

# jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

**coop**  
JEDNOTA

COOP  
JEDNOTA  
PRIDÁŠA  
PROTIINFLAČNÚ  
GARANCIU

**AKO  
NA JAR  
OŽIVIŤ  
JEDÁLNICEK**

- ŠŤASTIE SA NEPREDÁVA ALEBO KTO VYHRAL AUTO?
- VEL'KONOČNÝ DUEL DOMINIKY A DUŠANA

DOSTANETE OBČAS CHUŤ NA RETRO KLASIKU?



# NAJLEPKOVÝ ALBUM

PLNÝ REKORDOV, ZAUJÍMAVOSTÍ A ZÁBAVY



799 €

**coop**  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

V COOP Jednote teraz môžete získať nový nálepkový album plný slovenských NAJ! Cena albumu je **2,49 €** a balíček s piatimi nálepkami stojí len **49 centov**. Ku každému nákupu nad 10 € dostanete balíček nálepiek zadarmo. Nálepky zbierajte **od 17. 4. do 30. 6. 2023** alebo do vyčerpania zásob albumov a nálepiek. **Bližšie info na [www.nalepkovyalbum.sk](http://www.nalepkovyalbum.sk)**

UŽITE SI EŠTE VIAC ZÁBAVY  
SO STOLOVOU HROU PRE CELÚ RODINU

ZÍSKAJTE SKVELÉ VÝHRY V SÚŤAŽI NA [NALEPKOVYALBUM.SK](http://NALEPKOVYALBUM.SK)





4



8



16



26



20

04  
23



## OBSAH

- 4 Dnes v kuchyni:  
Zaspomínajte si na jedlá  
minulosti
- 6 Sezóna: Bryndza – elixír  
dlhovekosti
- 8 Zdravie: 10 najdôležitejších  
faktorov o ovocí
- 10 V COOP Jednote:  
Výhercovia vozidiel sa  
dočkali. Zoznámte sa  
s nimi
- 12 V COOP Jednote:  
Novinky a zaujímavosti
- 20 Zaujímavosť: Ako chutia  
(michelínske) hviezdy
- 22 Gastroikona:  
Plnky na veľa spôsobov
- 24 Dobrý život: Ako sa dostať  
na jar do formy
- 26 Pohyb: Beh pomáha  
telu i hlave
- 28 Slovensko: Gróf Hugo  
a panský kúpeľ
- 30 Krížovka

## NAMIESTO PREDJEDLA...



Boli časy, keď vrcholom gastronomických orgií bola návšteva mliečného baru. Dodnes si pamätám lahodnú chuť jahodového kokteilu s kopčekom vanilkovej zmrzliny. Na feferónový šalát alebo „vlašák“ s rožkom sa v Bratislave chodilo do Vitoše, bufetu, ktorý ponúkal bulharské špeciality. Namiesto firemných kantín existovali závodné jedálne, kde si stravník deň vopred vybral jedno z troch rovnako málo lákavých jedál a „orazil“ si lístok na zajtra. Doma sa varilo hlavne mäso a ako prvého pani domáca obslúžila vždy pána manžela. Bravčové rezne nevytlačil z nedeľného jedálneho lístka ani „gordón blu.“

Dnes je gastronómia plná vnemov a zážitkov. Alebo presnejšie – zážitkovosti. Televíznej zábavy spojenej s varením, blogov, kuchárskych kníh, nevšedných receptov a celebrit z tejto oblasti je už tak veľa, že si hovorím – kráľovstvo za obyčajnú tresku. Ak už aj vy túžite oddýchnuť si od bezuzdne zábavných kulinárskych šou a namiesto kuchárskej knihy si prečítať Steelovú, ponúkame vám v rámci „spomienkového optimizmu“ zopár nemoderných „sociálnych“ receptov.

A keď zatúžite opäť sa ukotviť rovnými nohami v realite, tak si nalistujte rady, ako sa po zime znovu dostať do formy. Spoznajte výhercov nových vozidiel od COOP Jednoty, zistíte, ako džoging ovplyvňuje mozog a ako vznikla tradícia michelínskych hviezd. Nakoniec môžete nazrieť do histórie známych slovenských kúpeľov a vylúštiť krížovku. Veríme, že ani pri svojom obľúbenom časopise Jednota sa nudiť nebudete.

Denisa Pogačová

## 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: Slovenská Grafia, a. s., Pekná cesta 2463, Bratislava | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock



# RETRO MENU

STANE SA VÁM, ŽE V ZÁPLAVE ZÁBAVNÝCH KUCHÁRSKYCH RELÁCIÍ, BLOGOV A ODPORÚČANÍ SLÁVNÝCH ŠÉFKUCHÁROV ZATÚŽITE PO NEJAKOM ÚPLNE OBYČAJNOM JEDLE? PO NIEČOM, ČO STE JEDLI NAPRIKLAD ZA MLADÝCH ČIAS? SPRAVTE SI S NAMI MALÝ RETRO VÝLET DO ČIAS MLIEČNYCH BAROV, ZÁVODNÝCH JEDÁLNI ČI LAHÔDKARSTIEV A DAJTE SI K TOMU HOČI TRESKU S ROŽKOM.



Například v šesťdesiatych rokoch minulého storočia sa gastronómia v bývalom Československu niesla v znamení rýchloviek. Dôraz v spoločnosti sa kládol na to, aby ženy zvládali efektívne sklbiť starostlivosť o domácnosť s prácou v zamestnaní, a tak sa aj v kuchárskych knihách vyhľadávali recepty s prípravou do 30 minút. Nikdy nechýbala slovenská i česká klasika či recepty inšpirované francúzskou kuchyňou. V socialistických kuchárskych knihách sa objavovalo nepreberné množstvo rôznych polievok. Niektoré, ako napríklad držková či gulášová, sa dodnes tešia širokej obľube, iné už upadli do zabudnutia. Nečudo, veď názvy ako polievka zo srvátky či polievka z kyslých uhoriek nesľubujú žiadny mimoriadny gurmánsky zážitok.

Ku klasike u nás vždy patrili omáčky a jedlá, ku ktorým neodmysliteľne patria. Mnohí si ešte spomenú, že sviečková sa často pripravovala z lacnejšieho bravčového mäsa. Obľúbené boli aj omáčky ako znojemská, rajčinová alebo pečeňová, ktorá už dnes veľmi populárna nie je. Z mäsa prevládalo bravčové, hovädzie, prípadne teľacie. Zaujímavé je, že hoci recepty na prípravu celého kurčťa boli veľmi obľúbené, kuracie prsia sa samostatne v kuchárkach objavujú zriedkakedy. Oproti dnešným trendom v 60. a 70. rokoch sa jedlo veľa vnútorností, najčastejšie pečeň, obličky alebo i jazyk.

Alternatívne spôsoby stravovania v tých časoch ešte neboli populárne, a tak ani vyslovene vegetariánskych receptov príliš veľa nebolo. Obľúbené boli hlavne rôzne placky vychádzajúce z tradičnej kuchyne - zemiakové, karfiolové, kapustové, vyprážené a ďalšie. Zväčša čo recept, to nejaký kus mäsa. Keď zeleninová polievka, tak s klobásou. V dobových kuchárskych knihách sa dá objaviť aj zeleninový kaviár z baklažánu alebo zeleninový náryp s fazuľami. Niektoré z receptov už zo slovenských domácností takmer vymizli, na iné však dodnes nedáme dopustiť. Ktorý je váš obľúbený?

## TATÁRSKY BIFTEK

Mimoriadne obľúbená lahôdka pre labužníkov, ktorá má dodnes mnoho prívržencov. Je však potrebné dôsledne vybrať najkvalitnejšie čerstvé mäso a ak si nie ste istí, že sú vajčička úplne v poriadku, radšej ich nahradte olivovým olejom. Mäso zo sviečkovice najemno naškrabte ostrým nožom. Potom zľahka premiešajte s trochou dijonskej i plnotučnej horčice, worchesterskou omáčkou, tabaskom a kvapkou koňaku. Mäso príliš netlačte. Vytvarujte bochník a preložte ho do servírovacej nádoby. Vytvorte jamky na žltky a dajte chlaď. Na rozpálenom oleji opečte hrianky. Kapary, nakrájanú cibuľu, korenie a soľ rozdeľte



do misiek. Tesne pred servírovaním premiešajte mäso so žĺtkami alebo s olejom a ochuťte cibulkou a soľou. Zmes môžete podľa chuti natierať na hrianky s cesnakom.

## ZAVINÁČE A TRESKA V MAJONÉZE

Zavináče zo sledov a treska sú skutočnou retro pochútkou. Dodnes patria k vyhľadávaným dobrotám. Voľkady sa jedávali v lahôdkarstvách na stojáka, dnes si ich kupujeme aj v supermarketoch a berieme do práce na desiatu.





## VYPRÁŽANÝ SYR

Vyprážený syr netreba predstavovať. Ide o jedlo, ktoré je automatickou súčasťou našej gastronómie, hoci pravdepodobne nejde o čisto tunajší „výmysel“. Recept na syr v troj- obale nájdeme aj v talianskej, gréckej alebo vo francúzskej kuchyni. Pravda však je, že sa nikde neuchytil tak ako u nás. Zvlášť naša verzia s tatárskou omáčkou a varenými zemiakmi, ktoré čoraz častejšie nahrádzajú hranolčeky. V období prvej republiky sa v českej kuchyni podával ako rezeň so zemiakovou kašou. O tejto podobe vo svojej kuchárke píše už prvorepubliková kuchárka Mária Haškovcová.

## RUSKÉ VAJCIA

O vzniku tejto pochúťky, ktorá obsahuje natvrdo uvarené vajcia, kyslé uhorky, zemiakový alebo vlašský šalát, salámu, majonézu, zeleninu (najčastejšie sterilizovanú uhorku a papriku) a prípadne sa zalieva aspikom, koluje niekoľko teórií. Niektoré pramene tvrdia, že sa ruské vajcia začali pripravovať ako gastronomická imitácia Fabergého vajca. Vajce Fabergé bol zlatý klenot v tvare veľkonočného vajca, ktoré zlatník Carl Fabergé vytvoril pre ruského cára v roku 1885. Panovník dal vajcia svojej manželke Márii Fjodorovne k 20. výročiu ich

svadby. Iná teória hovorí, že recept kedysi vymysleli Taliani (Vlachovia), ktorí pre svojich ruských hostí pripravili vlašský šalát a ozdobili ho vajcom natvrdo. Iné zdroje zase uvádzajú, že tento pokrm bol prvýkrát pripravený v automate Koruna na pražskom Václavskom námestí, ktorý fungoval v rokoch 1931 až 1992. A pomenovanie ruské vajcia bolo zvolené preto, aby pokrm bez zbytočných prieťahov prešiel vtedajším schvaľovacím konaním.



## ŠUNKA V ASPIKU

Šunka v aspiku patrila neodmysliteľne k občerstveniu pre väčšie množstvo ľudí. Podobne ako šunková rolka s chrenom alebo plátky gothaja s hráškom zaliate rôsolom. Výnimkou neboli ani aspikové torty, do ktorých sa vložili všemožné druhy údeniny a sterilizovaná zelenina. Máte chuť? Vyskúšajte: Na 8-10 misiek namočte v 250 ml studeného odtučneného a vyčisteného hydinového vývaru asi 80 g želatíny a nechajte ju napučať. Vlejte do 1 a 1/4 l vývaru. Zvolna privedte do varu a potom nechajte vychladnúť. Do misiek rozdeľte 300 g šunky nakrájanej na kocky a asi 200 g zeleného hrášku. Rôsol prehrejte, aby bol tekutý, a zalejte ním suroviny vo formičkách. Dajte znovu vychladnúť a nakoniec vyklopte na tanier.

## FRANCÚZSKY ŠALÁT

Tri rožky a desať dekov francúzskeho šalátu! Na takéto občerstvenie sa chodilo do lahôdkarstva. Dodnes tento šalát nevyšiel z módy, teší sa obľube celoročne a dobre padne aj koledníkom na Veľkú noc. Patrí doň hrášok, saláma, nakladané uhorky, cibuľa, natvrdo uvarené vajcia a majonéza. Nezapodíťte ochutiť soľou a korením.

## CHLIEB VO VAJČKU

Plátky chleba namáčané v rozšľahaných vajciach a vyprážené na oleji, niekde tiež známe pod maďarským názvom bundás kenyér. Vaječná zmes sa najčastejšie dochucuje soľou a čiernym korením, niekedy aj sušeným majoránom. Rovnako možno vyprážiť aj pozdĺžne rozkrojené rožky, plátky vevy a iné pečivo. Najčastejšie sa v domácnostiach dodnes konzumuje „iba tak“, ale k luxusnejšej verzii patrí navrch plnotučná horčica, tenké prúžky cibule, kapia a nenahraditeľná kyslá uhorka.

## POZNÁTE VAJCOVÝ REZEŇ?

Vaječná omeleta na krajci chleba s horčicou, cibuľou, kyslou uhorkou a kapiou je desiatové jedlo, ktoré sa v českých kuchárkach nachádza pod názvom smaženka, v ponuke lahôdkarstva sa uvádzala ako pravá smaženka. Omeleta obsahuje iba osolené vajcia a trochu strúhanky. Zaujímavý je však postup zmiešania vajec so strúhankou: vajce sa vyklepne na tanierik ľahko posypaný strúhankou. Až potom sa všetko spoločne premieša a stierkou premiestni na panvicu, kde sa potom smaží omeleta pravidelného tvaru, ktorý zodpovedá približne veľkosti krajca chleba. Svoje pravidlá má aj záverečné zdobenie: vaječný rezeň sa položí na plátok chleba, potrie horčicou a navrch sa položí nakrájaná cibuľa, nakladaná kapia a vejáriky z kyslej uhorky.

## BUDAPEŠTIANSKA NÁTIERKA

Budapeštiansky krém bol stálicou mliečnych barov už od 60. rokov. A prečo budapeštianska? Pretože skutočne pochádza z Maďarska, ale jej originálny názov kőrözött by sa nám dosť ťažko vyslovoval. Táto nátierka sa podáva v miske s kusom pečiva, skvele sa hodí aj ako nátierka do obložených chlebov a žemlí na cestu, ale často sa ňou plnia syrové rolády. Ako ju pripraviť? Nakrájajte nadrobno menšiu cibuľu a jednu nakladanú kapiu. V miske zmiešajte 250 g polotučného tvarohu, 1 lyžicu zmäknutého masla a 2 zarovnané lyžičky mletej sladkej papriky. Pridajte nakrájanú cibuľu, kapiu, 1 lyžičku soli a korenie podľa chuti. Zmes premiešajte a nechajte minimálne 30 minút odležať v chladničke.

Tak čo si dáte zajtra na raňajky?

