

jednota

XII • 2023 • XXI. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

DARČEKY,
KTORÉ
CHUTIA



HRAJTE
O NÁKUP
ZA 100 €!

- KEĎ VARÍ UMELÁ INTELIGENCIA
- MAGICKÉ RASTLINY CHRÁNILI ČLOVEKA I MAJETOK
- 10 FAKTOV O RYBÁCH

MARTINA BÉGEROVÁ: HĽADÁM HLBŠIE DUŠEVNÉ SÚVISLOSTI VO VIDITEĽNOM SVETE

Najkrajšie domáce Vianoce



Ilustračné Foto

4 ×
KIA XCeed

1 010
× nákup
v hodnote
100 €

303
× nákup
v hodnote
350 €

**Nakúpte od 23. 11. do 31. 12. 2023 v COOP Jednote
za 25 eur a hrajte o skvelé výhry!**

Užite si sviatky so svojimi najbližšími a s najkrajšími vianočnými výhrami od COOP Jednoty.
Nakúpte u nás za 25 eur a parádne rodinné autá a tisíce ďalších výhier môžu byť vaše.
Viac na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny





4



8



18



20



22



30

coop
JEDNOTA

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

12

23



OBSAH

MILÍ ČITATELIA,



máte už na Vianoce všetko prichystané? Ryba pláva vo vani a darčeky sú už zabalené?

Keď píšem tieto riadky, práve sa v obchodoch skončil tzv. Black Friday, ktorý mnohí využili na nákup darčiek. Ved' každý sa poteší, keď môže nejaké to euro ušetriť. Časy nie sú veľmi prajné a Vianoce patria k obdobiam, ktoré našu peňaženku najviac vyprázdňujú.

Aby sme neostali na prahu nového roka s prievanom vo vreckách, je dobré vopred sa na sviatky pripraviť aj z hľadiska financií. Stanoviť si vianočný rozpočet, a to nielen na darčeky, ale aj na stromček, výzdobu, nákup potravín, silvestrovskú zábavu či chatu. Skrátka, na všetky aktivity, ktoré si chcete dopriať počas sviatkov. Triezvo svoje plány zvážte a zariadte sa podľa svojich finančných možností. Darčeky sa oplatí nakupovať priebežne počas celého roka alebo sa niekomu zložte na spoločný darček. Skvelú inšpiráciu, ako pristupovať k vianočnému obdarovávaniu, nájdete aj v aktuálnom rozhovore s výtvarníčkou Martinou Bégerovou.

Koniec koncov, darček nemusíte baliť ani do drahého papiera. Využite na to trebárs baliaci papier z poštových zásielok alebo si vyrobte vlastný. Iste doma recyklujete aj darčkové tašky z predošlých rokov a príležitostí. Toto som ja osobne strašne neznášala, ale priznám sa, tiež občas výhodám tohto typu balenia darčiek podľahnem.

Ak si urobíte nákupný zoznam a cenový prieskum v rôznych obchodných reťazcoch prostredníctvom letákov či internetových stránok, môžete ušetriť aj na nákupe potravín. Ale pozor na nečakané návštev v kamenných predajniach v podobe ďalšieho akciového tovaru! Kupujte, len ak danú potravinu máte v nákupnom zozname, aby ste ju nakoniec nemuseli vyhodiť nespotrebovanú.

Tak. Všetko je pripravené, už len vpušť do príbytku tóny vianočnej koledy. Môžeme začať sviatkovať. Želám vám krásne Vianoce v zdraví, hojnosti, mieri a radošti. Verím, že príjemné stretnutia s vami, našimi čitateľmi a zákazníkmi, budú pokračovať aj v roku 2024!

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

- 4 Dnes v kuchyni: Pravidlá zdravých Vianoc
- 6 Blog: Nikoleta vyberá recepty s umelou inteligenciou
- 8 Niečo extra: Ustrice a kaviár
- 10 Zdravie: Čo je dôležité vedieť o rybách?
- 12 V COOP Jednote: Spoznajte nové predajne slovenského reťazca
- 16 Duel: Nie je ryba ako filé
- 18 Recepty: Na sviatočne prestretý stôl
- 20 Aj kváskový chlebič patrí k Vianociam
- 22 Rozhovor: Vianočné ladenie duší s Martinou Bégerovou
- 26 Sezóna: Idete na návštevu? Prichystajte darček, ktorý chutí
- 28 Slovensko: Magické rastliny na ochranu človeka i majetku
- 30 Časostroj: Skanzeny ľudovej architektúry v Pribyline a Zuberco
- 32 Relax: Aromaterapia má svoje pravidlá
- 34 Krížovka

PRAVIDLÁ ZDRAVÝCH VIANOC

S VIANOCAMI SA NÁM OKREM RODINNEJ POHODY A POKOJA SPÁJAJÚ AJ PLNÉ STOLY TRADIČNÝCH VÝDATNÝCH JEDÁL A KOLÁČIKOV. AKO VŠAK PREŽIŤ TOTO OBDOBIE V ZDRAVÍ A BEZ VÝČITIEK?

Vianoc sa mnohí už nevedia dočkať, no keď prídu, preležia ich s ovládačom v jednej ruke a jedlom v druhej. Svojmu telu tak dávame naozaj zabráť. Okrem tráviacich ťažkostí sa prejedanie odzrkadľuje na psychike a kvalite spánku.

Ani zdravšie alternatívy tradičných vianočných jedál nám veľmi nemusia pomôcť v prípade, ak zväčšíme svoje porcie. Počas adventu by sme sa mali na sviatky pripravovať podobne ako naši predkovia. Štyri týždne pred Vianocami prežívali v striedmosti, aktívne a hlavne bez prejedania.

BEZ ZÁKAZOV, ALE STRIEDMO

Väčšina z nás vie, že by Vianoce s nejakými prísnymi zákazmi, čo jesť môže alebo nie, neprežila v pohode. Ak si ich však chceme užiť a nie po prvom chode fučať na gauči, môže nám pomôcť vedomé jedenie a zámerná striedmost. Na tanier si naložíme len toľko, koľko reálne zjeme a stále sa budeme cítiť dobre. Oči by síce jedli, ale žalúdok máme len jeden a neprimerané zaťažovanie počas niekoľkých dní po sebe môže viesť k ozajstným

problémom, z ktorých priberanie nie je ten najväčší.

TIP: Nevystavujte si koláčky alebo vianočné pečivo na stoly počas dňa. Vyberte ich len v čase, ktorý je určený na jedenie, a dajte si jeden, dva, nie desať. Vďaka tomu si ten jeden alebo dva kúsky vychutnáte a nebudete potrebovať tretí.

PRAVIDELNÝ POHYB AJ POČAS VIANOCE

Vianočné sviatky sú aj o oddychu, pozeraní rozprávok alebo filmov, no pohyb je pre fyzické aj psychické zdravie veľmi dôležitý. Ak sa aspoň raz denne vyberiete na krátku prechádzku na čerstvom vzduchu alebo zaradíte do svojho dňa športovú aktivitu, pomôžete nielen nála-de, ale aj tráveniu. Už miernym pohybom, ako



je chôdza, sa zvyšuje aktivita a priechodnosť čreva o 30 %. Takže 30-minútová prechádzka po parku môže pôsobiť po ťažšej večeri blahodarnéjšie ako ležanie na gauči.

ZDRAVŠIE ALTERNATÍVY

Vianoce sú plné tradičných dobrôt, no aj tie môžu byť zdravé, ak si ich prispôbime. Náš životný štýl už nie je taký aktívny a naše telo prispôbené stráviť také množstvo ťažkých pokrmov. Preto ak máte možnosť, nahradte množstvo kalorických snackov čerstvým alebo sušeným ovocím bez cukru. Takisto aj pečenie a varenie počas vianočných sviatkov môže byť zdravé a tradičné zároveň.

TIP: Vyskúšajte nahradiť klasické mlieko rastlinným, použiť namiesto cukru med alebo sirup z agávy či jednoducho zredukovať množstvo cukru v koláčoch. Namiesto presladených džusov alebo „sladkých vôd“ voľte minerálky alebo džúsy bez pridaného cukru.

ALKOHOL S MIEROU

Hoci pohár vína, punču alebo sektu k Vianociam jednoducho patrí, nemusíte to s ním preháňať. Aj také varené víno môže byť poriadnou kalorickou bombou. Dajte si preto pozor, koľko a aký alkohol pijete a čo si k nemu zobnete, pretože alkohol podporuje chuť na slané a sladké.

PRVÁ POMOC PRI VIANOČNOM PREJEDENÍ

- Čaj z čerstvého zázvoru – hoci zázvor poznáme ako účinného pomocníka pri chrípke a nachladnutí, je veľmi dobré digestívum. Obsahuje látky podporujúce trávenie a stimulujúce svaly zažívacej sústavy a takisto je výborný pri nadúvaní.
- Škorica – pridajte si do čaju alebo mlieka štipku škorice, ktorá pôsobí upokojujúco na žalúdočnú stenu a celkovo pomáha ulaviť žalúdku. Je známa aj svojimi antibakteriálnymi a protizápalovými účinkami.
- Chôdza – hoci ľahnúť si po výdatnom jedle s plným bruchom je lákavé, ak sa cítite prejedení, lepšie vám urobí prechádzka. Zmenšíme tak tlak na žalúdok a pomôžeme črevám k aktivácii.
- Mätový čaj – takisto podporuje tvorbu žalúdočných kyselín a zároveň chráni žalúdok, žlčník aj črevá.
- Jedlá sóda – je veľmi rýchlou úľavou od ťažkého žalúdka. Stačí 1 lyžičku rozmiešať s vodou a vypiť. Dajte si však pozor, aby ste to s ňou neprehnali.



TIP: Pohár vína, punč alebo medovinu si vychutnajte, dbajte na kvalitu a množstvo. Nezabúdajte ani na pitný režim a vždy príjem alkoholu doplňte inými tekutinami.

NAKÚPTE MENEJ

Mnohí z nás sú zvyknutí nakúpiť všetko, čo sa očiam páči, a to platí niekoľkonásobne počas Vianoc, veď sú to sviatky hojnosti, nie? Realita je však taká, že sa potom prejedáme, pretože máme nadbytok a nedokážeme odolať, alebo jedlom plytváme a vyhadzujeme ho.

TIP: Zostavte si plán, čo budete jesť, a napíšte nákupný zoznam potravín aj s množstvom, ktoré nakúpite. Napečte len toľko, koľko naozaj zjete. A týchto plánov sa držte.

KAŽDÝ HLT SA POČÍTA

Jedlo máme spojené s emóciami, pretože pri jeho vnímaní sa aktivuje najstaršia časť mozgu, ktorá je prepojená s emocionálnym centrom. Sladké koláčiky alebo vianočné pečivo nám môžu evokovať pohodu a príjemné pocity, takže zakaždým, keď si hodíme do úst malinký koláčik alebo zamaškrtíme, máme chvíľkovo lepšiu náladu, no strácame prehľad, koľko toho vlastne zjeme. Je ľahké myslieť si, že ak je niečo len hlt alebo malinký koláčik, nepočíta sa alebo je to len zopár kalórií, no v skutočnosti to môže viesť k vysokému príjmu. Takéto emocionálne jedenie nie je fyzicky ani psychicky dlhodobou uspokojujúce. Skôr naopak. Zobkanie môže spôsobovať stúpanie a klesanie krvného cukru a častejší hlad.

JEDLO PREŽÍVAJTE

Vedomé jedenie a schopnosť vedieť si vychutnať jeho chuť, vnímať konzistenciu, textúry a cítiť, kedy ho má naše telo dostatok, je

jedným z kľúčových momentov, ako sa vyhnúť prejedaniu. Kvalitné prežívanie je súčasťou procesu. Hovorí sa, že jedlo by sme mali prežúť minimálne 32-krát, teda kým z neho nie je tekutina. Práve takto môžeme zabrániť prejedaniu. Sústrediť sa na jeden hlt dlhšie nám pomôže skonzumovať menej a mať väčší pôžitok.

TIP: Skúste si začať uvedomovať, čo máte v ústach, a venovať jedlu plnú pozornosť, pretože sa často prejeme alebo zjeme viac, než potrebujeme, práve vtedy, keď do seba jedlo len hádzame.

ČO SA DEJE V TELE, KEĎ MAŠKRTÍME?

Priemerná vianočná večera, ktorá pozostáva z kapustnice, zo zemiakového šalátu, z ryby či mäsa a pohára vína, koláčikov a prípadne nejakých chuťoviek a predjedla, môže dosiahnuť aj 8 000 KJ, čo je viac ako denná spotreba priemerného dospelého človeka. Ak si niekoľkokrát večeru doprajeme po celom dni hladovky, môže to byť naozaj veľká záťaž pre náš žalúdok. Aby ste túto kalorickú hostinu prežili v pohode a v zdraví, nenechajte ju dôjsť do extrému a pocitu prejedania, keď žalúdok už nedokáže prijať ďalšie jedlo.

Nezabudnite, náš žalúdok je len o niečo väčší ako päšť, ak doň vložíme neprimerane veľa, tlačí do bránice a obmedzuje kapacitu pľúc, čo spôsobuje, že sa nám ťažšie dýcha. Z toho dôvodu je lepšie po výdatnom jedle sa prejsť, ako ležať pred televízorom.

Neprimerané množstvo jedla v žalúdku, zmes tukov a sacharidov spôsobuje tiež, že inzulín začína pracovať na plné obrátky a po jedle sa dostaví pocit únavy a ospalosti.

DP

KEĎ VARÍ UMELÁ INTELIGENCIA

Vianoce sú o tradíciách. A tie sa vzťahujú aj na jedlo. Štedrovečerná hostina vyzerá vo väčšine rodín každý rok rovnako. Každý sa teší na svoje obľúbené jedlo alebo dokonca na úplne všetky jedlá z bohato prestretého stola. Ale predstavte si, že by ste si jeden rok povedali: A dosť! Skúsme niečo nové.

Možno máte pozvaných hostí, tak prečo ich neprekvapíte? Zostáva len rozhodnúť, čo variť, a to je, samozrejme, to najťažšie. Ale prečo trochu nešvindľovať a toto rozhodnutie nenechať na niekoho iného. Napríklad na počítač!

ŠÉFKUCHÁR V POČÍTAČI

Určite ste sa už stretli s ChatGPT – umelou inteligenciou, ktorá za vás napíše text, keď sa vám nechce, alebo keď si s ním neviete sami poradiť. ChefGPT vám zostaví celé menu. Slovom Chef sa v angličtine označujú šéfkuchári a ChefGPT je šéfkuchár vo vašom počítači. Pritom si môžete zvoliť niekoľko možností. Pri jednej z nich sa pozriete do špajzy a programu nadiktujete, aké suroviny máte poruke, a on vám z nich zostaví jedlo. Výborné pre spontánnych kuchárov.

Na podobnom princípe fungujú aj iné generátory receptov opierajúce sa o umelú inteligenciu. Niektoré pracujú s obrázkami, takže nemusíte vypisovať, čo doma máte. Jednoducho kliknete na avokádo, mrkvu, syr a je to. Samozrejme, nie každý z týchto generátorov je zadarmo. Niektoré si musíte abonovať a platiť ich mesačne. Ale každý môžete zadarmo otestovať. Zaujímavé je vložiť do viacerých generátorov tie isté suroviny a porovnať recepty.

