnikanie postupne rozšírili a už v roku 1912 firma Alois Wessel patrila k najväčším tvarôžkáckym podnikom.

## ● ČO SÚ TO VLASTNE OLOMOUCKÉ TVARÔŽKY

Ide o prirodzene zrejúci produkt z odstredeného (odtučneného) mlieka, ktorého receptúra ostala nezmenená už viac ako storočie. Olomoucké tvarôžky majú jedinečnú a prenikavú vôňu, typickú chuť, povrch zlatožlté sfarbený a súdržnú polomäkkú až mäkkú konzistenciu. Po rozkrojení je ich jadro svetlé a spravidla sa vyrábajú v podobe malých kotúčikov, tyčiniek alebo nepravidelných tvarov. Na výrobu sa používa najkvalitnejšie mlieko.

Obsah tuku je len jedno percento, majú nízku kalorickú hodnotu a hodnotu cholesterolu. Zároveň obsahujú vápnik, fosfor, železo, vitamíny a probiotické kultúry, keďže sa v nich pri dozrievaní vytvára špeciálna bakteriálna mikroflóra. Vďaka svojej nutričnej hodnote a nízkemu obsahu tuku sa radia na prvé miesto medzi syrmi.

## ● PRE DOBRÚ NÁLADU A ZDRAVÉ KOSTI

Olomoucké tvarôžky sú vďaka originálnej receptúre, ktorá sa používa už viac ako 100 rokov, syrom s najmenším množstvom tuku a cholesterolu na svete. Práve preto si ich môžete dopriať aj pri diéte alebo v prípade, že ste sa rozhodli obmedziť tučné syry. Sú zároveň zdrojom ľahko vstrebateľného vápnika. Jedinou slabinou môže byť ich slanosť. Tým sa časť vápnika odvádza z tela preč a takisto sa výrazný obsah soli prejavuje na našom krvnom tlaku.



V porovnaní s hodnotami iných syrov sa olomoucké tvarôžky vyznačujú vysokým obsahom fosforu a bielkovín, ktorý tvorí 92 % energetickej hodnoty. Sú bohaté na železo, vitamíny a probiotiká, čo má pozitívny vplyv na tráviace procesy v tele.

Zaujímavosť je, že tento rýdzy produkt je prospešný nielen pre fyzické zdravie, ale aj to duševné. Vďaka aminokyseline tryptofan, ktorá podporuje zvýšenie hladiny sérotonínu (hormónu šťastia a radosti) sú tvarôžky zárukou dobrej nálady.

Daniela Petrovská, zdroj: tvaruzky.cz



# HRAJTE

## o 8 000 €

každý mesiac

a každý  
týždeň o skvelé  
ceny

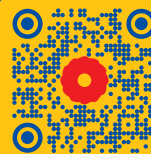
KÚPTE

akýkoľvek výrobok  
Opavia



NAHRAJTE

pokladničný doklad  
na [www.opavia.info](http://www.opavia.info)  
a uschovajte si ho



# ZÁKLADY POTRAVINOVEJ GRAMOTNOSTI

AKO SA MÁ STRAVOVAŤ ČLOVEK S OBEZITOU ALEBO NADHMOTNOSŤOU? VÔBEC TO NIE JE O VYNECHÁVANÍ URČITÝCH POTRAVINOVÝCH SKUPÍN, AKO TO PRAKTIZUJÚ MNOHÍ, KTORÍ POTREBUJÚ SCHUDNÚŤ. VIAC O TOM V POKRAČOVANÍ CYKLU O OBEZITE S MUDR. PETROM MINÁRIKOM A VYDAVATEĽSTVOM RAABE.

Ak má človek skutočné reálne problémy v dôsledku obezity, mal by sa v otázkach chudnutia radiť výsostne s odborníkmi. Žiadny z nich však nepodporí populárne diéty založené na drastických opatreniach či vynechávaní sacharidov alebo tukov.

Svetová zdravotnícka organizácia (ďalej aj SZO alebo WHO 3) a mnohé ďalšie vedecké, zdravotnícke a medicínske inštitúcie definujú, aké vlastnosti má mať stravovanie prospešné pre zdravie v podobe výživových odporúčaní. Sú to odporúčania, ktoré sú zamerané viac na živiny (nutrienty) než na konkrétne potraviny. Slúžia však ako podklad na omnoho konkrétnejšie oficiálne stravovacie usmernenia založené na odporúčaní konzumácie konkrétnych potravín a potravinových skupín. Ako konkrétny príklad takýchto ľahko pochopiteľných stravovacích odporúčaní založených na potravinách (a nie na živinách) slúži dobre známa vizuálna pomôcka – **PYRAMÍDA ZDRAVEJ VÝŽIVY**.



**Racionálne stravovanie so všetkými živinami**  
Všeobecné odporúčania zdravej výživy majú univerzálny charakter. Platia nielen pre zdravých jedincov s normálnou hmotnosťou, ale rovnako pre ľudí s nadváhou a obezitou, pochopiteľne aj počas redukčnej diéty, t. j. v období znižovania hmotnosti. Rozdiel je jedine v tom, že počas racionálnej, udržateľnej redukčnej diéty a v období kontroly hmotnosti treba okrem všeobecných zásad zdravej výživy navyše kontrolovať celodenný príjem energie (kalórií) a základných živín. Predovšetkým energetický príjem a príjem tukov by ste mali udržiavať v nastavených vyhovujúcich limitoch, ktoré pre vás na dané obdobie vypočítal a odporučil váš konzultujúci lekár (lekár, nutričný terapeut, asistentka výživy) alebo vám ho vypočítala kvalifikovaná nutričná aplikácia, prípadne špeciálny počítačový program, alebo ste si príjem energie a živín vypočítali sami na základe serióznej edukácie z dostupných odborných materiálov.

**Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča v záujme uplatňovania zásad zdravej výživy dodržiavať nasledujúce opatrenia:**

- ▶ Energetický príjem má byť v rovnováhe s energetickým výdajom, čo má zabezpečiť optimálnu telesnú hmotnosť.
- ▶ Príjem tukov nemá prekročiť 30 % z celko-

vého denného energetického príjmu. Príjem nasýtených mastných kyselín (NMK, SFA) nemá prekročiť 10 % z celkového denného energetického príjmu.