-dp-





Kedysi bola bryndza o voľačo slanšia a chutila po dreve, lebo ju držali v drevených súdkoch. Hotová bryndza sa neraz zalievala bravčovou masťou alebo ju priúdili, aby dlhšie vydržala. Aj preto mala trochu inú chuť oproti tomu, ako ju poznáme dnes.

Už v 11. storočí tvorili ovce trištvrté z celkového počtu hospodárskych zvierat chovaných na území dnešného Slovenska. Zaujímavé je, že v 13. a 14. storočí sa ovce chovali v oblasti Podunajskej nížiny. V 16. storočí sa ťažisko chovu oviec presúva do horských oblastí. Maximum – takmer tri milióny kusov – dosiahol stav oviec na Slovensku v druhej polovici devätnásteho storočia.

#### **VEDELI STE?**

Ovčí syr a bryndza boli najmä v podhorských a horských oblastiach krajiny základným článkom výživy obyvateľstva. Ovčí syr sa v časoch prebytkov natlačil do ovčej alebo kozjej kože. Neskôr sa ovčia hrudka podrvila a natláčala spolu so soľou do drevených sudov. Takáto prirodzene konzervovaná hrudka, označovaná ako „sudovaná bryndza“, dlho vydržala a bola dôležitým zdrojom obživy v časoch nedostatku mlieka a mliečnych výrobkov. Výroba bryndze bola veľmi náročná a na salašoch, respektíve gazdovia na svojich hospodárstvach ju mali zväčša pre vlastnú spotrebu. Priemyselná výroba bryndze sa na Slovensku začala v druhej polovici osemnásteho storo-

# **BRYNDZA**

## **JE ELIXÍR DLHOVEKOSTI**



čia, keď vznikli prvé bryndziarne v Detve a vo Zvolenskej Slatine. Čoskoro pribudli ďalšie bryndziarne na Liptove, Považí a v Pohroní a výroba slovenskej bryndze ako ľahko rozštiepatelného syra bola zavedená koncom 19. storočia vo Zvolene a rýchlo sa rozšírila po celom Slovensku.

#### **AKO SA TO ROBILO**

V minulosti sa ovčí syr nechal v korýtkach s dierkami, aby odtiekla srvátka. Následne ho prekladali a ošetrovali. Keď bol syr dobre vykysnutý, pomleli ho a dobre premiešali so soľou. Takto spracovanú masu natlačili do nádob zo smrekového dreva. Technológia výroby prešli dlhoročným vývojom od salaš-

nického spôsobu až po moderné spracovanie v bryndziarňach a mliekarňach. Dnešná bryndza sa vyrába zo syrov z ovčieho mlieka alebo zo zmesi syrov z ovčieho a kravského mlieka. Podiel syra z ovčieho mlieka musí byť v sušine bryndze vyšší ako 50 percent hmotnosti. Základnou surovinou na výrobu bryndze je ovčí hrudkový syr alebo jeho skladovaná forma a hrudkový syr vyrobený z kravského mlieka. Pasienky poskytujú ovciam najprirodzenejšiu a najzdravšiu výživu. Najkvalitnejšie sú suché pasienky vo vyšších horských polohách. Ovce sa pasú skoro na jar (marec – apríl) na nižšie položené časti vymedzeného územia. V máji a v letných mesiacoch sa presúvajú na vyššie položené pasienky, čím sa predlžuje sezóna pasenia. Pasienky sú prevažne pokryté týmito druhmi tráv – kostrava lúčna, lipnica lúčna, trojštet žltkastý. V zimnom období sa ovce krmia senom z uvedených druhov tráv. Zloženie pasienkov dodáva ovčiemu mlieku a následne produktu slovenská bryndza charakteristickú kvalitu.

#### **MIKROFLÓRA SLOVENSKEJ BRYNDZE**

Priaznivé zdravotné pôsobenie bryndze, ktoré v súčasnosti toľko zdôrazňujeme, je podmienené okrem iného jej mikroflórou. Tá pozostáva najmä z rodov *Lactobacillus*, *Lactococcus*, *Enterococcus*, *Kluyveromyces*





marxianus a *Geotrichum candidum*. Zvláštny charakter slovenskej bryndze je daný aj postupom výroby, ktorý bol vyvinutý na Slovensku, a v tejto podobe sa vykonáva iba na vymedzenom území. Kvalita bryndze je daná nielen mikrobiologickými a fyzikálnochemickými parametrami, ale najmä starostlivosťou a skúsenosťami tradičných slovenských výrobcov bryndze.

### PREČO VZNIKOL TERMÍN MÁJOVÁ BRYNDZA?

Pojem sa zaužíval z histórie, keď sa ovce vyhánali na pašu až v máji. Májová bryndza má jemnú maslovú chuť a oproti zimnej nie je taká ostrá. Vyrába sa totiž z čerstvo nadojeného mlieka. Ovce na paši sa krmia zeleným krmivom, čo má pozitívny vplyv na kvalitu, chuť a farbu ovčieho syra. Keďže v niekto-

### PREVENČIA RAKOVINY I REDNUTIA KOSTÍ

Pri spracúvaní bryndze podľa pôvodných receptúr sa pravá bryndza doslova hemží „dobrými“ mliečnymi baktériami, ktoré produkujú rôzne kyseliny a látky podobné antibiotikám, zabíjajúce choroboplodné baktérie. Zloženie mikroorganizmov v bryndzi sa podobá pôvodnému kaukazskému kefiru vyrábanému z nepasterizovaného ovčieho mlieka. Ten je považovaný za elixír zdravia a dlhovekosti, rovnako ako bryndza. Bryndzu možno odporúčať aj ľuďom, ktorým mlieko spôsobuje rôzne zdravotné ťažkosti, pretože ich črevo nedokáže stráviť mliečny cukor. Bryndza má vďaka mliečnym baktériám a kvasinkám pozitívne účinky na zdravie pri prevencii rakoviny, cievnych ochorení, pri zažívacích problémoch, rednutí kostí, cukrovke, posilňuje imunitu, znižuje hladinu cholesterolu v krvi, dokonca znižuje krvný tlak.

rom roku príde jar skôr, májovou bryndzou možno nazvať už tú, ktorá sa vyrába v apríli. Zimná bryndza sa vyrába zo zasudovaného hrudkového ovčieho syra, teda z polotovaru pripraveného v letnej sezóne. Musí obsahovať minimálne 50 % ovčieho mlieka, ktoré je omnoho výživnejšie ako kravské mlieko.

### AKÁ MÁ BYŤ SPRÁVNA BRYNDZA?

Predovšetkým by mala mať bielu až žltkastú farbu (nesmie byť žltá). Konzistencia bryndze by mala byť jemná, roztierateľná s ojedinelými krupičkami, nesmie byť pieskovitá, gumovitá alebo mazľavá. Vôňa by mala byť príjemne kyslá ako po ovčom syre, chuť mierne pikantná a slaná.

### IBA NA SLOVENSKU - BRYNDZOVÉ HALUŠKY

Tak ako sú pre taliansku kuchyňu typické plosky mora, tak pre slovenskú bryndzové halušky či pirohy. Obzvlášť silná kombinácia opečených slaniny a bryndze nezriedka spôsobuje nepripraveným útrobám – najmä ak ide o gurmánov zo zahraničia – ťažkosti. No tradičná slovenská bryndza sa dá použiť aj v iných receptoch, nielen v haluškách so slaninou a s masťou.

### INŠPIRUJTE SA NAŠIMI TYPMI:

#### BABKINE BRYNDZOVÉ PAGÁČIKY:

Budeme potrebovať 1 balenie bryndze, napríklad pod značkou COOP Jednota Mamičkiné dobroty, 450 g polohrubej múky, 200 g masla, 2 vajcia, kypriaci prášok a soľ. V miske zmiešame múku a kypriaci prášok do pečiva, pridáme maslo, bryndzu, vajcia a vymiešame tuhšie cesto. Zakryté vložíme na 30 minút do chladničky. Potom rozvaľkáme asi na 2 cm hrubý plát a vykrajujeme drobnejšie pagáčiky. Pečieme na 180 °C asi 15 minút.

#### PODPLAMENNÍK:

Pripravíme 500 g hladkej múky, 150 ml mlieka, pol kocky droždia, soľ, cukor, olej, bryndzu, kyslú smotanu, oravskú slaninku a cibuľku. Z mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Pridáme ho do múky spolu s 2 lyžicami oleja a trochou soli. Vypracujeme cesto a necháme ho nakysnúť prikryté utierkou. Potom z cesta vytvoríme dve hrubšie placky. Potrieme ich pripravenou bryndzou, zriedenou s kyslou smotanou a posypeme pokrúpanou slaninkou a cibuľkou. Vložíme do rúry a pečieme 10-12 minút na 220-250 °C.

-dp-





V NOVOM CYKLE, KTORÝ VÁM PRINÁŠAME V SPOLUPRÁCI SO ZNÁMYM GASTROENTEROLÓGOM A PROPAGÁTOROM ZDRAVEJ VÝŽIVY DOC. MUDR. PETROM MINÁRIKOM, PHD., MSc., SA VENUJEME PROBLEMATIKE POTRAVINOVÝCH SKUPÍN, KTORÉ VÁM PRIBLIŽÍME JEDNOTLIVO A PREHLADNE UPOZORNÍME, AKO OVPLYVŇUJÚ NAŠE ZDRAVIE. TENTORAZ SI ZHRNIEME NAJDÔLEŽITEJŠIE SKUTOČNOSTI O JEDNEJ Z KLÚČOVÝCH ZLOŽIEK STRAVOVANIA, O OVOCÍ.

### 10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O OVOCÍ

- 1 Ovocie** (spolu so zeleninou) je základnou zložkou každodenného stravovania. Ovocie a zelenina sú významnou súčasťou zdravej a vyváženej stravy, pretože sú výbornými zdrojmi dôležitých mikronutrientov (vitamínov, minerálnych a stopových látok), vlákniny a fytochemikálií, najmä antioxidantov. **Ovocie a zelenina** majú tvoriť **minimálne tretinu z celodennej stravy**.
- 2 Ovocie** (spolu so zeleninou) tvorí skupinu rastlinných potravín s nízkym (ovocie) a veľmi nízkym (zelenina) obsahom energie. Je to predovšetkým vďaka nízkemu obsahu tuku a vysokému podielu vody. Ovocie (a takisto zelenina) neobsahuje soľ ani cholesterol. Ovocie, na rozdiel od zeleniny, má vyšší obsah jednoduchých cukrov (monosacharidov), najmä fruktózy (ovocný cukor) a glukózy. Prírodný obsah fruktózy je v ovocí (aj v mede), na rozdiel od komerčných produktov, nízky. Vyšší obsah fruktózy je v sladkom ovocí, ako sú jablká, melón, mango.
- 3 Ovocie** (podobne ako zelenina) je tiež výborným zdrojom tzv. esenciálnych živín, ako sú vitamíny a minerálne látky (esenciálne znamená, že ich musíme prijímať zo stravy, lebo si ich telo nevie vyrobiť samo v rámci vlastného metabolizmu). Ide najmä o **vitamín C** (citrusové plody, bobuľovité ovocie, jahody, šípky, zelená paprika, paradajky, zemiaky, brokolica, cesnak), vita-

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



mín E (mrkva, kapusta, oštruziny, avokádo), provitámín A (mrkva, marhule, červený melón a iné oranžové, žlté a zelené druhy) a folát/aktívna forma vitamínu B<sub>9</sub> (špenát, šalát, brokolica, citrusové plody, papája); z minerálnych látok je to draslík (paradajky, banány), horčík (banány, artičoky, bobuľovité ovocie), fosfor a vápnik (brokolica, šalát, kapusta).

- 4 Ovocie** (podobne ako zelenina) je významným zdrojom rastlinnej vlákniny. Pojmom **vláknina** súhrnne označujeme všetky nestráviteľné časti rastlinného pôvodu na báze prevažne polysacharidov (uhlýchodráťové polyméry). Spracovanie ovocia a zeleniny môže ovplyvniť ich obsah vlákniny. Napr. odstránenie šupiek z ovocia obsah vlákniny znižuje, naopak, odstránenie vody, napr. varením, obsah vlákniny zvyšuje. Pri spracovávaní ovocia a zeleniny by sa mali používať také spôsoby, ktoré jej obsah zachovávajú, ideálne zvyšujú.
- 5 Každý druh ovocia** (a takisto zeleniny) obsahuje bohatú zmes bioaktívnych substancií (fytochemické látky, fytonutrienty

= rastlinné živiny) s potenciálne prospešným účinkom znižujúcim riziko viacerých chronických ochorení. „Fytonutrienty“ sú prírodné rastlinné látky nevitaminóznej povahy, ktoré z chemickej stránky tvoria veľmi rôznorodú a početnú skupinu látok (napr. karotenoidy, ako je lycopén alebo beta-karotén; polyfenoly, ako sú karotenoidy, kvercetin, resveratrol a pod.). Fytonutrienty nie sú esenciálne látky, avšak ide o biologicky aktívne látky, lebo v ľudskom organizme zohrávajú mnoho biologicky a fyziologicky pozitívnych úloh. Fytonutrienty spolu s vitamínmi a minerálnymi látkami majú antioxidantné, antitrombotické, antiinfekčné, kardioprotektívne a antikarcinogénne vlastnosti, ktoré sa potvrdili vo viacerých humánných i predklinických štúdiách. Platí to však len v prípade, že sledované fytochemikálie sa prijímajú z prirodzenej stravy (zo zeleniny a z ovocia). Pozoruhodný obsah vlákniny a biologicky aktívnych látok (vitamínov, minerálnych látok a fytochemikálií) je aj v strukovinách, orechoch a rastlinných semenách.



**6** **Nutričné zloženie ovocia** (aj zeleniny) **závisí nielen od konkrétneho druhu a odrody, ale aj od životného prostredia, kde dorastá, poľnohospodárstva, ako aj výrobných a skladovacích podmienok.** Na zloženie živín má vplyv expozícia slnečným lúčom, kvalita pôdy, poľnohospodárske postupy, čas zberu, zrelosť pri zbere, dĺžka času medzi zberom a spotrebou, ako aj metódy konzervácie, prípravy a transport. Odlišné nutričné zloženie môže mať aj samotný jeden kus zeleniny alebo ovocia. Ovocie, ktoré sa zberalo v nezrelejšom stave a dozrievalo pri preprave, môže mať menej mikronutrientov než ovocie, ktoré dozrievalo po celý čas na poli, v záhrade alebo v sadenici.