TESTOVALI SME PRE VÁS

Presne to sme spravili aj my. Otestovali sme pre vás LetsFoodie a ChefGPT

Použili sme tieto suroviny:

1. Kapor, zemiaky, červená cibuľa, červené víno, jablko, mandarínka, hrozienka
2. Šošovica, červená kapusta, brokolica, ružičkový kel, cesnak, granátové jablko, perník
3. Losos, kaleráb, slivky, med, múka, lieskovce

RECEPT Z LETSFOODIE

1. Kapor glazovaný v mandarínke s pečenými zemiakmi a červenou cibuľou. Zemiaky a cibuľu pokvapkajte olivovým olejom a upečte v rúre. Kapra v celku vložte do veľkej panvice s olivovým olejom. Mierne ho opečte z oboch strán, podlejte červeným vínom, pridajte nakrájané jablká a mandarínky. Duste 10 minút, potom pridajte hrozienka. Vznikne hustá omáčka, ktorá by rybu mala pokryť. Panvicu vložte na chvíľu do rúry k zemiakom, aby skaramelizovaná omáčka stuhla a prípadne vytvorila chrumkavú kôrku. Pred servírovaním pridajte do panvice aj zemiaky s cibuľou, aby nasiakli trochu omáčky.

2. Šošovica s granátovým jablkom a perníkom. Tento recept je veľmi jednoduchý. Najprv predvarte šošovicu. Ostatnú zeleninu nakrájajte na drobno, opečte na olivovom oleji, pridajte šošovicu a poduste. Zmes dajte do servírovacej misy a ozdobte nastrúhaným perníkom a zrnčkami granátového jablka.

3. Losos glazovaný v zmesi medu, lieskových orieškov, sliviek a kalerábu. Lososové filety vložte do pekáča. V miske zmiešajte na drobno nakrájaný kaleráb, slivky, med, lieskovce a primerané množstvo múky – 1-2 lyžice. Zmes dajte na lososa a dajte piecť do rúry na 20 minút pri teplote 180 stupňov.

CHEFGPT NÁM Z ROVNAKÝCH SUROVÍN UVARIL TOTO:

1. Pečený kapor so zemiakmi a s vínou omáčkou. Kapra krátko opečte na panvici s olivovým olejom z oboch strán a preložte na misu. V tom istom oleji opečte najprv cibuľu a potom aj nadrobno nakrájané zemiaky. Zmes zemiakov a cibule preložte do zapekacej misy. Navrch položte kapra. V miske zmiešajte červené víno s mandarínkovou šťavou a na drobno nakrájaným jablkom. Zmesou oblejte suroviny v pekáči. Pečte 40 minút zakryté alobalom a 10-15 minút bez alobalu pri teplote 180 stupňov. Medzitým hrozienka krátko povarte v červenom víne.

Podávajte ozdobené hrozienkami.

2. Pečený šošovicový šalát. Šošovicu uvarite tak, aby nebola úplne mäkká. Zeleninu nakrájajte, dajte do zapekacej misy alebo na plech a pečte alebo grilujte v rúre. Na panvici v olivovom oleji opečte cesnak, pridajte uvarenú šošovicu, dobre premiešajte. Potom túto zmes pridajte ku grilovanej zelenine, premiešajte. Pred servírovaním posypte šalát nastrúhaným perníkom a zrnčkami granátového jablka.



3. Pečený losos s kalerábom a so slivkovou polevou. Osolené a okorenené filety lososa najprv upečte v rúre. Stačí 15 minút pri teplote 180 stupňov. Medzitým opražte na olivovom oleji kaleráb nakrájaný na tenké pásiky. Vložte nakrájané slivky. Po dvoch minútach pridajte med a chvíľu povarte, kým vznikne lepkavá omáčka. V miske zmiešajte múku s rozdrvenými lieskovými orechmi. V tejto zmesi obalte lososové filety a opražte ich na panvici. Preložte filety na tanier a prelejte sladkou omáčkou.

VARIÁCIE PODĽA FANTÁZIE A CHUTI

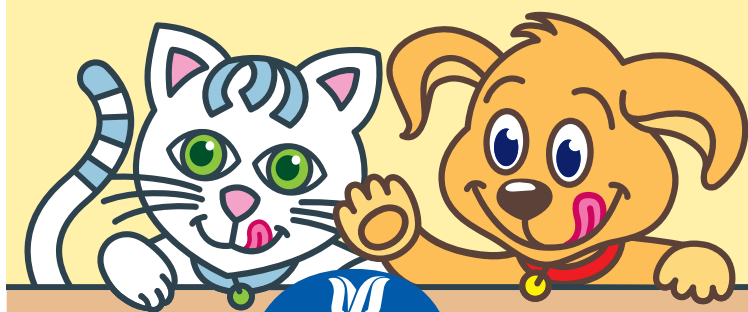
Každý z receptov môžete, samozrejme, vylepšiť podľa seba. Ak sa vám zdá, že jedlo bude prevažne sladké, ako pri recepte s lososom, pridajte viacej soli a štipľavú čili papriku.

Okrem už spomenutých generátorov receptov nás zaujal DishGen, pri ktorom nemusíte „vkladať“ suroviny. Stačí, keď napíšete slovo Vianoce a k tomu napríklad ryba alebo vegán, alebo čo najlacnejšie. Ja som zadala vegánske lacné Vianoce a generátor mi ponúkol recept na slávnostný šošovicový vegánsky bočník. Keď som rozpočet zvýšila, vyskočil recept na vegánsky wellington – roládu z lístkového cesta plnenú dusenými šampiňónmi, pekanovými orechmi, gaštanmi a brusnicami. Ďalšie vianočné jedlá boli napríklad: citrónovo-rozmarínové kura s brusnicovou glazúrou, rizoto z maslovej tekvice s karamelizovanými pečenými vlašskými orechmi a so zeleninou glazovanou v balzamovom octe. Ako dezert odporúča počítač vianočné perníkové tiramisu alebo čokoládovú tortičku s karamelom a morskou soľou ozdobenú kandizovaným pomarančom. Ako silvestrovský nápoj nám DishGen odporučil sekt s kockami zmrazených jadierok granátového jablka so sirupom z agávy.

POZOR NA TO, ČO FOTÍTE!

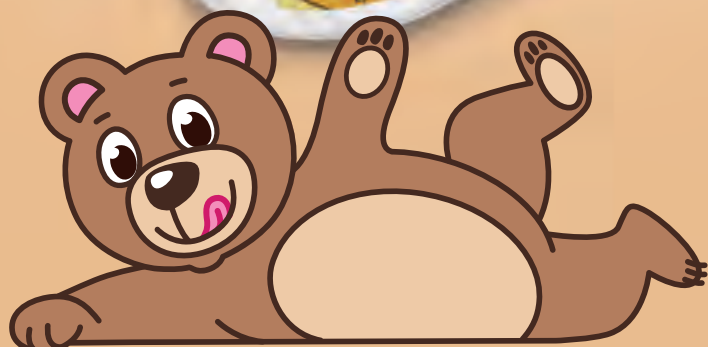
Zbiehajú sa vám slinky? To je dobre, ale musíme vás upozorniť aj na to, že umelá inteligencia tiež robí chyby a niektoré jej recepty sú buď ne realizovateľné, odporné alebo aj nebezpečné. Umelá inteligencia vám do panvice so zeleninou nasype čokoládové keksy a dokonca vraj aj čistiaci prostriedok. To sa môže stať, ak využivate apku, ktorá pracuje s fotoaparátom, a suroviny, ktoré máte doma, jej „ukážete“ na kameru. Keď zachytí aj prostriedok na umývanie riadu, bude sa ho snažiť využiť v recepte. Vy to však nerobte. Ešte horšia vec sa stala používateľovi, ktorému umelá inteligencia poradila dať do pekáča rovno aj spolubývajúceho. Ani to vám, samozrejme, neodporúčame, aj keď vieme, že Vianoce bývajú stresujúce a človek by často rád niekoho klepol panvicou po hlave. S receptom alebo bez receptu, v žiadnom prípade to nerobte.

Nikoleta Gstach



Matko

**z čerstvého tvarohu
a smotany**





NIEČO EXTRA • KAVIÁR A USTRICE

Kaviár a ustrice dnes patria v Európe medzi pochúťky par excellence, no vedeli ste, že tento luxus sa kedysi považoval za jedlo chudobných?

Ustrica je skutočná delikatesa so zaujímavou minulosťou. Objavovala sa už na stoloch starých Grékov. Spájali ju s bohyňou lásky a ustriciam pripisovali afrodiziakálne účinky. Milovníkmi ustríc boli aj starovekí Rimanovia. Julius Caesar ich na jednej hostine zjedol vraj až tisíc.

V stredoveku však boli v pobrežných oblastiach považované za lacnú potravinu dostupnú pre každého, hoci už vtedy si ich aristokratické kruhy cenili a chutili im. Ich popularita a voľný zber síce pretrvávali stáročia, no znečistenie pobrežných vôd spojené s industrializáciou ukončilo ich ľahkú dostupnosť.

DNES UŽ LEN Z FARIEM A CHOVOV

Kedysi sa ustrice lovili v prirodzenom morskom prostredí, dnes pochádza väčšina ustríc z umelých morských fariem a kontrolovaných chovov. Ustrice, s ktorými sa stretávame my na našom trhu a v reštauráciách, sú väčšinou francúzskeho pôvodu. Chovajú sa v ustricových poliach na piesčiniach medzi ústiami riek. Žijú tam v ideálnom prostredí, kde sa kombinuje slaná a sladká voda, ktorá má v lete potrebnú teplotu na ich zdravý rast. Živia sa špeciálnym druhom rias, vďaka ktorému majú zaujímavú chuť, ľahko zelenkavý odtieň maska a vysoký obsah proteínov a minerálov.

NA KVALITE ZÁLEŽÍ

Na našom trhu nájdeme ustrice v rôznej kvalite a od nej sa odvíja aj cena. Najznámejšie sú *fines de claire*, teda ustrice štandardnej kvality. *Spéciales de claire* špecialisti považujú za obzvlášť jemné pre ich čistú chuť. *Huîtres sauvages* sú zas veľké ustrice vhodné na varenie. A *gilladeau, belon a pied de chela* sú takými *crème de la crème* medzi ustricami, sú to tie najlepšie, ktoré môžete ochutnať.

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ:

- Najväčším európskym producentom ustríc je Francúzsko. Z krajiny gal-ského kohúta pochádza až 88 % produkcie. Vďaka čistým pobrežiam je veľkým producentom takisto Írsko a Spojené kráľovstvo.
- Ak sa pozrieme na svetových producentov, najväčší podiel na trhu má Čína, ale ani USA a Kanada sa nedajú zahanbiť.
- Nie je jedno, kedy ustrice jete. Stará zásada hovorí, že by sme ich mali konzumovať len v mesiacoch, v ktorých názvoch sa nachádza r. Od septembra do apríla je teda sezóna ustríc.
- Ustrice sa v lete neresia a sú v tomto období mliečne. Zároveň sa mení aj konzistencia ich mäsa. Dnes to však už neplatí stopercentne. Ustrice, ktoré nám dnes servirujú reštaurácie, pochádzajú zo špeciálnych chovov, takže si ich labučníci môžu dopriať celoročne.
- Sú druhou najvýživnejšou potravinou na svete. Predbehlo ich len materské mlieko.
- V staroveku sa nazývali aj životobudič. Telu vraj rýchlo dokázali prina-vrátiť silu. Dnes vieme, že to nie je vďaka ich magickým schopnostiam, ale vysokému obsahu bielkovín, vitamínov a minerálov.

ŽIVÉ, VARENÉ, ALE ZÁSADNE ČERSTVÉ!

Ustrice sa kupujú živé a ich čerstvosť záleží aj na tom, kedy boli vylovené. Čím sú čerstvejšie, tým sú, samozrejme, lepšie. Jedla sa zásadne živé, mŕtve ustrice by sme konzumovať nemali, pretože môžu byť aj jedovaté. Ustrica je vhodná na jedenie vtedy, keď je po otvorení ulity plná vody, ktorá by mala byť číra a voňať morom. Ak si nie ste istí kvalitou, skúste sa jej dotknúť na okraji. Živá ustrica sa zmrští, teda reaguje.

Čo sa týka tepelnej úpravy ustríc, šéfkuchári sa delia do dvoch táborov. Jeden tvrdí, že tepelne upravovať ustrice by bolo škoda. Ich chuť sa varením mení a nemá až tak veľa spoločného s chuťou živej ustrice. Druhý sa zas s chuťou ustríc rád pohrá. Dajú sa vyprážať, variť, gratinovať priamo v lastúre alebo aj údiť. Robiť by to mal však niekto so skúsenosťami.

KAVIÁR

Tento novodobý symbol luxusu a noblesy je pôvodom obyčajná pochúťka rybárov, ktorí lovili v okolí Kaspického mora jesetery. Ako prví však začali ikry konzumovať vo veľkom už Peržania, ktorí vlastne stoja za dnešným názvom.

Kaviár znamená kus sily a odkazuje aj na afrodiziakálne účinky tejto pochúťky. Najväčšími milovníkmi a propagátormi pravého kaviáru však boli na ruskom cárskom dvore. Od 12. storočia sa v Rusku vyrába a podáva pravidelne. V 16. storočí sa dostal do Európy sprvu s veľkými rozpakmi. Keď ho ponúkli veľvyslanci Petra Veľkého francúzskemu kráľovi Ľudovíkovu XV., vypľul ho na koberec s nechutou.

NIE KAŽDÁ IKRA JE KAVIÁR

V mnohých supermarketoch nájdete ikry viacerých druhov rýb pod názvom kaviár. No za pravý kaviár sa považujú ikry jesetera uloveného v okolí Kaspického alebo Čierneho mora, ktorý je najneskôr do hodiny po výlove nasolený v jemnom roztoku a vlisovaný pri teplote mínus 5 stupňov do škatuliek, v ktorých sa následne predáva. Ak sa stretneme s oranžovým „kaviárom“, teda ikrami zo pstruha či lososa, ide o náhradu kaviáru (hoci môže byť takisto veľmi chutná). Vzhľadom na nešetrný rybolov v Rusku v minulých desaťročiach dnes dostaneme pravý kaviár len z divokého jesetera iba z Iránu. Ten najdrahší a najluxusnejší je z vyzvy veľkej a nazýva sa beluga. Očka kaviáru sú striebrosivé. Kaviár z jesetera ruského sa nazýva oster a je sivobronzová. Sevruga je zas výrazný tmavý kaviár v malých zrnkách a výraznou chuťou z jesetera hviezdnatého.

AKO KONZUMOVAŤ KAVIÁR

Po otvorení škatulky kaviáru ho treba nechať predýchať, aby sa jeho aróma a chuť jemne rozvinuli. Pozor, ak hovoríme o aróme, nemyslíme tým rybinu. Tak pravý kaviár nikdy nepáchne. Podáva sa v ľadovej triešti, pretože najideálnejšie je, ak sa jeho teplota pohybuje okolo bodu mrazu. Na recepciách alebo oslavách ho nájdete v porcelánovej miske s perleťovou alebo drevenou lyžičkou (nikdy nie kovovou, ikry s kovom reagujú a ich chuť sa mení). Naberá sa na malé hrianky s maslom alebo bliny s crème fraîche. Zapijať by sa mali kvalitným šampanským alebo ruskou vodkou.

POCHÚŤKA Z FARIEM

Kaviár sa dnes získava výhradne z umelo chovaných výz a jeseterov. Rybie farmy a chovy produkujú vyše 200 ton tejto delikatesy. Výroba kaviáru prebieha v prísnych podmienkach a platí, čím je ryba staršia, tým je kaviár kvalitnejší. Existujú aj minimálne vekové hranice na odoberanie ikier z jeseterov. Ak ide o jesetera hviezdnatého, ikry sa môžu odberať vo veku 5 rokov, sibírskeho jeseterovi vo veku 6 rokov, z jesetera ruského a bieleho vo veku 8 rokov a z jesetera perzského až vo veku 10 rokov.