▶ Príjem transmastných kyselín (TMK, TFA) nemá prekročiť 1 % z celkového denného energetického príjmu.

▶ Pri konzumácii tukov systematicky znižovať príjem nasýtených a transmastných kyselín (NMK – SFA, TMK – TFA) a zvyšovať príjem nenасыtených mastných kyselín (NeNMK, MUFA, PUFA). NMK sa nachádzajú v tučnom mäse, masť, loji, masle, smotane, syroch, palmovom a kokosovom tuku. TMK sa nachádzajú vo forme priemyselne vyrobených TMK v pečených a vyprážených potravinách, akými sú napríklad sušienky, napolitánky, koláče, zákusky, pizza aj mnohé ďalšie priemyselne alebo hromadne pripravené občerstvenia a potraviny, predovšetkým ide o tzv. rýchle občerstvenia (fast food). TMK sa však môžu v malých množstvách vyskytovať aj vo forme prírodných TMK, a to v mäse a v mliečnych výrobkoch zvierat – prežúvavcov (krávy, oviec, kôz). NeNMK sa nachádzajú v rybách, avokáde, rastlinných olejoch, orechoch a semenách rastlín.

▶ Vylúčiť používanie priemyselne vyrábaných transmastných kyselín.

▶ Príjem jednoduchých cukrov nemá prekročiť

10 % z celkového denného energetického príjmu. Toto množstvo zodpovedá približne 50 g alebo 12 čajovým lyžičkám cukru pre osobu so zdravou telesnou hmotnosťou a s denným energetickým príjmom 8 400 kJ = 2 000 kcal

▶ Príjem kuchynskej soli (NaCl) nemá prekročiť 5 gramov denne. Dodržiavanie odporúčaného príjmu soli a sodíka je súčasťou prevencie hypertenzie (vysokého krvného tlaku), chorôb srdca a mozgovej príhody (mŕtvice) u dospelaj populácie. Kuchynská soľ by sa mala jodizovať.

▶ Ovocie, zelenina, strukoviny, orechy, celozrnné obilniny sú súčasťou zdravej výživy. Najmenej 400 g, resp. 5 porcií ovocia a zeleniny denne, je súčasťou zdravého stravovania. Do tejto skupiny sa nepočíta ryža, zemiaky a ostatné škrobové hlúzy.

▶ Správna výživa sa začína už v dojčenskom veku. Výhradné dojčenie sa odporúča minimálne počas prvých 6 mesiacov života dieťaťa. Materské mlieko má byť v ideálnom prípade v tomto období života jediným zdrojom energie a živín. Dojčatá majú byť dojčené nepretržite počas prvých 2 rokov i dlhšie. Od 6 mesiacov veku dieťaťa by sa pitie materského mlieka malo dopĺňať pestrým výberom priramaných, bezpečných a nutrične bohatých potravín. Do stravy dieťaťa by sa nemali pridávať cukry ani soľ.

▶ Správna výživa počas prvých 2 rokov života

dieťaťa podporuje primeraný rast a vývoj dieťaťa a zlepšuje vývoj jeho kognitívnych funkcií. Navyše optimálna zdravá výživa detí v tomto veku prispieva k zníženiu rizika obezity a chronických chorôb.



### OVOCIE

#### Najčastejšie chyby pri stravovaní

Odhaduje sa, že nesprávna výživa (kvalitou i kvantitou) je príčinou až 60 % neinfekčných viac než 70 % infekčných chorôb vo svete. Zdravie srdcovo-cievneho systému závisí z 50 % od kvality našej stravy a zo 75 % od nášho životného štýlu. Naopak, správnou životosprávu vieme zabrániť vzniku až 40 – 50 % onkologických ochorení, napr. rakoviny hrubého čreva a konečníka, prsníka, pečene a pod.

#### MEDZI NAJČASTEJŠIE ZLOZVYKY V RÁMCI STRAVOVANIA PATRÍ:

Konzumácia nadmerného množstva jedla (napr. 6 knedlík k mäsu).

► Nevhodná príprava stravy (vyprážené mäso, syr, zelenina a pod.).

► Konzumácia nutrične nekvalitnej stravy a pitie nevhodných nápojov (napr. každodenná konzumácia sladených nápojov alebo piva, častá konzumácia sladkostí alebo slaných pochutín (čipsov), častá alebo výhradná konzumácia bieleho chleba a pečiva, smotanových ovocných jogurtov, údenín, konzumácia jedál s vysokým obsahom energie, t. j. pokrmov s vysokou energetickou hustotou (napr. vyprážený syr s hranolčkami a tatárskou omáčkou). Bežný anglický výraz pre takýto typ stravy je „junk food“.

► Nevhodné „pozobkávanie“ jedla počas dňa, keď sa stráca kontrola nad skonsumovaným množstvom. Navyše sa zväčša zobkajú nutrične nekvalitné a energeticky bohaté pochutiny a sladkosti, ktoré prispievajú k vzniku obezity.

► Nevhodný stravovací režim (vynechanie raňajok, presúvanie jedla do popoludňajších či večerných hodín, jedenie pred obrazovkou televízora alebo počítača, pri práci s mobilom).

#### KOLKO ENERGIE Z JEDLA BY STE MALI PRIJAŤ, AK CHCETE CHUDNÚŤ?

Ak chcete schudnúť, je nevyhnutné, aby ste mali väčší výdaj energie, ako je príjem energie vo vašej strave. V ideálnom prípade by sa vám malo zmerať alebo vypočítať, koľko energie (kalórií) budete musieť prijímať na to, aby ste sa dostali do negatívnej energetickej bilancie, t. j. aby ste vydali počas jedného dňa viac energie, než ste prijali v celodennej strave. Je dobré, ak si uvedomíte, z akých zložiek sa skladá váš celodenný energetický výdaj.



S HESLOM JEDNOTA, ZÍSKATE ZĽAVU 4 €.

Milí čitatelia, publikáciu kolektívu autorov Redukčná diéta alebo ako neprísť o kvalitu svojho života si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE. Kontaktné údaje: Dr. Jozef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón: 02/32 66 18 50.

