

# jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

**coop**  
JEDNOTA

30.3.-30.6.  
VYPLÁCAME  
ZĽAVY

## SVIEŽI TANIER PLNÝ JARI

- RIZIKÁ RÝCHLEHO CHUDNUTIA
- AKO NAPLNÍŤ BYT NOVOU ENERGIU
- ČAS ZLADIŤ SA S PLANÉTOU
- NOVINKA PRE ZÁKAZNÍKOV: E- DOKLAD

DOMINIKA, VERONIKA, BARBORA A ICH VEĽKONOČNÉ TIPY

7. ročník

# ZÍSKAJTE GRANT

## Programu podpory lokálních komunit

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

6 000 €

Žiadosti môžu podávať orgány miestnej samosprávy, vzdelávacie inštitúcie, mimovládne a neziskové organizácie **od 1. 2. do 31. 3. 2023** online na stránke [www.lokalnekomunity.sk](http://www.lokalnekomunity.sk), kde sú uvedené bližšie informácie.



NADÁCIA  
**coop**  
JEDNOTA



**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny



16



8



26



18



28



4

03

23



## NAMIESTO PREDJEDLA...



Pre väčšinu gazdiniiek sa jedno z najkrajších ročných období – jar – začína nevelmi príjemnou činnosťou – veľkým upratovaním. Je to logické, veď jar vonia sviežosťou a prináša novú životnú energiu. Je žiaduce otvoriť jej dvere do čistého a vyupratovaného príbytku. Aj u nás doma bolo zvykom veľké gruntovanie pred Veľkou nocou. V priestore sa musela vznášať vôňa Diavy a okná sa museli ligotať v jarnom slnku. Staré mamy obetavo dodržiavali všetky predveľkonočné upratovacie manévry a prípadnú jarnú únavu si nevšímali. Zabudli na ňu, len čo sa rodina zišla pri spoločnom stole.

Celkom ma baví sledovať, ako sa niektoré veci časom menia. Zaujímá ma, ako k sviatkom pristupujú iné generácie, čo z tradícií ostáva a čo odchádza. Malú odpoveď prinášajú mladé blogerky na nasledujúcich stranách, kde sa dočítate, čo je v súvislosti so sviatkami dôležité pre ne.

Ak patríte k „starej škole“ a musíte mať do Veľkej noci všetko dokonale vygruntované, je na čase začať! Myslite na to, že veľa dobrých pomocníkov máte celkom blízko – vo vašej predajni COOP Jednoty. Nájdete tam dosť kvalitných produktov, a to aj takých, ktoré vám ponúkame pod našou najmladšou vlastnou značkou s logom Perun. Pôjde vám to s nimi jedna radosť a veríte, že ak ich budete používať rezkými pohybmi, nedobehne vás ani povestná jarná únava!

Denisa Pogačová

## OBSAH

- 4 Dnes v kuchyni:  
Veľká noc je pred dverami
- 6 Zdravie: Čo môže urobiť  
nezdravé chudnutie  
s našim telom?
- 8 Sezóna: Rozbehnite sa  
v ústrety jari
- 10 V Coop Jednote:  
Sme TOP firma mladých
- 12 Vlastná značka Perun:  
Čistota so slovenskými  
korenňami
- 14 Zdravie: Nový seriál – čo  
treba vedieť o potravinách,  
stravovaní a výžive
- 16 Stolovanie:  
Manuál správneho jedenia
- 18 Rozhovor:  
Marta Dobrotková  
a jej perníky
- 20 Recepty: Duel chutí
- 22 V predajniach COOP  
Jednoty už aj e-doklad
- 24 Ekológia: V súlade s  
planétou
- 26 Domácnosť:  
Upratujte podľa  
Feng Šuej
- 28 Slovensko: Známe i menej  
známe pútnické miesta
- 30 Križovka

## TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, IČO: 35697 547, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58 233 485  
Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Jandl, s. r. o.  
Tlač a distribúcia OPTIMA, a. s., Železničarska 8, 949 73 Nitra | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock

## VEĽKÁ NOC JE PRED DVERAMI

PEČIETE, CHYSTÁTE A UPRATUJETE? MÁTE OBAVY, ČI VŠETKO STIHNETE PRIPRAVIŤ DO SVIATKOV A ČI BUDÚ VŠETCI SPOKOJNÍ? VYMIENATE SI SKÚSENOSTI A RECEPTY SO SVOJIMI SUSEDKAMI A KAMARÁTKAMI? SKÚSTE SA INŠPIROVAŤ AJ TÝM, AKO PRIPRAVUJÚ A TRÁVIA VEĽKONOČNÉ SVIATKY AUTORKY OBLÚBENÝCH BLOGOV O VARENÍ.



## DOMINIKA MORÁVKOVÁ, HEREČKA, TVÁR NETRADICNERECEPTY.SK: MOŽNO STIHNEM AJ OKNÁ



„Nie som veľmi typ, ktorý má veci nachystané tip-top, takže som vďačná, keď mi švagriná podaruje vajička, ktoré vyrába a krásne zdobí motívmi modranskej keramiky.

Teším sa, keď si podelíme koláčiky s mojou alebo manželovou maminou. Umyté okná si sľubujem každý rok, ale myslím, že dôležitejšie ako všetko ostatné je dopriať si pokoj, netlačiť na seba, nemať veľké nároky a očakávania ani od druhých. Berieme všetky sviatky ako vzácny čas, keď môžeme byť spolu doma. Ale zase deti rastú a sú už skvelí pomocníci, uvidíme,

*Veľkonočné šibačky a oblievačky mali dievčatám priniesť zdravie, šikovnosť a plodnosť. Šibanie korbáčom či oblievanie studenou vodou im malo privoľať dobré vlastnosti na celý ďalší rok. Zároveň bolo prejavom záujmu a uznania dievčata. Šibačkové prúty sú aj jarným symbolom zelene a sily, ktorá sa mala preniesť na dievčence. Voda takisto slúžila ako symbol jarnej očisty. Kým šibačka je svojím pôvodom západoeurópskym prvkom, oblievanie pochádza z východnej Európy. Na Slovensku, ktoré sa nachádza na hranici mnohých kultúrnych javov, sa aj tieto tradície územne delili. Na východnom Slovensku sa polievalo, na západnom sa šibalo a na strednom Slovensku sa to miešalo. V súčasnosti sa to však už nediferencuje a vo všetkých regiónoch väčšinou praktizujú šibačku aj oblievačku.*

možno hravo umyjeme aj tie okná tento rok. Čo sa týka uplatňovania tradícií v našej veľkonočnej kuchyni... Niekedy sú to také pokusy o vegánske verzie tradičných jedál. Niektoré vyjdú, iné nie. Pripravujeme napríklad vegan zemiakový šalát, veľa zeleniny, deti ľúbia prepeličie vajička, pečieme bábovku v tvare baránka. Tento rok vyskúšam aj recepty, ktoré sme robili s Dušanom vo veľkonočnom diele DUELU na webe Netradičné recepty.

Tento rok sme sa rozhodli ísť na Veľkonočné sviatky na pár dní na výlet, kde budeme veľa v prírode a veľa spolu. Určite navštívime aj rodinu, ale som rada, že zvyky, spojené s týmito sviatkami už berieme všetci len symbolicky. Na čo sa teším v spojitosti s Veľkou nocou najviac, je znovuzrodenie. S Božím znovuzrodením sa opäť prebúda aj príroda a mne to každý rok prináša chuť a energiu púšťať sa do nových vecí!“

## BARBORA KYŠKOVÁ, BLOGERKA Z REBARBORA.BLOG: MILUJEM VEĽKÚ NOC!



Či ide o Veľkú noc, alebo o iné veľké sviatky v roku, je pre mňa pri každej oslave najdôležitejšia prítomnosť mojej rodiny. Veľkú noc navyše milujem, lebo si ju spájam s mojím obľúbeným ročným obdobím.

Zvykom Veľkej noci, ako je šibačka, veľmi neholdujem, ale dobré jedlo s rodinou pri veľkom stole považujem za náš najkrajší zvyk. K tomu veľkonočný ručne vyšívaný obrus od mojej prababky, pestré jedlo, tulipány. Keďže sme doma všetci vegáni, tradičné jedlá u nás síce nájdete, ale vo vegánskej verzii. Syrovú roládu alebo pečený syr, babičkiné stis-



### BARBORINA VEGÁNSKA BRYNDZA

*Pre 4 osoby potrebujeme:*

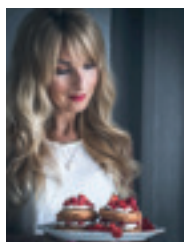
*2 biele tofu (á 180 g), 100 ml rastlinného mlieka, 2 PL lahôdkového droždia, 1 ČL soli, 1 PL jablčného octu*

*Všetky ingrediencie spolu vymixujeme a máme hotovo. Ak máte radi príchut' údenej bryndze, nahradte jedno biele tofu údeným.*

kanice, hriankovú tortu so slanými domácimi nátierkami, šalátom, zeleninou. Ale pridáme aj to, na čo práve máme chuť. Ešte len uvidíme, čo to bude tento rok. Môj recept na to, ako si Veľkú noc čo najpríjemnejšie užiť, je – nestresovať sa. Robiť

všetko pokojne, bez zhonu a nervov, že treba pripraviť dokonalé veľkonočné občerstvenie. Menej je vtedy viac. Toto pravidlo dodržiavam aj na Vianoce, lebo aj tie sú o veľkých prípravách a varení. Potom sa však všetko rýchlo zje a človek zo sviatkov nič nemá. Jedine tak plné brucho. Rada sa s vami podelím o jeden z mojich obľúbených veľkonočných receptov – vegánsku bryndzu.

## VERONIKA ŠIROKÁ, BLOGERKA Z THEVEELICIOUS.SK: HARMÓNIA JE DÔLEŽITÁ



Na Veľkú noc, podobne ako počas iných sviatočných dní, si dávam záležať, aby jedlo nielen skvelo chutilo, ale aj krásne vyzeralo. Tak sa vždy snažím, aby foodstyling, prestieranie, ale aj dekor v domácnosti spolu pekne hrali. Pre mňa sviatočná atmosféra znamená harmóniu dobrého jedla a pekného dizajnu.

Milujem tradície viažuce sa k sviatkom, ale potrebujem zmenu tak v živote, ako aj na tanieri. Preto jednoznačne uprednostňujem na

*Tip – ozdoby po domácky: Výroba vlastných veľkonočných ozdôb je šetrná k životnému prostrediu, podporuje kreativitu a dáva šancu starým veciam na nový život. Vďaka farbám, papieru a lepidlu sa môže papierový kotúčik premeniť na veľkonočného zajačika. Starý, poškrábaný kvetináč sa môže stať farebným veľkonočným košíkom. Kvetináč natrite ekologickým lepidlom, obalte farebnou vlnou, ozdobte kvetmi, vetvičkami, a veľkonočný košík je na svete. Využiť môžete aj papierové prepravky na vajička, ktoré postriháte na jednotlivé „kocky“ a prilepíte na ne papierové hlavy zvieratiek. Poslúžia ako dekoratívny stojan na kraslice. A deti sa budú tešiť z kreatívneho programu.*



sviatky tabuľu, ktorá je kombináciou tradičných jedál a nových netradičných receptov.

Voľno spojené s prežívaním Veľkej noci ponúka možnosť úplne vypnúť, čo pre mňa znamená aktívny oddych ako prechádzka alebo turistika v prírode. Ale aj len tak si sadnúť na gauč, pozrieť si obľúbený film a pokiaľ možno s ľuďmi, ktorých mám rada. A obľúbený recept? Tých je viac. Milujem veľkonočný mazanec, žltkové rezy, mrkvovú tortu alebo veľkonočnú babu s chrenom.

Opäť je tu čas zhadzovania vetroviiek a kabátov, ktorý nemilosrdne zviditeľňuje všetky naše stravovacie prehrešky zimy.

Mnohí sa snažia zachraňovať svoj vzhľad rýchlymi diétami, neuvedomujú si však, že tým škodia svojmu zdraviu.

# NEZDRAVÉ CHUDNUTIE

Azda zo všetkých médií sa na nás valí množstvo diét a zaručených spôsobov, ktoré sľubujú rýchly úbytok hmotnosti. Ako sme však počas celého minulého roka v cykle článkov o obezite upozorňovali, nie každá cesta k vytúženému telu je zdravá, niektoré dokonca dokážu poškodiť naše telo a zdravie na dlho.

## RIZIKÁ RÝCHLEHO CHUDNUTIA

Mentálne traumy a psychické ochorenia sú jedným z najväčších rizík nezdravého úbytku hmotnosti. Málokto si spája chudnutie so psychikou, no mnoho z nás pristupuje k chudnutiu mechanicky a s nereálnymi očakávaniami a ak sa mu vytúžený cieľ stráca pred očami, pretože každé ľudské telo je iné a potrebuje iný prístup, ovplyvňuje to jeho psychický stav. Takáto trauma môže byť koreňom bulimie alebo mentálnej anorexie.

Nehovoriac o tom, že rapidné chudnutie predstavuje obrovskú záťaž pre náš organizmus. Zmena stravovacích návykov a vynechanie potrebných minerálov, živín a vitamínov spôsobí v tele veľký chaos, ktorým narúša prirodzený metabolizmus. Pri nedostatku základných látok začne telo míňať vlastné zásoby, čo sa navonok prejavuje ako jojo efekt, no vnútri organizmu sa znižuje jeho obranyschopnosť.

Neprimerane rýchle chudnutie je nebezpečné najmä pre ženy, ktorých telo je náchyl-

nejšie na zmeny (najmä tie hormonálne). Pri nedostatočnom príjme vápnika a vitamínu D môže dôjsť k rozvoju osteoporózy, ktorá vedie k zvýšenej lámavosti kostí. Ďalším „vedľajším“ nepríjemným príznakom je veľmi bolestivá menštruácia alebo jej úplná strata.

Strata svalov je takisto sprievodným javom rýchleho a neudržateľného chudnutia. Často si neuvedomujeme, že pri chudnutí strácame nielen tuk, ale aj svaly. Nedostatočná výživa spôsobuje zhoršenie činnosti svalov a nervov, pretože telo nedostáva potrebné minerály ako sodík alebo draslík. To sa dokáže prejavovať zvýšenou únavou a apatiou.