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTI

- Boli časy, keď sa cena kaviáru vyrovnala cene chleba. Dnes sa 200 g balenie pravého kaviáru pohybuje na hranici 2 000 €.
- Kaviárová mafia existuje. Rybárska stráž a polícia síce ročne konfiškujú niekoľko desiatok ton kaviáru, na trhu sa vyskytuje podľa odhadov až 80 % nelegálneho kaviáru. Korupcia a pytliacke skupiny sú veľmi dobre organizované a pokuty stále nízke. Zisky tzv. kaviárovej mafie sa odhadujú na 7 miliárd eur ročne.
- Počas vojny medzi Ruskom a Poľskom dostávali ruskí vojaci lisovaný kaviár, ktorý im pomáhal ostať v dobrej kondícii a prežiť. Hoci ide o ľahký pokrm, jeho energetická hodnota je vysoká.

Daniela Petrovská, zdroj: cerstveryby.sk, tyzden.sk





ČO BY STE MALI VEDIEŤ O POTRAVINÁCH, STRAVOVANÍ A VÝŽIVE 10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O RYBÁCH

NEBOJTE SA MASTNÝCH RÝB, SÚ ZDRAVÉ – NA ROZDIEL OD ÚDENÍN ČI VYPRÁŽANÉHO BRAVČOVÉHO MÄSA. POKRAČUJEME V CYKLE GASTROENTEROLÓGA DOČ. PETRA MINÁRIKA O TOM, AKO OVPLYVŇUJÚ NAŠE ZDRAVIE JEDNOTLIVÉ POTRAVINOVÉ SKUPINY.

- 1 **Ryby** a vodné živočíchys patria k najstarším konzumovaným potravinám. Popri cicavcoch a vtákoch sú ryby tretím najvýznamnejším zdrojom mäsa.
- 2 **Ryby** sú zaradené do tretieho poschodia potravinovej pyramídy, a to medzi potraviny bohaté na bielkoviny. Do tejto potravinovej skupiny spadá okrem rýb červené mäso, hydina, vajcia, strukoviny, mlieko a mliečne výrobky, orechy.
- 3 **Ryby rozdeľujeme** podľa prostredia, v ktorom žijú, na **morské ryby** (sleď, sardela, sardinky, makrela, treska, tuniak, losos, platesa, halibut, žralok, hejk a iné), **sladkovodné ryby** a tie sa rozdeľujú na **rybníkové** a **riečne ryby** (kapor, lieň, pleskáč, zubáč, pstruh, štika, ostriež, pangasius, amur, jeseter a vyza).
- 4 **Čerstvé ryby** sú tie, ktoré neboli ošetrované inak než chladením na teplotu topiaceho sa ľadu, teda boli od výlovu až na predajný pult skladované pri teplote -1 až $+2$ °C.

Nepitvané takto ošetrované a skladované ryby sa uchovávajú čerstvé 5 až 7 dní, pitvané až 14 dní. U nás sú dostupné najmä ryby chladené, hlboko mrazené alebo spracované vo forme rôznych výrobkov (v náleve, sucho nasolené, sušené, údené, solené, v konzervách, marinované), čím sa rozširuje ponuka a predlžuje sa ich trvanlivosť.

- 5 **Výživové zloženie rybieho mäsa.** Mäso rýb a vodných živočíchov je všeobecne nízkoenergetické. Hlavnými zložkami sú voda (50 – 83 %), bielkoviny (12 – 20 %) a tuky (0,5 – 35 %). Bielkoviny sú biologicky plnohodnotné, obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny. Množstvo jednotlivých zložiek, predovšetkým tuku, je závislé od druhu, veku, pohlavia, ročného obdobia, klimatického pásma a prostredia, v ktorom živočích žije.
- 6 **Podľa rozdielného množstva tuku delíme ryby na:**
 - s nízkym obsahom tuku (do 2 % tuku; zubáč, štika, morská štika, ostriež, pangasius, krevety, langusty, mušle, homár, krab, lieň),
 - stredne tučné (2 – 10 %

tuku; pstruh, kapor, sumec, amur, hejk),

- **tučné** (viac než 10 % tuku; úhor, tuniak, sleď, losos, makrela, sardinka).

- 7 **Unikátnou hodnotou rýb a morských plodov pre ľudskú výživu je významný obsah esenciálnych nenasýtených mastných kyselín omega-3 a omega-6**, a to vo veľmi výhodnom pomere. Niektoré ryby ukladajú tuk v pečeni, iné predovšetkým vo svalovine. Tuk sladkovodných rýb sa od tuku morských rýb líši zložením mastných kyselín (MK).
- 8 Odborné spoločnosti zaoberajúce sa výživou ľudí konštatujú, že **príjem omega-3 MK je nedostatočný** a vedie aj k nevhodnému pomeru omega-3 a omega-6 mastných kyselín v strave. Na úpravu tohto pomeru sa odporúča **zvýšiť príjem morských rýb**, ktoré sú bohaté na omega-3 MK (skratky týchto mastných kyselín sú EPA a DHA) **minimálne na 2× týždenne**. Najbohatším zdrojom omega-3 MK sú **tučné morské ryby** (losos, makrela, tuniak, sleď, sardinka).
- 9 **Množstvo cholesterolu je pri väčšine druhov rýb nízke.** Rybie mäso obsahuje viac



ZAPAMÄTAJTE SI!

Pri konzumácii rýb a morských plodov musia byť opatrní jedinci **citliví na potravinové alergény**. Najčastejšia býva alergická reakcia na kôrovce a spôsobuje ju histamín a iné biogénne aminy.

Ryby môžu byť hlavným zdrojom **kontaminantov vonkajšieho prostredia**, predovšetkým cudzorodých organických látok a ťažkých kovov (ortuť, olovo, kadmium).

Konzumácia rýb z overených zdrojov a striedavá konzumácia rôznych druhov rýb (niektoré kontaminanty sa kumulujú napr. v dravých rybách) tieto riziká znižujú. Prospech konzumácie rýb pre človeka jednoznačne prevyšuje potenciálne riziká. **Odporúča sa jesť ryby, najmä masné, najmenej raz za týždeň a obmedziť konzumáciu (spracovaného) mäsa.**

Na zníženie rizika arteriosklerotických chorôb srdca a ciev sa odporúča strava s dôrazom na konzumáciu zeleniny, ovocia, strukovín, orechov, celozrnných výrobkov a rýb.

Na zníženie rizika arteriosklerotických chorôb srdca a ciev sa odporúča minimalizovať konzumáciu spracovaného mäsa, rafinovaných sacharidov a sladených nápojov.

minerálnych látok než mäso teplokrvných zvierat, hlavne fosfor, jód (morské ryby) a vápnik (niektoré druhy lososovitých rýb). Ďalej obsahuje **biologicky viazané prvky** ako železo, draslík, síru, horčík a fluór. Cenený je predovšetkým obsah **vitamínov A a D rozpustných v tukoch**, v menšej miere aj vitamínu E, a tiež **vitamínov skupiny B rozpustných vo vode** (B₁, B₂, B₆ a B₁₂).

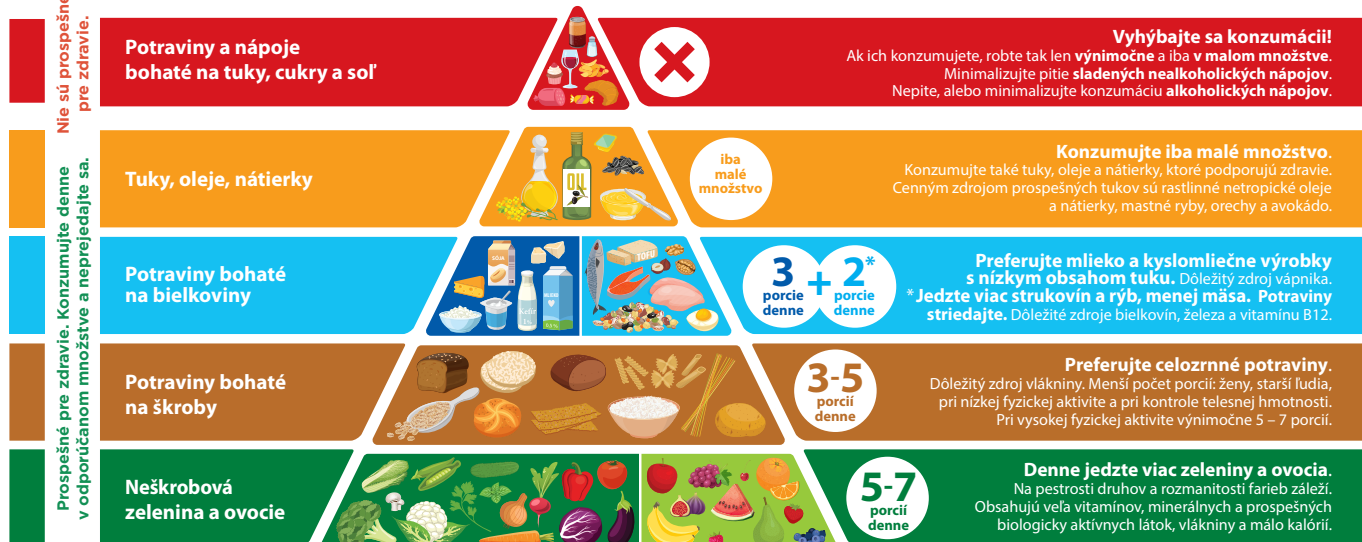
10 Pravidelná konzumácia rýb má pozitívny účinok na udržanie zdravej telesnej hmotnosti či zachovanie svalovej hmoty (aj u starších ľudí) a ďalšie pozitívne metabolické a hormonálne účinky. Ryby a morské plody sú dôležitým živočíš-

ným zdrojom bielkovín a viacerých živín s priaznivým vplyvom najmä na kardiovaskulárne choroby. **Európska kardiologická spoločnosť (European Society of Cardiology, ESC) odporúča konzumovať 1- až 2× týždenne masné ryby, znížiť konzumáciu červeného mäsa na maximum 350 – 500 g týždenne a minimalizovať konzumáciu spracovaného mäsa (ESC, 2021).**

V tomto príspevku boli použité materiály z odborného textu: „Štandardný postup na výkon prevencie: Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých – špeciálna časť“ (Ministerstvo zdravotníctva SR, 2022).

POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA

sprievodca stravovaním u dospelých



Pitný režim

Od smádu pite vodu.

Primerane pite vhodnú tekutinu.



Aká je veľkosť porcie?

1 porcia



Zelenina, šalát a ovocie, obilniny, strukoviny, ryža a cestoviny **200 ml pohár**



Hydina, ryby, chudé mäso veľké ako **dlaň**



Oleje **1 čajová lyžička** na osobu

alebo **kusy**

1 kus stredného ovocia, 2 – 4 kusy menšieho ovocia, hrst drobného ovocia, neslaných orechov, 1 veľký zemiak, 2 tenké kúsky chleba, 2 tenké plátky syra, 1 téglik jogurtu

Priemerná denná energetická potreba pre dospelých

muži

fyzicky aktívni: 10 500 kJ/2500 kcal
fyzicky neaktívni/sedavi: 8 400 kJ/2 000 kcal

ženy

fyzicky aktívne: 8 400 kJ/2 000 kcal
fyzicky neaktívne/sedavé: 7 560 kJ/1 800 kcal.

ROZMANITOSŤ

PRIMERANOSŤ UMIERNOSŤ

3 princípy stravovania prospešného pre zdravie

Potravinová pyramída pripravená podľa Preventívneho postupu MZ SR 2022. „Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých“ založené na potravinových skupinách. Tieto odporúčania sú všeobecným návodom pre zdravú prospešnú stravu u dospelých, nenahrádzajú rady lekára. Vždy je potrebné zohľadniť zdravotný stav a ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú stav výživy jedince.

COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY VRÁTILA ZNAČKU COOP JEDNOTA DO BRATISLAVY

COOP Jednota Nové Zámky otvorila vlajkovú predajňu COOP TEMPO supermarket, ktorá je súčasťou obchodného centra TEHELKO v priestoroch Národného futbalového štadióna. Moderná prevádzka s priestranou predajnou plochou 1600 m² ponúka široký sortiment až 11-tisíc tovarových položiek s dôrazom na čerstvý tovar a domácu slovenskú produkciu.

Stratégia COOP Jednoty Nové Zámky je z dlhodobého hľadiska orientovaná aj na extenzívny rozvoj. Donedávna svoju maloobchodnú činnosť vykonávala výhradne v juhozápadnej časti Slovenska, konkrétne v okresoch Nové Zámky, Levice a Komárno. Na bratislavský trh vstúpila v máji a Tempo supermarket v zaujímavej lokalite na Bajkalskej ulici je už treťou prevádzkou COOP Jednoty Nové Zámky v Bratislave. O spokojnosť zákazníkov sa stará 50-členný kolektív zamestnancov.

Moderná predajňa šetrná k životnému prostrediu

Zákazníci sa môžu tešiť na komfortné nákupné prostredie v úplne nových priestoroch s nadčasovým, moderným dizajnom, technologickými inováciami a kvalitnými službami. „TEMPO supermarket s predajnou plochou 1600 štvorcových metrov disponuje najmodernejším vybavením, chladiacim a mraziacim



Štefan Mácsadi
v nových priestoroch
bratislavského Tempa

zariadením, ktoré je šetrné k životnému prostrediu a spĺňa najvyššie ekologické štandardy,“ uviedol predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky Štefan Mácsadi. Súčasťou supermarketu sú samoobslužné pokladnice a moderné elektronické cenovky inštalované pri všetkých tovaroch. COOP Jednota Nové Zámky zaviedla elektronické cenovky už v roku 2012 ako prvý obchodný reťazec na Slovensku. Podporou miestnych dodávateľov umožňuje najrýchlejšie doručenie výrobkov od pestovateľov, chovateľov až na pulty predajní. Znižuje sa uhlíková stopa a zaisťuje tým doručenie čo najčerstvejšieho tovaru. Zároveň zabezpečuje pre svojich zákazníkov v Bratislave a v Nových Zámkach doručenie tovaru prostredníctvom donáškovej služby WOLT.

Podpora predaja slovenskej produkcie

Tradičný maloobchodný reťazec COOP Jednota Nové Zámky sa zameriava na predaj kvalitnej domácej produkcie, čo reflektuje viac ako 70 % podiel slovenských výrobkov na pultoch predajní. Podporuje tým domácu ekonomiku a podnikanie v oblasti potravín na Slovensku. „TEMPO supermarket je vybavený samoobslužnými pultmi s rozsiahlou ponukou čerstvého tovaru v rámci obslužnej linky, špeciálnym chladiacim pultom na zákusky, chladeným ostrovom „ready to eat“. Špecifickou časťou v rámci predajne je vytvorenie úseku „COOP Bistro“ s bohatou ponukou teplých jedál pripravených priamo za obslužným pultom,“ dodal Štefan Mácsadi.

ATRAKTÍVNEJŠIE NAKUPOVANIE VO FARNEJ

COOP Jednota Nové Zámky po rekonštrukcii opäť privítala zákazníkov supermarketu v obci Farná.

Predajňa tu bola prvýkrát otvorená už v roku 2008, cieľom aktuálnej modernizácie bolo predovšetkým zatraktívniť nákupné prostredie a priblížiť ho očakávaniam pravidelných zákazníkov.

Celková investícia do súčasnej podoby supermarketu predstavovala 280-tisíc eur. Predajňa je vybavená najmodernejším obchodným zariadením a novou liatou podlahou, ako aj mraziarenskými a chladiarenskými boxmi, ktoré spĺňajú najprísnejšie ekologické kritériá z pohľadu ochrany životného prostredia.

Na predajnej ploche sú nainštalované plne grafické elektronické cenovky, ktorých obrovská výhoda spočíva v presnosti oceňovania a ušetrenom čase pri výmene klasických papierových cenoviek, ten môže personál venovať zákazníkom a prevádzke predajne. Nezanedbateľný prínos má úspora obrovského



množstva spotrebovaného papiera. Modernizáciou supermarketu vznikol komfortnejší priestor na každodenné nakupovanie zákazníkov. Prioritou zostáva poskytovanie kvalitných služieb, spokojnosť zákazníkov, aby sa do predajne radi vracali.