## UŽITE SI GRILOVANIE

### S CHUŤOU BEZO ZVÝŠKU



AJ Z MÁLA MÔŽE BYŤ SLÁVA



## JEDNODUCHÉ GRILOVANÉ KURACIE PRSIA

ČAS PRÍPRAVY: 10 minút • ČAS VARENIA: 10 minút

#### INGREDIENCIE:

- 60 ml balzamikový ocot
- 2 polievkové lyžice citrónovej šťavy
- 4 kuracie prsia

#### POSTUP PRÍPRAVY:

1. V strednej veľkej mise zmiešame ocot, citrónovú šťavu, olej, gurmánsku horčicu Hellmann's, cukor, worcester, cesnak, tymián, oregáno a rozmarín. Osolíme, okoreníme a 1/4 si dáme stranou.

2. Do misy vložíme kuracie prsia a dáme marinovať aspoň na hodinu, ideálne však na celú noc.
3. Gril rozpálime na stredný stupeň a kura pečieme 5-6 min z každej strany. Behom grilovania potierame marinádou, ktorú sme si nechali stranou.
4. Podávame narezané na plátky s posypanými čerstvými bylinkami.

# VYSOKÁ CITLIVOSŤ U DETÍ

KAŽDÉ DIEŤA REAGUJE NA VONKAJŠIE PODNETY INAK. AK MÁTE POCIT, ŽE VAŠA RATOLEŠŤ VŠETKO PREŽÍVA INTENZÍVNEJŠIE A JEJ EMÓCIE SÚ SILNEJŠIE, MOŽNO PATRÍ K 15 AŽ 20 % POPULÁCIE VEĽMI CITLIVÝCH ĽUDÍ. TÍ SPRACOVÁVAJÚ VONKAJŠIE AJ VNÚTORNÉ PODNETY MNOHOTVÁRNEJŠIE, KOMPLEXNEJŠIE A NA HLBSŠEJ ÚROVNI AKO VÄČŠINA POPULÁCIE.

Vysoká citlivosť nie je precitlivenosť, ako sa o nej mnohokrát hovorí. Vysoko citlivé dieťa intenzívnejšie vníma to, čo sa deje okolo neho a v jeho vnútri. Má preto iné nároky na rodičov, potrebuje viac starostlivosti a láskavého vysvetlenia a zároveň vykazuje vyššiu mieru empatie a kreativity. Pri dlhom pobyte v hlučnom alebo preľudnenom prostredí s mnohými podnetmi sa cíti rýchlo preťažené a unavené. A hoci sa deti svoje emócie do šiestich rokov naučia ovládať, vysoká citlivosť je niečo, čo s nimi ostane do konca života a ich reakcie na okolitý svet odlišné ostanú.



## ZAČÍNA SA TO V MOZGU

Vysoko citlivé deti si dokážu všimnúť detaily, ktoré väčšina z nás prehliada. Reagujú na najmenšie podnety a mnohé záležitosti, ktoré si iné deti nevšimnú vôbec, v nich doznievajú dlhší čas. Dôvodom sú iné chemické procesy v mozgu. Vyššia aktivita zrkadlových neurónov spôsobuje vyššiu schopnosť empatie, takže tieto deti už v útlom veku dokážu vnímať emócie ostatných s podobnou intenzitou ako svoje vlastné.

Za hlbšie vnímanie zážitkov môže časť predného mozgu zvaná ventromediálny prefrontálny kortex, ktorá spracováva emócie, ich uvedomovanie si a prežívanie. Práve vyššia aktivita tohto génu spôsobuje hlbokú reflexiu. Vďaka tejto schopnosti majú vysoko citlivé deti veľmi bohatý vnútorný svet, do ktorého väčšina z nás nedokáže preniknúť.

## AKO ZISTIŤ, ČI MÁTE DOMA VYSOKO CITLIVÉ DIEŤA?

U každého dieťaťa sa môže vysoká citlivosť prejavovať inak, no podľa teórie psychoterapeutky a sociálnej pracovníčky Julie B. Rosenshainovej rozoznávame štyri základné kategórie vysoko citlivých detí:

Dieťa citlivé na svoje telo a prostredie sa prejavuje najmä tým, že intenzívne vníma zvuky, hluk, davy ľudí alebo elektroniku. Nemá rado cedulky na oblečení, vadia mu isté štruktúry látok alebo príliš tesné gumky na ponožkách. Vo všetkom, čo nosí, sa musí cítiť príjemne a je rozhodnuté si to vybojovať. Veľmi rýchlo sa vyľaká a je citlivé na fyzickú bolesť. Nerado chodí k doktorovi, nerado si dáva strihať nechty alebo vlasy.

Je veľmi citlivé na dotyk. Na jednej strane ho má rado a preferuje od tých, ku ktorým má kladný vzťah. Na strane druhej nemá rado dotyky cudzích ľudí a hnuší sa mu, len čo sa oň niekto obtrie.

Emocionálne citlivé dieťa je vysoko empatické, a preto senzitívne na zmeny nálad ľudí okolo seba. Vníma intenzívne a do hĺbky, čo mu niekedy spôsobuje kolísanie nálady alebo preťaženie. V prípade, že nedokáže pracovať s emóciami, môže prežívať záchvaty hnevu alebo plaču.

Takéto dieťa má pozitívny vzťah k zvieratám, ku kvetom a k prírode. Často sa uzatvára do svojho vnútorného sveta a býva silne introvertné. Dokonca máva iluzórnych kamarátov. Má silné umelecké a estetické cítenie. Môže sa prejavovať ako sociálne nesmelé, ale v skutočnosti len zisťuje, či je prostredie, v ktorom sa nachádza, pre neho bezpečné. Zaznamenáva nuansy a detaily pri všetkom, s čím sa stretáva, vrátane ľudských pocitov. Býva veľmi intuitívne a často vie, čo ostatní potrebujú, bez toho, aby o tom hovorili.

Duchovne citlivé dieťa je od malička veľký filozof, zaujíma sa o to, ako funguje svet, a túži sa venovať niečomu zmysluplnému. Takisto je veľmi intuitívne a dokáže už v útlom veku vnímať nespravodlivosť, manipuláciu, klamstvo, čo sa ho hlboko dotýka. Je veľmi tvrdohlavé. Tieto deti hovoria pravdu a mnohokrát sa to nám dospelým zdá nezdvorné. Majú problém s hranicami, pravidlami a tradičným školstvom. Pociťujú veľmi silný vzťah k prírode a zvieratám. Je v nich veľké odhodlanie zmeniť tento svet a majú vysoké ideály.