**7** **Ako organická (bio) zelenina/ovocie sa označuje zelenina/ovocie** (ale aj iné potraviny, napr. vajcia, mäso), **ak spĺňajú stanovené požiadavky**, ako napr. obmedzenie používania syntetických pesticídov, zákaz používania geneticky modifikovaných druhov, prispôsobenie plodín miestu, výber plodín odolných proti škodcom a pod. Aj keď existujú určité dôkazy o vhodnejšom nutričnom zložení biopotravín oproti konvenčným, týka sa to najmä možného vyššieho obsahu niektorých mikronutrientov (napr. antioxidantov v plodínach), nie však obsahu makronutrientov (bielkoviny, tuky, sacharidy, vláknina). Biopotraviny môžu vykazovať nižšie hladiny toxických metabolitov (napr. ťažké kovy, kadmium), nižšie rezíduá syntetických hnojív a pesticídov a v prípade mäsa aj antibiotík. Dôka-



zy nie sú však konzistentné a dostatočné. V súvislosti s konzumáciou biopotravín sa zaznamenali niektoré pozitívne zdravotné výsledky, napr. znížený výskyt neplodnosti, vrodených chýb, alergickej senzibilizácie a iných, avšak **súčasná poznatky neumožňujú definitívne vyhlásenie o zdravotných výhodách konzumácie biopotravín.** Možným dôvodom zdravotnej prospešnosti je skôr skutočnosť, že konzumenti biopotravín viac dbajú na zdravý životný štýl, konzumujú prevažne rastlinnú stravu (často ide o vegetariánov alebo až vegánov) a pravdepodobne sú aj viac fyzicky aktívni, čo má v konečnom dôsledku významnejší vplyv než len samotná konzumácia biopotravín. Treba mať na zreteli, že aj potraviny a jedlá s vysokým energetickým obsahom, vysokým obsahom tukov, cukrov a soli môžu byť pripravené z potravín s biokvalitou. Možno konštatovať, že **všetky druhy ovocia aj zeleniny sú zdrojom vlákniny a širokej škály vitamínov, minerálnych látok a ďalších biologicky aktívnych látok** (fytonutrienty, fytochemikálie). **Priaznivý vplyv konzumácie ovocia a zeleniny na**

ľudské zdravie možno dosiahnuť konzumáciou dostatočného a pestrého množstva ovocia a zeleniny, ako aj celkovými stravovacími návykmi, nie zameraním sa na konzumáciu jednotlivých nutrientov alebo biologicky prospešných látok.

**8** **Zeleninu a ovocie sa odporúča konzumovať najmä v čerstvom stave (surovú). Konzumujte preto radšej surové ovocie než ovocné džúsy a šťavy.** Účelom úpravy zeleniny a ovocia je zvýšiť využiteľnosť obsiahnutých živín, zlepšiť stráviteľnosť a ovplyvniť senzorické vlastnosti (napr. chuť, vôňu, farbu, tvrdosť, krehkosť, jemnosť atď.) a zabezpečiť zdravotnú bezpečnosť jedla tak, aby boli odstránené všetky nežiaduce mikroorganizmy a patogény, ktoré by mohli nepriaznivo ovplyvniť zdravotný stav, ale zároveň zachovať čo najviac vitamínov, minerálnych látok a bioaktívnych látok. Ovocie aj zeleninu možno konzumovať čerstvé, resp. surové, zmrazené, tepelne upravené (napr. varenie, dusenie, grilovanie), odšťavené vo forme štiav, nápojov a spracované konzervovaním, sušením. Jedlá, prípadne potraviny, ktorých súčasťou je zelenina a ovocie (napr. ovocný koláč, ovocný jogurt, zeleninová pizza), nepatria do potravinovej skupiny zelenina a ovocie a nezapočítavajú sa do odporúčania pre konzumáciu zeleniny a ovocia.

**9** **Konzervované ovocie** konzumujte občas a uprednostnite také formy, ktoré majú nízky obsah pridaných cukrov. **Sušené ovocie** konzumujte iba zriedka a v malom množstve.

**10** **Pre zdravých ľudí platia v otázke konzumácie ovocia (spolu so zeleninou) nasledujúce odporúčania:**

- Zelenina a ovocie sú základom každodenného stravovania. Majú tvoriť minimálne tretinu z celodennej stravy.
- Ješť treba pestré a rôznofarebné ovocie (platí aj pre zeleninu!).
- Každý deň** skonzumovať najmenej 5 porcií neškrobovej zeleniny a 2 porcie ovocia.
- Konzumovať treba viac zeleniny než ovocia. Porcia ovocia nenahrádza porciu zeleniny.
- Jedna štandardná porcia zeleniny je 80 gramov a ovocia 150 gramov. Odporúčaná denná konzumácia zeleniny je 400 gramov a ovocia 300 gramov.**
- Maximálne jedna z odporúčaných 5 porcií zeleniny a 2 porcií ovocia denne môže byť ako:
  - ¾ pohára (150 ml) nesladená ovocná šťava alebo 100 % džús
  - 2/3 pohára (130 ml) ovocné alebo zeleninové smoothie
  - ½ pohára (30 g) sušeného ovocia





# KOLESOMÁNIA V KRÁSNYCH FARBÁCH



Keď COOP Jednota zverejnila tradičnú spotrebiteľskú súťaž Kolesománia, nik netušil, že pre krízu v automobilovom priemysle si výhercovia budú musieť na nové vozidlá Toyota C-HR počkať až do februára 2023. Ale potom, keď vozidlá v nádherných farbách videli reálne na parkovisku COOP Jednoty v Bratislave, čas prestal existovať a bola už iba veľká radosť.

**Výhercovia v Toyota C-HR: Tibor Takács – Bešeňov, Anna Božanská – Radošina, Eva Nedeliaková – Žilina**

1. Tibor Takács z Bešeňova, ktorého sprevádzal syn, sa veľmi tešil, že si auto, na ktoré tak dlho čakal, môže odviezť domov. Na žrebovaní sa zúčastnil koncom leta a pred Vianocami sa dozvedel, že na vozidlo sa bude nejaký ten mesiac čakať, kým dorazia potrebné súčiastky na ich výrobu. A konečne prišiel deň D. Veľkú radosť s ním prežíval syn, ktorý má 6-mesačné bábätko a otcovo 5-ročné auto prípadne mladej rodinke.



2. Za výherkyňu Evu Nedeliakovú zo Žiliny prišla prevziať vozidlo dcéra Natália s otcom. Sympatická študentka, ktorá má len pol roka vodičák, plánovala sama odšoférovať nové vozidlo do Žiliny. Otec jej úplne dôveroval, pretože ho už niekoľkokrát viezla na ich doterajšom aute, staršej Fabii. Nedeliakovci patria k pravidelným zákazníkom COOP Jednoty, a tak ich nečakaná výhra nesmierne potešila. Natália študuje bilingválne gymnázium a rozhoduje sa, kam pôjde ďalej, ťahá ju to k medicíne a ktovie, možno bude za študentskými povinnosťami cestovať práve novou Toyotou.



3. Anna Božanská, ďalšia dáma, na ktorú sa usmialo šťastie, pochádza z Radošiny. Po vozidlo vyslala svojho zaťa pána Šimka z Bratislavy. Ten prezradil, že v dobe plnej špekulantov pani Božanská nechcela veriť, že ju skutočne vyžrebovali a vyhrala auto. Presvedčila ju o tom až dcéra, ktorá to obratom overila v COOP Jednote. Až potom sa výherkyňa naplno oddala pocitom šťastia a radosti. Pani Božanská je veľmi aktívna a autom chodí nielen na nákupy, ale aj na výlety s kamarátkami. Určite ich odvezie aj novým autom. Pán Šimko nezabudol pochváliť jednotársku predajňu v Radošine, ktorá je skvelo zásobená a nakupujú v nej všetci zo širokého okolia.





# ŠŤASTIE SA NEPREDÁVA

Čas rýchlo letí! A tak aj výhercovia, na ktorých sa usmiala šťastena vo Vianočnej súťaži o automobil Kia Sportage, sa dočkali.

Výhercovia automobilu Kia Sportage:  
*Ludmila Hromadová – Komjatná,  
 Anikó Sklóová – Rubáň, Eleonóra Bačová – Senec,  
 Dagmar Pecháčková – Žilina*



1. **Ludmila Hromadová** z Komjatnej je vernou zákazníčkou a súťaží pravidelne. Takto opísala svoje autentické pocity: „Smiala som sa s predavačkami v predajni, že vyhrám možno len tresčiu pečeň alebo pigí čaj. Takže som absolútne neverila, že som vyhrala auto. Až keď mi to prišlo z COOP Jednoty písomne, dostavila sa skutočná eufória a aj slzy šťastia. Bol to naozaj pocit, aký som ešte nikdy predtým nezažila. Ihneď som z práce volala manželovi a ten hovorí – len choď domov pomaly a opatrne, aby sa ti od radosti ničो nestalo. Priznám sa, že z toho rozrušenia a eufórie som mala zopárkrát nutkanie zastaviť a rozdychať sa.“ Nová Kia prišla do rodiny Hromadovcov práve včas, pretože plánovali vymeniť svoje staršie vozidlo. Majiteľka ho bude využívať aj v práci, ako operatívny zamestnanec pošty sa často premiestňuje z miesta na miesto. Syn Šimon bol aj trochu smutný, ťažko sa zmieruje s tým, že zrejme čoskoro predajú staré auto.

2. **Dagmar Pecháčková** zo Žiliny, vyslala po novú Kiu syna s ujom: „Veľmi sa tešíme, takúto vec človek nikdy vopred neočakáva, o to je radostnejšie. Sme radi, že takéto veci pre zákazníkov robíte a že aj bežní ľudia reálne vyhrávajú. Často sa stáva, že ľudia neveria, že výhry sú skutočné. A pravdepodobnosť, že človek vyhrá auto, je veľmi nízka a o to viac nás to teší.“

3. Aj **Anikó Sillóová** si hovorila, že to je omyl. Šťastie sa na ňu usmialo po 10 rokoch súťaženia. Majú s manželom dve študujúce dcéry a jedna si práve robí vodičák. Navyše ich 18-ročné doterajšie auto má svoje odslúžené a nové už skutočne potrebujú.

4. Pre **Eleonóru Bačovú** zo Senca bola Kia predčasný darček k životnému jubileu. „Bola som taká šokovaná, že jediné, čo mi napadlo sa spýtať, bolo, akú má farbu,“ spomína nadšená výherkyňa. „Bola som práve na ceste k synovi, takže na mieste sme to stvrdili domácou slovenskou slivovicou. Samozrejme, ma potom museli odviezť domov, ale stálo to za to! Práve som potrebovala vymeniť auto! Ale keby aj nie, tak by auto ostalo u nás, lebo šťastie sa predsa nepredáva!“





# UNIKÁTNA NOVINKA VO VYNOVENOM TEMPE V NÁMESTOVE

**Oblúbená predajňa COOP Jednota Tempo SUPERMARKET v Námestove prešla celkovou vnútornou renováciou po dlhých 18 rokoch.**



Už v januári sa začala rekonštrukcia vnútorných priestorov, čo si vyžiadalo uzavretie predajne približne na jeden mesiac. Stálo to však za to! Zmena dispozičného riešenia, štýlové usporiadanie regálov, vynovené pokladnice, nová farba interiéru či príjemné a žiarivé osvetlenie je len zlomok zo zmien, ktorými prešla jedna z najpopulárnejších obchodných dominánt nielen v Námestove, ale v celom regióne. Nakupujúci si môžu odteraz užívať nový dizajn vnútornej časti predajne, ktorý je moderný, svieži a dýchajúci novotou. Predajňa disponuje podlahou odolnou proti oderom, ktorá nádherne splýva s prostredím. Došlo aj k praktickej a šetrnej výmene vitrín, pultov či označeniu jednotlivých oddelení. Priestory sa rozšírili aj vďaka obnovenému a úspornému osvetleniu, ktoré je nasmerované tak, aby príjemne osvetľovalo uličky aj samotné regály.

Predajňa Tempo SUPERMARKET prišla po rekonštrukcii aj s unikátnym prekvapením v podobe kávového kútika pod názvom Coop Café. Zákazníci si tak užijú nákupy na pozadí príjemne znejúcej hudby, ale môžu si pochutnať aj na výbornej káve, hotdogoch či iných dobrotách, ktoré tento kútik ponúka. Coop

Café disponuje žiarivým svetelným logom, televíznymi obrazovkami s ponukou menu a kávových nápojov aj s aktuálnymi novinkami v podobe reklám či letákov, ktoré si zákazník môže prezrieť v takejto interaktívnej podobe. Priaznivci nakupovania v tejto predajni majú aj po renovácii naďalej možnosť bezproblémovo zálohovať plastové fľaše a plechovky, ako aj ďalšie služby, ktoré mohli využívať aj



pred modernizáciou. Rovnako na nich stále čaká aj skvelá ponuka jedinečných darčkových košov na každú príležitosť, aj rozšírený populárny Tchibo kútik, ktorý ponúka ešte viac šikovných pomôcok do domácnosti i oblečenia.

Cieľom modernizácie nebola len obnova predajných priestorov, ale aj zázemia pre zamestnancov, aby mali k dispozícii príjemné prostredie.

„Po otvorení predajne sme ukončili len prvú časť celkovej modernizácie, ktorá zahŕňala už spomínanú zmenu v rámci interiéru. Atraktívne prostredie plánujeme počas roka zvýrazniť aj zmenou exteriéru a inštaláciou samoobslužných pokladníc,“ povedal predseda predstavenstva CJ Námestovo Igor Jagelek.

„Sme radi, že modernizáciu a celkovú zmenu vzhľadu a dispozičného riešenia predajne privítali zákazníci aj samotní zamestnanci. Poteší nás, ak tento výsledok prispieje k vnímaniu systému COOP Jednota ako moderného reťazca, ktorý neustále zlepšuje podmienky pre svojich zákazníkov a zamestnancov v súlade s modernými trendmi, a s cieľom poskytovať kvalitné služby podložené odbornosťou, profesionalitou,“ dodal Igor Jagelek.





## Štefan Mácsadi je laureátom Krištáľového krídla za rok 2022



Predstaviteľ najsilnejšieho domáceho maloobchodného reťazca COOP Jednota Slovensko Štefan Mácsadi je výrazným reprezentantom slovenských manažérov v oblasti obchodu. Ako predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky vedie najsilnejšiu skupinu spotrebného družstva. Je považovaný za silného stratéga, skvelého obchodníka a zástancu moderného vnímania obchodu. Stal sa hnacou silou modernizácie predajní, ktorej cieľom je predovšetkým zvyšovať komfort nakupujúcich – ide napríklad o zavádzanie samoobslužných pokladníc, digitalizáciu cenoviek, automatizovaný systém merania teplôt v predajni a ich reguláciu či zavádzanie fotovoltiky. V trende modernizácie sa mu darilo aj v období poznačenom pandemiou a konkurenčným prostredím. Ďalší pripravovaný projekt, na ktorom sa aktívne podieľa, sa už čoskoro predstaví širokej verejnosti, v lete otvorí v Národnom futbalovom štadióne na Bajkalskej ulici v Bratislave jednu z najmodernejších predajní v systéme, ktorá bude mať rozlohu 1800 štvorcových metrov a svojimi službami i ponukou obstojí aj v tej najsilnejšej konkurencii. Štefan Mácsadi je aj autorom prvého vernostného systému formou nákupných kariet, využívaného v obchodnej sieti už od roku 1994.