„Sme nesmierne radi, že sme opäť dokázali obyvateľom tejto obce zvýšiť kvalitu a komfort pri nakupovaní. Rekonštrukciou sa predajňa zaradila k našim najmodernejším predajniam, odrážajúcim požiadavky a potreby zákazníkov,“ povedal predseda predstavenstva novozámockej COOP Jednoty Štefan Mácsadi a zároveň zaželel zákazníkom obce Farná príjemné každodenné nakupovanie vo vynovených priestoroch predajne.

VO VEĽKOM KRTÍŠI SA TEŠIA Z VYNOVENÉHO SUPERMARKETU

COOP Jednota Krupina otvorila vo Veľkom Krtíši svoj 53. supermarket. Predajňa vyrástla na sídlisku na Novohradskej ulici v priestoroch bývalých potravín, ktoré prešli výrazným zväčšením a vizuálnou zmenou. Obyvatelia Veľkého Krtíša a okolia sa môžu tešiť z komfortnejšieho nákupu s modernými službami.

Predajňa supermarketu COOP Jednota na Novohradskej vo Veľkom Krtíši priniesla výrazné zmeny v interiéri aj exteriéri predajne. Zväčšením pôvodnej predajne o priestory bývalého stravovacieho zariadenia a prístavbou prekrytej terasy sa zväčšila pôvodná predajná plocha priestoru o 40 % na súčasných 311 m². Vo vnútorných priestoroch predajne boli vymenené podlahy, stropy, ale aj osvetlenie. Nový bezbariérový vstup do predajne je víťaným zlepšením mobility pre zákazníkov predajne. Supermarket je vybavený moderným a ekologicky šetrným zariadením, ale aj interiérovým rádiom so slovenskou hudbou a pravidelným prehľadom akciových ponúk predajne. Samozrejmosťou sú zálohomaty na výkup sklenených fliaš, plechoviek a PET fliaš. Dizajn predajne dopĺňajú drevené prvky, ktoré sú charakteristickým znakom pre regionálne družstvo COOP Jednota Krupina. V priestore predajne sú použité elektronic-

ké cenovky vždy s aktuálnou cenou tovarov, ktoré sú zelenšou alternatívou papierových cenoviek.

Supermarket na Novohradskej vo Veľkom Krtíši je 23. predajňou regionálneho družstva COOP Jednota Krupina, kde sa využívajú výlučne elektronické cenovky. „Zmodernizovaná predajňa je výsledkom nášho niekoľkoročného úsilia o zlepšenie a zvýšenie zákazníckeho komfortu v regióne Novohrad, kde má spotrebiteľské družstvenstvo bohatú tradíciu. Intenzívne práce a rokovania o novej podobe predajne sa začali už na konci minulého roka a od marca prebiehali prvé stavebné práce,“ približuje Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednoty Krupina.

Nový supermarket so sedemčlenným kolektívom pod vedením vedúcej Ivety Melicherovej ponúka širší sortiment tovarov: „Sortiment zmodernizovaného supermarketu tvorí približne 4 800 druhov tovarov zväčša



Predajňu otvoril Jozef Vahančík
prestrihnutím pásky

slovenského pôvodu. Nový supermarket ponúkne zákazníkovi aj širší výber výhodných tovarov z letákových akcií. Verím, že zákazníci budú spokojní a nájdu si cestu do nového supermarketu, ktorý je príkladom moderného nakupovania v 21. storočí,“ doplnil Jozef Vahančík.

UPLATNITE SI
ZĽAVU
Z NÁKUPOV
ZA 1. POLROK 2023



OD 26. 10.
DO 31. 12.
2023



využívajte e-doklad
a mobilnú aplikáciu



zriadte si kartu online
na www.coopklub.sk



nakupujte a použite
vernostnú kartu



získajte zľavu
2x do roka

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Verní zákazníci, ktorí
v čase **od 1. 1. do 30. 6. 2023**
evidovali nákupy na vernostnú
kartu, si môžu uplatniť zľavu formou
odpočtu z ďalšieho nákupu. Výšku
zľavy sa dozvedia na www.coopklub.sk
alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota
uo svojom zákazníckom konte.

V prípade, ak si držiteľ vernostnej karty zľavu
za 1. polrok 2023 neuplatní v stanovenom
termíne do 31. 12. 2023, bude mu pripočítaná
k zľave za 2. polrok 2023.

Výhody získate aj u našich
externých partnerov:



VLASTNÉ ZNAČKY COOP JEDNOTY VYNIKAJÚ KVALITOU I BEZPEČNOSŤOU

Maloobchodná sieť COOP Jednota potvrdzuje povesť obľúbeného predajcu privátnych značiek. Čo všetko musí spĺňať produkt, ktorý putuje k zákazníkovi v typickom obale niektorej z privátnych značiek domáceho reťazca?

Hlavnými kritériami pri výbere dodávateľov vlastných značiek sú kvalita, bezpečnosť a slovenský pôvod. Každý výrobok musí spĺňať prísne kritériá na zaradenie do portfólia. Portfólio vlastných značiek tvoria prednostne produkty od slovenských a regionálnych producentov, čím COOP Jednota deklaruje podporu domácej produkcie a vysokú úroveň kvality slovenských výrobkov. Medzi najpredávanejšie produkty v rámci privátnych značiek COOP Jednoty patrí mlieko a mliečne výrobky, múka, pekárske výrobky, maslo, olej, mäso a mäsové výrobky, ryža i toaletný papier.

Dôkazom obľúbenosti u zákazníkov je i fakt, že produkty vlastných značiek majú vysoký podiel na celkovom predaji siete COOP Jednota a pravidelne získavajú ocenenia v spotrebiteľskom prieskume Voľba spotrebiteľov – Najlepšia novinka. Prácu domáceho reťazca ocenila odborná porota súťaže Hermes Komunikačného roka a vlastná značka zabodovala aj na medzinárodnej úrovni – produktom COOP tyčinky bez posypu soli s vlákninou Junior, ktoré získali prvenstvo v medzinárodnej súťaži vlastných značiek Salute to Excellence Award v Amsterdame. „Najvýznamnejším ocenením je, ak našu prácu pozitívne hodnotia zákazníci,“ hovorí obchodný riaditeľ COOP Jednoty Slovensko Branislav Lellák. „Je to pre nás motivácia a zároveň výzva, aby sme každý rok



pripravili pre zákazníkov niečo nové, čo ich osloví, po čom siahnu. Privátne značky tento priestor otvárajú. Predstavujú pre nás možnosť odlišiť sa od konkurencie, priniesť zákazníkovi niečo „naše“, čo nekúpi v inej predajni. Kľúčovým momentom v spojitosti s našimi vlastnými značkami je, že sú prevažne slovenského pôvodu. Kúpou slovenských výrobkov zákazníci podporujú domácich producentov, čím zároveň pomáhajú rastu ekonomiky, zamestnanosti a nepochybne aj potravinovej sebestačnosti Slovenska.“

GARANCIA COOP KVALITY A BEZPEČNOSŤ

Cenovo výhodnejšie produkty uvádzané pod vlastnou značkou domáceho reťazca sú rovnako kvalitné ako tie značkové. Každý rok sú

kontrolované v akreditovaných nadnárodných laboratóriách na Slovensku i v zahraničí. „Aj vďaka dôsledným kontrolám môžeme na výrobky vlastných značiek umiestňovať logo Garancia COOP kvality. Pravidelnými kontrolami sa snažíme o zachovanie trvalej kvality, bezpečnosti a dôveryhodnosti výrobkov u zákazníkov,“ zdôrazňuje B. Lellák. V minulom roku sa vykonali laboratórne kontroly na viac ako 1350 výrobkoch, ktoré sa nakúpili v sieti COOP Jednota za rovnakých podmienok, ako ich nakupuje spotrebiteľ. Systém kontroly bezpečnosti a kvality je postavený na odbornosti, nezávislosti a nestrannosti. V záujme ochrany spotrebiteľa sú všetky výrobky uvedené na trh pod vlastnou značkou automaticky zaradené do systému kontrol.

HRAJTE O NÁKUP V HODNOTE 100 €!

VIANOČNÉ PEČENIE S PRODUKTMI VLASTNEJ ZNAČKY COOP JEDNOTA

Milí čitatelia, pred nami sú Vianoce, sviatky, na ktoré sa tešíme azda celý rok. Vianočné prípravy sprevádza neodmysliteľná vôňa vanilkového cukru či škoric. Aby sme vám sviatky spríjemnili, pripravili sme si pre vás súťaž o poukážky na nákup v sieti predajní COOP Jednota.

AKO SA ZAPOJÍTE DO SÚŤAŽE?

Napíšte nám recept svojej najobľúbenejšej rodinnej vianočnej cukrovinky a pridajte názov produktu vlastnej značky, ktorý ste pri jeho príprave použili. Recepty nám posielajte do 15. 1. 2024 na našu redakčnú adresu alebo emailom na redakcia@coop.sk.

Zo zaslaných receptov, ktoré budú spĺňať podmienku použitia výrobku vlastnej značky, vyžrebujeme troch čitateľov, ktorí od nás získajú nákupné poukážky v hodnote XX €. Mená výhercov uverejníme v č. 1/2024.



NOWACO



PRIAMO NA VÁŠ STÔL

www.nowaco.sk



Dominika Morávková

VEGÁNSKE RYBIE FILÉ SO ZEMIAKOVÝM ŠALÁTOM

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

180 min.

PORCIE

2

CENA / PORCIA



Ingrediencie:

5 PL nori vložiek
biele tofu
1 PL jablčného octu
6 PL sezamového oleja
6 PL vody
sol'

Na cestíčko:

10 PL špaldovej múky
1 PL sezamových semiačok
1 PL pomletých ľanových semiačok
200 ml rastlinného mlieka
2 PL ľahôdkového droždia
kokosový olej bez vône

Zemiakový šalát:

2 kg zemiakov
1 pohár zaváraných uhoriek
pohár zavárannej mrkvy a hrášku
cibuľa
300 – 400 g rastlinnej majonézy
2-3 PL octu
2 PL cukru
štipka soli
čierne korenie

POSTUP:

Ľanové semiačka necháme 10 minút odstáť v 3 PL vlažnej vody.

Zmiešame vložky s octom, so soľou a sezamovým olejom. Do toho namočíme tofu nakrájané na plátky minimálne na 2 hodiny (ideálne však cez noc), aby chytilo rybaciú arómu. Na cestíčko zmiešame múku, sezamové semiačka a ľanové semiačka s vodou, približne 5-6 PL mlieka a 2 PL ľahôdkového droždia. Kúsky tofu obalujeme v cestíčku. Obalené kúsky vysmážame na rozpálenom oleji.

Servírujeme ho s vianočným šalátom:

Zemiaky uvaríme v šupke. Po uvarení ich ošúpeme a nakrájame alebo pretlačíme cez mriežku na zemiaky. Mrkvu, hrášok a uhorky pridáme do misky k zemiakom. Na drobno nasekáme aj cibuľku, ocot, cukor a soľ. Pridáme čierne korenie, soľ a vodu zo zaváraných uhoriek a na záver rastlinnú majonézu. Šalát je najlepšie robiť deň dopredu, aby sa chute lepšie spojili.





Dušan Platko



TRESKA POŠÍROVANÁ V PREPÁLENOM MASLE

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

180 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



Ingrediencie:

Treska:

500 g tresky – chrbát
500 g masla
7 g soli

Gratinované zemiaky:

1 kg zemiakov
25 g smotany na šľahanie
4 vajcia
10 g čerstvého tymianu

100 g čedaru
1 g čierneho korenia
5 g soli

Nakladaná farebná mrkva:

100 g oranžovej mrkvy
100 g fialovej mrkvy
100 g žltej mrkvy
100 g bielej mrkvy
300 g vody

200 g kryštálového cukru
100 g octu
10 ks zeleného kardamómu

Majonéza:

vajcia
olej
kôpor
hrubozrnná horčica
soľ, čierne korenie

POSTUP:

Treska:

Maslo prepustíme a precedíme cez gázu a sitko. Zohrejeme maslo asi na 80 °C a túto teplotu sa snažíme udržať. Vložíme do masla rybu a pošírujeme 8 minút. Potom opatrne vyberieme.

Gratinované zemiaky:

Zemiaky očistíme a nakrájame na tenké plátky ako čipsy. Zmiešame smotanu, vajcia, lístky tymianu, čedar, korenie a soľ. Poriadne premiešame so zemiakmi. Ukladáme na papier na pečenie položený na plechu. Pečieme 45 minút prikryté alobalom asi na 170 °C. Potom zemiaky odkryjeme a dopečieme, aby chytli zlatú farbu. Necháme dôkladne vychladnúť. Vychladené zemiaky vyklopíme z plechu a nakrájame. Zohrievame v rúre na vysokej teplote.

Majonéza:

Všetky ingrediencie okrem oleja zmiešame. Ponorným mixérom mixujeme a prilievame olej.

Nakladaná mrkva:

Mrkvy očistíme a nakrájame na malé kocky. Uvaríme 3-2-1 nálev (3 – voda, 2 – cukor, 1 – ocot) plus kardamóm. Mrkvu zalejeme horúcim nálevom a poriadne zatvoríme. Otočíme hore dnom a zabalíme do utierky. Necháme v pokoji vychladnúť.

Záver:

Vykrojený hranol zo zemiakov opečieme v rúre, tresku uložíme na zemiaky, potrieme majonézou a opálime horákom. Navrch poukladáme nakladanú mrkvu. Ozdobíme kôprom.

Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na
www.netradicnerecepty.sk



PEČENÝ PSTRUH SO ZEMIAKOVO- -HRÁŠKOVÝM ŠALÁTOM A S HORČICOVOU OMÁČKOU

Náročnosť ***

Príprava 60 min.

Cena/porciu €€€

Počet porcií 4

Ingrediencie:

1 kg pstruh v celku (4x 250 g)

olivový olej

1 citrón

1 zväzok čerstvého tymianu

40 g mandľových lupienkov

4 plátky pancetty

600 g zemiakov

kurací vývar

2 ks rímskeho šalátu

1 zväzok čerstvej mäty

300 g mrazeného hrášku

200 g mrazeného bôbu

2 ČL strúhaného chrenu

1 ČL dijonskej horčice

½ citróna

4 PL lyžice bieleho jogurtu

Postup:

Ryby na plechu osolíme, okoreníme a pokvapkáme olivovým olejom. Pridáme na štvrté pokrájaný citrón a na 20 minút dáme piecť do rúry na 240 °C. Potom v miske rozdrobíme tymian s olejom a potrieme ryby, posypeme mandľovými lupienkami a na každú rybu položíme plátek pancetty. Dáme zapiecť do rúry, kým nie je pancetta chrumkavá. Zemiaky nakrájame na hrubšie plátky, dáme variť do vriacej osolenej vody a prilejeme kurací vývar. Varíme prikryté do polomäka. Do hrnca k zemiakom pridáme šalát, hrášok, mäta a bôby a varíme ešte aspoň 10 minút. V miske premiešame chren, horčicu, šťavu z polovice citróna a soľ. Na záver primiešame biely jogurt.



BRAVČOVÁ KRKOVÍČKA S GAŠTANOVOU PLNKOU

Náročnosť ***

Príprava 180 min.