Dieťa s citlivosťou na zmeny životného rytmu sa ťažšie prispôbuje zmenám rutiny. Môže mať problém aj s ranným vstávaním a so zaspávaním. Vplyvajú naň prázdniny, zmena ročných období alebo zmeny v zavedenom režime. Má problém skákať z jednej úlohy do druhej, pretože sa cíti zahltené. Najradšej sa utieka do vlastného sveta, v ktorom mu čas plynie inak. Môže pociťovať sociálne úzkosti a mať problémy s udrzaním priateľstiev. Nerado prespáva u iných a vyhýba sa spoločenským akciám. Môže pociťovať úzkosť z množstva detí na jednom mieste, preto je preň problém začleniť sa do kolektívu rýchlejšie. Preferuje samotu, prípadne bezpečné prostredie ľudí, ktorých pozná.

## DARY VYSOKEJ CITLIVOSTI V DNEŠNOM SVETE

Ak máte doma vysoko citlivé dieťa, určite viete, že je veľmi kreatívne. Tieto deti dokážu vnímať prepojenia medzi vecami, ktoré spolu zdanlivo nesúvisia, nachádzajú originálne riešenia situácií, dokážu čítať medzi riadkami úplne inak ako ostatní. Práve tento talent je vhodné podporiť, ak ho u svojho dieťaťa vnímate. Môže ho uplatniť v umeleckej tvorivej činnosti alebo, naopak, využiť v technickej či vedeckej oblasti. Ďalším darom vysokej citlivosti je empatia. Vysoko citlivé deti dokážu často „učiť“ empatiu aj svojich rodičov alebo deti okolo seba. Dokážu sa vžiť do kože toho druhého a robiť prirodzene to, čo potrebujú. Od mala sú veľmi starostlivé o svoje okolie. Záleží im na prírode, zvieratkách a cítia potrebu postarať sa o každého.

Vysoko citlivé deti môžu byť v dospelosti výbornými lídrami a spravodlivými šéfmi. Ich rozhodnutia sú väčšinou stabilné, pretože vďaka svojmu hlbokému vnímaniu dokážu zvážiť viac uhlov pohľadu ako ostatní. Pomôcť im v tomto môžete už v detstve podporou dôvery v seba a budovaním zdravého sebavedomia.

## AKO PODPORIŤ DIEŤA S VYSOKOU CITLIVOSŤOU

Ak ste zistili, že máte doma vysoko citlivého potomka, doprajte mu viac pokoja a slobody v robení činností, ktoré má rado. Svet vnímaný jeho očami je hlučnejší, väčší, strasidelnejší, jasnejší a rozmanitejší. Často sa stane, že sú jeho zmysly preťažené a cíti sa vyčerpaný. V tom prípade môže dôjsť k zrúteniu, ktoré sa prejavuje záchvatom zlosti, krikom, plačom alebo stratou záujmu o vonkajší svet, utlmením komunikácie či jedenia.

Vysoko citlivé deti majú aj silnú potrebu tvoriť a robiť niečo zmysluplné. Ak vidíte, že sa pre niečo nadchlo, dovoľte mu to. Ak u neho zaznamenáte stratu záujmu, nenúťte ho vytrvať.



Podporiť ho dokážete aj tým, že mu pomôžete vyjadrovať svoje emócie, túžby a pocity. Dôležité je, aby ste mu ukázali empatiu a pochopenie, pretože už po narodení je pocit dôvery a bezpečia dôležitý pre každé dieťa. Ak váš najmenší získa tento pocit, bude sa mu fungovať ľahšie.

Kľúčom k dôvere v neskoršom veku je aj otvorená komunikácia a vysvetlenie, čo môže a čo nie. Príkazy, krik alebo iné vynucovanie svojej vôle u neho spôsobí pravý opak. Potrebuje totiž, aby sa s ním zaobchádzalo ako s individualitou, ktorej ukazujete hranice postupne mierovou cestou. Vysoko vnímavé deti reagujú oveľa lepšie, ak cítia partnerský prístup a nie strohú diktatúru.

**VR**

**VYHRAJ PS5 + VR KAŽDÝ TÝŽDEŇ**

**ZAŽI PRAVÚ VIRTUÁLNU REALITU s mentos®**

**mentos.sk**

SÚŤAŽ TRVÁ OD 23. 5. DO 5. 7. 2022

**YES TO FRESH, YES TO PLAY**

Kúp Mentos min. za 1,9 € Nahraj účtenku VYHRAJ

# MAGICKÁ SILA Z HLBIN ZEME

POLODRAHOKAMOM A MINERÁLOM ČLOVEK OD NEPAMÄTI PRISUDZOVAL  
MAGICKÉ SCHOPNOSTI. A HOCI RITUÁLY UŽ NIE SÚ TAKOU BEŽNOU SÚČAS-  
ŤOU ŽIVOTA AKO KEDYSI, SILU A PODPORU MINERÁLOV VYUŽÍVAME STÁLE.



Prvé zmienky o magickom využití minerálov sme našli u starých Sumerov, ktorí ich používali počas obradov. Podobne aj starovekí Egypťania využívali silu lapis lazuli, tyrkyosu, karneolu, smaragdov alebo krištálu. Tvorili z nich ochranné amulety, šperky alebo s nimi pochovávali mŕtvych. Najčastejšie ich duchovnú silu používali pre zdravie a ochranu.

Starovekí Gréci na tom neboli inak. Takisto vnímali kryštály ako podporné elementy a dokázali cítiť ich schopnosti. Aj meno hádam najznámejšieho minerálu, krištálu, má grécky pôvod. Crystalus znamená ľad a Gréci verili, že symbolizuje tak hlboko zmrazenú vodu, že ostane navždy pevná. Ametyst zas znamená v preklade triezvy. Amulety z neho mali brániť v opitosti a zmierňovať opicu. Hematit pochádza zo slova krv vďaka svojmu sfarbeniu. Gréci verili, že jeho sila im pomôže zostať nezraniteľnými.