## JOJO EFEKT

Snaha o rýchle chudnutie, odopieranie si všetkého, čo by mohlo viesť k zvýšeniu hmotnosti, sa pričasto končí návratom k starým stravovacím návykom a je receptom na jojo efekt. Namiesto úbytku hmotnosti sa dostaví opačný výsledok. Rýchlo priberiete. Telo si pri diéte berie zo zásob, spaľuje nielen tuk, ale aj svalovú hmotu. Len čo sa vrátite k pôvodnej strave, organizmus začne potraviny premieňať na tukové zásoby pre prípad, že by sa podobná situácia zopakovala. Táto reakcia je daná geneticky, ide o pozostatok z čias, keď sme si zásoby v tele naozaj potrebovali vytvoriť, pretože jedlo nebolo samozrejmosťou.

## MALNUTRÍCIA

Nezdravým chudnutím, pri ktorom telo nedostáva všetky živiny, si môžeme spôsobiť aj pod-

výživu. Ide o dlhodobý stav, keď naše telo nedostáva dostatočné množstvo vitamínov a živín potrebných na správny vývoj a jeho fungovanie. Nedajte sa oklamať, podvyživený človek nemusí vyzeráť vychudnuto. Často sa podvyživa spája s obezitou, pretože kalórie a výživa nie sú to isté.

Malnutríciu, teda nepomer medzi potrebnými a prijímanými živinami, môže spôsobiť aj prehnaný príjem živín. K tomu dochádza v prípade, že sa dopujete doplnkami stravy v podobe vitamínov alebo minerálov.

Toto ochorenie je nebezpečné práve tým, že ho nevidieť na prvý pohľad. Podvyživený človek nemusí byť vychudnutý a ani obézny. Medzi príznaky však patrí suchá pokožka, vypadávanie vlasov, spomalené hojenie rán, zvýšená únava alebo opuchy.

## VITAMÍNOVÝ DEFICIT

Nedostatok vitamínov môže ovplyvniť naše telo výrazne. Ľudský organizmus nedokáže produkovať vitamíny sám osebe, musí ich dostať v strave a ak pri rýchlom chudnutí nemáme vyvážený jedálny lístok, telo reaguje na stratu vitamínov únavou, nechutenstvom, bolesťami hlavy, ekzémom, prílišnou lámavosťou vlasov a nechťov, poruchami videnia a tráviacimi problémami.

## HORMONÁLNA NEROVNOVÁHA

Rovnako ako vitamíny a iné živiny, ktoré sú dôležité pre správne fungovanie tela, veľkú úlohu hrajú hormóny. Aby boli v rovnováhe, je dôležité správne sa stravovať. Pri rapidnom chudnutí a deficite živín sa problém v rovine hormónov prejavuje ako sklon k depresiám, strata chuti do života, strata libida, únava, návaly tepla alebo chladu, výkyvy hmotnosti alebo silné akné a problémy s pleťou.

## HLADOVKA: ÁNO ČI NIE?

Názory odborníkov sa rozdeľujú na dva tábory. Podľa odporcov hladovky ide o hazard so zdravím, pre iných ide zas o ozdravný proces a účinné zhodenie prebytočných kíľ. Tím slovenských vedcov pozoroval vzorku 10 ľudí vo veku 31 – 63 rokov, ktorí podstúpili 11-dňové hladovanie a následnú 11-dňovú regeneráciu. Hladovanie ako také síce pomohlo pacientom výrazne schudnúť, no väčšiu časť váhy stihli nabráť späť, hoci sa nevrátila na pôvodné číslo. Niekoľkodňová hladovka upravila horný krvný tlak, no oslabil obranyschopnosť organizmu a znížila schopnosť ochrany proti stresu. Ukázalo sa, že dlhodobá hladovka je extrémnou záťažou pre obličky, oslabuje ich schopnosť vylúčiť kyselinu močovú a filtrovať krv.

## CHUDNIME ZDRAVO, NIE RÝCHLO:

- Ujasníme si cieľ: mnohí z nás vstupujeme do procesu chudnutia s nereálnymi očakávaniami a keď sa nám ich nedarí naplniť, cítíme sa frustrovaní. Pred začiatkom chudnutia si skúste nastaviť reálny cieľ a pomenujte si, čo vlastne znamená chudnúť. Nebude lepšie začať cvičiť a jesť zdravo? Veľký cieľ potom rozmeňte na menšie, ako napr. schudnúť 5 kíľ do troch mesiacov. To nemusí byť cieľová čiara, ale jeden z míľnikov, ktorý vám na ceste k vysnívanej postave pomôže.
- Neprepáľte štart a začnite pozvoľna: cez noc ešte nikto neschudol a nestal sa novým človekom. Ak chcete zmeniť jedálny lístok, začnite pomaly. Nevylúčte všetky „nezdravé“ potraviny naraz, ale skúste zaznamenávať, čo ste počas dňa zjedli a vypili. Úprimne sa pozrite aj na to, koľko času venujete športovým aktivitám, trávite na sociálnych sieťach, sledovaním televízie a ako trávite voľný čas. Reflexiou nad kombináciou jedla a aktivitami, ktorými trávite deň, možno prídete na to, že s jedálnym lístkom nie je až taký veľký problém, no potrebujete viac pohybu.
- Zoznam návykov, ktoré vás podporujú a bránia v zdravom chudnutí: nevedomé maškrtenie, zajedanie stresu, nepravidelná strava alebo večerné nájazdy na chladničku sú to, na čo by ste sa mali pozrieť pri zdravom chudnutí. Tieto návyky potom viete opraviť a korigovať na podporujúce, ako je pravidelné stravovanie, čas na šport, ktorý vás baví alebo hľadanie spôsobov, ako využívať nohy ako dopravný prostriedok viac.
- Ozdravte jedálny lístok – ak vás prekvapilo, čo ste vo svojom týždennom jedálničku objavili, je na čase, aby ste postupne vylúčili priemyselne spracované potraviny, ktoré sú charakteristické práve nadmerným obsahom soli, cukru, nezdravých tukov a rafinovaných cukrov. Tieto potraviny sú menej syté a majú relatívne vysokú kalorickú hodnotu. Jedálny lístok by mal byť plnohodnotný a pozostávať zo zdrojov bielkovín, tuku, a sacharidov. Za deň sa odporúča skonzumovať aspoň 400 gramov zeleniny a 200 gramov ovocia, čo predstavuje 4-5, resp. 2-3 veľké kusy.



novaných cukrov. Tieto potraviny sú menej syté a majú relatívne vysokú kalorickú hodnotu. Jedálny lístok by mal byť plnohodnotný a pozostávať zo zdrojov bielkovín, tuku, a sacharidov. Za deň sa odporúča skonzumovať aspoň 400 gramov zeleniny a 200 gramov ovocia, čo predstavuje 4-5, resp. 2-3 veľké kusy.

- Vyskúšajte škatuľkovanie a prípravu jedla doma: prípravou jedla doma máte prehľad o energetickej hodnote svojho jedla. Dokonca aj štúdie ukazujú, že čím viac jedál si doma pripravíte, tým väčšia šanca je, že sa vám podarí zapracovať na svojich stravovacích návykoch.
- Ako na to? Pre mnohých sa osvedčil model varenia a škatuľkovania 2 dni v týždni – v nedeľu a v stredu. V nedeľu navaríte viac porcií dvoch väčších jedál, ktoré budete mať na obed a večeru v nasledujúce dni. To isté zopakujete v stredu.
- Popremýšľajte, ako sa viac hýbať: cvičenie, chodenie do fitka, tanec alebo beh sú skvelé, no práve bežné denné aktivity sú jednou zo zložiek, ktoré dokážu výrazne ovplyvniť energetický výdaj a o poznanie zmeniť metabolizmus.
- Skúste hľadať spôsoby, ako čo najviac využiť nohy ako dopravný prostriedok. Chodievajte pešo, vymeňte eskalátory za schody alebo sa prejdite do práce. Ak to máte ďaleko, porozmýšľajte, či sa nedá auto alebo autobus vymeniť za bicykel, prípadne si nájdite voľnočasovú aktivitu, ktorá vyžaduje fyzický pohyb.
- Konzistencia je viac ako dokonalosť: buďte k sebe láskaví a nevyžadujte dokonalosť na 100 percent. „Zhrásiť“ raz za čas, no ostať konzistentný v zdravom stravovaní a pohybe je viac ako dokonalosť. Zmena životného štýlu vyžaduje čas. Pamätajte, že tieto zmeny a chudnutie je maratón, nie šprint.

Všetkým, ktorí sa rozhodli zhodiť prebytočné kilogramy, dávame do pozornosti minuloročnú sériu článkov o obezite a nadhmotnosti, pripravené v spolupráci s gastroenterológom Petrom Minárikom.

### A čo si o rýchlom chudnutí myslí inštruktorka fitness Gabriela Mikulová?

„Zaručené diéty, ktoré väčšinou znamenajú veľmi radikálnu zmenu stravovania vo väčšine postavenú na vylúčení jednej z hlavných makroživín (bielkoviny, tuky, sacharidy), dlhodobo nefungujú. Sú neudržateľné, spôsobujú jojo efekt, keď síce môžeme značne schudnúť, ale pri návrate k predchádzajúcemu spôsobu života a stravovania budú stratené kíľ rýchlo naspäť ešte aj s niečím navyše.“

Zárukou dlhodobého primeraného chudnutia a následného udržania tohto stavu nie je nič iné ani svetoborné, ako mať nižší kalorický príjem, ako výdaj, neskôr nemať vyšší kalorický príjem, ako máme výdaj, aby sme znovu nepribrali. Ideálne je aj naučiť sa základné informácie o potravinách a o tom, aké nutrienty obsahujú potraviny, ktoré jeme, vedieť ich kombinovať, aby nám v strave nič nechýbalo a zároveň nám to chutilo. Každé telo a každý metabolizmus je iný, takže všeobecný návod neexistuje.

Chudnutie je celkový proces, ktorý sa spustí, keď kalorický príjem je menší, ako výdaj. Výdaj vieme podporiť fyzickou aktivitou a cieľným cvičením, ktoré nám pomáha budovať svalovú hmotu, pružnosť, posilňuje celkovo funkčnosť a silu pohybového aparátu a celkovo naše zdravie, pričom netreba zabúdať ani na strečing a kardioaktivity, ako je napríklad rýchla chôdza, beh či tanec.“

PAMÄTÁTE SI EŠTE POCIT, KTORÝ VO VÁS V DETSTVE VZBUDZOVALI PRVÉ JARNÉ KVIETKY? AJ VY STE SA K SNEŽIENKAM ROZBEHLI PLNÍ RADOSTI? NAZBIERALI STE KYTIČKU PRE MAMU AJ PRE BABKU A TEŠILI STE SA Z TOHO, ŽE SA ZIMA ONEDLHO SKONČÍ A VY SI DÁTE PRVÚ TOHTOROČNÚ ZMRZLINU? URČITE ÁNO. DOKÁŽETE SA VŠAK I DNES TAKTO ROZBEHNÚŤ KVÔLI NIEČOMU TAKÉMU BEŽNÉMU, AKO SÚ MALIČKÉ KVIETKY, A NAJMÄ DOKÁŽETE SA Z NICH Z CELÉHO SRDCA RADOVAŤ?

Čo keby sme mesiac marec venovali práve tomuto pocitu detskej radosti z maličkostí? Radosti z toho, čo nás obklopuje a čo nám príroda okolo nás dáva.

Po zime, ktorá sa človeku vekom zdá z roka na rok dlhšia, priam nekonečná, prichádza prvý jarný mesiac. Lúče slnka už aj trochu hrejú. Príroda sa prebúdzá. A vy si možno poviete, škoda sedieť vnútri, a vyberiete sa von. A urobíte dobre. Nikde nenatankujete energiu tak ako v prírode a zároveň si na prechádzke lesom môžete doplniť zásoby vitamínov.

### LISTY A KVETY PLNÉ ŽIVOTA

Napríklad zberom medvedieho cesnaku. Veď aj mackovia si po prebudení zo zimného spánku vraj ako prvé jedlo doprajú práve medvedí cesnak. Na miesta, kde rastie, vás upozorní už jeho typická cesnaková vôňa. Väčšinou rastie na veľkých plochách, ktoré pokrýva ako koberec. Nazbierajte si ho, koľko vládžete, a jedzte ho, ak vám chutí, denne aspoň za hrst. Receptov, ako ho spracovať, je neúrekom. Najčastejšie sa spracúva na pesto, nátierky, ochutené maslo alebo do polievky. Oplatí sa však vyskúšať aj niečo iné. Napríklad slaný koláč kiš. Do plnky pridajte okrem medvedieho cesnaku mladý špenát. Bude tmavozelená a keď hotový kiš ozdobíte jedlými jarnými kvietkami, budete mať na stole jarnú lúku. Chutné sú aj rôzne knedličky, do ktorých môžete pridať rozmixovaný alebo na-

# ROZBEHNITE SA!



## ZOPÁR SKVELÝCH A NEOŠÚCHANÝCH TIPOV, AKO DOSTAŤ JARNÉ BYLINKY NA TANIER.

sekaný medvedí cesnak. Je z neho aj výborná plnka do cestovín alebo omáčka na cestoviny. Ak máte radi palacinky, urobte si francúzske galette. V Bretónsku sa robia s pohánkovou múkou. Medvedí cesnak môžete pridať rozmixovaný do cesta a tiež ním palacinky naplniť. Rovnako môžete pridať medvedí cesnak do zemiakových placiek alebo do rizota. Ak chcete, aby medvedí cesnak jedli deti, ktoré je možno ťažké presvedčiť, aby ochutnali niečo nové, dajte ho na pizzu. Tej malí nejedáci neodolajú.