Cena/porciu €€€

Počet porcií 6

Ingrediencie:

2 kg bravčovej krkovičky

500 g olúpaných gaštanov

4–5 šalotiek

200 g bieleho chleba

200 ml mlieka

1 vajce

listy tymianu

listy šalvie

soľ

petržlenová vňať

50 ml slnečnicového oleja

Postup:

Krkovičku očistíme a vykostíme, osolíme zvnútra a jemne naklepeme. Chlieb nakrájame na kocky a namočíme do mlieka na 5 minút. Scedíme a vložíme do misy, pridáme šalotku, vajce, tymian, šalviu, petržlenovú vňať a gaštany. Dochutíme soľou a čiernym korením a premiešame. Následne kura naplníme plnkou, zrolujeme a previažeme niťou. Pekáč vymastíme olejom a rúru rozohrejeme na 180 °C. Na pekáč vložíme roládu a pečieme 45 minút zakrytú a 15 minút odokrytú, aby sa nám vytvorila kôrka. Následne necháme chvíľku vychladnúť a krájame na centimetrové pásiky. Podávame s miagými zemiakmi.



NOVOROČNÝ MEDOVÝ LIKÉR

Náročnosť ***

Cena/porciu €€€

Príprava 20 min.

Počet porcií 4

Ingrediencie:

3 PL medu

300 ml mlieka

5 PL kávy „nesky“

100 ml koňaku

polovica potlačenej vanilky

1 vajce

1 štipka soli

Postup:

Med, vajce a preosiatu vanilku vymiešame do peny. Dolejeme 60 °C teplým mliekom a kávou. Pridáme koňak. Nápoj rovnomerne nalejeme do pohárov a podávame.



NUGÁT Z VLAŠSKÝCH ORECHOV

Náročnosť ***

Cena/porciu €€€

Príprava 30 min.

Počet porcií 10 – 12

Ingrediencie:

700 g vlašských orechov

180 ml vody

530 g krupicového cukru

270 g glukózového sirupu

665 g medu

3 bielky

Postup:

Rúru predhrejeme na 150 °C a vložíme orechy asi na 15 minút. V hrnci zohrejeme vodu, cukor a glukózu na teplotu 145 °C. V druhom hrnci zahrejeme med na 130 °C.

Začneme šľahať bielky a ak má med požadovanú teplotu, vlejeme ho do bielkov a šľaháme. Pridáme cukrový sirup a ďalej šľaháme 5 minút. Zmes vylejeme do robota a šľaháme ešte 3 minúty. Zmes vylejeme na podložku a do stredu vysypeme orechy. Pomocou podložky zapracujeme orechy. Hmotu dáme do formy a necháme pri izbovej teplote vychladnúť cez noc. Vyberieme z formy a nakrájame na kocky.



TVAROHOVÉ MORAVSKÉ KOLÁČIKY

POČET KOLÁČOV

30 KUSOV

ČAS PRÍPRAVY

45 MINÚT + 1 HODINA

KYSNUTIE CESTA

ČAS PEČENIA

15 MINÚT

SUROVINY:

NA KVÁSOK:

200 ml vlažného mlieka

1 lyžica hladkej múky

1 lyžica kryštálového cukru

1 kocka droždia

štipka soli

NA CESTO:

250 g hladkej múky

250 g polohrubej múky

100 g rozpusteného,

vychladnutého masla

80 g kryštálového cukru

2 žltka

NA PLNKY:

1 RAJO tučný tvaroh

2 lyžice kryštálového cukru

1 vanilkový cukor

350 g slivkového lekváru

NA MRVENIČKU:

125 g kryštálového

cukru

125 g hrubej múky

125 g rozpusteného,

vychladnutého

masla

NA POTRETIE:

1 žltok

1 lyžica mlieka

POSTUP:

- 1 Pripravíme si kvások: v miske zmiešame suroviny na kvások, droždie do misky jemne nadrobíme. Misku zakryjeme a kvások necháme 15 minút kysnúť na teplom mieste.
- 2 Do veľkej misky vložíme suroviny na cesto a vykysnutý kvások. Vypracujeme hladké pružné cesto, ktoré uložíme do múkou vysypanej misky, zakryjeme a necháme 1 hodinu kysnúť na teplom mieste.
- 3 Po vykysnutí cesto preložíme na múkou posypanú dosku a odkrajujeme rovnaké kúsky cesta, cca 40 g. Kúsky vytvarujeme do guľôčok, roztlačkáme na placku, do stredu dáme lyžičku slivkového lekváru a okraje pospájame. Opäť vytvarujeme guľôčky, ktoré potrieme žltkom zmiešaným s mliekom a poukladáme ich na plech vyložený papierom na pečenie zlepenými koncami nadol. Na vrchu urobíme lyžičkou malú priehlbinku a vložíme tvaroh zmiešaný s vanilkovým a práškovým cukrom.
- 4 Z múky, cukru a rozpusteného masla vypracujeme mrveničku a posypeme ňou všetky koláčky. Necháme ešte 15 minút podkysnúť a potom vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C. Pečieme približne 15 minút.



Dobrá chuť!

Tradičný kvások sa skladá len z múky a vody. Pri pestovaní kvásku zmiešavame spolu múku a vodu. Postupne sa v ňom prebúdzajú viaceré druhy užitočných baktérií pre naše zdravie a divoké kvasinky. Vďaka baktériám je cesto ľahšie stráviteľné a vďaka divokým kvasinám nadýchané. Všetko sa deje prirodzenou cestou, preto je poctivý kváskový produkt pre nás taký prospešný. Produkty pripravené pomocou kvásku:

- Sú ľahšie stráviteľnejšie, výživnejšie.
- Majú dlhšiu trvanlivosť aj bez toho, aby sme do nich pridali zlepšujúce prípravky.
- Nenaľujú.
- Majú nižší glykemický index.
- Sú vhodné aj pre deti od prvých príkrmov, pretože sú úplne bez rôznych prídavných látok.
- Zlepšujú pleť (problémy s akné aj ekzémami).
- Podporujú obranyschopnosť organizmu.
- Pomáhajú upraviť problémy s pálením záhy.
- Majú výraznejšiu a lahodnejšiu chuť, chutia úplne famózne.
- Zlepšujú náladu, sebavedomie, pocit zadosťučinenia ako príjemný relax.

A o tom som sa presvedčila aj osobne, keď som vyskúšala upiecť svoj prvý chlieb. Vôbec sa na chlieb tvarom nepodobal, ale úžasne voňal a bol môj. S mojou rodinou sme ho zjedli len tak samotný. Ešteže tak výborne chutil! Domáce pečenie s kváskom sa mi zdalo totiž príliš náročné, zdĺhavé a zložité. Ale opakovaným skúšaním a zlepšovaním som si vytvorila jednoduchý systém domáceho kváskovania, ktorý mi dáva dostatok času pre seba, svoju rodinu, prácu a život ako taký. Nádherný, nadýchaný chlieb či pečivo beriem ako bonus. Svoje poznatky, návody a tipy na domáce kváskovanie odovzdávam ľuďom cez blog, sociálne siete, ale najúčinnnejšie na kurzoch kváskovania. Pocity z domáceho, práve upečeného vášho chlebička sa totiž ťažko opisujú. To sa oplatí zažiť.

AKO ZÍSKAŤ KVÁSOK?

Spôsobov, ako získať kvások, je viacero. Niektoré sú jednoduchšie, kratšie, „instantnejšie“. Iné sú zasa zdĺhavejšie, prácnejšie.

Existujú 3 spôsoby, ako získať kvások:

1. Kúpim si sušený v obchode
2. Daruje mi sused/ka, kamarát/ka, známy/-a
3. Vypestujem si svoj vlastný

Ktorý z nich je najlepší? Ťažko povedať presne. Zo skúseností kvalifikovaného pekára, z rokov praxe a množstva žiakov v mojej škole Kváskovania s Naty viem, že **kvások, ktorý si vypestujeme my sami, nám vydrží najdlhšie**. Nech to znie akokoľvek, pri pestovaní kvásku si k nemu vytvárame vzťah. Predsa len, je to



NATY ŽÚREKOVÁ ŠTEFKOVÁ
certifikovaný Majster pekár, autorka kníh
Kváskovanie – Recepty z kvásku,
Kváskovanie 2 – Poklady z vašich kuchýň,
foodbloggerka a výživová poradkyňa.

KVÁSKOVÉ VIANOCE

KVÁSOK NIE JE ŽIADNYM MODERNÝM VÝMYSLOM, ALE JE ZNÁMY UŽ VIŠE 6 000 ROKOV A TAKMER CELÚ HISTÓRIU ĽUDSTVA BOL SÚČASŤOU KAŽDEJ DOMÁCNOSTI.

živý organizmus, o ktorý sa staráme a dostávame spätnú väzbu odeň v podobe bubliniek a krásne voňavých a chutných produktov. Preto keď sa nám **nedarí, keď sa nám sila kvásku nezdá, je v našom záujme viac zachrániť ho**. Stalo sa to aj mne. Vypestovať si svoj kvások je zdĺhavý proces, ktorý trvá 10-14 dní. Veľa darovaných kváskov mi neprežilo. Keď som si vypestovala svoj vlastný, kvások bol dlho veľmi kvalitný.

Kde všade možno kvások použiť?

Z kvásku pečiem aj varím veľmi veľa rôznych dobrôt. Nielen kváskový chlieb, ale aj kváskové rožky, žemličky, kváskové koláče, vianočku, buchty či makovky. Pieť s kváskom sa dá na slano, na sladko, s lepkom aj bez lepku. Vždy podľa chuti, nálady a domácej požiadavky. Recepty, ktoré mám zdedené po maminke alebo starej mame s kvasnicami, pripravím s tradičným kváskom. Aj teraz na Vianoce.

Niektoré recepty, najmä maslové cestá, sú prirodzene bez kypidla. No ja do nich pridávam kvások navyše. Nie z dôvodu nadýchanosti, ale pre lepšiu chuť, ľahšiu stráviteľnosť a nižší glykemický index.

Chlieb je však základ. Ten u nás nesmie na štedrovečernom stole chýbať. Je znakom pohostinnosti, vďačnosti. K tradičnej kapustnici sa vyníma úplne dokonale.

PŠENIČNO-RAŽNÝ KVÁSKOVÝ CHLIEB OD NATY

Potrebuje:

150 g ražnej chlebovej múky

150 g vody

1 PL materského kvásku

300 g pšeničnej chlebovej múky na kváskovanie

170 g vody

1 ČL mletej rasce

2 ČL soli

Postup:

1. Pripravíme štartér: Najlepšie do sklenenej misky odvážime ražnú chlebovú múku a vodu, pridáme kvások. Lyžicou všetko zmiešame.
2. Prekryjeme nepriepustným materiálom a necháme na linke pri izbovej teplote a večera do rána alebo z rána do podvečera. Štartér bude postupne rásť, zväčšovať objem a jeho povrch bude vytvárať kopec. Keď je hotový, tento „kopec“ sa zarovná.
3. Pridáme ďalšie suroviny: pšeničnú chlebovú múku, 170 g vody a pol až 1 ČL chlebového korenia.

Zľahka premiešame, nech sa suroviny takmer spoja, ale cesto ešte nemiesime. Necháme 5 minút voľne stáť. Vďaka oddychu bude cesto jemnejšie a chlieb vydrží dlhšie mäkký.

4. Posypeme po povrchu 2 ČL jemnej soli a cesto vymiesime – ručne, mixérom s hnetacími hákmi alebo v kuchynskom robote. Vymiesené cesto vytvorí kompaktnú, vcelku pevnú guľu s hladkým povrchom. Mala by sa odliepať od stien misy.
5. Misku s vymieseným cestom prekryjeme a necháme oddychovať pri izbovej teplote 2-3 hodiny, pričom cesto každých 45 minút preložíme, podoberieme cesto z jednej strany, povytiahneme ho a preložíme na protilahlú stranu. Môžeme si pritom pomôcť svetovými stranami – zo severu na juh, z východu na západ, zo západu na východ a z juhu na sever.

6. Cesto vyklopíme na mierne pomúčenú pracovnú dosku. Na pomúčenie použijeme pšeničnú chlebovú múku. Rukami ho premiesime, aby sme vypudili bublinky.

Ošatku vysypeme zemiakovým škrobom a rukami ho vtlačíme po celom vnútri ošatky.

7. Vytvarovanie cesta do ošatky: Cesto vyklopíme z misy na mierne pomúčenú pracovnú dosku. Končekmi prstov cesto postláčame. Tým trochu zväčšíme jeho povrch. Od spodného kraja k hornému cesto zrolujeme ako závin. Ľavý aj pravý koniec scvakneme, aby sa tam cesto neotváralo. Scvakneme ho prstami aj pozdĺžne. Úplne akoby sme robili závin a snažili sa plnku čo najviac uchovať vnútri.

8. Cesto preniesieme do ošatky spojom nahor. Ošatku s cestom prekryjeme nepriepustným materiálom a necháme finálne

vykvasiť 1-3 hodiny pri izbovej teplote alebo dáme do chladničky na 12 – 16 hodín.

Čo je dôležité – sledujeme, ako zaplňuje ošatku. Keď je cesto zväčšené do 2/3 ošatky, je to znak, že už treba rozohriať rúru. Cesto je takmer vykvasené.

9. Rúru zapneme na 250 °C s tým, že od začiatku nahrievania rúry dáme do stredu plech, na ktorom budeme chlieb piecť a na dno rúry umiestnime nádobu, do ktorej neskôr budeme liať vodu na zaparenie (starý plech, smaltovaný hrnček...).

10. Až keď je rúra rozohriata, k rúre pripravíme 300 ml teplej (nie vriacej) vody. Cesto z ošatky vyklopíme na papier na pečenie. Môžeme/nemusíme ho žiletkou ozdobne narezáť. Na papieri cesto preniesieme do rúry, cesto dáme na stredný plech. Tesne pred zatvorením dvierok rúry vylejeme do spodnej nádoby teplú vodu. Vznikne para, ktorá je pre pečenie chleba v prvých minútach veľmi dôležitá. Dvierka rúry rýchlo zatvoríme. Takto pečieme 10 minút.

11. Následne teplotu stiahneme z 250 °C na 200 °C, otvoríme rúru, vyvetráme ju. Vyberieme spodnú nádobu so zvyšnou vodou (už nie je potrebná) a chlieb dopekáme ešte 20-25 minút.

12. Upečený chlieb znie po zaklopaní zospodu jasne duto. Takýto chlieb vyberieme z rúry, necháme úplne vychladnúť na mriežke a následne skladujeme v kvalitnom ľanovom vrecku alebo vo voskovom obale a drevenom chlebníku.

Netreba k nemu nič, taký čerstvý je úplne úžasný aj samotný.

Dobrá chuť!





MARTINA BÉGEROVÁ: LADENIE DUŠE

MARTINA BÉGEROVÁ JE NEVŠEDNÁ UMEĽKYŇA, KTORÁ SA V TVORBE POHYBUJE MEDZI HMOTNÝM A NEHMOTNÝM SVETOM A PONÚKA HĽADAŤ HLBSIE DUŠEVNÉ SÚVISLOSTI VO VIDITEĽNOM SVETE. PRÁVE VYSTAVUJE V BRATISLAVE AJ RÍME.

Kým si sa začala venovať maľovaniu, pracovala si v korporáte ako marketérka. Dynamiku veľkej firmy si vymenila za ticho ateliéru. Padla ti dobre táto zmena?

Doposiaľ vnímam len výhody. Bola to obrovská zmena. Predovšetkým som sa úplne upokojila a ustálila. Veľmi pozitívne vnímam, že si môžem sama vyberať, ako prežijem svoje dni a nemusím ich mať do detailu naplánované. Na druhej strane vďačím návykom z pracovného prostredia za to, že má môj deň štruktúru – každé ráno skoro vstanem, zacvičím si jogu, potom idem na dynamickú prechádzku, dám si zdravé raňajky a venujem sa tvorbe do večera. Snažím sa mať deň vybalansovaný tak, aby bolo v poriadku telo, myseľ a aby som mala naplnenú aj potrebu toho tvorivého. Mám však aj chvíle, keď mi menej vyhovuje byť stále sama. A tak som otvorená na spolupráce, aby som sa vyhla stereotypu a introvertnosti ateliéru. Najdôležitejší prínos však bol v tom, že som dostala viac priestoru uvedomovať si svoju podstatu. A tá sa prejavuje prostredníctvom tvorby.