## Trnavská COOP Jednota otvorila nový supermarket

COOP Jednota Trnava, s. d., v úvode roka 2023 obohatila svoju sieť predajní moderným supermarketom.

Zákazníci v meste Svätý Jur tak môžu nakupovať v zrekonštruovaných priestoroch priamo v centre mesta.



Predajňu v meste Svätý Jur slávnostne otvorila podpredsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Trnava Darina Ondrušová, spolu s primátorom mesta Šimonom Gaburom a vedúcou predajne Máriou Findrovou. „Pre našich zákazníkov sme rozšírili, revitalizovali a zmodernizovali priestory v centre mesta, aby sme im mohli ponúknuť nové nákupné možnosti na predajnej ploche 284 m<sup>2</sup>. Zákazník tu nájde vyše 4 000 druhov tovarov. Súčasťou rozmanitej ponuky v prevádzke sú čerstvé mäsové a mliečne výrobky, ovocie a zelenina a samozrejmosť sú aj pekárenské výrobky od lokálnych dodávateľov,“ uvádza Darina Ondrušová.

S ohľadom na životné prostredie sú priestory predajne vybavené modernými chladiacimi a mraziacimi zariadeniami s prekrytím. Samozrejmosť je tiež zberný automat na zálohované PET obaly a plechovky. Zákazník môže v tejto predajni využiť tiež doplnkové služby obchodnej siete, napríklad COOP CashBack, či COOP kasa. Otvorením novej predajne vytvorila COOP Jednota Trnava 9 nových pracovných pozícií.



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:





## NEMOCNICA V PREŠOVE MODERNIZUJE S PODPOROU NADÁCIE COOP JEDNOTA

Nadácia COOP Jednota darovala Fakultnej nemocnici s poliklinikou J. A. Reimana v Prešove lekárske prístroje v hodnote 9 681 eur. Symbolický šek odovzdal Štefan Bujňák, predseda predstavenstva COOP Jednoty Prešov, a Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

Z poskytnutej podpory boli kúpené špeciálne zariadenia, konkrétne artroskopické inštrumentárium potrebné pri operáciách malých kĺbov a inštrumenty dôležité pri operácii ramena. Zariadenia budú umiestnené na oddelení úrazovej chirurgie.

„Artroskopické zariadenie sa využíva pri operáciách malých kĺbov. Aj vďaka takýmto darom zvyšujeme úroveň poskytovanej zdravotnej sta-



roslivosti v našom regióne,“ zdôrazňuje Jozef Bujňák, primár úrazovej chirurgie Fakultnej nemocnice s poliklinikou J. A. Reimana v Prešove. Symbolický šek v hodnote 9 681 eur prevzal riaditeľ Fakultnej nemocnice s poliklinikou J. A. Reimana v Prešove Lubomír Šarník, ktorý ocenil prístup nadácie a vôľu pomáhať skvalitňovať zdravotnícke služby na Slovensku.

Myšlienka pomáhať a rozvíjať región je prirodzená pre všetky regionálne Jednoty. „Žijeme náročnú dobu a v každom odvetví sa prejavuje nedostatok finančných prostriedkov. Naša nadácia je tu práve preto, aby pomáhala, a tentoraz sa rozhodla finančným darom podporiť nemocnicu v našom meste. Pevne verím, že kúpa zariadenia pomôže všetkým pacientom, ktorí to potrebujú,“ konštatuje Štefan Bujňák, predseda predstavenstva COOP Jednoty Prešov.

## COOP JEDNOTA PRINÁŠA PROTIINFLAČNÚ GARANCIU



Od marca prináša maloobchodný reťazec COOP Jednota svojim zákazníkom 50 základných potravín s cenovým stropom na obdobie troch mesiacov. Na základe individuálnej iniciatívy obchodných reťazcov pôsobiacich na slovenskom trhu a v spolupráci s Ministerstvom pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR sa budú na pulkoch predajní ponúkať vybrané výrobky s cenovým limitom.

Zástupcovia Zväzu obchodu SR a Slovenskej aliancie moderného obchodu prezentovali iniciatívu ôsmich obchodných reťazcov o garancii cien vybraných položiek na najbližšie tri mesiace. Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR prijalo a podporilo iniciatívu obchodných reťazcov v aktuálnom období vysokej inflácie. Dobrú vôľu v rámci tejto iniciatívy prejavuje aj obchodný systém COOP Jednota. „Pod vplyvom ekonomických turbulencií sa už v roku 2022 objavili snahy smerujúce k legislatívnej regulácii obchodných marží či k regulácii cien v obchode. Sme radi, že sme najmä v spolupráci s Ministerstvom pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR našli akceptovateľnú platformu zameranú na elimináciu cenových výkyvov pri základných potravinách už v minulom roku a pokračujeme aktuálnou aktivitou. Spoločným cieľom tejto iniciatívy je, aby sme udržali spotrebiteľské ceny v prijateľných hladinách bez škodlivej regulácie trhu s tým, že korektné vzťahy s našimi obchodnými partnermi budú zachované. V budúcnosti by sme pri podobných aktivitách ocenili spoluúčasť všetkých článkov potravinového reťazca (poľnohospodárov, potravinárov),“ zdôrazňuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

### GARANCIA CIEN PRE SLOVENSKÝCH ZÁKAZNÍKOV

Krok v ústrety slovenskému spotrebiteľovi je prejavom spoločenskej zodpovednosti družstevného obchodného systému, ktorého poslaním je aj poskytovanie hodnôt v rámci verejného záujmu. „Oceňujeme konštruktívnu diskusiu s ministerstvom a riešenie stabilizácie spotrebiteľských cien na Slovensku formou dlhodobej garancie tovarov každodennej potreby. Náš prístup pri zostavovaní zoznamu položiek bol založený na dvoch základných princípoch. Do zoznamu sme zahrnuli základné potraviny, aby zostali dostupné pre nízkoprijemné skupiny obyvateľstva. Zároveň sme sa v súlade s našou konzistentnou obchodnou politikou zamerali na slovenskú produkciu, ktorá je pre nás kľúčová, a predpokladáme, že táto iniciatíva sa v obchodnej praxi prejaví zvýšením predaja slovenských potravín,“ dopĺňa J. Bilinský. Produkty uvedené v zozname vybraných položiek môžu byť v ponuke predajní COOP Jednoty aj v nižšej cene.

Kompletný zoznam položiek s garanciou cien nájdete aj na webstránke – [www.coop.sk](http://www.coop.sk).



# ZMRAZILI SME CENY TÝCHTO POTRAVIN

**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny



Rožok štandard 50 g

COOP Múka pšeničná polohrubá výberová 1 kg DC

COOP Ryža gulatá 1 kg TK

COOP Hrach polený 500 g TK

COOP Droždie sušené 10 g TK

COOP Niťovky bezvaječné 400 g DC

COOP Olej slnečnicový 1 l Premium

COOP Vločky ovsené 400 g DC

COOP Mlieko polotučné UHT 1,5 % 1 l TK

Maslo tradičné z lahodnej smotany 250 g, RAIJO, s. r. o.

Stehná kuracie chlad. cca 500 g, HYZA, a. s.

COOP Nite syrové neúdené 100 g MD

COOP Tvaroh tučný hrudkovitý 250 g MD

COOP Tvaroh mäkký hrudkovitý 250 g TK

COOP Nátierka termizovaná 150 g TK

COOP Bryndza 125 g MD

Rama classic 400 g, Upfield Slovensko, spol. s r. o.

COOP Syr Cottage cheese biely 180 g TK

COOP Syr tekovský salámový údený 100 g TK

COOP Dezert Coopáčik 115 g DC (rôzne druhy)

COOP Syr tavený črievko 100 g TK

COOP Tuk na pečenie Palmela 250 g VÝHRADNE

Jogurtový dezert Srdiečko - mix príchuť 125 g

COOP Puding so šľahanou smotanou kakaový 175 g TK

COOP Šunka morčacia 100 g, TK/cena za 100 g

COOP Šunka kuracia 100 g, TK/cena za 100 g

COOP Šunka dusená výberová 100 g TK/cena za 100 g

COOP Špekáčiky 360 g MD

COOP Krém bôčikový 75 g TK

COOP Sardinky v slnečnicovom oleji 125 g TK

COOP Nátierka lososová so zeleninou 75 g TK

COOP Rybací šalát v majonéze 150 g TK

COOP Tuniakový šalát Mexico 185 g Premium

Zemiaky neskoré prané 2 kg 1 bal.

Jablko červené 1 kg, voľné

COOP Halušky zemiakové hlbokozmrazené 1 kg MD

COOP Zmes zeleninová s kukuricou hlbokozmraz. 300 g DC

COOP Zmes zeleninová močovská hlbokozmraz. 300 g DC

COOP Filé z treskovitých rýb hlbokozmraz. 4 x 100 g DC

COOP Výživa dojčenská 190 g Junior (rôzne druhy)

COOP Piškóty 130 g TK

COOP Fazuľa biela v mierne slanom náleve 400 g TK

COOP Zmes hrstková na polievku 500 g TK

Čaj Pigji citrón 30 g, Baliarne obchodu, a. s., Poprad

Káva Extra špeciál mletá 250 g, Baliarne obchodu, a. s., Poprad

Pivo Kelt 10 % 0,5 l ff.

Pivo Corgoň 10 % 0,5 l + 50 ml navyše plechovka

Pivo Šariš svetlé 10 % 0,5 l ff.

COOP Dojčenská voda 1,5 l Junior

Kofola originál 2 l PET, Kofola, a. s.

Uvedené produkty sa nemusia nachádzať vo všetkých predajniach.

**PRI NÁKUPE HĽADAJTE POTRAVINY  
OZNAČENÉ TÝMTO LOGOM**

Bližšie info o garantovaných cenách potravín nájdete na [www.coop.sk](http://www.coop.sk)





  
JEDNOTA  
**DUEL**

Dominika Morávková

## VEĽKONOČNÝ PLETENEC



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

**180** min.

PORCIA

**8**

CENA / PORCIA



### Ingrediencie:

#### CESTO:

230 g hladkej pšeničnej múky

Dobrá cena

100 g polohrubej múky

Dobrá cena

165 ml mandľového mlieka

80 g hnedého kryštálového cukru

25 g čerstvého droždia

35 g brusníc

30 ml rumu

30 ml horúcej vody

35 g mandlí a vlašských orechov

70 g rastlinného masla

1/2 ČL mletej vanilky

1/2 ČL soli

kôra z biocitróna Zelovoc

#### NA POTRETIE:

2 PL nálevu z cícera

2 PL mandľového mlieka

2 PL agávy

mandle – plátky

#### CUKROVÝ ROZVAR:

100 g kryštálového cukru

100 ml vody

#### POSTUP:

V miske preosejeme múky, spravíme do nich jamku, do ktorej nalejeme vlašné mlieko, cukor, a nadrobíme droždie. Všetky ingrediencie v jamke zmiešame s trochou múky tak, aby vzniklo cestíčko a to necháme 10 – 20 minút postáť.

Zatiaľ do rumu a horúcej vody namočíme brusnice, orechy a mandle nasekáme na drobno.

Keď vidíme, že droždie zhustlo a vznikli bublinky, pridáme k tomu rastlinné maslo izbovej teploty, vanilku, soľ a kôru z citróna. Všetko zmiešame a vypracujeme hladké nelepivé cesto. Keď je cesto skoro hotové, pridáme scedené a vysušené brusnice a oriešky. Zapracujeme do cesta a vytvoríme bochník. Necháme ho pod utierkou kysnúť hodinu na teplom mieste.

Keď cesto naberie objem, preložíme ho na dosku, rozdelíme na 3 rovnaké časti. Z každej z nich vyšľáme asi

60 cm dlhý pás. Všade rovnako hrubý. Z 3 pásov upletieme vrkoč prekladaním krajných častí do stredu.

Na pečenie budeme potrebovať formu na tortu s priemerom 20 cm, vystlanú papierom na pečenie. Vrkoč vložíme do formy po obvode a do stredu vložíme sklenený pohár, ktorý bude držať tvar venca.

V malej miske zmiešame akvafarbu, mlieko a agávu. Pletenec touto zmesou potrieme, posypeme ho mandľovými plátkami a pečieme v rúre predhriatej na 180 °C asi 40 minút. Hneď po vytiahnutí z rúry ho potrieme cukrovým rozvarom, ktorý pripravíme tak, že v menšom hrnčeku zmiešame cukor a vodu v pomere 1 : 1. Zmes privedieme do varu a miešame, pokiaľ sa cukor rozpustí. Vznikne priesvitný sirup. Necháme vychladnúť. Môžeme ho zavrieť do pohára a v chladničke vydrží pár týždňov. Veľkonočnému pletencu dodá krásny lesk.





Dušan Platko



## VEĽKONOČNÝ MASLOVÝ CHLIEB – VEĽKONOČNÁ BRIOŠKA

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

90 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



### Ingrediencie:

60 g mlieka Mamičkiné dobroty  
120 g žĺtkov Mamičkiné dobroty  
120 g vody  
8 g instantného droždia Tradičná kvalita

465 g hladkej múky Dobrá cena  
9 g soli  
45 g kryštálového cukru  
75 g masla Tradičná kvalita

### POSTUP:

Zmiešame mlieko, žĺtky, vodu a droždie, poriadne premiešame v robote na miesenie cesta. Pridáme múku, cukor, soľ a vymiešame hladké cesto. Postupne

zapracujeme maslo. Cesto vylejeme do formy vymastenej maslom (srnčí chrbát) a pečieme asi 40 minút na 160 °C.



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







## REĎKOVKOVÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 50 min.  
Počet porcií 4

**Ingrediencie:**

1 cibuľa, 400 g zemiakov, 50 g masla, 150 ml bieleho vína, 1,2 l zeleninového vývaru, 2 viazaničky reďkoviek, 1 strúčik cesnaku, 100 ml olivového oleja, soľ, čierne mleté korenie, muškátový oriešok, 150 ml smotany na šľahanie, reďkovka na ozdobenie

**Postup:**

Cibuľu a zemiaky očistíme a nakrájame na kocky. V hrnci rozohrejeme maslo a podusíme cibuľu a zemiaky. Zalejeme vínom a zeleninovým vývarom. Privedieme do varu a varíme 30 minút. Následne odstavíme a rozmixujeme na pyré. Listy z reďkoviek umyjeme a vo vyššej nádobe zmiešame s cesnakom a olivovým olejom. Rozmixujeme a pridáme do polievky. Ochutíme soľou, čiernym korením a muškátovým orieškom. Do polievky vmiešame vyšľahanú smotanu. Celé reďkovky nakrájame na plátky a ozdobíme porcie polievky.