V starovekej Číne bol zas vysoko cenený jadeit natoľko, že niektoré čínske písané znaky odkazujú na jadeitové koráliky. Dokonca mu podľahol aj významný filozof Konfucius, ktorý ho nazval nositeľom cnosti, láskavosti, úprimnosti a pravdy. Veril, že má schopnosť podporovať dobro, zdravie a šťastie v tom, kto ho má pri sebe.

## AKO VZNIKLI MINERÁLY

Minerály sú súčasťou zemskej kôry a tvoria ich rôzne chemické zlúčeniny. Tak ako všetko na Zemi podlieha neustálej premene, aj nerastná krása vzniká, zaniká a mení sa. Väčšina minerálov vzniká vnútri Zeme pri teplotách vysokých 900 – 1 300 °C a tlaku tisícok atmosfér. Práve v týchto hĺbkach sa nachádza magma. A keďže je zemská kôra neustále v pohybe, časť magmy preniká do vyšších chladnejších vrstiev zemskej kôry, kde postupne tuhne a vytvára masívy hlbinných hornín a s nimi aj minerály. S postupným ochladzovaním vzrastá aj počet rôznych druhov minerálov.

Špecificky ľahšie minerály ostávajú vo vyšších sférach a tvoria ložiská, tie ťažšie klesajú. Takýmto spôsobom vzniká napr. turmalín alebo beryl. Keď masa roztaveného kameňa chladne, atómy sa zoskupujú a vytvárajú základnú pravidelnosť, ktorá určuje tvar a zloženie minerálu. Mnohé obľúbené minerály nepochádzajú z hĺbiny Zeme, ale vznikajú zvetrávaním, teda zmenami teploty, účinkami mrazu, kryštalizáciou alebo prenosom horninového materiálu vetrom a vodou. Tieto biologické procesy prajú premenám minerálov, ako je olivín, ktorý sa mení na serpentín alebo zlatožltý pyrit na limonit. Podobným procesom vzniká aj vzácny opál. Z chalkopyritu dokonca môže vzniknúť malachit, azurit alebo limonit. Príkladom rekryštalizovaného minerálu, ktorý vzniká preskupením štruktúry a chemickými zmenami, je granát.



### NA PODPORU LÁSKY, KONCENTRÁCIE AJ NA LEPŠÍ SPÁNOK

Metafyzickú silu minerálov využívali ľudia od dávna, a to na rôznych úrovniach. Dnes sa z nich vyrábajú rôzne šperky, nosíme ich pri sebe ako talizmany alebo pridávame do vody na prečistenie. Polodrahokamy môžu mať na našu rovnováhu trojitý vplyv. Dokážu nám pomôcť posilniť oslabené, oslabujú nadbytočné a odstraňujú blokády tam, kde by energia v našich životoch prúdiť mohla a mala. Správnym výberom kryštálov vieme posilniť koncentráciu, trpezlivosť, láskavosť alebo zmierniť duševné trápenia.

Ruženín, červený koral, ametyst, rodonit alebo biely howlit dokážu podporiť vzťahovú oblasť nášho života. Ruženín je povestným kameňom sebalásky a pomáha nám byť citovo otvorený, podporuje láskavosť vo vzťahu k sebe, partnerovi alebo priateľom podobne ako biely howlit. Rodonit harmonizuje protiklady a pomáha strpezlivosťou. Ametyst zas podporuje stabilitu a harmóniu vo vzťahoch či rodine.

Medzi kryštály dobrej nálady a radosti do života patrí akvamarín, citrín, láva, opalit alebo angelit. Modré polodrahokamy ako akvamarín a angelit nás podporia v zámere sústrediť sa na svoj vnútorný pokoj a stabilitu aj vo vypätých a stresujúcich situáciách. Opál je zas kameňom symbolizujúcim nádej a dokáže v našom živote podporiť vieru v lepšiu budúcnosť. Lávoový kameň je silným ochrancom, ktorý vie odraziť duševné útoky, podporuje vnútornú silu a životnú energiu. A citrín zas podnecuje pocity bezpečia, pozitívne vplýva na našu náladu, zdravie a hojnosť.

Správnym výberom minerálov možno podporiť aj sebavedomie a dôveru vo vlastné schopnosti. S týmito oblasťami si hravo poradí ónyx a mahagónový obsidián. Sodalit zas pôsobí na úrovni mysle a tíši prílišné analyzovanie. Talizmanom pri veľkej melanchólíi môže byť pyrit, ktorý ulavuje od sklamaní, alebo lapis lazuli so schopnosťou pozrieť sa na veci z iného pohľadu a pochopiť situáciu.



Polodrahokamy nám dokážu pomôcť aj pri problémoch so spánkom a kvalitným odpočinkom. Na upokojenie rozbehanej mysle a s navodením pokoja nám pomôžu modré kamene – lapis lazuli a sodalit. Krištál zas prečistí a pripraví priestor na pokojný spánok. V prípade, že trpíte nespavosťou, položte si pod vankúš ametyst alebo červený koral. Tieto dva minerály pomáhajú s nespavosťou. Ak si chcete sny pamätať, pracujte so sivým jaspisom.

### DVA TYPY PRE ZDRAVIE PROSTREDIE POMOCOU MINERÁLOV

Kryštály a ich sila sú vynikajúcim pomocníkom aj pri odstraňovaní elektrosmog, ktorému sa síce tak ľahko nevyhneme, ale môžeme jeho pôsobenie eliminovať. Čierne minerály ako turmalín, lávoový kameň alebo ónyx sú tzv. prírodné rušičky, ktoré pohlcujú a neutralizujú energie v priestore, a tak ho neustále čistia, takže prostredníctvom ionizujúcich zariadení nedochádza k oslabovaniu imunity.

Šungit vám zas pomôže prečistiť vodu z vodovodného kohútika. Umiestnením minerálu do pohára, fľaše alebo krčaha s vodou ju tak očistíte od vodného kameňa, chlóru a mechanickej nečistoty. Zároveň odstraňuje z vody pach a neutralizuje jej chuť.