Pôsobíš ako temperamentný človek, no tvoje diela akoby v rozpore s tým vyžarujú intimitu, hĺbavosť, duchovno...

Každý má odlišné vnímanie. Slová nie sú dostačujúce na to, aby sme dokázali vyjadriť, ako niekto pôsobí na iného. To sa dá len učiť. Čo sa týka tém, ktoré v tvorbe riešim, tie dokonale odzrkadľujú môj vnútorný svet. Zaujíma ma ľudská duša v hmotnom i nehmotnom svete. Mám veľkú vášeň pre bádanie vo vzťahoch medzi osobnosťami a hľadanie takej opravdivosti, ktorú zo seba vieme dostať, len keď sme schopní funkčne komunikovať. V tvorbe sa to odráža ako nejaká metafora, ale aj empiria, skúsenosť s tým, že ja niečo takto vnímam a cítim. Veľmi rada si dovoľím byť v kruhu svojich najbližších ľudí energická. Keď som sama so sebou, som často introvertná a tichá. Myslím, že moja podstata je ukotvená úplne inde než v mojom civilnom občianskom živote. A som presvedčená, že je to vlastné každému človeku, len je na nás, či vynaložíme svoju energiu a čas na to, aby sme báдали o týchto vnútorných svetoch. Myslím, že práve na to sme sem prišli.

Kde si teda ukotvená?

Ja myslím, že sme vzišli z božskej iskry. Sme súčasťou božského. A nemyslím to nábožensky. Náboženstvá sú z môjho pohľadu svetskými sprostredkovateľmi a mnohokrát skôr zahmlievajú skutočnú podstatu a až komplikujú tú cestu, ktorú majú všetci možnosť mať priamu – priamy kontakt s Bohom. A ten sa prejavuje v situáciách, keď sme opravdiví, autentickí, keď sme, ako sa hovorí, sami sebou, zo svojho vnútra,

bez potreby stále niečo kontrolovať. Napríklad, keď dokážeme prežívať smútok či s niekým svoju radosť, keď dokážeme povedať niečo pekné, ale vyjadriť aj hnev. Skrátka, keď si dovoľíme byť autentickí.

Keď hovoríš o autenticite, si taká aj na sociálnych sieťach. Nemáš obavy prejaviť svoje reálne pocity, ktoré ľudia radšej skrývajú a snažia sa ukazovať len pozitívne.

To súvisí s tým, že sa snažím držať si vnútornú líniu toho, o čo tu vlastne ide. Ak chce niekto plytvať svojou energiou na to, aby vyhovel niekomu inému, tak je to mrhanie životom. Každý prežíva vnútorné konflikty a náročné situácie. Tým, že ich aj komunikujeme, dávame najavo, že zostávame ľudské bytosti. Pre každú dušu je katarziou, keď to dostane zo seba von. Keď sa v človeku kumuluje napätie, prináša to fyzické i psychické problémy. Pre mňa je to o tom, že nemám čo stratiť. Nie je to tak, že si nevážim ľudí, ale keď nemajú priamy vplyv na môj život, tak je mi naozaj jedno, čo si o mne myslia. V intímnych rodinných vzťahoch je to iné – o tieto vzťahy sa chcem starať, a tak ma zaujíma, ako v nich na seba vzájomne pôsobíme, akú životnú atmosféru si tvoríme. Čo sa týka sociálnych sietí a internetovej komunikácie, to je nebezpečná zóna. Lahko sa dá do toho spadnúť. A keď sa niekto vidí taký kvalitný, ako ho hodnotia iní ľudia na Facebooku, tak to je tragédia. Keďže sme každý iný, je jedno, kto si čo myslí. Je to vždy vo vzájomnom ladení. Venujem pozornosť len tomu, čo so mnou rezonuje. A čo nie, to opúšťam, lebo nebudem na to mrhať svoju životnú energiu. Mám doktorát z marketingovej komunikácie a som obrovský kritik toho, akým spôsobom sa zneužívajú médiá a nevyužívajú sa na oveľa vznešenejšie a ušľachtilejšie ciele, ktoré by mohli mať obrovský dosah na ľudí, na ich kvalitu života zo zdravotného, psychického i z duševného hľadiska.

Ako k tebe prichádza inšpirácia? Plánuješ si, čo budeš maľovať, alebo je to skôr náladové?

To si neplánujem. Zistila som, čo potrebujem na to, aby tvorba zo mňa išla prirodzene – to je to, čo som už spomínala. Potrebujem byť denne na vzduchu, udržiavať si harmóniu tela a vyhýbam sa veciam, ktoré toxicky zanášajú moju dušu. Snažím sa fungovať podľa princípov kalokagatie – vzdelávať sa, mať aj pohyb, aj potravu pre dušu, aj to tvorivé. Keď sa však postavím pred plátno, ešte vôbec netuším, čo budem maľovať. V tom tvorivom procese sa mi často deje, že až na konci si uvedomím, ako dielo odráža niečo z môjho hlbokého podvedomia.



V akomkoľvek tvorivom procese sa odráža to božské v nás a aj tá odlišnosť. Preto je v umení toľko rozmanitosti. Keď sme schopní sa tomu odovzdať, vtedy sa objaví priestor, aby sa to vnútorné prejavilo. A to je pre mňa na tom to nádherné.

Figúry v твоjich dielach sú väčšinou veľmi záhadné bytosti. Dosť často sú nahé a neidentifikovateľné z hľadiska pohlavia. Kto sú?

Od malička sme vychovávaní v tom, aby sme presne vedeli, kto sme a kam patríme. Sme v podstate preprogramovaní do nejakej spoločensky akceptovateľnej formy. Tým, že tvorím figuratívnu tvorbu a riešim jemnomotné témy, pretavuje sa mi to automaticky do toho, že figúry sú buď nahé, alebo priehľadné, až éterické. Akoby boli ťažko uchopiteľné. Sú ľudia, ktorí vnímajú nahé postavy ako niečo vulgárne alebo im to nie je po vôli pre ich konzervativizmus. Z môjho pohľadu ich vyobrazujem v ich najhlbšej podstate a čistote. Sú nahé a zároveň éterické. Naša podstata je niekde inde ako len telo. Nejde mi teda o zobrazenie nahých prs, skôr je to o tom, že naše telo je prirodzený chrám. Všetci sme naoko rovnakí a ten skutočný poklad v nás skrátka nemá hmotnú podobu.

Vzhľadom na to, čo sa s ľuďmi v poslednom období deje, že sa z nás vyplavujú nie práve najpozitívnejšie vlastnosti, nemyslíš, že by sa ľuďia mali vystavovať vplyvu umenia viac? Nemajú ľudia z neho vlastne strach?

Tu skôr zohráva úlohu pragmatická rovina, keď si každý žije svoj robotický život a neuvedomuje si, aké je blahodarné pociť na sebe vplyv nejakého umenia, tobôž ho tvoriť. Nie sme na to zvyknutí, lebo máme predstavu, že to buď nevieme – uverili sme niekomu v detstve, že na to nemáme vlohy a úplne sa uzavreli tvorbe –, alebo že je to strata času. Otvára sa aj ďalšia otázka, ako sa dnešné umenie transformuje. Sú isté formy, ktoré sa kategorizujú ako umenie, ale osobne cítim, že to nie je práca krásna pre dušu, ale skôr potreba vytvoriť za každú cenu niečo absurdné, až nechutné. Ako umenie vnímam to, čo dokáže priniesť človeku estetickú hodnotu s pozitívnymi konotáciami, keď nás posúva vpred, inšpiruje, prebúdza „to“ v nás. To môže byť pokojne aj prežívanie smútku, ale nie niečo ohavné a nechutné. Prirodzene sa ľudia umenia neboja, len žijú tak, že si nevedia nájsť čas. Z môjho pohľadu je však obrovským mrhaním životom stanoviť si za najvyššiu prioritu mať dom a trebárs jachtu. Sú to nádherné ciele v hmotnom

svete, ale tak málo ambiciózne z hľadiska potenciálu, aký v sebe všetci nosíme. Môžeme si tu tvoriť fascinujúci svet. Zatiaľ sa tu stále cyklíme v pomýlených prioritách.

Ako ťa vníma rodina s твоjim originálnym pohľadom na život? Rozumie ti?

Už od malička som sa zvykla trochu vymykať a to sa nedalo u mňa nejakou utlmiť. Myslím, že v období posledných pár rokov začali viac chápať, že si idem to svoje z vnútornej potreby. Hoci boli skeptickí, keď som sa rozhodla venovať len maľovaniu (lebo „veď z umenia sa nedá vyžiť“), získala som si ich rešpekt a podporu. Myslím, že teraz to už chápu. Pochádzam z veľmi konzervatívneho prostredia a pravidelne som sa im starala o rôzne šoky. Napríklad, keď som už prestala „dávať“ svoje predošlé pôsobisko, kde som už nerezonovala ani s prácou, ani s okolím a nič ma tam už nenapĺňalo, rozhodla som sa odísť na nejaký čas do Afriky ako dobrovoľníčka. Odchádzala som dva dni pred Vianocami. To bol pre všetkých obrovský šok, ale aj tak som už vtedy cítila od nich podporu. Akoby pochopili, že ich ľúbim, ale už nie som dievčatko, ktoré odriekava v kostole ružence do mikrofónu. Každý musí kráčať svojou cestou. Najintenzívnejšiu podporu mám zo strany mojej sestry, s ktorou mám veľmi hlboký vzťah a od začiatku verila môjmu umeniu.

Aký máš vzťah k svojim dielam? Rada ich máš v ateliéri alebo ich rada predávaš?

Veľmi nerada sa s nimi lúčim. Sú ako moje deti. Niektoré som predala a potom mi to bolo ľúto. Tak teraz, keď má niektoré dielo pre mňa naozaj hlbokú emočnú hodnotu, ponechám si ho. Rada ho ukážem napríklad na výstave, ale je pre mňa príjemné mať ho vo svojom archíve. A ak ho aj posielam na výstavu, na ktorej nemôžem byť osobne, napríklad v Taliansku, som nepokojná, ako keď decko ide na diskotéku a mať sa obáva, v akom stave sa vráti naspäť. Pre mňa má veľký zmysel aj to, že moje umenie spôsobuje radosť niekomu inému. Má ho vo svojom domove, kde sa stáva žiaricom, ktorý vyvoláva príjemné pocity.

Ty si duša citlivá. Ako prežívaš predvianočný zhon, keď eskaluje nervozita a napätie?

Môj obrovský rešpekt majú všetci, čo pracujú v službách a sú vystavení obrovskému tlaku. Snažím sa robiť také jednoduché veci. Keď spozorujem, že je niekto nervózny, nahnevaný alebo vyčerpaný, snažím sa zmeniť tú negatívnu vibráciu, aby sa dotýčný človek dostal do iného nastavenia. Stačí, keď tomu človeku niečo pochválite, povieť niečo milé, pozdravíte, to hneď zmení atmosféru. Inak máme v rodine už zopár rokov zaužívané pravidlo, že počas dušičkových sviatkov si vyžrebujeme, komu pripravíme darček pod stromček. Každý tak dostane jeden dar, dokonca anonymne a v maximálnej hodnote dvadsať eur. Každý rok si viac pochvaľujeme tento režim. Úplne sa vyhne vianočnému zhonu v obchodných domoch, neplytváme financiami a sústreďujeme sa na skutočnú podstatu sviatkov. Vrelo odporúčam vyskúšať!

Sú Vianoce, čo si pre seba želaš?

Práve ma naplňajú spokojnosťou moje dve aktuálne výstavy. Jedna v Primaciálnom paláci v Bratislave a druhá paralelná v Ríme, v Slovenskom inštitúte. A želanie mám nielen pre seba, ale pre všetkých nás – želať si, aby boli šťastní všetci ľudia tohto sveta, ako hovoril úžasný český mystik Eduard Tomáš. A kto si akú formu šťastia v sebe nájde, to je už jeho vlastná cesta/tvorba.

Na čo sa tešíš v novom roku?

Keď som spustila svoj Beger Fabrique projekt, ako akčná žena som sa rozhodla zastrešovať všetky veci sama. Boli síce ponuky na spoluprácu, ale pre mňa značne nevýhodné. Okrem toho, že tvorím, snažím sa nejakú v tomto umeleckom svete orientovať. Sama si všetko financujem



a organizujem výstavy aj propagáciu. Snažím sa raziť svoju cestu, čestnú a transparentnú, ale je poriadne náročné obracať sa v tomto svete. Tento rok som dostala ponuku na výstavu v New Yorku, ktorú by som rada zrealizovala, no je to finančne náročné. Teším sa na ľudí, ktorí sa rozhodnú vstúpiť do spolupráce so mnou, podporiť ma. Som vďačná každému, kto sa rozhodol kúpiť si môj obraz. To je pre moje praktické umelecké fungovanie úplne kľúčové. Cítim sa spokojne, keď mám nakúpený dostatok plátien a môžem sa tvorbe otvoriť. Ale to je možné, keď niečo predám. Verím, že výstavy mi prinesú hojnosť. Teším sa na ďalšie výzvy, mám veľa plánov, ako prepájať svoje umenie s projektmi vyššieho spoločenského významu. Tak je to aj v prípade spomínanej výstavy v Primaciálnom paláci s názvom Ladenie duše. Okrem obrazov som sa rozhodla zvýšiť povedomie o lokálnej chránenej dielni cshop.sk. Dáva to celej výstave širší rozmer. Sprievodná inštalácia „prázdnych bicyklových duší“ metaforicky poukazuje na rozličné príbehy. Chalani z chránenej dielne sa venujú bicyklom od predaja cez servis až po recykláciu. Ako znevýhodnených postihnutím ich skratka nechceli zamestnať. Tak to jeden z nich uchoпил do vlastných rúk a dnes zamestnáva svojich spolužiakov. A toto je úžasne inšpiratívne. Opustiť rolu obeť. Pracujem na svojom životnom projekte umelkyne a kým budem mať dosť vnútorných síl, budem pokračovať tak, aby to malo vždy ďalšiu pridanú hodnotu. Inšpirácia je nevyčerpatelná, keď si hladíme svoju dušu. Tak už len ten sklad s nevyčerpatelným materiálom na maľovanie a bude mi sveta žiť!

Denisa Pogačová

Martina Bégerová (39)

begerfabrique.com • [@beger_fabrique](https://www.instagram.com/beger_fabrique)

Štúdium marketingovej komunikácie a reklamy na UKF v Nitre ukončila doktorátom. Pracovala osem rokov v komerčnej sfére ako marketérka. V súčasnosti sa venuje už len vlastnej výtvarnej tvorbe. Žije a tvorí v Bratislave. Prezentovala sa na výstavách v New Yorku, Poľsku, Česku i na Slovensku. V Taliansku získala ocenenie Talent roka, Objav roka, špeciálnu cenu poroty na 4 európskych súťažiach.

PRÁCA V BLÍZKOSTI BYDLISKA ZAMESTNANCOV



www.coop.sk/sk/praca



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



Chystáte sa cez sviatky na návštevu alebo na stretnutie s niekým blízkym? Potešte darčekom, ktorý je chutný či užitočný. Inšpirujte sa tipmi slovenských foodbloggeriek.