## BRUSNICOVO- -HROZIENKOVÝ NÁKYP

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 105 min.  
Počet porcií 8

**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 ČL nastrúhanej citrónovej kôry, 1 PL citrónovej šťavy, 1 balíček krémového prášku Zlatý klas, 2 PL detskej krupice, 1 ČL kypriaceho prášku Tradičná kvalita, 150 g sušených brusníc, 50 g hrozienok, tuk a strúhanka na vymastenie plechu, 60 g opečených mandľových lupienkov, 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 i šťavu a pridáme tvarohovú zmes. Pridáme Zlatý klas, detskú krupicu a kypriaci prášok. Napokon vmiešame brusnice a hrozienka. Rúru vyhrejeme na 160 °C. Chlebičkovú formu vymastíme a 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.





## KURACIE REZANČEKY S HLIVOU

Náročnosť \*\*\*      Príprava 60 min.  
Cena/porciu €€€      Počet porcií 4

### Ingrediencie:

400 g kuracích prs, 1 cibuľa, 200 g farebnej papriky, 140 g hľivy ustricovitej, 3 cesnaky, 150 ml mäsového vývaru/bujónu, 1 PL hladkej múky, mletá červená paprika, karí, čerstvý tymian, soľ, čierne mleté korenie, olej,

### Postup:

Kuracie mäso umyjeme, osušíme, nakrájame na rezančky, osolíme a okoreníme. Na panvici na oleji orestujeme cibuľku pokrájanú na vlasy s kúskami farebných papriek. Vložíme mäso, orestujeme a pridáme červenú papriku a karí. Podlejeme vývarom, vložíme pokrájanú hľivu, plátky cesnaku a dusíme do mäčka. Zahustíme hladkou múkou, dochutíme tymianom a krátko povaríme. Podávame s hráškovou ryžou.



## KRÉM Z JARNÝCH BYLINIEK

Náročnosť \*\*\*      Príprava 30 min.  
Cena/porciu €€€      Počet porcií 6

### Ingrediencie:

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

### Postup:

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



## JAHŇACÍ CHRBTÁ V ZELENEJ PALACINKE S KARFIOLOVÝM PYRÉ

Náročnosť \*\*\*      Príprava 60 min.  
Cena/porciu €€€      Počet porcií 4

### Ingrediencie:

1 kg jahňacieho chrbta, cesnak, 1 karfiol, maslo, 1 l mlieka, 200 g sušených húb, 50 g mrkvy, 20 g cibule, mleté čierne korenie, soľ, olej, červené víno, Palacinky, 200 ml mlieka, 1 vajce, 70 g hladkej múky, 30 g medvedieho cesnaku, 1 PL oleja

### Postup:

Hlavičku cesnaku prekrojíme, položíme na alobal, pokvapkáme olejom, osolíme a okoreníme. Zabalíme a dáme piecť pri 180 °C na 20 minút do mäčka.

Polovicu karfiolu očistíme, nakrájame na väčšie kusy a dáme do mlieka. Pridáme soľ a čierne korenie, uvaríme do mäčka, scedíme a karfiol rozmixujeme na pyrú spolu s očisteným upečeným cesnakom. Pridáme maslo a trochu precedeného mlieka. Zvyšok blanšírujeme vo vriacej osolenej vode asi 4 minúty, scedíme, necháme vychladnúť a vysušíme. Následne karfiol opečieme na masle.

Jahňací chrbát umyjeme a očistíme od blán. Naporcujeme asi na 180 gramov, osolíme a okoreníme. Na panvici rozpálime olej a mäso opekáme zo všetkých strán 4-5 minút. Oblievame maslom a opekáme asi 2 minúty, nesmie však prihorieť. Výpek použijeme na omáčku.



Jahňací chrbát vyberieme a necháme odležať 5 minút. Pridáme na kocky nakrájanú mrkvu, cibuľu a cesnak opečieme dohned. Spolu restujeme a pridáme namočené huby. Podlejeme červeným vínom a zredukujeme na polovicu. Do omáčky primiešame maslo. Dochutíme soľou, čiernym korením a tymianom.

Palacinky: Vymiešame cesto a pridáme k nemu rozmixovaný medvedí cesnak s lyžicou oleja. Upečieme palacinky z oboch strán. Jahňacinu zabalíme do palacínok a nakrájame. Podávame s karfiolovým pyrú, orestovanými hubami, so sušenými paradajkami, s opečeným karfiolom a pokvapkáme omáčkou. Ozdobíme hoblíčkami karfiolu.

Viac receptov nájdete na [www.netradnicerecepty.sk](http://www.netradnicerecepty.sk)





# AKO CHUTIA HVIEZDY

**Vedeli ste, že s michelinskými hviezdami na dverách reštaurácií sa môžeme stretnúť už takmer sto rokov? Sľubujú unikátny gastronomický zážitok a jedlo z kvalitných ingrediencií hodné návštevy.**

Michelinský sprievodca (tzv. michelin guide) bol malá červená brožúrka, ktorú vydávala spoločnosť Michelin, pôvodne slúžil na to, aby motoristom pomohol s orientáciou vo Francúzsku. Obsahoval hodnotenie hotelov a reštaurácií. Brožúrka vznikla na popud majiteľov spoločnosti, Andrého a Eduarda Michelinovcov, francúzskych podnikateľov, ktorí chceli začiatkom minulého storočia podporiť rozvoj motoristického turizmu vo Francúzsku, a tým aj svoj biznis s pneumatikami. Prvého michelinského sprievodcu vydali v roku 1900 v náklade 3-tisíc kusov. V tom čase bolo vo Francúzsku na cestách okolo 3 000 áut. Neexistoval rozsiahly cestný systém a čerpacie stanice boli od seba vzdialené

na míle. Bratia Michelinovci dokonca vytvorili ručne niekoľko značiek, aby pomohli s navigáciou k hotelom a benzínovým pumpám. Sprievodca sa rokmi menil a vyvíjal, od roku 1931 sa však začal používať systém troch hviezd, ktoré sa s michelinským výberom spájajú dodnes.

Sprievodca sa postupne rozšíril do 30 krajín na troch kontinentoch a svoju pozornosť nasmeroval na reštaurácie. V každej krajine pôsobia inšpektori, ktorí pracujú pre Michelin a hodnotia gastronomické zážitky. Ide o skúsených profesionálov v oblasti jedál a nápojov, ktorí musia prejsť 6-mesačným výcvikom. Reštaurácie navštevujú a hodnotia anonymne, takže nik nevie, kedy sa o udelení hviezd uvažuje. Získanie jednej alebo viacerých michelinských hviezd je pre reštauráciu pocta, zvyšuje návštevnosť a s ňou aj tržby a prestíž podniku.

## Čo znamená michelinská hviezda

Tri, dve alebo jednu michelinskú hviezdu môže získať reštaurácia, ktorá vyniká kvalitou surovín, chuťou jedla a umením šéfkuchára. Ak vidíte na dverách reštaurácie jednu hviezdu, podľa michelinského sprievodcu to znamená, že ide o veľmi dobrú reštauráciu

v danej kategórii, ak má dve, ide o vynikajúce jedlo, ktoré stojí za návštevu reštaurácie, a tri hovoria o výnimočnej kuchyni a špeciálnom chuťovom zážitku.

## Kritériá získania michelinskej hviezd

### Kvalita surovín

Čerstvosť a kvalita surovín sú na prvom mieste. Jedným z kritérií, ktoré reštauráciu posunie medzi michelinskú elitu, je práve kvalita surovín. Šéfkuchári nemusia variť z najluxusnejších ingrediencií, ako sú hlú-zovky, foie gras alebo kambala, aby upúťali pozornosť inšpektorov. Dôležité je najšť lokálne a sezónne suroviny, ktoré sa dajú využiť a jedlu dodajú naozaj lahodnú chuť.

### Majstrovstvo chute a kuchárskeho umenia

Od šéfkuchára v reštaurácii ocenej jednou alebo viacerými hviezdami sa očakáva vyvážená chuť, hra s textúrou a originalita. Čím viac hviezd má reštaurácia, tým väčší zmysel pre detail sa od nej očakáva. Šéfkuchár musí nielen dokonale poznať vyváženosť chutí na tanieri a pohrať sa so sladkou, slanou, s umami, kyslými alebo korenistými ingredienciami, ale vniesť do jedla svoje



umenie. Ako hovorí jeden z ocenených šéfkuchárov Leung, nejde o prezentáciu luxusu, ale o udržateľnosť, vyváženosť a originalitu. Aj tzv. praktické jedlo, kde sa kuchár pohrá s textúrou a ingredienciami, môže byť vysoko hodnotené a ocenené.

### Hodnota

Ďalším dôležitým faktorom, ktorý je jedným z rozhodujúcich, je cena a hodnota jedla. Mnohí z nás si myslia, že návštevu reštaurácie s michelinskou hviezdou si nemôžu dovoliť, pretože ich ceny sú pre bežného smrteľníka vysoké. Nemusí to byť pravda. Michelínski inšpektori vyberajú reštaurácie, ktoré za svoje ceny ponúkajú naozajstný chuťový zážitok. Vo výbere možno nájsť neformálne reštaurácie, pizzerie, v ktorých zaplatíte za obed len niekoľko eur, ale aj luxusné miesta s troj- a štvorcífernými cenami.

### Konzistencia

Jedným z hlavných dôvodov, prečo reštaurácie nezískajú alebo sú im odobraté hviezdy, je konzistencia. Kvalita surovín aj umenie šéfkuchára (prípadne poriadne vyškolený personál) musia byť dlhodobou udržateľné. Inšpektori vybrané reštaurácie sledujú a pred udelením hviezdy ich navštívia niekoľkokrát. Jedlo musí byť zakaždým v rovnakej kvalite, čo sa očakáva aj po získaní hviezdy.

### Ako chutí v michelinských reštauráciách

Počas januárovej cesty po Taliansku sa mi podarilo najesť v dvoch reštauráciách s michelinskou hviezdou.

Tou prvou bola **L'Antica Pizzeria** da Michele v Neapole známa aj z filmu *Jedz, modli sa a miluj*. Ide o tradičnú taliansku pizzeriu, ktorá



### Hlavne nenápadne...



- ❖ Prvá medzinárodná kópia michelinského sprievodcu bola vydaná v Belgicku v roku 1904. Prvé britské vydanie vyšlo v roku 1911. Dnes existujú sprievodcovia pre Belgicko, Čínu, Dánsko, Francúzsko, Nemecko, Hongkong, Taliansko, Japonsko, Monako, Holandsko, Nórsko, Singapur, Švajčiarsko, Španielsko, USA a Spojené kráľovstvo.
- ❖ Koncept Ceny Bib Gourmand vznikol v roku 1955. Začala sa udeľovať reštauráciám, ktoré ponúkajú dobre pripravené jedlo za výhodné ceny. Ročne ju získa niekoľko desiatok reštaurácií po celom svete.
- ❖ Hovorí sa, že na svete je 80 – 120 inšpektorov, ktorí na plný úväzok hodnotia reštaurácie. Inšpektori sú anonymní, predtým, ako sa nimi stanú, musia prejsť 6-mesačným procesom výcviku a jediný, kto o ich povolani môže vedieť, je ich manžel/manželka. Skôr ako začnú vykonávať svoju inšpektorskú činnosť sami, absolvujú niekoľko večerí so skúseným inšpektorom.
- ❖ Inšpektori navštevujú reštaurácie ako bežní návštevníci a poväčšine osamote. Jedlo nedostávajú zadarmo, nepíšu poznámky priamo v reštaurácii a správaním nijako nevyvíkajú. Ročne navštívia priemerne 240 reštaurácií. Väčšinu svojho pracovného času trávia na cestách (ide približne o 3 týždne z mesiaca).
- ❖ Dizajn, dekor a atmosféra reštaurácie nie sú smerodajné pri získavaní michelinskej hviezdy. Medzi faktory, ktoré výber ovplyvňujú, patrí čerstvosť surovín, umenie šéfkuchára, konzistencia kvality prípravy jedál, savoir fair obsluhujúcich a hodnota, ktorú za cenu jedla reštaurácia ponúka.
- ❖ Na Slovensku zatiaľ reštauráciu s michelinskou hviezdou nenájdeme, no ak chcete takúto navštíviť, nemusíte chodiť ďaleko. Nájdete ich v susedných krajinách ako Maďarsko, Rakúsko, Česko i Poľsko.

nevyvíkala estetiku interiéru, jej menu bolo skromné – ponúkalo len 4 druhy pizze, pivo a niekoľko nealko nápojov. Pred vchodom však čakal rad minimálne na hodinu, ktorý sa mi podarilo obísť, keďže miesto pre jedného sa našlo rýchlo.

Pizzeria na prvý pohľad nepripomínala nič, čo by mohlo mať spoločné s michelinskou hviezdou, až kým na stôl neprišla pizza. Pizza marita (napoly margherita, napoly marinara) mala tenké neapolské cesto, kvalitný jemný paradajkový základ a lahodnú mozzarellu navrchu. Chuťové bunky poštekli bazalka a oregano, ktoré boli súčasťou. Michelínsku hviezdu získala právom. Za necelých 8 € som mala obed a gastronomický zážitok v jednom. Reštaurácia **Buatta** v Palerme bola mojou druhou michelinskou zastávkou. Išlo o menej formálnu reštauráciu s jednou hviezdou, so stredne veľkým výberom menu a s príjemnou prímorskou atmosférou. Krátko po usadení k stolu nás čašník privítal tradičnou sicílskou schaccione a náprstkom sicílskeho ružového vína Marsala. Predjedlo, ktoré pozostávalo z výberu tradičným sicílskych špeciálit ako sardinka v paradajkovej omáčke, baklažán či tuniak, bolo delikátne. Porcia cestovín s názvom bucatini so sardinkami a s divým feniklom hrala odtieňmi zelenej a vynikala zaujímavou kombináciou kyslastej chuti s krémovou omáčkou a so sviežosťou fenikla. Sladkú bodku za umením šéfkuchára



tvoril jeden z tradičným sicílskych dezertov *parfait alle mandorle*, vyšľahaný a následne zmrazený smotanový krém jemne prepletaný mandľovými vláknami ozdobený slaným karamelom. Šéfkuchár ponúkol naozaj zaujímavý chuťový zážitok sicílskej kuchyne ukončený výnimočne lahodným dezertom. Za obed s predjedlom, vínom a dezertom pre troch sme zaplatili takmer 150 €.