### AKO SPOZNAŤ PRAVÉ MINERÁLY

Na trhu je množstvo predajcov a obchodov, v ktorých nájdete minerály a produkty z nich. Ceny sa môžu výrazne líšiť a nie vždy sa oplatí siahnuť po tej najnižšej. Spoznať pravosť minerálov nie je vždy ľahké, najmä ak ste v tejto oblasti začiatočníci a ešte sa nevyznáte v ich prirodzených farbách a odtieňoch, kresbe, tvrdosti alebo iných vlastnostiach. Dôležitými ukazovateľmi však sú:

► **Farba:** farebnosť minerálu napovedá o jeho pravosti. Naučte sa rozoznávať minerály tmavých a sýtych farieb od minerálov ľahko a jemne sfarbených. Kunzit a ruženín nikdy nenájdete v sýtej ružovej, ich dominantou je ľahké sfarbenie podobne ako pri citríne, ktorý má svetlú žltú farbu. Granát zas môže byť sfarbený do tmavočervena alebo hnedá, no proti svetlu bude vždy odrážať kravočervenú farbu.

► **Kresba:** pravé prírodné minerály nás dokážu uchvátiť nielen svojou farbou, ale aj originálnou kresbou. Ak ide o pravý polodrahokam, jeho kresba je unikátna. Aj tu však treba rozlišovať, či kupujete tromlovaný minerál, ktorého kresba je iná, ako keď si vyberáte náramok z drobných kamienkov.

► **Cena:** je veľký ukazovateľ pravosti minerálov. Vzácnějšíe minerály, ktorých náleziská nie je mnoho, ale aj spracovanie a čírosť majú vplyv na cenu. V tomto prípade sa neoplatí hľadať najlacnejšiu verziu, pretože nemusí byť pravá. Na mineráloch, ako je tanzanit, zafír či rubín sa neoplatí šetriť. Sú nielen krásne, ale vyznačujú sa aj silnými metafyzickými schopnosťami. Medzi drahšie minerály patri aj olivín, tyrkys a lapis lazuli.

► **Overený predajca:** dôvera v predajcu a obchod je takisto jedným z ukazovateľov. Mnoho predajcov je transparentných a má na svojich stránkach informácie, ktoré vám pomôžu dôveru nadviazať. Ak idete do obchodu osobne, pýtajte sa na vlastnosti, náleziská a s čím vám dané kamene pomôžu.

# KROSNÁ V SLUŽBE REMESLA I UMENIA

TKÁČSKE REMESLO JE V SÚČASNOSTI VÝRAZNÝ ORAVSKÝ FENOMÉN, KTORÝ SA DOSTÁVA DO POPREDIA ZÁUJMU NIEN V ĽUDOVEJ KULTÚRE, ALE SVOJE HRANICE PRÍRODZENÝM SPÔSOBOM POSÚVA AJ DO VÝTVARNEJ ROVINY.



Tkáčka Elena Pavolková z Revišného pri práci za krosnami



Krosná so 6 nitelnícami a 6 podnožami na tkanie činovate.

Orava, súčasť podhorskej oblasti severného Slovenska, bola už od dávna známa pestovaním ľanu a konopy. Rozšírenie a spracovanie týchto hospodárskych plodín v regióne malo mimoriadne priaznivý vplyv predovšetkým na obchod s plátnom, ktorý predstavoval jeden z najdôležitejších zdrojov príjmov obyvateľov hornej Oravy. Túto situáciu ovplyvnil najmä nedostatok úrodnej pôdy a zvýšená spotreba plátna, vyvolaná narastajúcim počtom domáceho obyvateľstva, pre ktoré bolo nevyhnutnou a pôvodne jedinou bežne používanou tkaninou.

Začiatkom 18. storočia Orava bola v produkcii domáceho plátna na druhom mieste po Spiši. Rozvoj plátnenníctva zaznamenáva aj daňový súpis z roku 1751, keď už na Orave pôsobilo 266 vyučených profesionálnych tkáčov – mužov, pre ktorých tkanie plátna bolo hlavným a nie vedľajším zamestnaním popri poľnohospodárstve. Tento niekoľkonásobný nárast mal za následok rozšírenie profesionálnej tkáčskej produkcie. Oravskí obchodníci rozvážali a so ziskom predávali najskôr domáce plátno nielen po celom Uhorsku, ale aj na Balkán, Krym, do Palestíny, ba až do Egypta. Pri distribúcii používali vzorníky tkanín, prostredníctvom ktorých ponúkali aj továrenské výrobky. Vysoká produkcia oravského plátna, spojená s exportom do sveta, však bola zameraná hlavne na jeho množstvo. Z tohto dôvodu tkáči venovali menšiu mieru pozornosti kvalite a zdobeniu tkanín, čo malo vplyv na zníženie ich kvality.

Výroba plátna sa postupne zúžila len na vlastnú potrebu a začiatkom druhej polovice 20. storočia, keď sa prestal pestovať ľan, postupne zanikla. Na Orave sa pôvodne tkalo ľanové plátno predovšetkým na zhotovenie ľudového odevu, postelnych plachiet a uterákov, menej kvalitné pačesné na mužské spodné nohavice a zrebné na vrecia a trávne plachty.

Pod úpadok oravského plátnenníctva sa podpísala aj konkurencia lacnej bavlny, ktorá na Oravu vo väčšej miere začala prenikať od 19. storočia. Pre snehobiely farbu a mäkkosť boli obľúbené nielen bavlnené nite, ale aj bavlnené plátno, ktoré sa predovšetkým uplatnilo v tradičnom odevu, ale aj v bytových textíliách.

Takisto ako ľanovú priadzu navinuli na krosná a tkali aj spradenú ovčiu vlnu. Pri tkaní, na rozdiel od plátna, použili len väčšie brdo. Utkaná vlnená tkanina však bola riedka, preto ju museli ďalej upravovať v mechanických zariadeniach – valchách, nazývaných aj stupy či foluše, splstovaním na súkno. Táto domácka výroba súkna bola v minulosti na Orave značne rozšírená. Z domáceho bieleho a čierneho súkna sa šili mužské nohavice, dlhé i krátke hune a haleny, ako aj ženská a mužská zimná obuv.