FLORENTÍNKY

(od Naty Žúrekovej Štefkovej, chutodnaty.sk)

Potrebuje:

160 g kryštálového cukru

2 PL smotany na šľahanie

2 PL medu

75 g masla

1/4 ČL sušenej vanilky (alebo 1/2 struku)

140 g mandlí (lupienky – tenké plátky)

3 PL hladkej múky (pšeničnej alebo špaldovej)
štipku soli

100 g čokolády (na dokončenie)

Postup:

Balenie s plátkami mandlí nožom jemne prepichneme, aby sme vytvorili maličký priestor na únik vzduchu. Valčekom povalkáme mandle, aby sme lupienky polámali, ale nie úplne nadrobno. Presypeme do misy, pridáme múku, soľ a premiešame. Do hrnca s hrubším dnom dáme cukor, med, smotanu a maslo. Na miernom plameni necháme rozpustiť. Semtam premiešame. Len čo začne zmes bublať, miešame ju približne minútu, kým chyť zlatú

farbu. Odstavíme z plameňa, vmiešame vanilku a následne vsypeme mandľovú zmes. Dobre premiešame a necháme približne 30 minút chladnúť. Zmes trochu spevní. Medzitým zapneme rúru na 180 °C. Plech vystelíme papierom na pečenie a zo zmesi odoberieme za čajovú lyžičku a uložíme na pripravený plech. Na plechu nechávame medzi kôpkami mandľovej zmesi väčšie rozostupy. Celá kôпка sa totiž úplne roztečie na tenučkú placku. Podľa veľkosti plechu dávame 6 – 9 kúskov

zmesi. Aby boli florentínky úplne autentické, lyžičku ponoríme do vody a pred vložením do rúry zmes trochu roztlačíme. Pečieme v rozohriatej trúbe 5 – 7 minút. Florentínky treba sledovať. Keď majú zlaté okraje, vyberieme ich von. V tomto momente sú ešte neformálne, tekuté. Ale každou minútou chladenia na plechu pevnjú. Po vychladnutí ich môžeme poľahky zlúpnúť z papiera. Spracujeme takto celú zmes.

TIP: Ak chceme dokonalé tvary – kolieska, asi po 2 minútach chladenia na plechu, teda v momente, keď sú už trochu tuhé, ale stále tekuté, vykrojíme kolieska vykrajovačkou. A zvyšky sušienok sú výborná posýпка na akýkoľvek iný dezert. Keď sú florentínky úplne vychladnuté, sú veľmi krehké, ľahko sa lámu. Má to svoje čaro, ale ešte väčšie mňam nastane, keď ich z jednej strany natrieme čokoládou, ktorú rozpustíme nad parou.

Zopár poznámok k receptu

- Pri varení cukrovej zmesi je dobré neodchádzať. Stačí nepozorná chvíľa a zmes prihorí.
- Mandle podrvieme len málo. Nerovnomerné kúsky sú veľmi šik a lepšie sa jedia ako celé lupienky.
- Do zmesi môžeme pridať aj pomarančovú kôru, zázvor, sušené brusnice. Tento recept je tradičný, základný. Postupne sa z neho vyvíjali rôzne obmeny. Vyskúšajte viaceré varianty, ktorá z nich sa vám zapáči najviac.
- Rozostupy medzi sušienkami na plechu nechajte naozaj veľké.
- Z uvedenej dávky vyjde približne 35 sušienok.

VOŇAVÉ PERNÍKOVÉ MAFINY S RUMOVOU SLIVKOU

(od Mirky Chvostekovej, chudnemjedlom.sk)

V darčeku je navážená polovičná dávka zo surovín potrebných na mafiny. Okrem suchých prísad je tam aj olej a rum, zvlášť v dvoch sklenených fľaštičkách. Taktiež je v sklenenej nádobe aj priestor na košíčky s vianočným motívom a samotný postup na ich výrobu. Suroviny ako vajce, mlieko a med si obdarovaný bude musieť doložiť z vlastných zásob. Verím, že takýto jedlý darček aj prekvapí, aj poteší.



Suroviny:

- 280 g hladkej múky
- 160 g hnedého cukru
- 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva s vinným kameňom
- 220 ml mlieka
- 120 ml rastlinného oleja
- 1 slepačie vajce
- 2 PL medu
- 2 PL holandského kakaa
- 1 ČL perníkového korenia
- 1 ČL mletej škorice
- 1/2 ČL mletého badiánu

Na vianočné spestrenie:

- sušené slivky
- rum

Ďalej potrebujeme:

- menšie košíky na mafiny, priemer 35, výška 20 mm
- plech na pečenie mafinov

Ako na to?

1. Sušené slivky bez kôstky zalejeme rumom a necháme pôsobiť v uzavretej nádobe aspoň 24 hodín.
2. Vo väčšej nádobe zmiešame suché suroviny a postupne primiešame mlieko, olej, vajce a med.
3. Na dno košíkov na mafiny dáme trochu cesta, vložíme rumovú slivku a zalejeme ju cestom do dvoch tretín košíčka.

4. Rúru rozohrejeme na 180 stupňov a mafiny pečieme 20 minút.
5. Po upečení môžeme použiť striekačku a zvyšným rumom zo sliviek naplníme mafiny.

TIP:

Mafiny môžeme upiecť aj bez rumovej slivky. Prípadne rozdeliť cesto na polovicu a upiecť aj detskú verziu bez slivky.

Snímka: Lucia Held

DOMÁCE KORENIAČE ZMESI**PERNÍKOVÉ KORENIE****Potrebujeme:**

- 12 klinčekov,
- 4 guľôčky nového korenia,
- 1 hviezdicu badiánu,
- 4 lyžičky anízu,
- 2 lyžičky sušenej pomarančovej kôry

**Postup:**

Všetky ingrediencie spoločne rozomelieme alebo roztlačíme v maziari. K tejto zmesi môžeme ešte pridať štipku škorice alebo muškátového orieška. Takto pripravené perníkové korenie uskladníme v dobre uzavretej dóze, ozdobíme a môžeme darovať.

CITRÓNOVÁ SOĽ**Potrebujeme:**

- 150 g himalájskej alebo hrubej soli
- kôru z jedného väčšieho citróna

Postup:

Citrónovú kôru nastrúhame, zmiešame ju so soľou, rozložíme na plech v tenkej vrstve a asi na 60 °C sušíme v rúre. Po 50 minútach by mala byť soľ suchá a drobiť sa medzi prstami. Ak je to tak, máme hotovo. Vychladnutú soľ uskladníme do dobre uzatvárateľnej nádoby. Je výborná do šalátov, ale aj na ochutenie mäsa.



ČAS VIANOC

čas pečenia



Inšpiratívne
vianočné
recepty

Mágia sprevádzala človeka už od narodenia, keď do prvého kúpeľa pridávali deťom magickú bylinku *sporíček*, aby bolo dieťa šikovné do roboty. A k hrobu človeka vyprevádzali posvätené bylinky, ktoré kladli pozostalí z magicko-ochranných dôvodov pod hlavu mŕtveho. Život a práca obyvateľov Oravy boli od najstarších čias spojené s ročnými obdobiami, ku ktorým sa pôvodne viazalo množstvo ustálených zvykov, obradov a pover. V minulosti ľudia tento jav nepovažovali za súčasť zákonitosti prírody, ale za dôsledok pôsobenia nadprirodzených síl, ktorých priazeň sa snažili získať rituálnymi úkonmi a zabezpečiť vývoj procesov želaným smerom.

Podľa dávnych predstáv bol človek najviac vystavený pôsobeniu zlých, nečistých síl v období pri prechode z jedného stavu do iného (svadba, narodenie). Preto bolo v danom čase potrebné chrániť nielen jeho, ale aj hospodárstvo a celé spoločenstvo. Ochranu a priaznivú budúcnosť ľuďom zabezpečovali početné magické úkony vykonávané na princípe mágie. Ich súčasťou boli *magické prostriedky*, ktorých moc sa aktivovala v spojení s určitou situáciou a spôsobom použitia za presne stanovených okolností. Ľudia využívali mágiu podobnosti, na ktorej princípe je založená aj mágia počiatku, a mágiu kontaktu. Kontaktná mágia vychádza z predstavy, že dotykom možno preniesť vlastnosť jednej veci na druhú priamo alebo prostredníctvom tretieho objektu. Zákony mágie mali pomôcť dosiahnuť určitý cieľ, ale boli rešpektované aj vo forme zákazov. Princípy mágie sa využívali a uplatňovali vo všetkých oblastiach ľudskej činnosti, najčastejšie so zámerom ovplyvniť zdravie, osobný, rodinný a hospodársky život i prírodu. Z hľadiska dosiahnutého výsledku možno tieto úkony rozdeliť na niekoľko druhov, keď sa mal cieľ dosiahnuť bez uškodenia inej osoby. Pri iných očakávaný dobrý výsledok mal ísť na úkor iných členov lokálneho spoločenstva a ďalšie boli motivované túžbou po pomste. V ľudovej kultúre sú magické úkony podstatnou zložkou čarov, obradov i mnohých liečebných praktík a veštíeb.



RASTLINY V MÁGII NA OCHRANU ČLOVEKA A JEHO MAJETKU

ORAVSKÝ REGIÓN JE OBLASŤ BOHATÁ NA ĽUDOVÉ TRADÍCIE, KTORÝCH MNOHORAKOSŤ DODNES UMOCŇUJE ZVLÁŠŤ V ĽUDOVEJ VIERE SILNO ZAKORENENÁ MÁGIA. TÁ BOLA DÔLEŽITOU SÚČASŤOU KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA, S OSOBITÝM ÚČINKOM PRI ŠPECIFICKÝCH SVIATOČNÝCH A OBRADOVÝCH PRÍLEŽITOSTIACH.



MAGICKÝ CESNAK, JÁNSKA NOC A TURÍČE

Pri magických úkonoch sa využívali ako magické prostriedky okrem iného **magické rastliny**, ktorým ľudia pripisovali nadprirodzené vlastnosti, schopné privodiť zmenu v živote človeka. Používali sa oddávna a dodnes sa v ľuďoch zachovala viera v ich nadprirodzené účinky. Ich využívanie bolo v mágii spojené s ochranou človeka a jeho majetku. Ako rozšírený magický prostriedok sa používali **vegetálie** – **rastliny**, niektoré boli polyfunkčné. **Cesnak**, jedna z najstarších záhradných plodín, bol v poverových predstavách ľudí magicko-ochranným a liečebným prostriedkom, symbolom rodinnej súdržnosti.

Od staroveku sa využíva proti démonickým bytostiam, na Slovensku je aj dnes považovaný za univerzálny prostriedok proti strigám. V predvečer stridžích dní v predvianočnom čase ním natierali dvere maštalí, domov, úle, jedli ho ľudia a dávali žrať aj dobytku. Ako magicko-ochranný prostriedok, ale aj v snahe zabezpečiť si zdravie ho konzumovali aj na Štedrý večer. Zapekali ho do chleba a koláčov, v Zázrivej do *vianočného kabáča* nazývaného *kräčuoň* alebo *púček* s dierou uprostred. Ten musel byť na vianočnom stole alebo pod vianočným stromčekom až do Nového roku, aby sa tak posvätil. Počet strúčikov súhlasil s počtom členov domácnosti, boli rôznej veľkosti, prípadne označené a pridelené každému z domácich, ktorým podľa výzoru po upečení predpovedali život či blízku smrť (spálený strúčik). Z tohto kabáča domáci v snahe chrániť sa pred chorobami na Nový rok vyťahovali rukavicami strúčiky cesnaku a treli nimi hrdlo, aby ich v nastávajúcom roku nebolelo. V snahe chrániť rodičku zašivali strúčiky cesnaku do kútnej plachty. V poverových predstavách bola magicko-ochranným veštekým a liečebným prostriedkom aj *cibuľa*. Chránila proti démonickým bytostiam a niekde ich spolu s cesnakom dávali rodičke do kúta. Iné vegetabilie mali magickú moc počas celého roka alebo ju nadobudli v určitých dňoch. Napríklad na svätého Jána 24. júna ľudia veľkú moc pripisovali rastlinám nazbieraným v jansku noc ešte pred východom slnka. Takýmto bylinami sa dala nielen vyliečiť každá choroba, ale niektoré z nich, najmä papradie, mali údajne čarovnú moc otvárať zem a odkrývať poklady. Magické vlastnosti mohla rastlina nadobudnúť aj posvätením kňazom v určité dni (na Kvetnú nedeľu dodnes svätia v kostoloch na celom Slovensku *bahniatka*, ktoré pôvodne mali chrániť domácnosť pred krupobitím a búrkou. Posvätené bahniatka nadobudli sakrálny charakter a ich likvidácia spálením v ohni sa dodnes praktizuje na Škaredú – Popolcovú stredu. Ako zelené sviatky boli na Orave známe Turíce, keď ľudia zapichovali do polí *zelené konáriky* ako ochranu pred búrkou. *Zelené ratolesti* si z rovnakého dôvodu prinášali aj domov a do kostolov. Pred Pannou Máriou Zelnou (15. augusta) ženy zbierali po chotári *zelinky* – bylinky a dávali v kostole vysvätiť, aby ochraňovali príbytok. Ochranou proti nepriaznivým vplyvom bosoriek boli kozy, ktoré gazdovia chovali v stajniach. Kozy požírali aj také bylinky, ktoré mali proti strigám ochrannú magickú silu.

OBILNINY PRE PROSPERITU I ZDRAVÉ OČI

Základ stravy Oravcov v minulosti tvorili produkty rastlinného charakteru a najdôležitejšie miesto patrilo *obilninám*. Hoci v 18. storočí na



celej Orave pestovali ovos a jačmeň, na dolnej časti regiónu sa darilo aj raži, v ľudovom prostredí pomenúvanej žito, a pšenici. V nižšie položených oblastiach pestovali tiež proso. Na hornej Orave okrem ovsu, jačmeňa a pohánky, ktoré dosahovali len slabé výnosy, siali v prázdnych rúbaniskách po prvé roky ikricu, ktorá nahrádzala chlebové obilie. Vysokú výživnú kvalitu mali po domácky vyrobené jačmenné krúpy – *lohaza*. Tešili sa väčšej obľube ako ryža, ktorá ich však v priebehu 20. storočia v strave takmer nahradila.

Obilniny mali v minulosti dôležitý rituálny význam na celom Slovensku. Ľudia verili, že si konzumáciou *obilninových jedál* v určitom čase zabezpečia prosperitu hospodárstva i rodiny. Ako rozšírený magický prostriedok sa používali na privolanie a zabezpečenie plodnosti a blahobytu. Všeobecne rozšíreným zvykom zaužívaným pred odchodom na sobáš bolo obsýpanie nevesty a ženicha, ale aj svadobčanov *obilím*, na Orave *ovsom*. Muži nastavovali klobúky, ženy zástery a matka nevesty sa usilovala, aby sa najviac dostalo mladomanželom. Tí si zrno brali so sebou na sobáš – ženich do klobúka, nevesta pod živôtik a potom ho pridali do siatin. V niektorých oravských lokalitách nevestu obsýpali *hrachom* a *makom*, životnosť v zrne prešla aj na obsypávané osoby. Inde v snahe zabezpečiť neveste blahobyť nasypali jej obilie na noc do topánok. V Zemplíne mala mladucha v čižmách žito aj pšenicu, aby mala synov aj dcéry. Medzi najstaršie obilniny na svete patrí *jačmeň*, ktorý bol na území Slovenska rozšírený ešte pred príchodom Slovanov. V ľudovej strave sa spotrebúval vo forme krúp a múky. Uplatnenie našiel v mágii dotyku, keď *jačmeň* – hnisavý zápal žliazky na očnom viečku, liečili na základe podobnosti so zrnom jačmeňa, ktorým do vачku pichali. Tak sa jačmeň podľa princípu mágie dotyku preniesol do zrna, ktoré spálili v ohni,

prehodili cez hlavu do studne, za seba, do vody alebo dali zožrať sliepkam, a tým ho zničili. Menej rozšírené bolo okurovanie ochorenia rozdrveným jačmeňom, známe na Horehroní. V Komárne ho obkrúžili 3x ľavou rukou. Viečka po vyhnisaní umývali v odvare harmančeka.