Text a snímky Daniela Petrovská,  
zdroj: [guide.michelin.com](http://guide.michelin.com)





# PLNKY INAK

**Velkonočná plnka patrí v našich končinách k tradičným veľkonočným jedlám. Niekde sa ňou plnia mäsové rolády, v iných regiónoch ju pečú samostatne na plechu. Čo kraj, to iná príprava tejto obľúbenej pochúťky. Platí to aj v európskom meradle, veď európska kuchyňa vyniká jedlami s rôzne plnenými cestovinami.**

Velkonočná plnka by sa podľa tradície mala piecť na Bielu sobotu s tým, že na stole bude po celé veľkonočné sviatky. Bola zvyčajne prvým mäsovým jedlom, ktoré sa konzumovalo po skončení prísneho veľkonočného pôstu. Správne pripravená plnka obsahuje len samé poctivé ingrediencie a je na povrchu chrumkavá a vnútri krásne vláčna. Kvalitná veľkonočná plnka rozhodne nepatrí k diétnym jedlám – má sa do nej pridávať biele mäso, pečivo, vajčka, mlieko alebo smotana, maslo, bylinky a zelené listy, ktoré gazdinky zbierali v okolí príbytkov.

Tradícia hovorila, že plnka má obsahovať 5 druhov mäsa, ale väčšinou sa používali dva až tri druhy – jahňacie, telacie, kozie alebo bravčové mäso. Zelené bylinky v plnke symbolizujú prebudenie prírody, silu života, svetla a zdravie. Každý kraj piekol plnku po svojom. A tak bolo v niektorej len trochu údeného mäsa, v niektorej namiesto mäsa huby. Zmes sa podávala teplá aj za studena.

Skúsené gazdinky si vedia zvoliť množstvo surovín podľa vlastnej chuti a celkového množstva plnky, ktoré chcú pripraviť. Ak chcete použiť údené mäso, najskôr ho uvarte a po vychladnutí nakrájajte na malé kocky. Rozkrájajte rožky či žemľu na malé kocky a pokropte vývarom. V troche mlieka rozmiešajte žĺtky, osolte, okoreňte, môžete použiť aj muškátový oriešok. Vaječnú zmes zmiešajte s namočenými kúskami pečiva a nechajte nasiaknuť. Potom pridajte iné nakrájané mäso a zelené bylinky. Výborná je mladá žihlava, zádušník, petržlen či pažitka. Na záver opatrne pridajte sneh z bielkov. Pekáč vymastite masťou alebo maslom a šup s plnkou do vopred vyhriatej rúry. Tesne pred dopečením môžete navrch položiť zopár plátok masla a sviatky sa môžu začať.

## > ČUDNÉ NÁPLNE Z DOVOLENKY

Keď sa vyberiete na výlet do Karnských Álp v Taliansku a zídete tam do reštaurácie či malého hostinca, určite nájdete na jedálnom lístku cjarsons – plnené cestoviny polmesiačikového tvaru. Prekvapenie sa ukrýva vnútri. Je v nich kakao alebo horká čokoláda kombinovaná na slano. Karnské Alpy sú plné údolí a v každom údolí vám cjarsons uvaria



trochu inak. Azda každá rodina má svoj vlastný recept, ktorý si, napriek tomu, že je to úplne bežné jedlo, stráži. Recepty sa tradujú vraj už od stredoveku. Vtedy boli cjarsons alebo cjalsons typickým veľkonočným jedlom (Veľkú noc dokonca nazývali Sviatok cjalsons), neskôr aj vianočným, teda niečím slávnostným. V 70. rokoch 20. storočia chcel známy taliansky kuchár Gianni Cosetti obohatiť jedálny lístok svojej reštaurácie niečím typickým pre jeho rodný kraj a hľadal recept pre cjarsons. Ich rozmanitosť ho prekvapila, a tak vyhlásil súťaž o najlepší recept. Prihlásilo sa 40 žien z rôznych kútov Karnských Álp a každá cestoviny plnila inak. Spolu potom vytvorili recept pre reštauráciu.

V niektorých rodinách pripravujú cesto len z múky. V iných pridávajú aj varené zemiaky. Do plnky pridávajú rôzne čerstvé bylinky. Tie sú vlastne najdôležitejšie, preto treba mať doma aspoň čerstvý petržlen a bazalku. Ostatné bylinky môžete pridať aj sušené. Napríklad mäta, medovku, majorán a tiež liečivú pelargóniu vonnú. Niektoré rodiny pridávajú zemiaky, niekedy čerstvý syr ricottu, kakao, čokoládu, škoricu a rozdrvené keksy, niekto pridá aj hrozienka, lekvár, rum či grapu. Na tanieri sú cjarsons bohato poliate roztopeným maslom a husto posypané nastrúhaným údeným syrom a občas aj škoricou. Znie to ako divoká kombinácia, ale je to prekvapivo veľmi chutné a má to aj symbolický význam. Pestrá plnka mala nepriateľom signalizovať odvalu v zmysle: Robte, čo chcete, my sa nedáme a aj z mála vyžijeme. Recepty vznikli väčšinou z núdze. Náplň sa robila z toho, čo sa doma našlo. Niekedy bola bohatšia, inokedy skromnejšia. Najrozmanitejšie recepty sa nájdu v talianskej kuchyni, keďže Taliani jedia cestoviny takmer denne.

V Piemonte sa cestoviny podobného tvaru ako cjarsons, nazývané agnolotti, plnili tromi druhmi mäsa. Teda surovinami, aké sa nenachádzali u prostého ľudu v komore. Typické agnolotti del plin sa jedávali na šľachtických dvoroch. Hlavné mesto regiónu Turín bolo centrom biskupstva, neskôr hlavným mestom Savojského feudálneho štátu a v devätnástom storočí dokonca istý čas hlavným mestom spojeného Talianska. To bolo tiež obdobie, keď sa tu začalo dariť vinárom a kraj výrazne zbohatol. Odrážalo sa to aj na tanieroch, na ktoré bolo čo dať, a agnolotti del plin nejedla už len šľachta.

### > NIČ SA NEVYHODILO

A prečo sa do náplne dávajú tri druhy mäsa? Recept je výsledkom recyklácie. Na hostinách sa stoly prehýbali pod rôznymi dobrotami, medzi ktorými nechýbalo ani pečené mäso z hydiny, diviny, hovädzieho dobytky. Po oslavách sa pozbierali zvyšky, namleli či nasekali nadrobno, zmiešali s cibulkou, so zeleninou a syrom – parmezánom a naplnili sa nimi cestoviny. Agnolotti del plin sa väčšinou servírujú v polievke, vo vývare. V niektorých reštauráciách sú na plnku takí pyšní, že ich servírujú bez polievky aj omáčky a dokonca aj bez taniera, len tak na servítke. Zaujímavé je aj vysvetlenie názvu. Plin znamená záhyb. Agnolotti sú na rozdiel od cjarsons zrolované tak, aby vznikol záhyb, a tak, aby pripomínali pupok.

V regióne Marky sú obľúbené cestoviny pripomínajúce maličký klobúk. Preto sa aj volajú cappelletti (cappello – klobúk). Plnia sa tiež mäsom a parmezánom a ochucujú sa citrónovou kôrou a muškátovým orieškom. Podávajú sa v polievke alebo šľahačkovej omáčke. V iných oblastiach sa do klobúčikov dostávajú iné suroviny. Napríklad v regióne Emília – Romagna, kde vraj táto forma plnených cestovín vznikla, musia byť v náplni tri druhy syra, parmezán, stracchino alebo iný čerstvý syr a ricotta. Pridáva sa aj hydínové mäso, tradične z kapúna. V okolí mesta Ferrara je obľúbená verzia plnená tekvicou.

### > TAJOMSTVÁ CHUTI

Aj v okolí Milána v regióne Lombardsko sa cestoviny plnia tekvicou. Najlepšie vraj dostanete v malom mestečku Valeggio sul Mincio, nachádzajúcom sa medzi Veronou a Mantovou. Tortelli mantovani di

zucca nie sú obyčajné tekvicové cestoviny. Ich plnka chutí veľmi rafinovane a keď nepoznáte tradičné suroviny regiónu, nepridete na to, čo v nej je. Tajomnou surovinou je mostarda. Je to kandizované ovocie, najčastejšie dule, hrušky, marhule či figy naložené v horčicovom oleji. Nadrobno nakrájané ovocie sa zmieša s upečenou tekvicou, so syrom grana, s citrónovou kôrou, muškátovým orieškom a rozdrvenými keksíkmi amaretti, ktoré sú väčšinou veľmi aromatické. Do cesta sa v niektorých rodinách pridáva kakao alebo čokoláda. Na tanieri sa tieto tortelli polejú roztopeným maslom, v ktorom si chvíľu zaplávala šalvia, a môžu, ale nemusia sa posypať strúhaným syrom a trochou maku. Je to jedlo, ktoré je škoda do seba nahádzať. Treba ho jesť pomaly a vychutnávať si všetky chute, ktoré by aj po uvarení mali byť rozpoznateľné. Sladké ovocie, štiplavý horčicový olej, pečená tekvica, šalvia. Explóziu chutí zažijete aj s obľúbenými cestovinami ligurského regiónu. Ravioly sa plnia rastlinou, ktorú často vnímame ako burinu. Je to borango – uhorková tráva alebo uhorková bylina. Jej listy chuťou pripomínajú uhorku. Okrem toho je v náplni zmes bylín, čím viac tým lepšie, mangold, ligurský čerstvý, riedky syr prescinsseua, vajčka, parmezán, olivový olej, cesnak, soľ a korenie. Tieto ravioly sa podávajú s intenzívnou orechovou omáčkou.

Obľúbenosť cestovín súvisí práve s ich všestrannosťou. Možno ich kombinovať takmer so všetkým. Či už ide o omáčku, alebo o náplň. No práve tradičné recepty väčšinou víťazia vďaka rafinovanosti chutí overených rokmi, niekedy dokonca storočiami.

Nikoleta Gstach





SLNIEČKO, PRVÉ ROZKVITNUTÉ KVETY A PUČIACE STROMY. S PRÍCHODOM JARI KONEČNE PO DLHEJ ZIME OŽIVA PRÍRODA I ČLOVEK. TERAZ JE IDEÁLNY ČAS NABRAŤ ENERGIU A Z POZITÍVNYCH POCITOV VYŤAŽIŤ ČO NAJVIAC PRE SEBA, ZMENIŤ STRAVU A POSILNIŤ SVOJE POZITÍVNE VNÚTORNÉ NALADENIE. PREČÍTAJTE SI, ČO NÁM RADIA ODBORNÍCI.

### ZUZANA PALKOVÁ, TALENTOVÁ KOUČKA: VYTVORTE SI OKOLO SEBA PRÍJEMNÚ ATMOSFÉRU



Jar milujem najmä preto, lebo okolie sa postupne stáva teplejším, slnečnejším a farebnejším. Spolu s ožívajúcou prírodou ožívam aj ja. Viac tvorím a pripravujem nové aktivity v práci aj v súkromí. A aktivita môže pomôcť azda každému. Nájdite si v živote niečo, na čo sa môžete tešiť. Prineste si domov živé kvety, rastliny, čokoľvek vás poteší. Starajte sa o svoje vnútro a vytvorte si okolo seba prostredie, v ktorom sa budete cítiť dobre. To, čo okolo seba vidíme, výrazne vplýva na to, ako sa cítime. Nevynechajte jarne upratovanie a spríjemnite si ho, ako sa len dá. Ja to robím energickou hudbou, ktorá mi dodáva vitalitu a radosť.

### PETRA MILKO, DERMATOLOGIČKA: PRIPRAVTE NA PRVÉ SLNKO SVOJU PLEŤ I POKOŽKU DETÍ



Na jar je slniečko čoraz silnejšie a intenzívnejšie. Je zdrojom radosti a pozitívnych emócií, ale aj nebezpečného UV žiarenia. To spôsobuje nielen predčasné starnutie pleti, vrásky, pigmentácie a rôzne nedokonalosti, ale aj zvýšené riziko rakoviny kože. Prvé jarne lúče sú intenzívne a netreba ich podceňovať. Zvýšte ochranu pokožky vhodným SPF prípravkom, klobúkmi, šiltovkami či oblečením s UPF cer-



# AKO SA DOSTAŤ NA JAR DO FORMY

## TRI TIPY, AKO NA JAR OŽIVIŤ STRAVOVANIE

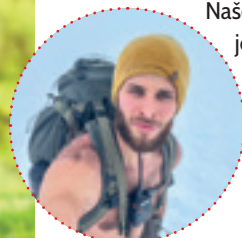
- **ODLAHČITE STRAVU:** v zime preferujeme jedlá s väčším obsahom tukov, zahrievacie potraviny, ťažšie mäso, strukoviny či krémové polievky. Na jar si naše telo žiada odľahčenie aj v podobe jedla. Skúste v jarňom období ubrať tuk, znížiť konzumáciu mäsa, prípadne zmeniť spôsob prípravy alebo druhu mäsa. Zaraďte do jedálneho lístka viac zeleniny, ovocia a štiav, ktoré telu dodajú energiu.
- **ZOSÚLAĎTE SA S PRÍRODOU:** na jar, podobne ako v každom ročnom období, je najlepšie jesť sezónne a to, čo práve rastie v oblasti, kde žijeme (resp. aspoň sa tejto filozofii priblížiť). Obohatte svoj jedálny lístok o divokú zeleninu, bylinky, ktoré vykúkajú zo zeme. Natrhajte si medvedí cesnak, púpavu, skorocel alebo valerianu a použite ich v šalátoch či pri príprave iných jedál. Príroda má na jar silnú energiu, ktorú si z nej dokážete načerpať aj skrz bylinky a plodiny.
- **ZELENÁ KAŽDÝ DEŇ:** Jar je symbolom znovuzrodenia a nových začiatkov, preto má aj naše telo prirodzene túžbu po konzumácii čerstvých potravín. Zjedzte každý deň niečo zelené a dodajte svojmu telu energiu na tento symbolický nový začiatok. Klasický obed či večeru doplňte kľúčkami mungo fazuliek, červenej šošovice, sóje, vňaťou, bylinkami alebo žeruchou či pažitkou.





Nezabúdajte však, že tak ako doma upratujeme pravidelne, rovnako by sme sa mali starať aj o svoje duševné zdravie. Na svoje ťažkosti nemusíte byť sami. Ak vás dlhodobo niečo trápi, neváhajte sa obrátiť na odborníka.

## MARTIN THÁM, LEKTOR METÓDY WIMA HOFA A OTUŽOVANIA: ZHLBOKA SA NADÝCHNITE



Naše fyzické aj duševné zdravie je postavené na základných pilieroch, ktoré chce podporiť určite každý z nás.

Sú nimi:

1. životný optimizmus a naplnenie z toho, aký život a vzťahy vedieme,
2. zdravotný stav a množstvo energie, ktorými každý deň disponujeme.

Náš optimizmus pozdvihneme nadšením z toho, že naplníme svoje ciele. Je preto dobré zamyslieť sa nad našimi prioritami, spraviť si plán a následne ho disciplinovane a vytrvalo realizovať.