Medvedí cesnak rastie celú jar. Zbierať by ste ho však mali len na začiatku. Pred tým, ako začne kvitnúť. Teda ak ho zbierate na jedenie. Kvietky medvedieho cesnaku sú veľmi pekné a prekvapí vás, ako dlho vydržia vo váze čerstvé. Na chuti však rozkvitnutý medvedí cesnak výrazne stráca. Naopak, sedmokrásku zbierajte, keď kvitne. Neurobíte z nej večeru

so siedmimi chodmi, ale veľmi pekne ňou môžete ozdobiť akékoľvek jedlo. Využiť sa dajú aj stonky a listy. Môžete ich rozmixovať v smoothie alebo zamiešať do špenátu. Vo Frankfurte nad Mohanom ich pridávajú do bylinkovej omáčky, ktorá sa jedáva na Zelený štvrtok pred Veľkou nocou a ktorá je známa ako frankfurtská omáčka. Puky môžete rovnako zavariť ako puky medvedieho cesnaku a získate falošné kapary. Okrem toho sú sedmokrásky vhodné do čajov, sirupov a bylinkových solí. Sedmokrásky obsahujú vitamíny A a C a tiež železo, horčík a vápnik a sú výborným bojovníkom proti jarnej únave.

### NEZĽAKNITE SA BURINY

Ďalšia bylinka, ktorá by nemala ujsť vašej pozornosti, má názov, nad ktorým sa možno zasmejete, kozonoha hostcová. Kedysi bola bežnou zeleninou do polievok. Dnes je zná-



S oboma druhmi žerušnice môžete vyskúšať vyrobiť svoju vlastnú horčicu. Potrebujete na to okrem žerušnice horčičné semienka, lyžicu marmelády z čiernych ríbezlí, ale môžete použiť aj inú, jablčný ocot, trochu medu a ražnú múku. Stačí všetko spolu zmiešať, rozmixovať a naplniť do vysterilizovaných zaváracích pohárov a nechať odstáť v chladničke.

ma skôr ako burina. Ak vám vyrastie v záhrade, tak môžete jej zberom zabíť dve muchy jednou ranou. Vyplejete si hriady a nazbierate si zdravú surovinu. Takýchto zdravých burín vyrastie na jar v záhrade niekoľko. Napríklad hviezdica prostredná sa dokáže veľmi rýchlo rozrásť. Pritom je to krehká rastlinka. Keď ju vytrháte, škoda ju hádzať do kompostu. Vezmite ju radšej do kuchyne. Je z nej vynikajúce pesto a môžete ju pridať aj do polievky. Výborne sa dopĺňa najmä so zemiakmi.

Okorenit ňou môžete ryžu a fantastická je aj do nátierok. Jarnú tvarohovú nátierku môžete ochutiť aj žerušnicou chlpatou bohatou na vitamín C a horčičné oleje. Rovnako môžete použiť žerušnicu lúčnu.

### ŠŤAVEĽ NA VEĽKÚ NOC

Ako deti ste možno zbierali a jedli kyslé listy šťaveľa (možno ho volať aj štiav) a ani ste netušili, aká zdravá rastlinka to je. Nemožno ju jesť denne a vo veľkom množstve, pretože obsahuje látky, ktorých vyššie dávky škodia, ale párkrát si ju na jar dopriať môžete. Najlepšie vo forme kyslej polievky alebo omáčky. V niektorých častiach Slovenska patrí šťaveľová polievka s vajčkami k veľkonočným receptom. Šťaveľ môžete zmiešať s čerstvým syrom alebo so smotanou, zmesou naplniť malé formy na pečenie, napríklad formy na mafiny, dať na to vajčička a nechať zapiecť.

To, že podbeľ liečivý pomáha pri kašli, je všeobecne známe. Napokon, tento účinok má už v latinskom názve *Tussilago farfara* – tussi – kašeľ. Menej známe je jeho využitie v kuchyni. Na kvietky si treba počkať do konca apríla, ale puky už nájdete aj v marci. Nazbierajte si ich za hrst' a pridajte do šalátu, praženice alebo do omelety. Výborné sú aj vypražené v palacinkovom cestíčku. Jedlé sú aj korene, ktoré možno upraviť rovnako ako koreňovú zeleninu. Zaujímavosť je, že rastlinka má skôr kvety a až potom listy, preto ju v latinčine nazývali *Filius ante patrem* – syn pred otcom. Sediaci dávali žlté kvietky pod seno koňom, ktoré chceli dobre predať. Kone vraj potom vyzerali mladšie a dynamickejšie. Ktovie, či to funguje, ale za pokus to určite stojí a možno to zafunguje aj u ľudí.

### HÝBAŤ SA JE ĽUDSKÉ

Ak ste sa vybrali do lesa či na lúku za darmi prírody, prešli ste určite zopár kilometrov. A to je výborné! Pohyb k životu nevyhnutne potrebujeme, viac než inokedy v histórii. Hýbeme sa výrazne menej ako naši predkovia. Väčšinu dňa niekde presedíme a aj keď vieme, že nám to neprospieva, zmenu životného štýlu stále odkladáme. Viac pohybu môžete do svojich dní zaradiť kedykoľvek, ale jar s prebúdajúcou sa prírodou sa zdá najpríjemnejším obdobím na výrazné zmeny. Pričom výrazné neznamená, že začnete zo dňa na deň behať maratón. Pekne postupne, pomaličky sa rozbehnete. A aj keď sa vám spočiatku predstava pohybu protivila a viac vás lákal pohodlný gauč, uvidíte ako veľmi aj minimálna zmena ovplyvní nielen vaše telo, ale i vašu dušu. A možno zacítite aj dávno zabudnutú detskú radosť z maličkostí.

Nikoleta Gstach



**GardenSeed Premium**

SINCE 1991

Vypestujte si svoje zdravie



## NADÁCIA COOP JEDNOTA PODPORILA NEMOCNICU V BREZNE

Nadácia COOP Jednota darovala Nemocnici s poliklinikou Brezno lekárske prístroje v hodnote 6 023 €. Symbolický šek odovzdala Eva Kolajová, predsedníčka COOP Jednoty Brezno, a Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

„COOP Jednota Brezno vníma svoju spoločenskú zodpovednosť v regióne Horehronie ako dôležitú súčasť práce a tiež ako poslanie družstevníctva na Slovensku. Svojou činnosťou podporujeme aktivity v obciach regiónu a podporou zdravotníckych zariadení vyjadrujeme spoluzodpovednosť za ochranu zdravia nášho obyvateľstva. Preto sme radi, že pomocou finančného príspevku Nadácie COOP Jednota budú nové moderné zariadenia pomáhať lekárom gynekologického oddelenia Nemocnice s poliklinikou Brezno. V rámci spoločenskej zodpovednosti tak nadväzujeme na spoluprácu s nemocnicou v Brezne, keď sa nám prostredníctvom Nadácie COOP Jednota podarilo už v minulosti



podporiť iné špecializované oddelenia,“ uvádza Eva Kolajová, predsedníčka predstavenstva, COOP Jednota Brezno, s. d.

Symbolický šek v hodnote 6 023 € prevzal riaditeľ Nemocnice s poliklinikou v Brezne, ktorý ocenil možnosť kúpiť za poskytnuté finančné prostriedky kvalitný diagnostický hysteroskop – CAMPO TROPHYSCOPE na výkony diagnostickej hysteroskopie pacientok gynekologického oddelenia. „Hysteroskopia je endoskopická metóda, ktorá sa používa na vizualizáciu kanála krčka maternice a predovšetkým dutiny maternice a ústí vajcovodov. Poskytuje nám možnosť diagnostikovať niektoré gynekologické ochorenia a podľa potreby ich súčasne riešiť operačne hysteroskopickou cestou,“ oceňuje moderné diagnostické prístroje riaditeľ nemocnice Jaroslav Mačejovský. K pozitívam výkonu patrí: krátke trvanie, minimálna záťaž pre pacientku, možnosť vykonávať ho bez celkovej anestézie, rýchla rekonvalescencia pacientky, vo väčšine prípadov vykonávanie v rámci jednodňovej chirurgie. Pri diagnostike sú nové technológie a prístroje potrebné na potvrdenie, resp. vyvrátenie diagnózy (napr. vrodená vývojová chyba maternice) i pri zisťovaní príčin ťažkostí pacientky (napr. krvácanie). „Realizácia týchto výkonov prostredníctvom nového moderného a kvalitného hysteroskopu bude pre pacientky našej nemocnice jednoznačným prínosom, za čo Nadácii COOP Jednota srdečne ďakujeme,“ dodáva J. Mačejovský.

## SME TOP FIRMA MLADÝCH 2022

JCI-Slovensko (Junior Chamber International – Slovakia), mimovládna nezisková organizácia, uskutočnila už 20. ročník ankety o TOP firmu mladých. Anketa sa konala od 1. 10. do 20. 11. 2022 na vysokých školách po celom Slovensku. Na prvom mieste v kategórii obchodné reťazce – potravinársky tovar sa umiestnila spoločnosť COOP Jednota Slovensko.

Cieľom ankety je zistiť nezávislý pohľad mladých ľudí na pôsobenie, aktivity, imidž, hospodárske úspechy firiem, ktoré podnikajú v Slovenskej republike. Hlavná anketová otázka znela: „Ktorá firma, respektíve obchodná značka v príslušnom odvetví podnikania je pre vás synonymom úspešnosti, dobrého renomé, ako aj kvalitných výrobkov či služieb (podmienkou bolo, že musí ísť o firmu, ktorá má sídlo alebo pobočku v SR). Anketa sa uskutočnila na viacerých úrovniach. Každý študent si mohol vybrať obchodnú značku podľa vlastného uváženia

v rámci príslušného odvetvia pôsobenia a tej pridelil jeden hlas na úrovni jednotlivých odvetví podnikania, kde sa vyhlavovala „TOP firma mladých r. 2022“.

### PRVÉ MIESTO PRE COOP JEDNOTU SLOVENSKO

Vzorku respondentov za rok 2022 tvorilo 20 odborných fakúlt vysokých škôl v rámci všetkých krajov SR. Reprezentatívnu vzorku predstavovalo 1500 študentov vysokých škôl. Z každej fakulty bolo vybraných 75 študentov. COOP Jednota Slovensko sa v aktuálnom ročníku umiestnila na prvom mieste v kategórii obchodné reťazce – potravinársky tovar. Ocenenie z rúk výkonného predsedu JCI-Slovensko Mariána Meška prevzal predseda COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský. „Ocenenie od mladých ľudí je pre nás silnou motiváciou a výzvou do budúcnosti. Teší ma, že naša tradičná maloobchodná sieť predstavuje aj pre mladých ľudí úspešnú spoločnosť s dobrým menom a kvalitnou ponukou. Táto skutočnosť je pre nás potvrdením, že naše rozhodnutia smerom k modernizácii, digitalizácii a udržateľnosti sú správne, a že tým oslovujeme aj mladú generáciu zákazníkov,“ zdôrazňuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko.



JCI-Slovensko je partnerskou organizáciou Junior Chamber International so sídlom v USA. „Ide o jednu z najväčších organizácií pre mladých podnikateľov a lídrov na svete. V ankete vyjadrujú mladí ľudia názor, ktoré firmy sú pre nich symbolom kvality a úspechu v danom odvetví podnikania. Keďže sa naša organizácia venuje hlavne aktivitám pre mladých ľudí, ich hlas je pre nás dôležitý a inšpiratívny. Srdečne gratulujem víťazovi v tejto kategórii,“ hovorí Marián Meško, výkonný predseda JCI-Slovensko.

# Študuj v škole a uč sa od nás



Nauč sa okrem školskej teórie aj ako veci naozaj fungujú. Pridaj sa do vzdelávacieho programu COOP Jednoty. Počas jedinečnej praxe v najväčšej sieti slovenských predajní získaš kvalitnú prípravu na budúce povolanie a tiež možnosť zarobiť si.

Ak si deviatak a vyberáš si strednú školu, určite si pozri [www.coop.sk/studenti](http://www.coop.sk/studenti).

**coop**  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



## ČISTOTA SO SLOVENSKÝMI KOREŇMI

Značka Perun patrí medzi najmladšie kategórie v portfóliu vlastných značiek COOP Jednota. Prvé výrobky značky Perun uviedol reťazec na pulty predajní v roku 2020 s cieľom obohatiť sortiment o produkty starostlivosti o domácnosť. Odvtedy sa kategória rozrástla na 25 výrobkov. Nechýba medzi nimi prostriedok na umývanie riadu, čistiace utierky, čistič okien či prostriedky na pranie. V období predveľkonočného upratovania mnohí siahnu práve po týchto kvalitných výrobkoch s príjemnou cenou a so slovenským pôvodom.

Univerzálny práškový čistič, saponát na riad, čistič okien, WC čistič – za týmito výrobkami z portfólia značky Perun stojí dnes už legendárne výrobné družstvo Tatrachema so sídlom v Trnave. O čistotu domácností sa stará už 78 rokov.

Jej história sa začala písať 30. októbra 1945, keď skupina 19 podnikateľov podala na súd oznam o založení nového podniku tzv. projektom zakladačným. Spočiatku to bola UNIOSA – združenie na výrobu a obchod s mydlom, s kozmetickými článkami a chemickotechnickými výrobkami. K zmene názvu družstva na TATRACHEMA došlo v roku 1951. V súčasnosti má Tatrachema dva výrobné závody – v Trnave, kde je sídlo správy, a v Šaštíne-Strážach.

V trnavskom závode sa vyrábajú výrobky bytovej chémie ako WC čističe, prostriedky na úpravu textílií, saponáty, prostriedky na

čistenie a leštenie nábytku, podláh, autokozmetika. Značky ako FIXINELA, DIAVA, BONY, CITRA, SIFO, TORO či GRILPUR verne slúžia zákazníkom už dlhé obdobie. Produktmi závodu v Šaštíne sú práškové čističe ako CITRA, TENY, FIXINELA, prostriedok na čistenie sifónov SIFO, pracie prostriedky a odstraňovače škvŕn pod značkou JASO, odstraňovač vodného kameňa LUXON a ďalšie.

### KVALITA S OZVENOU HISTÓRIE

Tatrachema je regionálny trnavský zamestnávateľ, ktorý aktuálne zamestnáva 190 pracovníkov. Počas svojho pôsobenia na slovenskom i českom trhu získala Tatrachema celý rad významných ocenení. Spoločnosť sa pravidelne zúčastňuje na rôznych spotrebiteľských testoch, kde sa jej produkty pravidelne umiestňujú na popredných miestach.