## Tkanie – jeden zo starých spôsobov zdobenia ľudového textilu

Výrobky profesionálnej tkáčskej produkcie našli postupne využitie aj v neprofesionálnej sfére tkania zameranej pre domácu spotrebu rozšírenú na celej Orave. Remeselní tkáči mali veľkú zásluhu na šírení činovažových vzorov na ľudovom textile, ktoré sa uchovali zvlášť na dolnej Orave. Z roku 1744 pochádza najstarší doklad o tkáčovi, ktorý pracoval v mestskom dome vo Veličnej. Posledný tkáč v obci pracoval do I. svetovej vojny. Začiatkom 20. storočia sa spomínajú aj ďalší tkáči pôsobiaci v neďalekom okolí. Z roku 1750 máme doloženú správu o činovažovom obruse používanom vo Veličnej. Staršie činovažové obrusy boli tkané na ľanovej alebo konopnej osnove so vzorom na rybací chvostík, perličky, trelko, loházku a rôzne tvary kociek s okrajovým pásom. Tkať činovažové vzory učila aj manželka miestneho kňaza z Veličnej Paulína Lacová, ktorá z veličianskych činovažových vzorov tkala aj kostolné prestieradlá a iný textil. Po prvej svetovej vojne prispeli vo veľkej miere k šíreniu a rozvoju textilnej kultúry na Orave vznikajúce gazdinské školy. Prvá bola založená práve vo Veličnej.

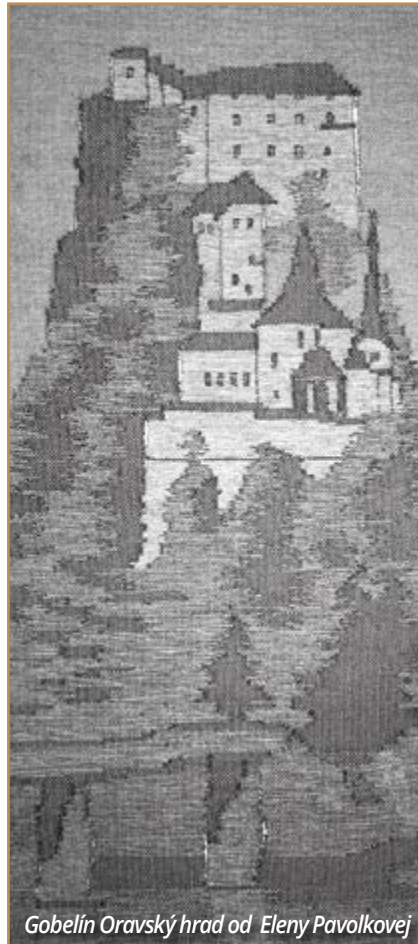
Okrem tenkého i hrubého plátna oravské ženy tkali rôzne vzorované prikrývky s ripsovou väzbou, s rastlinným a geometrickým motívom. Ústredný motív ruže alebo hviezdice bol votkaný preberaným vzorom – flotážou, konce prikrývky ostávali vystrapkané.

Z bytových textilíí boli zvlášť obľúbené handričkové koberce, najstaršie s osnovou z hrubých zrebných nití, zatkávané nastrihanými prúžkami textilu, ktoré vytvárali vzory na úzke pásiky, rozmarín, lentilky, ale aj s činoťavým vzorom na osie hniezda, tkané až na štyroch podnožiach. Handričkové koberce časom prenikli aj do mestských bytov, kde plnia nielen praktickú, ale aj estetickú funkciu, keď pútajú pestrou škálou vzorov alebo čistou jednoduchosťou. Kladú sa na podlahu, ale aj na sedací nábytok, slúžia ako prikrývky či rohožky. Z kobercovej tkaniny zhotovujú tiež podložky, vankúše, tašky.

V druhej polovici 20. storočia nastali zmeny na drevenom tkáčskom stave. Nové krosná sú oveľa menšie, je s nimi ľahšia manipulácia a predovšetkým možnosť ich využitia aj na malom priestore i v bytovke. Možno prekvapí, že neslúžia len pre tkáčky, ale aj na liečebné účely pre viaceré zdravotné a rehabilitačné zariadenia na Slovensku.

### Tkáčske remeslo povýšené na umenie

Tkáčske remeslo na Orave v posledných desaťročiach zažíva renesanciu. Kým v mnohých oravských dedinách pretrvalo iba pre potreby vlastnej rodiny, v dolnooravských lokalitách tento fenomén našiel uplatnenie v produkcii ručne tkaných kobercov na predaj. Ich najväčším producentom je dolnooravská lokalita Malatiná, kde výrobcovia kreatívne reagujú na požiadavky obchodu, pričom nezanedbávajú ani kvalitu výrobkov. Obchod s handričkovými kobercami v súčasnosti zažíva nebyvalý rozkvet. Tkáčske remeslo dnes vystupuje ako výrazný oravský fenomén, ktorý sa dostáva do popredia záujmu nielen v ľudovej kultúre, ale svoje hranice prirodzeným spôsobom posúva aj do výtvarnej roviny. Pod silným vplyvom tradície, spolu s tkáčskym remeslom, sa na Orave dodnes udržali aj činoťavé vzory, ktoré zachováva tkáčka Elena Pavolková z Revišného.



Gobelin Oravský hrad od Eleny Pavolkovej

Tkáčske remeslo svojou tvorbou posunula do výtvarnej roviny. Už ako malé dievča za matkinými krosnami začínala tkať plátno a handričkové koberce v rodnej obci Párnica. V tom čase to nebola pre ňu veľmi zaujímavá práca, venovala sa jej viac-menej s nevlôľou na príkaz matky. Ako sama spomína, tkanie z duše nenávidela a bolo pre ňu len povinnosťou. Aby jej matka prácu za krosnami trochu spestrila, a možno už vtedy predvídala jej talent, posielala ju k tete Páltikovej do Veličnej, ktorá tkala činoťavé. V tom čase vedeli tkať činoťavé viaceré ženy v dedine, ale teta Páltiková ovládala túto činnosť naozaj majstrovsky. Určite sa vyrovnala a možno aj prekonala umenie remeselných tkáčov, ktorí ich rozšírili na Orave. A nebola to náhoda, že sa zachovali práve vo Veličnej, lebo tu až do roku 1956 pracovala aj modrotlačová dielňa Páltikovcov ako posledná na Orave. Mladú tkáčku nielen očarila jej práca za krosnami, ale najviac ju zaujali pekné činoťavé vzory, ktoré teta vedela zručne tkať. Táto technika ju tak nadchla, že si ju hneď vyskúšala, veľmi rýchlo osvojila a zostala pri nej dodnes. Bolo to pre ňu niečo nové, nielen užitočné, ale zároveň výni-

močné v tom, že sa jej otvorili nové možnosti tvoriť vzory podľa vlastnej fantázie. Zatiaľ čo sa koberce alebo plátno tkajú na krosnách s dvoma podnožami, ona tká činoťavé vzory so šiestimi podnožami. Krosná jej zhotovil otec. Na dvoch podnožiach tká plátno a ďalšími štyrmi podnožami akoby na plátno vyšivala vzorku.