Aby sme mali viac energie a lepšie zdravie, najľahšia cesta, ako na tom zapracovať, je celkom neprekvapivo pravidelne sa hýbať – športovať, chodiť na turistiku alebo robiť čokoľvek, čo vás baví, a aspoň 2x týždenne sa pri tom spotiť. Tým udržiavame tempo našej regenerácie aktívne a naše telo spomalí starnutie. Budeme lepšie zvládať choroby a ťažké životné situácie.

Takisto treba dbať na primerane zdravú stravu a vypozerovať, čo vám nerobí dobre, z čoho priberáte, po čom sa necítite dobre. Aby vám strava nezhoršovala stav cievneho systému, ale, naopak, aby vás vyživovala.

Nebojte sa ani studenej vody. Odporúčam 3x týždenne (ak vám to robí dobre) vyskúšať otužovanie. Efektívne sú 2 minúty a stačí, ak je to na konci teplej sprchy. S jarou prichádza aj oteplenie prírodných vôd a to uľahčuje otužilcom začiatočníkom ich začiatky. Otužovanie vonku je veľmi prínosné a intenzívne, ale aj rizikovejšie.

Učte sa správne dýchať. Zaradte do svojho života dýchacie cvičenie Wima Hofa a Butejka. Dych je veľmi dôležitý a to, čo ním dokážete ovplyvniť, je „dych vyrazajúce“, preto vyskúšajte jednoduché dychové cvičenie: *Sadnite si na 10 minút a dýchajte len nosom. Spomalte a minimalizujte dych natoľko, až budete cítiť ľahký nekomfort. Raz za minútu zadržte dych po prirodzenom výdychu a chyťte si nos. Zadržte dych, kým necítite ľahký nekomfort, a potom vydýchnite. Následne sa pomaly nadýchnite a pokračujte v pomalom dýchaní. Zadrž dychu opakujte asi 1x za minútu.*

Pripravila DP

tifikáciou, ktoré by mali byť súčasťou našej výbavy počas slnečných dní vonku najmä v čase od 11. do 15. hodiny.

Deti do 1 roka by sa nemali vystavovať priamemu slnečnému žiareniu vôbec. Na kočič si zaobstarajte UV striešku, trávte čas s deťmi vonku v tieni a mimo poludňajších hodín. Zima a prekuréne miestnosti dali pleti zabráť. Je dôležité sa každý deň o ňu starať, podľa typu a stavu pleti zvoliť vhodné kozmetické produkty. Základ je ráno a večer ju odličiť a vyčistiť, naniesť hydratačný krém a cez deň chrániť SPF krémom. Jar je aj ideálny čas na kontrolu znamienok u kožného lekára. Toto preventívne vyšetrenie je veľmi dôležité a mal by ho absolvovať každý. Je to rýchle, bezbolestné a doslova vám môže zachrániť život. Koža je náš najväčší orgán. Tvorí pomyselnú hranicu medzi vonkajším a vnútorným svetom. Naš rytier, ktorý nás neustále chráni a zároveň nám dáva najavo, že sa s nami niečo deje. Starajme sa o ňu s láskou celoročne.

## ŽANETA MIGOVÁ, PSYCHOLOGIČKA: JARNÉ UPRATOVANIE V SEBE



Jar na väčšinu ľudí vplýva pozitívne, po dlhej zime sú tu konečne dlhšie dni, viac svetla, otepluje sa, príroda začína byť opäť farebnejšia. To nás zväčša nabije novou energiou a chuťou pustiť sa do nových či dlho odkladaných vecí. Určite každý pozná veľké jarné upratovanie, keď naozaj poctivo upraceme všetko v našich domovoch. Mojim tipom je rozšíriť

takéto jarné upratovanie aj na našu psychiku a na to, čo ju ovplyvňuje. Upratovanie v našom vnútornom svete nám výrazne pomáha cítiť sa lepšie.

Využite prílev novej energie na upratanie vo svojom živote.

1. **Pozrite sa na svoje myšlienky a pocity**, vnímate ich a skúste si ich zapisovať. Budte pri svojich úvahách i zápiskoch maximálne úprimní. Písanie je priestor na zamyslenie nad tým, čím prechádzate, a spôsob písanej formulácie myšlienok nás lepšie učí porozumieť sami sebe.
2. „Upracte si“ aj svoje návyky. Často si pod vplyvom určitých okolností vytvoríme nejaký návyk, ktorý nám v danom čase slúži, no po čase už nám nič neprináša. Pátrajte či nemáte nejaké nefunkčné naučené spôsoby správania či zvyky a pokúste sa ich zmeniť.
3. **Upracte si na sociálnych sieťach**. Tie v súčasnosti výrazne ovplyvňujú, ako sa cítíme, akým myšlienkam a postojom venujeme pozornosť a preberáme ich do svojho života. Pretriedte si, koho sledujete, a zamyslite sa nad tým, či vám jeho profil prináša niečo zmysluplné a pozitívne.
4. **Pozrite sa na vzťah k sebe**. To často nebýva jednoduché, pretože pre povinnosti často nevnímame vlastné potreby. Nebudte na seba priveľmi prísni, myslite aj na oddych a odmeňujte sa za drobné úspechy. Jar láka tráviť čas vonku, tak to využívajte. Pobyt vonku má prekvapivo pozitívny účinok na náladu, pretože do mozgu sa nám dostáva viac kyslíka, čo zvyšuje hladinu hormónu sérotonínu. A ten, zjednodušene povedané, prispieva k tomu, aby sme sa cítili šťastne a v pohode.



Ak sa vám podarí zabehnúť si aspoň trikrát do týždňa, výsledky tejto športovej aktivity sa určite preukážu nielen na vašom tele, ale aj psychike. Známy švédsky psychiater Anders Hansen o tom píše vo svojej knihe *Dobehni svoj mozog*.

## BEH ROBÍ ZÁZRAKY S TELOM I SO PSYCHIKOU

Nie je žiadna náhoda, že čoraz častejšie vídame v uliciach bežiacich ľudí rôznych vekových kategórií. V jednom z vedeckých výskumov zameraných na účinky džogingu sa sledovalo, ako na mozog vplýva starnutie. Takmer sto šesťdesiatnikov sa rozdelilo na dve skupiny. Jedna skupina sa zaviazala k pravidelným prechádzkam dvakrát do týždňa počas jedného roka, kým druhá skupina sa stretávala rovnako často a vykonávala pomalé cviky, pri ktorých sa však **účastníkom nezvyšoval pulz. Obom skupinám vyšetrili mozog pomocou magnetickej rezonancie na začiatku aj na konci roka. Výsledok výskumu hovorí v prospech skupiny, ktorá sa venovala pravidelným prechádzkam. Títo účastníci nezískali len lepšiu kondíciu, ale ukázalo sa, že aj ich mozog je efektívnejší ako predtým. U členov aktívnej skupiny vedci nezaznamenali známky starnutia mozgu, ale dokonca ich mozog omladol. Vďaka psychologickým testom bolo u účastníkov možné odpozorovať aj praktické zmeny, a to lepšiu schopnosť prevziať iniciatívu, plánovať alebo schopnosť sústrediť sa. Z viacerých vedeckých výskumov, ktoré opisuje Anders Hansen vo svojej knihe, vychádza, že nášmu mozgu prospieva aspoň trikrát do týždňa zvýšiť svoj tep, a to najlepšie približne 30-minútovým ľahkým behom.**

### NEBOJTE SA ZAČAŤ

Ako na to, ak človek nikdy nebehal, má nadváhu a navyše zlé jazyky tvrdia, že behom si človek akurát poškodí kolená? Ak máte nadváhu

a ani vaša kondícia nie je pre sedavý spôsob života príliš oslňujúca a zároveň chcete urobiť niečo pre svoje zdravie, poraďte sa najprv so svojím všeobecným lekárom. Ide o to, aby vám povedal, ako je na tom vaše telo, hlavne kardiovaskulárny systém a kĺby. Lekár zväži, či bude beh pre vás vhodná pohybová aktivita. Ak sa rozhodnete vybehnúť zo svojho sedavého stereotypu, na začiatku je potrebné telo zaťažovať postupne. Preto je medzi začiatníkmi obľúbený tzv. indiánsky beh – striedanie rýchlej chôdze a behu. Pri takomto pozvoľnom zaťažovaní organizmu pravidelne aj vy sami vytušíte, kedy je ten správny čas na plnohodnotný beh.

Pri behu, samozrejme, dostanú zabráť kĺby dolných končatín. Najviac budú zaťažované najväčšie kĺby v tele, teda kolená. Paradoxne kolenám však neublíži najviac beh po asfalte, ako sa v laickej spoločnosti traduje, ale je to nesprávna technika behu a zlý výber obuvi. Pri výbere obuvi dajte na radu skutočne fundovaných predajcov, ktorí vám pomôžu so správnym výberom obuvi podľa toho, v akom teréne sa rozhodnete naháňať svoje hormóny šťastia, dokonca vám urobia diagnostiku došľapu vášho chodidla. Podľa toho vám dajú odporúčanie na tú správnu, komfortnú bežeckú obuv. Výber bežeckej obuvi je kľúčový a neodporúča sa túto zložku vybavenia podceňovať.





## BEH JE POŽEHNANIE PRE MOZOG

Ako píše švédsky psychiater Anders Hansen vo svojej knihe *Dobehni svoj mozog*, práve mozog má z pohybu najviac osuhu. Je zaužívané, že ak chceme mať výkonnejší, briskný mozog, mali by sme lúštiť krížovky a sudoku. Veda však dokazuje, že tieto pamäťové cvičenia nemajú zďaleka taký dobrý vplyv na mozog ako pravidelná fyzická aktivita. Vďaka nej budeme mať lepšiu pamäť, budeme odolnejší proti stresu, schopnejší sústrediť sa a dokážeme aj rýchlejšie myslieť.

### ČO STE MOŽNO NEVEDELI: AJ KOLENÁM MÔŽE PROSPIEŤ

Ak sa chcete k behu postaviť naozaj zodpovedne a myslíte to s ním vážne, urobíte dobre, ak si na začiatok dáte jeden-dva tréningy s odborníkom, teda s fundovaným trénerom. Má to veľký zmysel. Človek s odborným vzdelaním vás naučí správnej technike behu, rozcvičke pred behaním i vhodnému stravovaniu pred behom a po ňom. Pomôže nastaviť primeranú záťaž pre váš organizmus a nasmeruje vás tak, aby ste mali z behania radosť. Primeraná záťaž je dôležitá. Je dokázané, že zo začiatku bude vaša kondička napredovať rýchlejšie, ako prispôsobenie kĺbov na novú aeróbnu záťaž. Buďte trpezliví a predídete možným nepríjemným zraneniam. Rozumné rekreačné behanie podľa výskumov nie je spojené so zvýšeným rizikom artrózy kolena. Ba naopak, môže byť prospešné pre zdravie kolenného kĺbu. Na kolená sa počas behu vyvíja väčší nápor, ale je dokázané, že kosti a chrupky sa mu časom prispôbia. Vďaka tomu budú kolená odolnejšie, silnejšie a prispievajú k tomu aj behom posilnené stehenné svaly.

### JE TO PRIRODZENÉ, ALE...

Tak ako chôdza, aj beh je pre človeka úplne prirodzená pohybová aktivita. Pre našich predkov bol beh životne dôležitý. Vďaka nemu mohli loviť alebo v prípade nebezpečenstva utiecť. Prečo je teda potrebné niečo také prirodzené sa učiť? Ako sa píše na portáli *beh.sk*, je potrebné si uvedomiť, že takmer každý človek v súčasnosti trpí nejakým pohybovým deficitom, dysbalanciou svalových skupín. To znamená, že zlé držanie tela, spôsobené touto dysbalanciou, prenášame do dynamického pohybu a tieto nesprávne pohybové stereotypy sa prejavujú aj v behu. Práve preto je na mieste konzultovať s **trénerom** alebo s **fyzioterapeutom**, ktorí nám budú vedieť poradiť, ako správne behať.

Ak sa naučíte bežeckú aktivitu vo svojom živote správne dávkovať a doprajete si k tomu adekvátnu regeneráciu organizmu, benefity z toho sa zaručene dostavia. Vďaka behu docielite lepšie okysličenú krv, vaše srdce bude zdravšie, zbavíte sa nadbytočného tuku a vaša kondička bude skvelá. No najväčší benefit z toho bude mať váš mozog.

**STRES** je postrachom dnešnej civilizácie. Čím ďalej, tým viac žijeme hektickejším životným štýlom. Ak si nebudeme vedieť rady v našom živote so stresom, časom si podá našu pamäť, náš spánok bude permanentne narušený a je dosť možné, že skončíme s panickými záchvatmi. Americký psychológ Daniel Goleman o strese hovorí: „Keď sme vystresovaní, náš mozog vylučuje stresové hormóny. Ak tento stav pretrváva mesiace, prípadne roky, majú hormóny negatívny dosah na naše zdravie a môžeme skončiť ako trosky.“

Zástanca fyzickej aktivity Anders Hansen sa vo svojej psychiatrickej ambulancii bežne stretáva s pacientmi, ktorí si už vďaka dlhodobému veľkému stresu nevedia dať rady so svojím životom. Sú to navonok veľmi úspešní tridsiatnici, štyridsiatnici. Samozrejme, dnešná medicína má v prípade potreby pre nás pohodlné riešenie vo forme liekov. Švédsky psychiater opisuje príbeh svojho pacienta – úspešného biznismena. Štyridsiatnik, ktorý bol dlhodobo vystavovaný veľkému stresu, trpel nespavosťou, poruchami pamäti a panickými stavmi. Keď sa rozhodol navštíviť psychiatrickú ambulanciu, bol už zo seba úplne bezradný. Hľadal riešenie, ako z bludného kruhu von. O antidepresívach však nechcel ani počuť. Lekár mu teda ponúkol terapeutickú liečbu a navrhol mu, aby začal behať. Podľa Andersa Hansena je najefektívnejším liekom proti stresu fyzická aktivita, a to či už ako prevencia, alebo aj liečba. Mnohé vedecké výskumy, ktoré opisuje v knihe, hovoria o tom, ako beh dokáže pozitívne ovplyvniť naše mozgové laloky a kreaovať ich vďaka tomu, že mozog je tvarovateľný ako plastelína. Samozrejme, je to dlhodobější proces, určite sa neudejú zázraky na počkanie alebo po týždni behania. Skutočné účinky na celkovú pohodu a odolnosť proti stresu, depresii a úzkosti si uvedomíme po niekoľkých mesiacoch pravidelnej fyzickej aktivity.

Hansen hovorí aj o ďalšom obrovskom benefite behu, ktorým je vplyv tohto športu na kreativitu človeka. Kreativita doslova kvitne najmä po skončení pohybovej aktivity. Možno aj preto Steve Jobs svoje pracovné stretnutia často organizoval vo forme prechádzok. Boli pre neho inšpiratívnejšie ako bežné usedené stretnutia v kanceláriách.