„K najstaršej značke patrí dnes už legendárna





leštenka na nábytok Diava politúra. Sprevádzajú Tatrachemu od jej vzniku," hovorí riaditeľ marketingu Karol Krížan. „Výrobok vymysleli v polovici dvadsiatych rokov v chemickej výrobni v Bratislave bratia Diačikovci. Z ich mena je odvodený aj názov. Chemická výrobnia sa včlenila do družstva Uniosa, predchodcu Tatrachemy. V súčasnosti sme sa prispôbili novým trendom vo výrobe nábytku a pod značkou Diava sa vyrábajú čističe vhodné na rôzne materiály. Napr. Diava krém, Diava s včelím voskom, Diava multifunkčná, Diava cleaner. Veľmi úspešné sú vlhčené utierky Diava. Značku Diava majú aj naše výrobky na podlahy. Už od svojich začiatkov sa značka Diava stala na slovenskom a českom trhu ikonickou," priblížil jej vývoj Karol Krížan.

Zaujímavý je i vznik aviváže Bony. Tento produkt sa totiž pôvodne vyrábala pre sieť obchodov TUZEX, ktorú si stredná a staršia generácia ešte bude pamätať. Na bežný trh sa dostal až po roku 1989.



Niektoré výrobky Tatrachemy sú jedinečné a na Slovensku nemajú žiadneho iného výrobcu. Napr. Luxon kryštálová sóda, Plamo pevný podpaľovač alebo Diava pasta na parkety. „Trendom dnešnej doby je vyberať si kvalitné a predovšetkým lokálne značky. My takouto lokálnou slovenskou značkou sme a v súčasnosti máme v ponuke široký sortiment výrobkov určených do domácností v rokmi overenej kvalite.“ K takým patria aj výrobky vlastnej značky Perun, na ktorej začala Tatrachema spolupracovať s COOP Jednotou v roku 2020. „Neustále sa snažíme napredovať a spotrebiteľom ponúkať účinné výrobky pre modernú domácnosť, ktoré im budú šetriť nielen čas, ale aj peniaze,“ zhodnotil Karol Krížan.



zriadte si kartu online na [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk)



využívajte mobilnú aplikáciu



nakupujte a použite vernostnú kartu



získajte zľavu 2x do roka

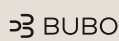


## UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 2. POLROK 2022

Vemí zákazníci, ktorí v čase **od 30. 6. do 31. 12. 2022** evidovali nákupy na vernostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu. Výšku zľavy sa dozvedia na [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk) alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota vo svojom zákazníckom konte. V prípade, ak si držiteľ vernostnej karty zľavu za **1. polrok 2022** neuplatnil v stanovenom termíne **do 31. 12. 2022**, bude mu pripočítaná k zľave **za 2. polrok 2022**.

**OD 30. 3.  
DO 30. 6.  
2023**

Výhody získate aj u našich externých partnerov:



# ČO BY STE MALI VEDIET O POTRAVINÁCH, STRAVOVANÍ A VÝŽIVE

NOVÝ  
SERIÁL  
1. DIEL



V NOVOM CYKLE, KTORÝ VÁM PRINÁŠAME V SPOLUPRÁCI SO ZNÁMYM GASTROENTEROLÓGOM A PROPAGÁTOROM ZDRAVEJ VÝŽIVY DOC. MUDR. PETROM MINÁRIKOM, PHD., MSc., SA BUDEME VENOVAŤ PROBLEMATIKE POTRAVINOVÝCH SKUPÍN, KTORÉ VÁM PRIBLIŽÍME JEDNOTLIVO A PREHĽADNE UPOZORNÍME, AKO OVPLYVŇUJÚ NAŠE ZDRAVIE. ZAČÍNAME ZELENINOU, KTORÁ BY MALA TVORIŤ ZÁKLAD NÁŠHO KAŽDODENNÉHO STRAVOVANIA.

## 10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O ZELENINE

**1 Zelenina (spolu s ovocím) je základom každodenného stravovania.**

Zelenina a ovocie majú tvoriť minimálne tretinu z celodennej stravy.

**2 Zelenina má najmenej kalórií zo všetkých potravinových skupín!**

Presnejšie povedané – zelenina má najnižšiu energetickú hustotu spomedzi všetkých potravinových skupín. Energetická hustota je množstvo energie vyjadrenej v kJ alebo v kcal v 100 g potraviny. Na porovnanie energetická hustota šalátovej uhorky je 66 kJ = 16 kcal v 100 g, kým energetická hustota rascového chleba je 1020 kJ = 244 kcal v 100 g a energetická hustota čabianskej klobásky je 1970 kJ = 470 kcal v 100 g.

**3 Zelenina je bohatá na cenné vitamíny, minerálne látky a stopové prvky.**

Okrem toho je všetka zelenina (koreňová, listová, plodová aj cibuľová) zdrojom rastlinnej vlákniny.

**4 Každý deň zjedzte najmenej 5 porcií neškrobovej zeleniny.**

Jedna štandardná porcia je 80 g zeleniny. Pri 5 denných porciách zjete 400 g zeleniny, 5 porcií zeleniny je minimálne množstvo, ktoré treba denne zjesť. Zjesť viac je lepšie. Zeleninu môžete konzumovať buď

ako samostatné jedlo (150 – 200 gramov miešaný šalát + bielkovinová zložka) alebo ako prílohu k jedlu (50 – 100 gramov).

**5 Miešajte si vždy pestrú a rôznofarebnú zeleninu.**

Pokiaľ možno, nejedzte iba šalát alebo iba paradajky, ale skombinujte si na tanier aspoň trojfarebnú zeleninu, napríklad oranžovú mrkvu (betakarotén), červenú rajčinu (lykopen), listovú šalátovú zeleninu (chlorofyl) a pod. Každá farba znamená iný druh vitamínu alebo antioxidantu. Kombináciou rastlinných mikroživín sa ich pozitívne účinky na vaše zdravie zvýrazia.

**6 Zeleninu jedzte prevažne v surovom stave.**

Ideálna je konzumácia surovej zeleniny, v ktorej sú zachované pôvodné živiny v plnom rozsahu. Tepelným spracovaním zeleniny dochádza k väčším alebo menším stratám termolabilných živín – najmä vitamínov a minerálnych látok. Pri tepelnej úprave zeleniny a ovocia uprednostnite varenie, prípravu na pare, dusenie, pečenie. Obmedzte konzumáciu zeleniny, ktorá sa tepelne upravila tak, že obsahuje veľa energie, tuku a soli (vyprázaná zelenina, zeleninové chipsy). Ak zeleninu tepelne upravujete, zvoľte si čo najšetrnejší spôsob varenia pri nižších teplotách

a čo najkratší čas. Ideálna a najšetrnejšia je príprava zeleniny v pare. Zelenina varená v pare má najviac z pôvodných látok, čo vidno aj na zachovanej sviežej farbe takto pripravenej zeleniny. Odporúčame mať preto doma varnú nádobu na prípravu pokrmov v pare.

**7 Zeleninu tepelne nepripravujte na tuku, t. j. nevysmážajte ju ani nefritujte.**

Trochu tuku si môžete pridať na konci varenia – napríklad 3-5 g olivového alebo repkového oleja.

**8 Konzervovanú zeleninu konzumovať občas, uprednostniť takú, ktorá má nízky obsah soli a tuku.**

Ak jete sterilizovanú zeleninu, nepridávajte do nej soľ. Sledujte obsah soli na kupovaných sterilizovaných zeleninových výrobkoch. Konzumácia kuchynskej soli (NaCl) by za celý deň nemala byť vyššia ako 5 g.

**9 Pre zmenu môžete konzumovať aj zeleninové pyré a smoothies, prípadne kombinované zeleninovo-ovocné smoothies.**

Pri kupovaných výrobkoch si dávajte pozor na obsah pridanej soli a cukru! Voľte výrobky s nízkym obsahom soli a bez pridaného cukru!

**10 Zeleninové šťavy konzumujte skôr občas.**

Majú totiž väčšinou menej vlákniny a môžu obsahovať pridanú soľ.

**Popradský**

**Podporte imunitu**

**Popradský**  
WELLNESS ČAJ  
**ZÁZVOR**  
RAKYTNÍK  
+ ŠÍPKY

RAKYTNÍK PODPORUJE IMUNITU

Naštartujte imunitu a ochráňte organizmus pred nepriaznivými vplyvmi počasia. Doprajte si vo vašej šálke neopakovateľnú zmes vitamínov v podobe zázvoru, rakytníka a šípok.

KÚPITE V OBCHODNEJ SIETI PO CELOM SLOVENSKU ALEBO V NAŠOM E-SHOPE

WWW.POPRADSKE.SK

# MANUÁL SPRÁVNEHO JEDENIA

AKÉ UMENIE UŽ MÔŽE BYŤ VEDIET SA SPRÁVNE NAJEŠŤ! A PREDSA, KONZUMOVANIE JEDLA MÁ URČITÉ ZÁSADY, KTORÝCH DODRŽIAVANIE JE PREDPOKLADOM, ŽE SA BUDEME CÍTIŤ PRÍJEMNE NIELEN PO JEDLE, ALE POČAS CELÉHO DŇA, BA DOKONCA, ŽE ČASOM UPRAVÍME SVOJU HMOTNOŠŤ.

## KEDY NEJEŠŤ

Skutočne sú situácie, keď je lepšie k jedlu neusadnúť. Napríklad keď sme v strese, nervózni či nahnevani, jednoducho, keď sa necítíme v pohode, vtedy by sme skutočne nemali jesť. náš tráviaci systém je totiž veľmi úzko spojený s myslou a so psychikou. Čím sme pokojnejší a uvoľnenejší, tým lepší efekt bude mať prijaté jedlo pre naše telo.

## RÝCHLE JEDENIE

Dnes už nie je nijako nezvyčajné vyriešiť niektoré jedlo dňa kúpou hotového produktu. Ak chceme konzumovať jedlo, ktoré bude reálne zdravo ovplyvňovať telo, pripravujeme si ho radšej sami a zabudneme na rýchle hltanie.

Ak zjeme narychlo napríklad bagetu v strese, znásobenom napríklad šoférováním, veľmi si nepomôžeme, akurát narychlo zaženieme pocit hladu. No zvyšujeme tým riziko vzniku záľúdočných vredov a navyše sa pocit hladu oveľa rýchlejšie opäť objaví. Naopak, ak si na jedlo vyhradíme pravidelne približne rovnaký čas a vychutnáme si ho, pocit sýtosti sa dostaví skôr. Preto sa odporúča každé jedlo dôkladne a pomaly

požiť. Takto telo získa optimálnejšie živiny a energiu aj z menšieho množstva a okrem toho sa potraviny ľahšie absorbujú do nášho organizmu. Trávenie sa začína už v ústnej dutine, kvalitným rozdrvením a spracovaním stravy zubami, jazykom a slinami.

## VYVÁŽENOSŤ A KONZISTENTNOSŤ

Pomer medzi makroživinami je individuálny, každému vyhovuje niečo iné. V posledných rokoch sa v prípade stravovania kladie dôraz na personalizáciu. V každom prípade je však dôležitým pravidlom vyváženosť a stálosť stravovacieho plánu, a to bez výrazných výkyvov. Napríklad: 50 % energie zo sacharidov, 30 % z bielkovín a 20 % z tukov.

## JEME PRÍLIŠ VEĽA?

Potrebujeme energiou nabitú živinu vo forme sacharidov, bielkovín a tukov. Živín by malo byť toľko, aby pokryli potrebu nášho organizmu a jeho aktivít. Nadbytok nevyužitej energie zo stravy vedie k ukladaniu telesného tuku. Preto je prejedanie chybou, ktorá spôsobuje mnoho civilizačných ochorení. Sledujeme

obsah živín a energie na potravinách podľa nutričných údajov. Veľkou chybou je dojedanie nasilu. Mnohí máme vo zvyku zjesť všetko, čo máme naložené na tanieri, bez ohľadu na to, že sa už cítime nasýtení. Niekedy dokonca dojedáme po ostatných členoch rodiny, len aby sme jedlo nemuseli vyhadzovať. Toto je veľmi škodlivý zlozvyk, radšej si naložme na tanier menej a v prípade potreby doložme.

## PITIE POČAS JEDENIA

Tu sa názory odborníkov odlišujú. Niektorí tvrdia, že počas jedla alebo okamžite po jedle nie je vhodné prijímať tekutiny. Narušame si tak tráviace procesy, čím odďalujeme strávenie jedla a využitie živín. Takto sa vraj oberáme o energiu, makro- a mikroživiny z prijatej potravy. Iní tvrdia, že tekutiny by sme mali prijímať priebežne počas celého dňa a týka sa to aj konzumácie jedla. Podľa nich, naopak, treba piť aj počas jedenia, predovšetkým vodu alebo nesladený vlažný čaj. Vyberte si, čo je pre vás prirodzenejšie.

## NEPODCEŇUJTE BIELKOVINY

Každé jedlo by malo obsahovať vyvážený pomer všetkých makroživín, ale bielkoviny





sú základ. Ľudské telo si ich nevie vytvoriť, a preto ich musíme prijímať prostredníctvom pestrej stravy (prípadne vhodnými doplnkami stravy). Bielkoviny sú nenahraditeľné pre rast svalov, optimálnu funkciu imunitného systému alebo uspokojujú pocit sýtosti po jedle, ale napríklad aj na potlačenie chuti na sladké. Skúste jesť hlavne viac rastlinných bielkovín – napríklad strukovín. Výborné sú aj rôzne strukovínové nátierky, ako hummus či alternatívy mäsa v podobe tofu či tempehu.

### PIŤ OVOCNÉ ŠŤAVY?

Veľa ľudí verí, že ovocná šťava je mimoriadne zdravá. V skutočnosti však na tíšenie smädu nie je vhodná, istým negatívom je aj fakt, že obsahuje veľké množstvo cukru. Navyše oproti celému ovociu, z ktorého pochádza, obsahuje málo vlákniny, často je doplnená prídavnými látkami (konzervanty, farbivá a pod.). Keď už chceme mať nejaký občerstvujúci ovocný nápoj, siahnime po domácej šťave (ideálne zriedenej s čistou vodou). Dajte si za pohár na osvieženie a pamätajte na skryté kalórie a ovocný cukor.