Podľa jej slov, takýto dar človek dostane od Boha. „Naučiť sa dá všetko, ale tvoriť niečo také nejde len tak, človek to musí mať v krvi.“ Činoťavé vyzdvihuje aj z praktickej stránky, lebo pri obruse, ktorý má jednu stranu svetlú a druhú tmavú, sú obe strany jednoducho pravé.

### Keď omyl nie je chybou

Keď raz Elena Pavolková pri tkaní činoťave omylom opačne stlačila podnože, s údivom zistila, že takto získala väčšiu variabilitu, čo jej umožňuje vytvárať obrazec. Hneď skúšala cielené variácie. Odvtedy začala tkať gobelíny, ktoré tvorí osnova ako na plátno, ale naberanie je do 6 nitelnic ako pri činoťavi. Takýto spôsob tkania je oproti bežnému oveľa náročnejší. Do prvých dvoch navlečie po jednej niti, do druhých dvoch po 4 nite, do tretích dvoch po 8 nití v očku. Preto si sama urobila špagátové nitelnice, aby bolo dostatočne veľké očko a vošlo doň 8 nití. Jedna niť ide cez 3 očká nepárne v 3 nitelniciach, druhá ide cez 3 očká v 3 párných nitelniciach. Návrh vzorky prenáša z papiera v pomere 1 : 10, ale aj v inej mierke, pričom ráta nite na 1 cm. Tkanie, ktoré Eleny Pavolkovú sprevádza od detstva až dodnes, je súčasťou jej života. Spomína si na situácie, keď nielen za krosnami, ale aj v noci, keď nemohla spať, ležiac v posteli pomyslene vytvárala a tkala vzory na pláťone. Hneď ako sa dalo, so zánietením jej vlastným preniesla svoje predstavy do osnovy a opäť vzniklo niečo nové, čo upútalo svojou krásou a tvorivým duchom. Krosná sú pre ňu potešením i uvoľnením. Keďže je tkanie fyzicky náročná práca, získala za tie roky nielen zručnosť a vytrvalosť, ale aj silné ruky.

So svojimi prácami, ale aj krosnami pochodila kus sveta, stretla nesmierne veľa ľudí, ktorí jej vyjadřili obdiv, a ona z vďaky

mnohých obdarila utkaným darčekom. Najviac úspechov získala svojimi gobelínmi, ktoré ľudia obdivujú na výstavách, súťažiach a iných podujatiach nielen na Slovensku, ale po celom svete. Za svoju prácu získala mnohé ocenenia. Najviac ju však teší skutočnosť, že našla nasledovníčku vo svojej dcére žijúcej v Londýne, ktorá vyštudovala odevné dizajnérstvo a úspešne v ňom pracuje.

Časť svojej tvorby venovala priateľom a známym doma po celom Slovensku, ale aj do zahraničia – Česka, Rakúska, Dánska, Kanady, USA, Holandska, Nemecka, Francúzska, Spojeného kráľovstva, Austrálie, Japonska. Svoje práce prezentovala na početných výstavách nielen na Slovensku, ale i v zahraničí. Odborná verejnosť pri jej prácach úžitkového charakteru vyzdvihuje bravúrnú techniku a čistotou. Práce, ktoré spadajú do oblasti výtvarno-remeselnej tvorby, vychádzajú z tradičného ľudového umenia, ktorého hranice prirodzeným spôsobom posúva do výtvarnej roviny. Jej cieľom je naučiť tomuto remeslu ďalších ľudí, aby zostalo zachované.

Slovenské príslovie	vodka Hunov	2. časť tajničky	EČV okr. Trnava	epocha	značka tónu	vpred, po taliansky	ATABEK BALE OJAMA TRATA	nemecká automobilka	posledný Rožmberk	elektrón-volt	značka prvku rádium	3. časť tajničky	ženské meno
tykadlo členovcov							pracovná kombinéza						
lesný vták podobný hlucháňovi							charakter veľký nejedovatý had						
rímske číslo 499			tatársky náčelník rovnováha							ženské meno	lutécium merná jednotka bavlny		
obec na záhorí				súčasť éterických olejov lomí					slonovina smalt				
ručiteľ na zmenke					tam tu máš			časový úsek indický drnkací nástroj					
	Sarmati nazvi menom						odvážna 1. časť tajničky						zmenka vystavená na inú osobu
japonské mesto						nárečie zvoľ z väčšieho množstva							
zotne					hovoria (kniž.) príslušník armády						plúž menší dvor		
hora				vysekol pichol						základná číslovka savana			
predložka			vodný hľadavec pestúnka (zastar.)						jas severo-východ				
vodná nádrž								šľapaj denár, po esperant.					
	rádio- lokátor meno Stanislava						vchod do miestnosti dlhá doba						prehŕňal vlasy
malý sud						česká predložka snívať			vytvára penu ovocný strom				
pracoval na stave					suchá tráva približne					zvýšený tón C značka mydla			
značka ruského lietadla Antonov			značka titánu	metropola Turecka rímska štvorka							keď Severan		
vyspevuje si							nerozhodný výsledok zápasu						
priviesť k životu							dostal nemoc						

Tajnička z čísla 04/2022: STÁLE TVRDÍ, ŽE MÁ VŠETKO V MALÍČKU A ČO MÁ POTOM V HLAVE?.

Výhercovia vecných cien: Anna Slatinská, Tomášovce, Pavel Valach, Nová Bošáca, Lýdia Bučková, Kysucké Nové Mesto

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 7. 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, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len ČJS). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



NEALKO  
NOVINKA

CHUŤ  
OD MATTONI

UVARENÉ  
V BUDVARE





*Pravá chuť Slovenska*

*Novinky*



*Plátkové syry teraz aj v rodinnom balení.*