Svetoznámy, veľmi úspešný japonský spisovateľ, držiteľ viacerých prestížnych literárnych cien Haruki Murakami má beh zaradený do svojho tvorivého procesu a vníma ho ako jeho veľmi dôležitú súčasť. Píše o tom vo svojej autobiografickej knihe *O čom hovorím, keď hovorím o behaní*. V nej detailne opisuje svoj kreatívny proces tvorby. Počas písania knihy, čo mu trvá približne pol roka, dodržiava až stereotypný cyklus. Vstáva o štvrtej ráno, píše do desiatej. Poobede si ide zabehnúť desať kilometrov a zaplávať si. Zvyšok dňa trávi čítaním a počúvaním hudby. Takto to robí sedem dní v týždni. Murakami považuje pravidelný bežecký tréning za neoddeliteľnú súčasť svojho tvorivého procesu.



### ZAČAŤ SA DÁ V KAŽDOM VEKU

Asi sa nikto z nás nebude pri behaní zaoberať tým, ako mu táto športová aktivita konkrétne kreuje ten alebo onen mozgový lalok. Oveľa dôležitejšie je nájsť radosť z tohto športu a motiváciu, vďaka ktorej sa budete môcť venovať behu do vysokého veku. Možno bude pre vás motiváciou Ind Fauja Singh, ktorý aktívne behal do svojich 101 rokov. Posledných 10 kilometrov zabehol tesne pred svojimi 102. narodeninami a potom ukončil svoju aktívnu maratónsku kariéru. Prekvapivo začal behať ako 84-ročný. Beh bol pre tohto muža cestou z depresie po tragickej smrti svojho najstaršieho syna. Prvého apríla Fauja Singh oslávi 112 rokov.

P. O.





## PANSKÝ KÚPEL

Rímske kúpele sú jednou z dominant kúpeľného mestečka Dudince. S nimi sa spája aj miestna povesť o víle Dudinke. Priblížme si však iný príbeh, oveľa menej čarovný, ale skutočný, o ľudskom osude, ktorý dopomohol kúpeľom k tomu, aby boli také, ako ich poznáme dnes.

Kúpele Dudince patria k najmladším kúpeľom na Slovensku. Do dnešnej podoby boli vybudované až po roku 1961, ale dudinská voda patrí k najstaršie známym minerálnym vodám Uhorska. Prvé zmienky o nej sú z predajnej listiny z roku 1301, keď šľachtic Bede predáva svoj majetok Gyug – staré Dudince svojmu strýkovi Tobiášovi. V popise majetku sa uvádza, že hranicou medzi Merey a Gyug je akýsi zvláštny kamenný vršok s jazierkom. Staré Dudince a časť pozemkov, na ktorých sa dnes rozkladajú kúpele, patrili viacerým zemepánom. Boli časťou panského majetku obce Kráľovičová, ktorá až do roku 1961 patrila k Horným Semerovciam. Tamojší kaštieľ je dnes súčasťou obce Hokoce. Bohužiaľ, ani Földváryovci ani Koháryovci, vlastníci Kráľovičovej, v 18. a 19. storočí, nevenovali minerálnej vode pozornosť. Naopak, začali budovať kúpeľné zariadenia v Slatine. Ich snaha stroskotala zemetrasením v roku 1858, keď bol pôvodný slatinský prameň zničený.

### Sedem zanedbaných prameňov

Dudinské minerálne vody prvý raz oficiálne písomne spomína profesor Henrich Johan von Crantz v roku 1777 v diele o zdravotných prameňoch, kde ich uvádza ako teplé liečivé pra-

mene Gyogy. V balneografii Uhorska z roku 1859 doktor Wachtel hovorí o 7 prameňoch, ktoré sa našli na travertínových kopčekoch a vznikli z usadenín minerálnej vody. V polovici devätnásteho storočia boli kúpele Dudince majetkom kniežata Koburga, ktorý ich výstavbu a rozvoj vôbec nepodporoval. Potom prišla rodina Oberndorff pochádzajúca z Nemecka. Poslední členovia žijúcej rodiny sú súčasťou šľachtických rodov Belgicka a dodnes svoj titul používajú.

Gróf Hugo Wilderich Leopold Johann Maria Fortunatus von Oberndorff sa narodil v roku 1846 ako desiate z jedenástich detí grófa Gustáva a Klotilde von Oberndorff. Bol živé dieťa s presnou muškou a traduje sa, že už ako štvorročný dokázal zabiť zajaca detskou puškou s nabíjacou tyčou, čím bol uznaný za schopného loviť. V dospelosti sa pridral k námorníctvu, dokonca sa zúčastnil s admirálom Tegetthoffom v bitke na mori pri ostrove Helgoland a Lissy a získal striebornú medailu za statočnosť. V roku 1824 zomiera bezdetný ríšsky kancelár a osobný priateľ cisára Františka Jozefa, Jozef Erdödy. Majiteľom väčšiny Erdödyovského majetku sa stáva Kajetán Erdödy a po jeho smrti syn František ženatý s Hugovou sestrou Helenou

von Oberndorff. Táto skutočnosť ovplyvnila a posunula časť Hugovho života na územie dnešného Slovenska.

### Vilma, Hugo a Gustáv

Gróf Hugo sa ako 43-ročný oženil s 23-ročnou šľachticnou Vilmou Migazziovou. Dostali krásny kaštieľ v Kráľovičovej, ktorý kúpil gróf Viliam Migazzi ako veno pre svoju dcéru. Kaštieľ obkolesoval nádherný park vysypaný štrkovými chodníkmi, ktorý gróf Hugo zveľaďoval aj s pomocou svojho švagra Štefana Ambrózyho Migazziho, známeho botanika a dendrológa, ktorý založil na vyženenom majetku Arboretum Mlyňany. Gróf bol vášnivý poľovník, v kaštieli sa vždy motalo 6 až 10 psov a schádzali sa tu hostia z celej monarchie. Veľmi často panstvo z Horných Semeroviec. Mal rád vymoženosti doby a ako jeden z prvých vlastnil studňu, ktorá dávala vodu pomocou ozubeného kolesa ťahaného koňom. Kaštieľ vychoval generáciu vynikajúcich kuchárov a cukrárok, ktoré piekli a varili aj po odchode grófa na svadbách pre celé okolie. V spomienkach detí a vnukov vtedajšieho služobníctva slovenského aj maďarského pôvodu, zostal ako láskavý a spravodlivý pán dobrý k sluhom, ktorý sa dobre staral o svoj majetok.

Súčasťou majetku Kráľovičová bola i obec Staré Dudince a aj pozemky v obci Merovce – Merovský kameň už vtedy so známou vodou s liečivými účinkami. Dnes sú obe obce zlúčené do dnešnej podoby mesta Dudince.

Gróf Hugo sa ako prvý začal seriózne zaujímať o dudinské pramene a ich využitie. Požiadal banského geológa a hlavného banského inžiniera Ľudovíta Katolnaya, Čecha z Banskej Štiavnice, o posúdenie dudinských minerálnych prameňov a navrhnutie ich ochranného pásma. Vypracovaný posudok je datovaný 23. januára 1894. O rok neskôr dostal gróf Hugo oficiálne povolenie na využívanie termálnych vôd v Dudinciach a terén okolo kopca Gestenec sa stáva chráneným pásmom.

Gróf Hugo a jeho manželka Vilma mali jediného syna Gustáva Viliam von Oberndorff. Chlapec bol veľmi šikovný, pripravoval sa pod vedením súkromných učiteľov na vojenskú dráhu. Učil sa jazyky, najmä francúzštinu a nemčinu. Veľmi rád sa bicykloval, čo bola v panských kruhoch módna dobová záležitosť. V nedeľu poobede zvyčajne ohuroval panstvo sediace pri káve na verande kaštieľa jazdou po parku bez držania. Gustáv však náhle ochorel na brušný týfus a napriek úsiliu lekárov z celej monarchie mu nebolo pomoci. Zomrel, keď mal len 12 rokov. Chlapca pochovali vo vojenskej uniforme, v nohaviciach s lampasmi a puškou po boku na cintoríne v Kráľovičovej. Pri pohrebe mu preukázali vojenské počty, aké prináležali len zaslužilým vojenským hodnostárom.



Ani grófká Vilma na tom nebola so zdravím práve najlepšie, bojovala so srdcovou nedostatočnosťou. To bol pravdepodobne dôvod, prečo šľachtici nemali viac detí. Jej stav sa po smrti jediného syna ešte zhoršil a pridružili sa k nemu aj ťažké depresie. Pri bočnom prameňi zvanom Husárova studňa na vrchole kopca na Merovskom kameni dal Hugo pre Vilmu a svoje blízke príbuzenstvo postaviť panský kúpeľ. Bazénik vyložený tehľami a obkolesený dreveným zábradlím, údajne aj s kabinami na prezliekanie, bol strážený, aby doň nechodili bežní ľudia z dediny. V lete sem denne na koči vozili chorú grófkú, po ceste vysadenej lipami. Traduje sa, že tieto lipy vysadili na počesť cisárovnej Alžbety, ktorá keď počula o zázračných účinkoch vody, navštívila inkognito rodinu grófa Huga a strávila tu niekoľko dní. Stav grófkú sa nezlepšoval, práve naopak, posledné roky prežívala na vozíku. Zomrela päť rokov po smrti svojho syna v deň svojich 41. narodenín na zastavenie srdca a zápal pľúc. Bola láskavou a tichou osobou, pomáhala chudobným a chorým. Posledným jej želaním bolo, aby ju pochovali v tichosti a aby jej rakvu odviezli na cintorín k synovi na obyčajnom sedliackom voze na zväzanie sena. Gróf jej požiadavku splnil. Na jej hrobe je nápis v maďarčine: „Koho Boh a ľudia milujú, toho pamiatka žije v požehnaní.“



Gróf Hugo bol prvý, kto sa začal zaoberať liečivými dudinskými prameňmi. Na dobovej snímke s manželkou Vilmou a jej rodinou.

### Život ide ďalej

Príbeh kúpeľov však pokračoval. V roku 1907 si prenajala dudinské pramene spoločnosť Filip Guttman a spol. zo Šiah. Pri prameňoch v mieste dnešného kúpaliska zriadili a upravili výletné miesto. Podieľali sa aj na plnení sklenených fľaš liečivou vodou a ich predaji až do Ameriky. Pri kúpeľnej kope v západnej pramennej sústave dali vykresat do travertínu nový bazén s rozmermi 4 x 8 m. Bazén sa plnil vodami prameňa vyvierajúceho v jednom

z rohov. Dňa 21. mája 1909 sa na slávnostnom otvorení zúčastnil aj hlavný župan Hontianskej stolice zo Šiah Július Lits a panstvo zo širokého okolia. Po Guttmanovej smrti si v roku 1916 prenajíma od grófa Huga na 51 rokov ťažbu vody firma Koloman Brázay z Budapešti. Ten dáva vyvŕtať nový vrt v mieste súčasného veľkého bazéna na dnešnom kúpalisku. Nazvali ho Veľký smradľavý.

Začiatkom roka 1918 predáva gróf Hugo majetok maďarskej kabaretnej herečke ukrajinského pôvodu Sára Fedákovovej. Hviezda Budapeštianskeho divadla učarovala svojím spevom i temperamentom nejednému mužovi tej doby. Všetličo sa povrávalo o nej a jej vzťahu s grófom Hugom. Sára Fedáková bola majiteľkou kúpeľov iba jeden deň. Okamžite odpredala a prepísala majetok barónovi Dr. A. Kohnerovi, obchodníkovi a statkárovi z Budapešti, a ten neskôr Izidorovi Hornovi. A čo bolo ďalej s grófom Hugom? Vchod do hrobky svojej manželky a syna dal zasypať a po predaji majetku už nikdy viac nenavštívil Kráľovičovú. O hrob jeho ženy a jediného syna sa staralo bývalé služobníctvo a dodnes tak robia ich potomkovia. Gróf Hugo von Oberndorff sa opäť oženil v roku 1909 v Abázii s grófkou Pauline Liviou Victoire Marie Zichy. Žili spolu v Bratislave. Po predaji statku Kráľovičovú si prenajali palác od grófa Esterházyho na Námestí Františka Jozefa. Posledné roky svojho života strávil v malom mestečku Duna Adony v Maďarsku, kde mala rodina Zichyovcov kúriu, kde je aj pochovaný. Zomrel 19. 10. 1927.



Po Gustávovej (v strede) smrti už nič nebolo ako predtým. Grófkín (vľavo spolu s Hugom) zdravotný stav nezlepšil ani novovybudovaný panský kúpeľ.

-MonOs-, zdroj a snímky Helena Tomanová: výstava k 170. výročiu narodenia grófa Huga



Autor myšlienky Tomáš Janovic	prikladá k niečomu	1. časť tajničky	osobné zámeno	návod	OSAN KANDELA	mužské meno	dobře (hovor.)	úradné zrušenie manželstva	ADUK, OPUKA	múdre	v orientál. prostredí dobrá vila	české mesto	existujú
silák					epidémiá				prudko jedovatý tropický strom				
drobné bublinky na povrchu kvapaliny					sťa starý po anglicky				upravujú vlasy horí plameňom				
mužské meno							zbieranie					3. časť tajničky	jednotka svietivosti
značka jednotky elektrónvolt			ženský hlas v hudbe mierne				väčšia vlnená šatka česká predložka						
Rómsky zväz mladých (skr.)				prudké mäso z koňa							značka lantánu nemal dost jedla		
sídlo v Sudáne					2. časť tajničky					tamto (hovorovo) kráčať dohora			
ÁNON, OREMUS,	nemecké muž. meno v hudbe nežne								surovina na výrobu piva				
rakúska rieka				gazdovské udalosti na samotách									
hlučná zábava (zastar.)				konzervoval dymom									
sídlo v Kórei				predložka									
volanie o pomoc					otkol	kričala	citoslovce	horúčka vyvolaná uhryznutím potkana	platidlo v Makau				prisediaci na súde
meno Jozefa				druh obilniny vápencová hornina					zvíra púšte pohrebná hostina				
značka kremika			remienok okolo krku tropický plod						letecká záchranná služba cukrovka				
ohúril (expr.)							prezent				kód nemčiny mámenie (knížne)		
TANE, UPAS	končatina	nič na tomto mieste					náš hokejový tréner rozum						
atak					stará strelná zbraň				hybský zbojník				
pieskový presyp					Akadémia múzických umení				sibírska rieka				

Tajnička krížovky z č. 3/2023: Práca je vraj to, čo mnohí nechcú robiť

Výhercovia: Eugen Zulkó, Pravenec, Marián Oliva, Trnava, Lubica Hybská, Nová Baňa

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 5. 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: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. 18/2018 Z. z.





# 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



# Pravá chuť Slovenska



## RÝCHLA VEČERA NA PANVICI



**NOVINKA**