### VEĽA TUKU A CUKRU

Tuk je najvýdatnejším energetickým zdrojom. Kombinácia cukrov (sacharidov) a tukov sa často vyskytuje v podobe nezdravých jedál, akými sú burgery či pizza. Už neraz sme však v našom časopise pripomenuli, že napriek častému odsudzovaniu tukov sú pre zdravý organizmus dôležité. Potrebné množstvo však získame aj v racionálnej strave, a to pridaním tukov či olejov z kvalitných zdrojov. Slniečnicový olej pre teplú kuchyňu, extra panenský olivový olej pre studenú.

Rovnako aj cukor sa v prípade prebytku premieňa na zásobný tuk. Pozor na produkty, ktoré ponúkajú nízkoenergetický výrobok, no údaj o vysokom obsahu cukru je skrytý, zvyčajne spísaný malými písmenkami. Rozhodne neplatí, že potravina alebo jedlo, ktoré obsahuje tuky, je pre zdravie zlá.

### POČAS JEDENIA

Jedzte pomaly a po malých kúskoch. Každý kúsok by sa mal prežúvať aspoň 30 sekúnd. Vďaka dokonalému prežutiu stravy zjeme menej, pretože sa skôr dostaví pocit sýtosti a žalúdok včas zahlási, že už má dosť. Nikdy počas jedla nepite studené nápoje. Ak

máte potrebu piť, nech sú to vlažné nápoje, najlepšie čistá voda alebo bylinkový čaj. S jedlom skončite hneď, ako vám príde prvý signál v podobe pocitu nasýtenia. Nikdy za túto hranicu nechoďte, inak sa budete cítiť po jedle apaticky a unavení – jednoducho prejedení. Známe porekadlo, že jesť sa má do poloplna, má svoje opodstatnenie.

### AKO SA CÍTIME PO JEDLE

Keď sme dodržali predchádzajúce zásady, ako správne jesť, tak by sme sa mali cítiť spokojne, plní energie a nemali by sme cítiť únavu. Tá nás premôže iba vtedy, ak sme jedlo zhlkli (dobro nepožuli), žalúdok začal pracovať na veľký výkon a spotreboval veľa energie. Ak sme sa najedli viac, ako sme chceli, už s tým nič nenarobíme. Pokusmi vzápätí po jedle spaľovať kalórie (chôdza hore schodmi, cvičenie...) si uškodíme ešte viac. Lekári odporúčajú výraznejšiu fyzickú aktivitu až tri hodiny po jedle. Trávenie totiž sťahuje krv zo svalov. To znamená, že vám hrozí pri cvičení zranenie. Telo však pri námahe zvýši podiel krvi v tkanivách na úkor žalúdka, čo spomalí vstrebávanie živín. Jednoducho nespalujete, zle trávite a iba sa zbytočne namáhate.

-dp-



# OBLÚBENÉ PRÍCHUTE V NAŠICH PREDAJNIACH





MARTA DOBROTKOVÁ:

## MILUJEM ZMENY A VÝZVY



STRETNÚŤ ČLOVEKA SO ŠIKOVNÝMI RUKAMI JE VŽDY POVZNÁŠAJÚCE A PRE NÁS OSTATNÝCH INŠPIRUJÚCE A PRÍNOSNÉ. VO VEĽKOM KÝRE NEĎALEKO NITRY ŽIJE DÁMA, KTORÚ POZNAJÚ VŠETCI AKO TETU MARTU. DO POVEDOMIA V OBCI, ALE AJ ŠIROKOM-ĎALEKOM OKOLÍ, BA DOKONCA V ZAHRANIČÍ, SA ZAPÍSA LA VÝROBOU NEVŠEDNÝCH PERNÍKOVÝCH OBJEKTOV. MOŽNO INŠPIRUJE AJ VÁS.

**Máte 52 rokov, takže ste v najlepšom veku, ako sa hovorí. Oslovenie teta Marta vám však neprekáža.**

Zvykla som si na to, dokonca sa tak už aj predstavujem, je to akoby moja značka (úsmev).

**Nitra je krásne starobylé mesto, no vy ste ju opustili a odišli bývať na vidiek. Prečo?**

Potrebovala som priestor pre svoje záľuby, ktorých je veľa. Som taká multifunkčná, stačí aby som zbadala na obrázku niečo, čo ma zaujme, a už to potrebujem vyskúšať vyrobiť. Skúmam, skúšam, ako sa to dá, a potom prídem aj na veci, ktoré ešte nikto nerobil, a vo všetkom, čo robím, som vlastne samouk. Je úplne jedno, či je to háčkovanie, štrikovanie, niečo zlepím, poskladám. Najviac ma baví vyrábať domčeky, misky a rôzne iné poväčšine dekoratívne predmety z medovníkov.

**Máte medovníkársku tradíciu v rodine?**

Odmalička som rada niečo vyrábala, tvorila, vylepšovala, v istom období som aj šila. S ma-

mou a so sestrou sme sedávali spolu v izbe a každá niečo držala v ruke, či výšivku, či háčik, alebo ihlice a pri tom sme sa rozprávali. Mama nás viedla k ručným prácam. Veľa ma naučila aj šikovná suseda z Liptova, ale k medovníkom som sa dostala úplne sama. Mama kupovala kedysi legendárny časopis Dorka, kde som ich

objavila, a hovorila som si, toto dokážem urobiť aj sama (úsmev). Mala som 23 rokov a trojročnú dcéru, keď som objavila svet medovníkov, začala som piecť, tvoriť, rozdávať... Tešilo ma, keď som videla, že môj výtvar je rovnako krásny v realite ako na obrázku.

**Kam najďalej putovali vaše medovníkové výrobky z Veľkého Kýra?**

Môžem sa pochváliť, že moje dielka putovali do Holandska, Francúzska, Talianska, Belgicka, Rakúska, Švajčiarska, Nemecka, Anglicka – všade boli ľudia z mojej práce nadšení. To je najväčšia inšpirácia.

**Máte pri tvorbe medovníkov obľúbenú tému?**

Samozrejme, robila som medovníky na každú príležitosť a všelijaké témy, ale momentálne ma najviac baví cibulový vzor. Veľmi sa mi to páčilo, no nemala som tušenia, ako začať, s čím maľovať, tak som absolvovala kurz u medovníkárky Alžbety Knappovej z Kremnice.



**Chýr o vašej šikovnosti sa rýchlo rozniesol, dnes máte svoj web Handmade by Teta Marta. Popri klasických medovníkoch sú vaša špecialitou dekoratívne predmety z medovníkov. Sú tiež jedlé? A keď ich nejsem, ako dlho vydržia?**

Keďže sú z medovníkového cesta, samozrejme, dajú sa zjesť, ale prioritne nie sú určené na konzumáciu, majú skôr ozdobný charakter. To znamená, že ich máte niekde vystavené a sadá na ne prach. Takže po čase naozaj neodporúčam ich jesť (smiech). Len nedávno sa mi ozvala dáma, pre ktorú som asi pred desiatimi rokmi robila na Vianoce medovníkový svietnik. A teraz jej z neho začala opadávať poleva a chce nový. Samu ma prekvapilo a potešilo, ako dlho vydrží takáto jedlá dekorácia.

**Domčeky, kolísky či postavičky sú také pomerne bežné tvary z medovníkov, ale robili ste niečo naozaj nezvyčajné?**

Napríklad kalich na prvé sväté prijímanie a srdiečko pre pána farára. Ten kalich bol výzva, ale úspešne som to zvládla, potom prišla objednávka na traktor, čo bolo tiež zaujímavé, až vtipné.

**Čo vás dokáže najviac potrápiť?**

Najťažšie bolo prísť na správnu konzistenciu polevy. Mala by byť taká, aby sa ňou dalo ozdobiť, ale aj taká, aby sa dala vylievajú na väčšie plochy. Každý kúsok medovníka potrebuje inú konzistenciu polevy. Robím si ju celkom jednoducho – len bielo a cukor, miešam ju, nešláham, lebo šľahaním vznikajú bublinky, ktoré sú na vylievanej ploche doslova škaredé. Poleva musí byť hladká ako sklo, a to aj keď chcem vytvoriť cibulový vzor, pretože redisperkom sa nedá kresliť, keď je nedobrá konzistencia podkladu. Niektoré medovníkárky nepoužívajú redisperko, ale štetec, čo je vraj o niečo zložitejšie.

**Máte dve deti, nasledujú vás v tvorbe?**

Dcéra je pragmatik po otcovi a vôbec nemá k tomuto vzťah. Syn občas niečo nakreslí, ale ani

jeden z nich zrejme túto peknú prácu neprevezme. Verím však, že moja 5-ročná vnučka bude pokračovať, zaujíma sa, na všetko sa vypytuje a konštatuje – babi, to je krásne.

**Manžel pragmatik vás podporuje?**

Áno, aj keď je aj veľký kritik, občas mu poviem, kto sa ňu pýtal? Hlavne, keď si ľudia pre mňa vymyslia také veci, že musím dlhšie rozmýšľať, ako na to, aby dielo držalo pokope. Nedávno som dostala zákazku vytvoriť fľašu v tvare auta. Háčkujem si sveter, dosť komplikovaný, tak popri tom ma určite osvieti, ako vyrobiť aj tú fľašu v tvare auta, aby to aj dobre vyzeralo a aj kvalitatívne bolo v poriadku. Milujem takúto výzvy vo svojej práci. Asi by ma nebavilo venovať sa len medovníkom, preto rada uvítam aj nejakú zmenu. Napríklad teraz robím drevenú kazetu ako svadobný dar.

**Človek by vraj mal mať stále nejaký sen alebo výzvu. Ako je to s vami?**

Mám, samozrejme, že mám. Je to sklo, konkrétne vitráže. Nesmieme ma táto technika láka a obdivujem tých, ktorí sú v nej majstri – ako Mária Šabová, ktorá organizuje aj kurzy a robila vitráž u nás v kostole. Takže by som si raz rada dopriala tento kurz, aby som nadobudla nové zručnosti. Zaujímavé možno je, že mám síce 52 rokov, ale stále sa hľadám. Teraz som bola štyri roky doma, ale zvažujem, že sa zamestnám. Predtým som vždy pracovala vo vedúcich pozíciách a neviem si predstaviť byť radovým zamestnancom. Je to len úvaha, takže uvidím. Veď keď som sa rozviedla, tiež som si myslela, že sa už nikdy nevydám, ale prišiel do môjho života muž, ktorý zmenil moje myslenie a už štyri roky sme manželia. Našla som človeka, ktorý ma rešpektuje, stará sa o mňa, podporuje ma vo všetkom. Vždy, už od desiatich rokov, som sa o niekoho starala ja a teraz viem, aké to je, keď sa niekto stará o mňa.

*Anna Ölvecká, snímky archív M. D.*



# Darujte 2%

**NADÁCIA  
coop  
JEDNOTA**

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

**Darovaním svojich 2% pomôžete aj vy.**

*Ďakujeme.*



coop  
JEDNOTA  
DUEL



Dominika Morávková

# SEMOLINOVÉ CESTOVINY SO SMOTANOVOU OMÁČKOU



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

40 min.

PORCIE

2

CENA / PORCIA



## Ingrediencie:

1 balenie 170 g	cherry paradajok semolinových cestovín olivový olej oregano
1	šalotka

5	strúčikov cesnaku sol'
1 PL	mleté čierne korenie hladkej múky
1 hrnček	rastlinného mlieka

## Postup:

Predhrejeme rúru na 200 °C. Cherry paradajky prekrojíme napoly a premiešame v troche olivového oleja a soli. Poukladáme ich na plech otvorenou časťou nahor a necháme zapieť približne 10–15 minút. Zapečené paradajky vyberieme z rúry, premiešame s oreganom a odložíme na servírovanie.

Vo veľkom hrnci necháme zovrieť vodu a uvaríme v nej cestoviny. Scedíme a tiež odložíme nabok.

Pripravíme omáčku. Vo veľkej panvici na miernom ohni ohrejeme jednu polievkovú lyžicu olivového oleja, na ktorom počas 3–4 minút orestujeme nadrobno nakrája-

ný cesnak, šalotku a pridáme soľ i korenie.

Keď zmes zmäkne, vmiešame do nej múku. Potom za stáleho miešania pomaly prilievame mlieko. Miešame naozaj precízne, aby sa nevytvorili hrudky. Podľa potreby ešte pridáme ďalšiu štipku soli, čierneho korenia. Omáčku necháme pomaly variť ďalších 4–5 minút až do zhutnutia. Ochutnáme a dochutíme podľa potreby. Ak chceme získať extra krémovú konzistenciu omáčky, rozmixujeme ju.

Keď má omáčka požadovanú hustotu a je správne dochutená, môžeme podávať preliate cestoviny a pridať navrch upečené paradajky.



Dušan Platko



## GRILOVANÉ KURACIE PRSIA S RICOTTOU

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



### Ingrediencie:

4	kúsky kuracích prs
3 g	mletého čierneho korenia
	maldonská soľ
	olej
200 g	ricotty
150 g	sušenej oranžovej šošovice

125 g	baby špenátu
2	banánové šalotky
2	strúčiky cesnaku
	olej
	soľ
	mleté čierne korenie

### Postup:

Na rozpálenom oleji orestujeme šalotku nakrájanú na drobno a cesnak. Pridáme šošovicu, ktorú podlievame vodou tak, aby sa nepripaľovala. Vodu pridávame postupne, aby sa šošovica nerozvarila. Ak máme šošovicu mäkkú, pridáme špenát a ricottu.

Kuracie prsia zbavíme nečistôt. Osolíme a posypeme korením. Opečieme na panvici z každej strany. Vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C na 15 minút.

Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na  
[www.netradicnerecepty.sk](http://www.netradicnerecepty.sk)



# V PREDAJNIACH COOP JEDNOTY UŽ AJ E-DOKLAD

Domáca maloobchodná sieť COOP Jednota prináša svojim zákazníkom ďalšiu extra službu. Je ňou elektronický doklad, tzv. e-doklad. Zákazníci si túto možnosť môžu zadať vo svojom zákazníckom konte na [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk).

## ČO JE E-DOKLAD?

E-doklad je služba, ktorá držiteľom vernostnej karty COOP Jednota (Nákupnej karty COOP Jednota Klasik a COOP Jednota Klub karty) umožňuje namiesto tlačenej pokladničky elektronickú podobu dokladu do zákazníckeho konta, prípadne do e-mailovej schránky. Zákazník si voľbou e-dokladu môže svoje nákupy podrobne kontrolovať v zákazníckom konte i vo svojej e-mailovej schránke.

## AKO A KDE SI MÔŽE ZÁKAZNÍK ZVOLIŤ MOŽNOSŤ E-DOKLADU

Každý držiteľ vernostnej karty má možnosť rozhodnúť sa, či chce tlačené doklady z pokladnice alebo si ich praje dostávať v elektronickej podobe do zákazníckeho konta,

### VÝHODY E-DOKLADU PRE ZÁKAZNÍKA

Zákazník, ktorý dá prednosť e-dokladu, získava viacero výhod. Pokladničný doklad má vždy pri sebe vo svojom telefóne, zároveň má celú evidenciu nákupov v sieti COOP Jednota so všetkými pokladničnými dokladmi pri sebe. Ďalšou výhodou pre zákazníka je, že nemusí tlačené pokladničné doklady, ktoré časom strácajú na čitateľnosti, uchovávať. Jednoducho sa môže pozrieť do svojho zákazníckeho konta, kde má všetky doklady archivované. V neposlednom rade je e-doklad ekologickou voľbou, ktorá šetrí životné prostredie.



respektíve súčasne i do e-mailovej schránky. Držitelia vernostnej karty majú možnosť si službu zvoliť počas zriaďovania zákazníckeho konta na [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk) a zároveň si nastavenie kedykoľvek zmeniť priamo v zákazníckom konte, v časti E-doklad. Ak zákazník zväží, že mu elektronický doklad nevyhovuje, službu v zákazníckom konte „vypne“ a prejde opäť na tlačené doklady.

## DAŇOVÝM DOKLADOM JE IBA ORIGINÁL S QR KÓDOM

Originál pokladničného dokladu je daňovým dokladom, a preto môže byť len jeden. Ak si zákazník zvolí vo svojom zákazníckom konte e-doklad, je to pre neho originál, teda daňový doklad. Zákazník môže v predajni pri platení požiadať o tlačенý doklad, ten je však v tomto prípade iba kópiou dokladu, ktorú spozná tak, že doklad obsahuje slovo KÓPIA a neobsahuje QR kód. Kópia pokladničného dokladu nie je daňovým dokladom.

V hornej časti obrázka je graficky znázornený prehľad e-dokladov z nákupov uskutočnených v maloobchodnej sieti COOP Jednota ako ich vidí zákazník vo svojom zákazníckom konte. Nákupy sú zoradené podľa dátumu. V detaile si môže zákazník každý doklad prezrieť a stiahnuť. Všetky e-doklady sa v zákazníckom konte archivujú dva roky.

V dolnej časti obrázka je informácia o tom, či si zákazník zvolil vo svojom zákazníckom konte elektronický doklad. Zároveň v tejto časti môže zákazník svoje nastavenie e-dokladu meniť. E-doklad je aktívny v momente, keď zákazník zadá všetky údaje a klikne na „uložiť“.





Pravá chuť  
Slovenska



NOVINKA



NOVINKA



„Za rok 2021 vyprodukovali Slováci 509 kg komunálneho odpadu na obyvateľa. V porovnaní s rokom 2020 to predstavuje nárast o 17 kg na obyvateľa, čo sú viac ako 3 %. Množstvo komunálneho odpadu vyprodukovaného na Slovensku dlhodobo rastie. Dobrou správou však je, že nárast pozorujeme aj v triedenom zbere vybraných zložiek komunálnych odpadov,“ hovorí Mgr. Michaela Pšenáková zo Slovenskej agentúry životného prostredia. Ako nám ďalej prezradila, približne polovica vyprodukovaného komunálneho odpadu v roku 2021 bola materiálovo zhodnotená (zrecyklovaná). Problémom však zostáva naďalej vysoký podiel skládkovania komunálnych odpadov – v roku 2021 bolo uložených na skládku približne 40 % z celkovo vyprodukovaných komunálnych odpadov. Spálením s energetickým využitím bolo zhodnotených necelých 8 % komunálneho odpadu.

### ZÁKLADOM JE MINIMALIZOVAŤ ODPAD

Jednoduchým pravidlom, ako nezaťažít planétu, je žiť tak, aby sa minimalizovalo vytváranie odpadu. Odporúča sa nakupovať s rozumom, neplytváť potravinami ani materiálmi vecami. Mgr. Michaela Pšenáková odporúča nakupovať základné potraviny a drogériu v bezobalových obchodoch, kde už jedným nákupom môžete ušetriť niekoľko plastových obalov a tašiek. Ak sa dá, nakupujte tovar vo vratných obaloch. Nielen nápoje, ale už aj drogériu si takto môžete zadovážiť. Ako nám povedal Tibor Schätzel, spolumajiteľ spoločnosti Tierra Verde, vyrábajúcej eko kozmetiku a ekodrogériu, sú prvým výrobcom drogérie na Slovensku aj v Česku, ktorý ponúka vratné obaly aj pre bežných zákazníkov. Ide o pilotný projekt, zatiaľ s obmedzeným sortimentom. Pri nákupe pečiva, ovocia a zeleniny používajte opakovane použiteľné sieťky – tak sa zníži spotreba mikroténových/plastových vrecúšok. Zvyknite si na celý nákup používať textilné tašky, ktoré majte vždy pri sebe, či už v kabelke, alebo v aute. Nezaberú veľa miesta a vynikajúco poslúžia. V neposlednom rade sa odporúča nekupovať balenú vodu. Naša voda z vodovodu je kvalitná. Prípadne využívajte pramene dostupné v prírode.

### SEPAROVANIE ODPADOV

Dobrou správou je, že miera vytriedenosti vybraných zložiek z komunálneho odpadu dlhodobo rastie. Je dôležité viesť deti už od malička k separovaniu odpadu, aby to pre ne bolo prirodzené a automatické správanie. Stále je však čo zlepšovať aj v tejto oblasti. Podľa niektorých analýz až 85 percent zmesového odpadu pozostáva z odpadu, ktorý by sme mohli ešte vytriediť. Ide najmä o biologicky rozložiteľný odpad. Okrem klasických materiálov, ako je sklo, plasty či papier, netreba zabúdať ani na ďalšie



# V SÚLADE S PLANÉTOU

Jedným z najväčších ekologických problémov na svete je tvorba odpadu. Cieľom a prioritou odpadovej politiky je naučiť ľudí a firmy správať sa tak, aby sa žiadny odpad netvoril. Ďalším krokom by malo byť opätovné použitie a recyklácia materiálov. Až potom, na poslednom mieste, má nasledovať energetické zhodnotenie či zneškodnenie odpadu. Ako sú na tom s odpadom a ekológiou Slováci? Čo všetko môžeme spraviť pre lepšie a zdravšie životné prostredie?

odpady, ktoré možno odstrániť inak, ako hodiť do zmesového odpadu. Ide napríklad o nebezpečný odpad (staré farby, riedidlá), elektroodpad či staré tuky a oleje. Veľkú pomoc predstavujú zberné dvory, kam to môžete odniesť a kde si s tým ekologicky poradia.

### ČO V KUCHYNI?

Biologicky rozložiteľný odpad sa môže vytriediť do kompostu alebo formou triedenia kuchynského odpadu. Pri kompostovaní to majú jednoduchšie tí, ktorí bývajú v rodinných domoch. Ak bývate v byte, môžete využívať vermikompostovanie (kompost sa tvorí za pomoci dážďoviek). Na trhu sú aj dizajnové pekné bytové kompostéry, ktoré nezapáchajú. Ak nekompostujete, tak biologicky rozložiteľný odpad vynášajte do hnejdej nádoby. Od 1. januára 2023 sa povinnosť zaviesť a zabezpečiť vykonávanie triedeného zberu ko-

munálneho odpadu pre biologicky rozložiteľný kuchynský odpad nevzťahuje už len na tú časť obce, ktorá preukáže, že 100 % domácností kompostuje vlastný odpad. Samosprávy sa však stretávajú s nesprávnym triedením, ľudia tam vhadzujú aj to, čo tam nepatrí. Zle vytriedený odpad tak nakoniec skončí na skládke, čím sa mestám a obciam nedarí zvyšovať mieru triedenia odpadov, ktorá je dôležitá nielen pre stanovenie poplatkov pre domácnosti, ale na jej zvyšovanie zaväzujú aj ciele Európskej únie. Do kuchynského odpadu zvyčajne patria zvyšky jedál, potravín, ktoré sú pokazené alebo sú po záruke (samozrejme, bez obalu), odpad rastlinného alebo živočíšneho pôvodu, škrupiny z vajčiek, vrecká z čajov, usadeniny z kávy či použité papierové vreckovky. Jeho výhodou je, že tam môžete umiestniť aj veci živočíšneho pôvodu (mäso, malé kosti), ktoré do kompostéra nepatria.



## EKO COOP JEDNOTA

V roku 2020 bol v systéme COOP Jednota zavedený environmentálny strategický program Jednotne ekologicky na podporu udržateľnosti a ochrany životného prostredia. Projekt odštartovala zmena materiálov na výrobu nákupných tašiek, ktoré sú recyklovateľné a slúžia na viacnásobné použitie. Iniciatíva pokračovala v spolupráci so spoločnosťou NATUR-PACK, kde bol spoločne predstavený projekt zameraný na využitie produktov vlastnej značky na ekologickú edukáciu spotrebiteľov. Na produktoch vlastnej značky sú umiestnené grafické symboly v podobe zberných nádob, ktoré pomáhajú spotrebiteľom, ako správne triediť odpad. Zobrazené kontajnery sú vo farbách triediacich nádob s názvami nápojový kartón, plast, kov, papier, sklo, komunál, bio. Pri každej ikonke je zároveň uvedené, ktorá časť daného použitého odpadu kam patrí. V prípade, že sa obal skladá z viacerých častí, ktoré je potrebné vhodiť do rozdielnych kontajnerov, každý kontajner je na obale jasne definovaný. Bližšie informácie o správnom triedení odpadov nájdú spotrebiteľia na samostatnej webovej stránke [www.jednotne-ekologicky.sk](http://www.jednotne-ekologicky.sk).



### ZERO WASTE – ŽIVOT PRE EKOLOGICKY POKROČILÝCH

Zero waste (život bez odpadu alebo nulový odpad) je označenie pre životný štýl, ktorý podporuje opätovné využívanie všetkých zdrojov bez tvorby odpadov, ich skládkovania alebo spaľovania. Podľa tejto filozofie by sa mali všetky zdroje opätovne využívať. Šetrí sa tým planéta i financie. Filozofia nulového odpadu má 5 pravidiel:

1. Odmietnite, čo nepotrebujete.
2. Zredukujte všetko, čo potrebujete.
3. Opätovne použite, čo sa dá.
4. Recyklujte to, čo musíte použiť.
5. Skompostujte zvyšok.

Absolútny zero waste život zvyčajne dosiahne len málokto, ale jeho princípy môžeme aplikovať postupne do svojho životného štýlu. Ide o to, aby sme preferovali produkty, ktoré sú znovu použiteľné, udržateľné a vyrobené z prírodných materiálov. Mnohé výrobky viete nahradiť alternatívami – napríklad plastové vrecká voskovaným obrúskom na potraviny, papierové vreckovky látkovými, syntetickú špongiu na riad prírodnou lufou, jednorazový téglík vlastným hrnčekom, igelitky sieťovkami alebo látkovými taškami, vlastné auto hromadnou dopravou alebo chodením peši.

Druhým najväčším znečisťovateľom životného prostredia, hneď po petrochemickom priemysle, je módný priemysel. Ponuka fast fashion reťazcov je obrovská, lákavá a taká lacná, že sme si v posledných rokoch zvykli nakupovať (najmä vo výpredajoch) aj oblečenie, ktoré nepotrebujeme. To sa následne hromadí na skládkach a v spaľovniach, pretože ani „charity“ už o také nekvalitné oblečenie nemajú záujem. Preto má obrovský význam zamyslieť sa pred nákupom ďalšieho kúska do šatníka, či ho skutočne potrebujete.

### EKOLOGICKÉ PRODUKTY V DOMÁCNOSTI

Jednoduchým a účinným krokom, ako prispieť k zlepšeniu životného prostredia, je začať používať v domácnosti ekodrogériu a ekokozmetiku, ktorými nahradíte „chémiu“. Poďakuje

vám nielen planéta, ale aj vaše zdravie. Ide o produkty, ktoré sa predávajú v recyklovateľných obaloch, bezobalovo alebo vo vratných obaloch. Zo začiatku majú mnohí predsudky, že prírodné čistiace prostriedky nie sú také účinné ako tie s chemickým zložením. Stačí sa však zamyslieť nad tým, čo používali na čistenie naše babičky a prababičky, aby odstránili masť, nečistoty, vodný kameň a všetko sa lesklo a žiarilo čistotou. Žiadna chémia to teda nebola, nedali dopustiť na obyčajnú sódu bikarbónu a ocot. Na ich účinkoch fungujú v podstate aj terajšie čistiace ekoprostriedky.

### ČO NÁS ČAKÁ?

Každý kúpený tovar a často aj služba sú skôr či neskôr zdrojom odpadu. S rastúcou životnou úrovňou a spotrebou tak rastie aj množstvo odpadu. Predpokladá sa, že produkcia odpadov bude na Slovensku rásť aj v nasledujúcich rokoch. Podľa odborných prepočtov by v roku 2035 malo pripadať na jedného obyvateľa Slovenska 580 kilogramov komunálneho odpadu. Celkovo by tak malo ísť o 3,123 milióna ton odpadu. V roku 2035 tak každý Slovák vyprodukuje o tretinu viac smetí ako v roku 2020. V oblasti odpadového hospodárstva je pre krajinu Európskej únie kľúčový rok 2035. Reformný balík zameraný na prechod Európskej únie k obehovému hospodárstvu stanovuje na rok

2035 dva ciele – recyklovať minimálne 65 % komunálneho odpadu a maximálne 10 % ukladať na skládky. Prispejme teda každý svojou troškou, osvojme si a zaradme do svojho života tipy a rady, ako tvoriť menej odpadu. Naše životné prostredie si to zaslúži.

### BRATISLAVSKÉ CENTRUM OPÄTOVNÉHO POUŽITIA

Konečne aj Bratislava má ako iné európske hlavné mestá takéto skvelé ekologické miesto. Dňa 8. novembra 2022 otvorilo brány „reuse centrum“, kde nájdú využitie veci, ktoré sú stále funkčné, no ľudia ich už doma nepotrebujú alebo nechcú. Za posledné 2 roky Bratislavčania navštívili 5 mestských bazárov, zorganizovaných mestskou spoločnosťou Odvoz a likvidácia odpadu, a. s. (OLO), ktoré ušetrili hlavné mesto o 51 ton potenciálneho odpadu a aj finančne sumou prevyšujúcou 50 000 € tak prispeli k vzniku KOLO. Odniesli si odtiaľ približne 34 500 použitých, no stále pekných a plne funkčných vecí. Aj toto dokazuje, že ľudia majú enormný záujem o veci z druhej ruky. Výhodou „nakupovania“ na takomto mieste je najmä predchádzanie vzniku odpadu a podpora udržateľnej a cirkulárnej alternatívy v Bratislave. Môžete tu získať originálne a jedinečné kúsky za symbolické ceny a zbaviť sa niečoho, čo nepotrebujete doma vy.

### TIP: NA RIAD EKOLOGICKY

Inovatívna ekodrogéria Tierra Verde je vyvíjaná a vyrábaná tak, aby bola účinná, ale zároveň šetrná voči prírode, s minimom jednorazových obalov. Jej cieľom je, aby sa ekologický prístup stal bežnou súčasťou života každého jednotlivca. Je vhodná pre domácnosti s malými deťmi či pre ľudí s alergiou a astmou. Vďaka ekodrogérii sa môžete starať o svoj domov aj bielieň s vedomím, že zbytočne nezaťažujete planétu chémiou. V rámci jarného upratovania môžete využiť napríklad gél na riad s BIO citrónovou silicou od spoločnosti Tierra Verde s inovovaným zložením na báze rastlinných tenzidov. Oproti pôvodnej receptúre má o 70 % vyššiu odmasťovaciu schopnosť a hravo si poradí aj s odolnou masťou a so zaschnutými zvyškami. Vďaka hodnote pH 5,5 je ideálny na umývanie bez rukavíc. Obsiahnutý glycerol navyše pokožku zvláčňuje a hydratuje. Gél môžete využiť nielen na umývanie riadu, ale aj na šetrné umytie ovocia a zeleniny, na odstránenie mastných škvŕn na bielizni a na odmastenie povrchov v celej domácnosti. [www.tierraverde.sk](http://www.tierraverde.sk)



## jednota domácnosť

Feng šuej je čínske umenie geomatie, čiže výkladu prúdenia a nasmerovania zemskej energie, jinových a jangových síl s cieľom nájsť najvhodnejšie miesto na náš pobyt v danom prostredí. Filozofia feng šuej hovorí aj o tom, že ako sa doma cítime, do veľkej miery ovplyvňuje zdravie, blahobyt a úspech. Jarne upratovanie pod taktovkou feng šuej môže byť inšpiratívne aj pre mnohých z nás.

### AKO ZAČAŤ?

Odstánenie nepotrebných vecí z domácnosti môže byť vynikajúci prvý krok. Nepotrebné veci, ktoré s takou láskou opatrujeme, pretože sa raz môžu hodiť, v skutočnosti zaberajú miesto a podľa filozofie feng šuej len bránia prúdeniu energie a vytvárajú stagnáciu. Zbytočné kuchynské prístroje, prázdne darčekové taštičky alebo balíčky, veci, z ktorých sme už vyrástli alebo sme do nich pribrali, zdedené, či darované predmety, ku ktorým nemáme emocionálnu väzbu, ale nevieme sa s nimi rozlúčiť, predstavujú podľa feng šuej akési energetické barikády, ktoré zabraňujú energetickému prúdeniu.

Skôr ako začnete zbesilo vyhadzovať všetko, pripravte si tri škatule na veci troch kategórií: Darovať: do prvej škatule vytriedte veci, ktoré sú ešte funkčné a chcete ich darovať na charitu, príbuzným alebo niekomu, komu sa naozaj zídu.

Opraviť: do druhej škatule dajte všetky pokazené veci, ktoré je naozaj škoda vyhodiť a rozhodli ste sa ich dať opraviť a znova používať.

Vyhodiť: sem patrí všetko, čo už doslúžilo a nepotrebuje to. Všetko, čo zavádzia alebo sa nezišlo niekoľko desaťročí, pravdepodobne už nikdy nebudete potrebovať.

### UVOLNITE ENERGIU CESTU

Pre prúdenie životodarnej energie, ktorá sa vo filozofii feng šuej nazýva čchi, sú okná jedným z najdôležitejších elementov, preto ich poriadne umyte zvonku aj zvnútra. Ak máte prasknuté okenné tabule, je čas na ich výmenu. Takisto odstráňte prach a pavučiny. Nezabudnite vyprať záclony, poutierať garnízu a prach z nábytku i drobných predmetov na ňom tak, aby mohli voľne dýchať.

Ak máte v dome či byte veľkú knižnicu, mali by ste sa o ňu na jar postarať. Dobrý nápad je knihy pretriediť a uviesť si, či všetky potrebujete a chcete si ich v knižnici nechať. Ak sa rozhodnete niektoré z nich vyradiť, môžete ich darovať príbuzným, priateľom alebo domovu dobrých kníh, ktorý je už takmer v každom meste, či odnieť do antikvariátu, kde sa o ne postarajú. Ak knihy ležia dlho na jednom mieste, nečítané a sadá na ne prach, z hľadiska feng šuej je to podobné ako s ostatnými nepoužívanými vecami. Aby nezadržovali energiu, nechajte v knižnici sem-tam voľné miesto, nechajte ju dýchať a odľahčiť energiu môžete aj kryštálmi, vázou alebo kvetmi.

# JARNE UPRATOVANIE PODĽA FENG ŠUEJ

V ZÁHRADÁCH UŽ MÔŽEME VIDIEŤ PRVÉ  
NARCISY A RÁNA SÚ KONEČNE O ČOSI  
SVETLEJŠIE. JAR JE AZDA V KAŽDEJ  
KULTÚRE SYMBOLOM OBNOVY,  
SVIEŽOSTI, NOVÝCH ZAČIATKOV.

Pozornosť si po zime zaslúžia aj koberce. Poriadne z nich povysávajte všetky nečistoty a vytepujte alebo si ich dajte profesionálne vyčistiť. Z kuchyne vyhodte všetky poškodené alebo popraskané taniere či poháre. Skontrolujte špajzu a zásoby. Pretriedte tie, ktoré sú už po dátume spotreby. Vyleštite sklenené poháre a drevené dosky, ktoré používate na prípravu jedál.

### HARMONICKÁ SPÁĽŇA

Spáľňa ako jedno z najdôležitejších miest v našom byte by mala byť pokojným miestom, ktoré vo vás už na prvý pohľad vyvoláva harmóniu. Venujte jej počas jarneho upratovania špeciálnu pozornosť.

Priestor pod posteľou nemá byť skladiskom odložených nepotrebných vecí, naopak, má byť voľný. Zbytočné veci len zabraňujú toku pozitívnej energie potrebnej na bezproblémový a spokojný spánok. Zároveň tým odľahčíte priestor aj v zmysle estetickom.

Nielen (ale predovšetkým) počas jarneho upratovania si nájdite čas na prevetranie matracov, ktoré majú svoju pamäť tiež. Povysávajte ich z každej strany, obráťte ich, vyvetrajte a preglečte posteľnú bielizeň.

Ak sa na spáľňu chcete pozrieť poriadne skrz optiku feng šuej, na zvýšenie harmónie odstráňte televízor. Kveti, ktoré v spálni máte, polievajte dostatočne a nenechajte ich uschnúť. Vyhnite sa prílišnému používaniu

elektrických zariadení a na noc vypínajte wi-fi. V spálni platí menej je viac. Pohodu zvyšuje menej predmetov, farieb, vzorov, teda menej vizuálnych podnetov. Zárukou príjemnej atmosféry je denne nechať preniknúť denné svetlo a príliš nezatahovať závesy.

### ČCHI A ENERGIA PODĽA SLOVANOV

Čchi je podľa filozofie feng šuej životodarná kozmická a zemská energia, ktorá k nám prúdi z okolitej prírody. Ide o energiu, ktorá cirkuluje v celom našom tele, ale aj okolo nás. Získavame ju z vesmíru, zo slnka, z rastlín či vody.

Hoci je pomenovanie čchi spojené s feng šuej, podobný koncept energie, ktorá prúdi okolo nás a aj cez nás, poznali aj naši predkovia. Slovania verili, že všetko živé disponuje vlastnou energiou. Hovorili, že všetko, čo žije, má dušu. Takže nielen človek, ale dušu má aj každý strom, zviera či prírodný element. Slovania verili, že cez všetko živé preniká svetlo, ktorému hovorili „zlaté žiarenie“, čo v dnešnom ponímaní môžeme vnímať ako energiu. Aj vďaka tomu nám môže byť koncept feng šuej blízky a jeho princípy dokážeme aplikovať aj u nás.

Základom a zmyslom aplikácie princípov feng šuej je prúdenie energie medzi jednotlivými objektmi, či už živými, alebo neživými, jej poznanie a ovplyvnenie tak, aby nám prinášala zdravie, harmóniu, lásku a vnútorný (a aj vonkajší) pokoj.

## PRAKTICKÉ RADY:

- Osviežte spálňu, obývačku alebo kúpeľňu rozprašovačom s éterickými olejmi. Nemusíte míňať peniaze na drahé produkty, jednoducho zmiešajte vodu s pár kvapkami éterického oleja levandule, šalvie, eukalyptu alebo citróna a dajte do rozprašovača. Týmto spôsobom odstránite nielen pachy, ale osviežite celú miestnosť a rozprúdite životodarnú energiu.
- Pri jarom upratovaní vyzametajte všetky kúty, odstráňte pavučiny zo stropu, stien vo všetkých izbách a v kuchyni.
- Vyčistite všetky zrkadlá a umyte okná, ktoré predstavujú vchody pre vstup energie do domácnosti. Na umytie okien môžete použiť zmes vody, octu a pár kvapiek éterického oleja pomaranča, ktorý je podľa feng šuej na to najvhodnejší. Predstavuje totiž životobudič a je nositeľom šťastia do domácnosti.
- Pri triedení a vyhadzovaní si uvedomte hodnotu každého predmetu. Naozaj ho potrebujete? Viazu sa k nemu nejaké spomienky? Určiť význam každej sošky, trička, knihy alebo sviečky, ktorá je súčasťou domácnosti je prvým krokom k zmysluplnému upratovaniu s dlhodobým a harmonickým efektom.

## AKO UPRAŤOVALI NAŠI PREDKOVIA?

Naši predkovia robievali komplexné očisty niekoľkokrát do roka a jedna z nich sa viazala na sviatky Veľkej noci. Veľká noc symbolizovala nový začiatok, a preto sa príprava na ňu riadila požiadavkami novosti a čistoty. Zahŕňala najmä rituálne umývanie, kupovanie nových šiat, ale aj obnovovanie a čistenie príbytku. Po zime sa s prácami začínalo vonku, kde bolo potrebné opraviť múry a steny. Dlhá zima zanechala stopy na rôznych škárach a prasklinách, z ktorých bolo často treba vyškrabať staré mazivo medzi prasklinami a nahradiť ho novým. Pripravovali si ho ženy samotné z čistej hliny potrebnej hustoty a mastnoty, ktorú nachádzali na konkrétnych miestach v dedine či za dedinou. Mazivo potom nanášali holými rukami. Potrebné bolo vymazať aj steny a múry, v mnohých regiónoch ženy steny

najmä bielili alebo pridávaním práškovej farby svetlicy ich maľovali na modro. Vnútri domu sa musela vybieliť a vymazať aj hlinená podlaha a potom sa posypala drobným suchým a preosiatym pieskom z potoka. Keď vyschol, podlaha sa pozametala a suchá zem sa ešte polievala. Sporák sa čistil nielen pred sviatkami, ale každú sobotu a súčasťou jarného upratovania bolo rovnako ako dnes umývanie okien. Keďže však v tých časoch boli okienka malinké, jednoducho sa zvesili z pántov a umývali sa v potoku vechťom zo žihľavy. Drevené a kovové predmety sa tradične čistili vechťom zo slamy, na sklenené predmety ako poháre na pálenku, mliečne sklenené poháre či klobúky na petrolejovú lampu sa používali nadrobno nasekané žihľavové lístky zmiešané s vodou a presýpaním sa riad vnútri vyčistil.



100%  
PRÍRODNÉ  
INGREDIENCIE

# DOPRAJTE SI LAHODNÚ CHUŤ NOVÝCH OVOCNÝCH ČAJOV



# KDE VÍŤAZÍ VIERA

Miesta opradené tajomstvom, s neskutočnou atmosférou a energiou, ktorá človeka prinúti spomaliť a zamyslieť sa. Miesta, na ktorých sa rozhorí oheň viery, ale magický pocit zanechajú azda v každom návštevníkovi.

Mariánska hora v Levoči

Slovensko má stáročnú tradíciu v putovaní, najmä na miesta spojené s uctievaním Panny Márie. Po celej krajine nájdeme mnoho pútnických miest, ktoré rozhodne stoja za návštevu. Majú významný duchovný rozmer a mnohé majú okolo seba aj krásnu prírodu. Dokážu tak povzbudiť nielen duševne, ale aj fyzicky. Mnohí merajú dlhú cestu, aby tu našli vnútorný pokoj. Poďme sa pozrieť na tie najkrajšie a najzaujímavejšie pútnické miesta v našej krajine.

## MARIÁNSKA HORA V LEVOČI

Medzi naše najznámejšie pútnické miesta patrí nepochybne Bazilika Navštívenia Panny Márie na Mariánskej hore, jednej z dominant Levoče. Každoročne sa tu prvú júlovú nedeľu koná hlavná púť, na ktorej sa zúčastňujú tisíce Slovákov aj cudzincov z okolitých krajín. Počiatky mariánskeho kultu siahajú až do 13. storočia. V roku 1247 tu bola postavená prvá kaplnka, ktorú dal neskôr opraviť levočský farár Henrich. V 15. storočí bola kaplnka prestavaná na gotický kostol, kde umiestnili gotickú sochu Panny Márie. Posledná prestavba sa uskutočnila v rokoch 1906 – 1914, keď kostol získal dnešnú podobu. Hlavný oltár stále zdobí pôvodná gotická socha Panny Márie. Nový kostol vysvätil spišský biskup Ján Vojtaššák 2. júla 1922. V roku 1984 ho povýšil Ján Pavol II. na baziliku minor. V roku 1995 tu bola v jeho prítomnosti zatiaľ najväčšia púť, na ktorej sa zúčastnilo vyše 650 000 ľudí. Toto pútnické miesto navštevovali ľudia napriek ťažkostiam aj v minulom režime.

## ŠAŠTÍN-STRÁŽE

Známych miestom s neopakovateľnou atmosférou, ktoré láka mnoho pútnikov, je aj mesto na Záhorí Šaštín-Stráže. Je jedným z najnav-



Šaštín-Stráže

števovaných, kam chodia slovenskí, ale aj zahraniční pútnici počas celého roka. Najmä však počas púti pri príležitosti slávnosti zoslania Ducha Svätého (Turíce) a slávnosti Panny Márie Sedembolestnej (15. septembra). Centrom záujmu je rímskokatolícka Bazilika Sedembolestnej Panny Márie s pavlínym kláštorom, ktorá bola vyhlásená za baziliku minor v roku 1964. Začiatok pútnictva sa datuje do roku 1564, keď manželka majiteľa šaštínskeho panstva grófa Imricha Czobora Angelika Bakičová dala vyhotoviť sochu Sedembolestnej ako splnenie sľubu za vylúštenie v rodinných trápeniach. Sochu uložili do trojhrannej kaplnky, ktorá stojí dodnes. V roku 1987 navštívila baziliku Matka Tereza z Kalkaty. O tri roky neskôr, v roku 1990, sa 9. mája konala prvá celonárodná púť pre všetkých du-

chovných Slovenska, na ktorej sa zúčastnilo 900 kňazov, všetci biskupi Slovenska a mnohí veriaci.

## RAJECKÁ LESNÁ

V krásnej prírode Rajeckej kotliny sa nachádza pútnické miesto Rajecká Lesná, označovaná aj ako Frivald. Dominantou tohto miesta je Bazilika Narodenia Panny Márie, ktorej socha sa nachádza na hlavnom oltári baziliky. Cieľom ľudí zo širšieho okolia bolo toto pútnické miesto už od začiatku 17. storočia. V 19. storočí pôvodný kostol pútnikom už kapacitne nestačil, a tak v roku 1831 nitriansky biskup Jozef Wurum nariadil postavenie väčšieho kostola. V roku 1866 bol kostol dokončený aj vysvätený. Na baziliku minor tento svätostánok povýšil Ján Pavol II. v roku 2002. V areáli baziliky sa nachádza Dom Božieho narodenia, ktorý bol postavený pre Slovenský betlehem. Ide o rezbárske dielo Jozefa Pekaru zobrazujúce regióny Slovenska. Hlavná púť v Rajeckej Lesnej býva na sviatok Najsvätejšej Trojice. Druhá veľká púť býva zase na sviatok Narodenia Panny Márie v septembri.

## STARÉ HORY

Severne od Banskej Bystrice nájdeme obec Staré Hory, kde história púti siahla až do 15. storočia. Z pôvodne malej baníckej osady je dnes medzinárodne známe mariánske pútnické miesto, ktoré každoročne privíta tisíce ľudí. Dominantou je pôvodne gotický Kostol Navštívenia Panny Márie s oltárom so sochou milostivej Panny Márie, v roku 1990 vyhlásený pápežom Jánom Pavlom II. za baziliku minor. Neodmysliteľnou súčasťou pútnického miesta je Studnička, kde sa nachádza prameň a kaplnka so sochou Panny Márie z kararského mramoru. Prameň bol dlhé roky zanedbá-

vaný, čo sa však zmenilo v roku 1886, keď sa údajne vďaka nemu z ťažkej choroby uzdravil starohorský farár Matej Hrivňák. Po prechladnutí mal veľké bolesti hlavy, uší a ďasien. Pre zapálené ďasná nemohol ani jesť. Keď zlyhali lieky a bolesti sa zväčšovali, obrátil sa s dôverou o pomoc k Panne Márii. Dal si priniesť vodu z mariánskej Studničky a vraj, len čo vypil prvý pohár vody, bolesti ihneď prestali. Z vďačnosti za svoje zázračné uzdravenie dal postaviť dôstojný stánok.

### GALAMBA PRI OBCI ČAKANOVCE

Relatívne novým pútnickým miestom je Galamba, ktoré sa nachádza medzi lesmi a kopcami takmer na hranici s Maďarskom a vďaka tomu má osobitnú atmosféru a pokoj. Za jeho „zakladateľa“ možno považovať miestneho obyvateľa Vojtecha Feketeho, ktorý v roku 2005 požiadal bratov františkánov pôsobiacich vo Filákovke o zorganizovanie omše v prírode neďaleko osady pri drevenom devianskom kríži – v minulosti sa totiž mnoho obyvateľov prisťahovalo do tohto kraja z Podpoľania. O dva roky neskôr postavili nadšenci pri kríži jednoduchý drevený prístrešok so slamenou strechou, do roku 2011 pribudla kaplnka, zasvätená Sedembolestnej Panne Márii. V rokoch 2012 až 2015 k nim vďaka františkánskemu mníchovi bratovi Filipovi pribudla i pustovňa. Je to prístrešok pre ľudí, ktorí potrebujú zvoľniť, oddychnúť si od starostí a rozjímať.

### NITRIANSKA BLATNICA

Príjemným prekvapením medzi mariánskymi púťami je svätajurské pútnické miesto nachádzajúce sa v lesoch nad Nitrianskou Blatnicou. Patrí medzi najstaršie na Slovensku. Už takmer 500 rokov sem chodia veriaci k Rotunde svätého Juraja. Podľa nedávnych reštaurátorských výskumov ide o najstaršiu cirkevnú stojacu stavbu na Slovensku i v strednej Európe, postavenú ešte pred vznikom Veľkej Moravy. Po tom, ako v jej okolí v 13. storočí zaniklo osídlenie, rotunda postupne začala chátrať. Obnovila sa až v prvej polovici 16. storočia vďaka Magdaléne Thurzovej, ktorá nechala rozpadávajúcu sa rotundu zrekonštruovať. Ona je považovaná aj za zakladateľku tradícií svätajurských púti. Chcela si tak uctiť pamiatku svojho prvého manžela, ktorý zomrel v bitke pri Moháči. Svätajurské púte sú spájané s rádom františkánov, ktorí mali sídlo v Hlohovci. Sú dochované záznamy, že pravidelne putovali k rotunde, aby si svätého Juraja uctili. Púte mali „nútenú“ prestávku v rokoch 1974 až 1980, keď sa v okolí kostolíka robil rozsiahly archeologický výskum. Ten odhalil nálezy už zo staršej doby kamennej, no hlavne husté osídlenie z čias Veľkej Moravy,

keď bola rotunda súčasťou celej sústavy osád, mohutných opevnení a obchodných ciest. Počas výskumných prác tu objavili 126 hrobov zo včasného stredoveku a dva veľkomoravské dvorce opevnené palisádovou hradbou. Každý rok sem na svätého Juraja prídu tisíce ľudí, z ktorých len časť ide na omšu. Ostatní zostanú na lúke, kde sú stánky a stoly, a tak to tam pripomína veľký piknik.

### KOHÚTOVO PRI NOVEJ BANI

V objatí vysokých stromov, len kúsok od centra Novej Bane, leží pútnické miesto Kohútovo s kaplnkou Panny Márie, kam prichádzajú s prosbami a nádejou veriaci zo širokého okolia. Príbeh tohto pútnického miesta sa začína objavením prameňa vody v časoch, keď krajinu sužovalo veľké sucho. Na mieste neďaleko dnešnej kaplnky stál dom miestneho tesára, pod ktorým pásli deti ovce. Písal sa rok 1863, keď jedna z nich vyhrabala do zeme jamku, v ktorej sa objavila voda. Tam miestni ľudia urobili studničku a začali vodu používať. Na blízku čerešňu zavesili z vďačnosti obraz Panny Márie, ktorej pripisovali zázrak nájdenia prameňa. Vodu z prameňa začali veriaci používať aj pri liečbe chorých, a tak sa v pomerne krátkom čase rozšírili správy aj o jej zázračných účinkoch pri liečbe rozličných chorôb. Do Kohútova začali smerovať húfy veriacich, ktorí chceli na vlastnej koži pocítiť zázračnú vodu. Vtedajší biskup Štefan Moyzes dal „nadpozemské“ udalosti prešetriť. Dvanásť svedkovia pod prisahou vypovedali o rôznych videniach, uzdraveniach z chorôb a zázrakoch vďaka liečivej vode a tomu, že Panna Mária vypočula ich prosby. Na základe toho vyhlásil biskup Moyzes sochu Panny Márie za milostivú

a povolil pobožnosti na tomto mieste. A tak sa 1. júla 1866 konala prvá veľká púť. O pár rokov neskôr, v roku 1869, tu bola postavená a vysvätená aj neogotická kaplnka zasvätená Preblahoslavenej Panne Márii a areál dodnes slúži pútnikom a veriacim.

### ÚHORNÁ

Pútnické miesto Úhorná nájdete na kopci nad obcou Úhorná v Gelnickom okrese, v objatí krásnej rázovitej prírody. Veriaci chodia ku kaplnke, ktorá je zasvätená Panne Márie Snežnej, už viac ako 200 rokov (pôvodná drevená kaplnka bola postavená v roku 1813). Pri kaplnke sa nachádza prameň s údajne liečivou vodou, prístrešok pre slávenie liturgii pod holým nebom a krížová cesta so 14 zastaveniami. Hlavná púť sa koná každoročne v prvú augustovú sobotu a nedeľu, na samotný sviatok Panny Márie Snežnej, ktorý pripadá na 5. august. Kvôli liečivej vode sem oddávna prichádzajú matky so svojimi zrakovo postihnutými deťmi a prosia o ich uzdravenie. V lete roku 1925 sa v blízkych kúpeľoch Štós liečil bohoslovec Štefan Herko. Mal tuberkulózu v pokročilom štádiu a vykašľoval z pľúc krv. Pri svojich prechádzkach po okolí sa dostal ku kostolíku i k neďalekému prameňu. V zamyslení nad svojím zdravotným stavom prebdel pri prameni v modlitbách celú noc. Toto miesto si obľúbil a chodieval sem častejšie. Prosil Pannu Máriu o svoje uzdravenie a sľúbil jej, že ak sa uzdraví, postaví jej priam pri prameni kaplnku. Jeho zdravotný stav sa zlepšil, v roku 1929 bol vysvätený za kňaza a splnil svoj sľub. Pri prameni postavil kaplnku a do nej vložil dvojmetrovú sochu Panny Márie. Neskôr sa tu z jeho iniciatívy začal budovať aj nový kostol.



Autor myšlienky L. Nikolajevič Tolstoj	vyčerpanosť	1. časť tajničky	sladkovodná ryba	predložka	AMARU, REN, VRŤO	pokrm	opracoval sekerou	zabezpečenie	ARESA, LIE TOL	rímskych 1005	popolnica	2. časť tajničky	ponárajú	
veľký údiv					obuvnícke lepidlo				nevykvasená hroznová šťava					
Vernov kapitán					orgán zraku čerpať				st. senický futbalista orientálny hostinec					
babylonský boh neba				fazóna						deň po maďarsky				
vrenie				sídlo v Etiópii kráčača						približne sídlo v Indii				
keď			3. časť tajničky komická opera								tam rovnosť (kníž.)			
	tisnúť po maďarsky počítať				športové vrece				oblička (lek.)				fajčivo	
zemný olej					vedecký názov krídla				listnatý strom					
pošné plošné miery				jeden z ostrov atolu					AMUR, ANET, EGALITA	meno Adely pridávajú cukor				
hovori hlúposti									skratka slobodníka					
pseudonym Schopfera										metropola Peru				
ročné obdobie										útok				
	násyp posledný Inka				vidina v spánku	omotala	sladký alkohol	obyvatelka Indie	stupeň v džude nórsky prozaik				krajan	
a iné			pridali soľ								značka erbia			
skratka štátu Maine			neobviňujú španielska vychovávateľka								lebo (bás.) Nemec			
plášť z favej srsti				4. časť tajničky arabský člen							bočka existujú			
rozrýva					lieky po česky				usadá					
usekol					papagáj				sektor					

## Tajnička krížovky z č. 2/2023: TROJKRÁĽOVÚ ZIMU ANI VLK NEZOŽERIE

Vyhercovia: Mária Straková, Široké, Mária Holotíková, Martin, Milan Papulák, Brezová Pod Bradlom

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 4. 2023 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: 35697547 (ďalej len CJS). 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.



♥ VŽDY NAŠA ♥

**Karička**

OD 1976

# UŽITE SI TRADIČNÚ A CHUTNÚ VEĽKÚ NOC



Inšpirujte sa receptami na [www.karicka.sk](http://www.karicka.sk)

NOVINKA

Pribináček

OCHUTNAJ SVIEŽU  
POCHÚŤKU!