V minulosti na jar sypali gazdovia zrno na siatie do vreca cez svadobný okrúhly koláč s dieťou *vrtan*. Pôvod obyčaje súvisí s presvedčením, že predmety, ktoré sa používali počas svadobných obradov, nadobúdajú magickú moc – počas svadby plodonosnú, ktorá pôsobí na iné predmety, v tomto prípade na zrno. Magická funkcia siatby sa chápala ako oplodňujúca činnosť. Obsýpanie zrnom a kropenie svätenou vodou sú veľmi staré a rozšírené magické praktiky zabezpečujúce prosperitu a plodnosť. Ich význam bol často vykladaný ako zabezpečenie bohatstva. Magickú moc pripisovali aj vrchovcom stromčekom na vozoch, ktoré odlamovali a používali na okladzanie novorodenca alebo chorého dobytku. Delenie svadobného koláča radostníka medzi účastníkov svadby bolo základným úkonom staroslovenskej svadby. Koláč symbolizoval úrodu a hojnosť. Magicko-plodonosnú funkciu mali slepačie jedlá a kohútie mäso, makové jedlá a koláče mali zabezpečiť hojnosť.

Inde pri práci na poli platili príkazy sympatickej (dobrej) mágie – vysoko vyhadzovať obilie, pichať *prúty* do poľa, aby bola vysoká úroda. Do sejby sa pridávalo *zrno* z *dožinkového venca*, zo štedrovečerného stola, aby bola aspoň taká úroda ako v minulom roku. Obilie siali aj z plachty *rozsievky*, ktorá bola na štedrovečernom stole prestretá ako obrus. Do prvej brázdy vysypali omrvinky odložené zo štedrovečerného stola a škрупiny z veľkonočných vajec, inde krajec chleba s vtláčeným cesnakom ako obeť zemi. Bolo zvykom, že sa oráč po skončení práce pogúľal po zasadennej zemi, aby vyrástla bohatá úroda vysoká ako on. Vždy však pokľakol, pomodlil sa za dobrú úrodu a zaoranú, zasiatú zem prežehnal krížom. Slávnosti spojené so zberom úrody majú dodnes ďakovný charakter a začínajú sa *dožinkami*. Bolo zvykom na konci žatvy zobrať domov z posledného radku pokoseného obilia *snopček* – viazanicu obilia, pokropiť svätenou vodou a uložiť v komore. Inde gazdina z posledného radku pokoseného obilia uvia *veniec*, niekedy ho prizdobila poľnými kvetmi, doniesla domov, pokropila svätenou vodou a zavesila do komory alebo nad dvere pred vstupom do domu. Tam visel do najbližšieho zberu úrody. *Snop* aj *veniec* mali v sebe uchovať vegetatívnu silu poľa. Na jar z nich domáci pridali namrvené zrno do osiva alebo ho použili na liečenie chorého dobytku.

Elena Beňušová

ČASOSTROJ

SKANZENY ĽUDOVEJ ARCHITEKTÚRY V PRIBYLINE A ZUBERCI

Skanzeny v Pribyline a Zuberci sú ako magické časové brány, ktoré nám pohľadom do minulosti približujú kultúru a život ľudí, ktorí obývali dva vedľa seba ležiace regióny. Oba sa nachádzajú v Západných Tatrách, oddelené hrebeňom Roháčov. Oravský Zuberec na jednej strane, Liptovská Pribylina na druhej. Tieto skanzeny nie sú len statickými múzeami, ale aktívnymi priestormi, kde minulosť oživa. Intenzívna stavebná činnosť v 2. polovici minulého storočia a rýchle ubúdanie tradičných dreveníc boli hlavné dôvody, prečo oba skanzeny vznikli.

MÚZEUM LIPTOVSKÉJ DEDINY V PRIBYLINE

Na začiatku Račkovej doliny na Liptove nájdeme pribylinský skanzen s rozmanitým zastúpením drevených domov a hospodárskych budov. Obytné domy sú zaujímavé svojou architektúrou a autentickým vybavením, ktoré nám približujú život rôznych spoločenských vrstiev.

Motiváciou na vybudovanie skanzenu bola aj výstavba Liptovskej Mary. Zatopením 13 dedín by sa stratili mnohé unikátne objekty typické pre architektúru Liptova. Budovanie areálu sa začalo v roku 1972 a verejnosť ho mohla prvýkrát navštíviť v roku 1991.

Okrem dreveníc, domov obyčajných ľudí a remeselníkov, tu stoja aj rekonštrukcie dvoch výnimočných stredovekých kamenných objektov zo zátopového územia – ranogotický kostol Panny Márie z Liptovskej Mary (podľa tejto obce je pomenované vodné dielo) a goticko-renesančný kaštieľ z Parížoviec. Väčšina domov sú kópie pôvodných objektov so zachovaním časti originálnych prvkov.

ZVIERATÁ A ŽELEZNICA

Liptovský skanzen priťahuje ľudí aj dvomi unikátnymi lákadlami. Prvým je chov hospodárskych zvierat, podobne, ako v minulosti. Ovce, kozy a kone sa pasú priamo v areáli a najmä

deti sa tešia z možnosti podať im čerstvé lúčne kvety alebo trávu. V zadnej časti skanzenu je expozícia úzkorozchodnej železničky. Nadšenci technických pamiatok si tu prídu na svoje. Môžu si zblízka poobzerať lokomotívu, vagóny a ďalšie vybavenie. A nielen to, vláčik pravidelne jazdí, môžete si vychutnať jazdu s parnou lokomotívou po rozsiahlom areáli. Veď do depa je to od vstupnej brány polhodinová prechádzka.

REMESLÁ A KULTÚRA

Pribylinský skanzen si kladie za cieľ nielen zachovať dedičstvo, ale aj vzdelávať a zabávať návštevníkov. Najmä počas letnej sezóny





ponúka programy zamerané na tradičnú ľudovú kultúru a remeslá. Pred návštevou múzea odporúčame pozrieť si aktuálny program akcií. Folklorne skupiny, prezentácia ľudových zvykov a obradov, práca remeselníkov priamo na mieste – toto všetko môže obohatiť váš výlet. Ľudoví umelci priamo pred vašimi očami vytvárajú diela z kovu, dreva a ďalších materiálov, ktoré si môžete kúpiť od nich alebo v predajni skanzenu. Z najpopulárnejších akcií pre verejnosť spomenieme (Ne)zabudnutelné remeslá, Mašínparádu, Včelársku nedeľu a Vianoce v Liptove.

MÚZEUM ORAVSKEJ DEDINY V ZUBERCI

Nájdete ho pár kilometrov za Zubercom cestou do Spálenej doliny, ktorá je východiskom pre turistov aj lyžiarov. Brestová, ako sa volá toto miesto, leží v krásnej prírode v podhorí Roháčov. Nájdete tu vyše 50 stavieb ľudovej architektúry, premiestnených sem z rôznych častí Oravy. Sú umiestnené v niekoľkých celkoch podľa toho, kde pôvodne stáli – Dolno-oravský rínek, Hornooravská ulica, Goralské lazy. Skanzen naozaj pripomína dedinu a pôsobí, ako prirodzená obec. Nájdete tu všetko, čo má mať „poriadna“ dedina, kostol, krčmu, školu, remeselnícke domy, potok. Nechýbajú tu ani technické stavby ako mlyn na vodný pohon, plátennícky mangel na hla-

denie modrotlača, olejareň, hrnčiarska pec a iné. Zariadenie domov a chov domácich zvierat (v letnom období aj pestovanie typických plodín) umožňujú návštevníkom predstaviť si život a prácu Oravcov v minulosti. Drevenice sú príkladom tradičnej architektúry s dômyselne využitými tradičnými materiálmi, ktoré mali ľudia k dispozícii tam, kde žili. Z dreva sú konštrukcie domov, šindľové strechy aj nábytok. Kamene sa používali ako podklad pod nosné trámy, aby sa zamedzilo prenikaniu vlhkosti do domov.



KULTÚRNE PODUJATIA A REMESLÁ

Zuberecký skanzen organizuje rôzne kultúrne podujatia vrátane folklórnych festivalov, tradičných tancov a hudby, aby návštevníci zažili autentickú atmosféru minulosti. Tieto akcie pridávajú hodnotu skanzenu ako miesta, kde sa história nedeje len prostredníctvom statických domov, ale oživa v emóciách, tanci, hudbe, tradičných jedlách a remeslách. Skanzen organizuje živé ukážky remesiel, ako je spracovanie vlny, výroba dreveného nábytku či kováčske práce. Návštevníci môžu zažiť, ako sa vytvárali predmety, ktoré boli súčasťou každodenného života.



Začiatok roka patrí fašiangovým večerom, na jar si v skanzene ľudia pripomenú Veľkú noc, na začiatku augusta lákajú veľmi populárne Podroháčske folklórne slávnosti, ktoré o dva roky oslávia 50. narodeniny. Koniec roka je venovaný Vianociam s lampiónovým sprievodom. Okrem toho počas celého roka sa dejú ďalšie akcie zamerané väčšinou na prezentáciu remesiel a tvorivé dielne. Podrobný program nájdete na web stránke skanzenu.

POROVNANIE MINULOSTI A SÚČASNOSTI

Pri pohľade na život v dreveniciach v skanzene a porovnaní s našim moderným životom v súčasných bytoch a domoch si kladieme rôzne otázky. Vedeli by sme žiť desiaty ľudí v jednej či dvoch izbách? Vymenili by sme dnešné pohodlie ústredného kúrenia, tečúcej (teplej) vody, splachovacieho záchoda a chladničky za „romantiku“ drevenice? Väčšina z nás asi nie.

Napriek tomu, je dobré si pripomínať spôsob života, akým žili ľudia na Slovensku pred 100 rokmi. Žili v úzkom kontakte s prírodou, fyzicky sa narobili oveľa viac, ich obživa bola závislá od prírody a počasia, mali silné korene v rodine a komunite.

Dnes, keď žijeme v moderných domoch obklopení rôznymi technológiami, zabúdame na svoju nedávnu minulosť. Našťastie máme možnosti, ako si pripomenúť svoje korene. Skanzeny sú mostom medzi minulosťou a súčasnosťou, umožňujú nám cestu časom a porovnanie. Môžeme tak hlbšie porozumieť vlastnej identite a hodnotám. Skanzeny nie sú len pohrebiskom minulosti, ale živými priestormi, kde môžeme prepojiť históriu so súčasnosťou.

Text a foto: Stano Jendek



Arómoterapia je alternatívna prírodná forma medicíny, ktorá využíva na liečebné účely koncentrované esenciálne oleje získavané z rôznych častí rastlín. Jej cieľom je zlepšiť psychické aj fyzické zdravie, pričom esenciálne oleje sa používajú v kombinácii s masážou alebo prostredníctvom inhalácie.

NAVOŇANÉ EMÓCIE

Predpokladá sa, že esenciálne vône stimulujú určité hormóny, ako je sérotonín a dopamín, ktoré vyvolávajú pocity šťastia a pomáhajú odbúravať stres. „Pre mňa je arómoterapia rozhodne viac ako pár kvapiek voňavého oleja v arómolampe alebo navoňaná sauna. Je to veľmi široký nástroj, ktorým môžeme pôsobiť na psychiku či fyzické telo človeka, rovnako ako na vyladenie jeho duše. A aký má na nás vplyv? Skúste si privoňať k nejakej fľaštičke s prírodným olejom a hneď to učitite – možno vám bude tak nejako ľahšie, možno sa budete cítiť viac koncentrovanejšie, možno vám, naopak, oťažujú nohy alebo o chvíľku začnete zívvať. Vône dokážu veľmi rýchlo navodiť určitý stav či pocit,“ vysvetľuje Michaela Makulová, profesionálna arómoterapeutka s medzinárodnou certifikáciou IFPA, členka Asociácie českých arómoterapeutov a akreditovaná lektorka arómoterapie a tradičnej čínskej medicíny.

Voňami si pomôžete zmierniť stres, zlepšiť spánok, uľaviť od bolesti, zlepšiť náladu a kognitívne funkcie, zvýšiť energiu, podporiť imunitný a tráviaci systém, ale aj zlepšiť stav kožných ochorení, pokožky, nechtov a pomôcť s respiračnými ochoreniami. Pre koho nie je arómoterapia vhodná? Špeciálnou kategóriou sú deti do 2 rokov, u ktorých nie je vhodné používať žiadne esenciálne oleje. Pozor by si mali dať aj alergici, astmatici, pacienti s vysokým alebo nízkym krvným tlakom a tehotné ženy v prvom trimestri.

SILA PRÍRODY V MALEJ FĽAŠTIČKE

Esenciálne oleje sa získavajú lisovaním, extrakciou alebo destiláciou rôznych častí rastlín – kvetov, plodov, listov, koreňov a kôry. Fľaštička esenciálneho oleja tak v sebe skrýva koncentrovanú silu prírody. „V arómoterapii sa používajú iba 100 % prírodné výťažky z rastlín, ktoré sa označujú ako esenciálne či éterické oleje a časť z nich môže byť tiež v podobe absolue či extraktov. Ako absolue označujeme prírodné vône z niektorých vzácnych rastlín, napríklad jazmínu, ktoré majú pri destilácii veľmi malú výťažnosť a získavajú sa preto pomocou rozpúšťadiel. Arómoterapia však vôbec nepoužíva syntetické náhrady vôní, ktoré sú v slovenskom prostredí označované ako vonné esencie. Nemajú terapeutické účinky, ktoré sú známe pre ich prírodnú alternatívu. Ďalšia nevýhoda syntetických vôní je, že na ne môžu byť ľudia citliví a môže ich z nich ľahko začať bolieť hlava,“ zdôrazňuje Michaela Makulová.



ZIMA VONIA KLINČEKMI A POMARANČOM

INHALÁCIA, MASÁŽE AJ VLASTNÉ EKOPRÍPRAVKY

Najobľúbenejším a najpoužívanejším spôsobom, ako získať z esenciálnych olejov ich terapeutické vlastnosti, je ich vdychovanie. Najjednoduchšie je to pomocou arómolampy alebo difúzorov. Pri arómolampách je potrebné dať si pozor na riziko prepaľovania, pri ktorom vznikajú toxické látky, ktoré môžete vdychovať. „Zabráňte mu tak, že budete do arómolampy dostatočne dopĺňať vodu. Na svojich kurzoch študentom ukazujem a vysvetľujem, ako vysoko by mala byť misička nad plameňom. A odporúčam používať také arómolampy, v ktorých sa oleje neprepaľujú,“ radí Michaela Makulová. Ďalším spôsobom vdychovania vôní je naparovanie, ktoré je najmä teraz, v zimnom období, aktuálne.

Positívny vplyv esenciálnych olejov na organiz-

mus však môžete využiť aj formou masáže. Arómoterapeutická masáž podporuje krvný obeh, rozprúdi lymfatický systém, posilní imunitný systém, uvoľňuje napätie a stres, zmiernuje bolesti a celkovo zvyšuje energiu.

Pár kvapiek esenciálneho oleja môžete pridať aj do kúpeľa a vychutnať si tak domáce wellness či využiť ich pri domácom upratovaní. Môžete si s nimi namiešať vlastné osviežovače vzduchu, pripraviť domáce tekuté mydlá, vyrobiť univerzálny čistič a tiež jemne prevoňať bielizeň.

ESENCIÁLNE OLEJE NA CHLADNÉ OBDOBIE

KLINČEK PROTI ÚNAVE:

Obľúbené korenie sa získava z nerozvitých kvetných púčikov tropického stromu klinčekovca voňavého. Destiláciou vodnou parou z klinčekov

vzniká olej s výraznou hrejivou a sladko korenistou vôňou, ktorá zmiernuje napätie, uľahčuje regeneráciu pri únave, pôsobí relaxačne a je výborným pomocníkom v obdobiach stresu a vyčerpania. Táto vôňa vnesie do domova tú pravú vianočnú atmosféru.

ŠKORICA NA ZAHRIATIE:

Esenciálny olej sa získava z listov vždyzeleného stromu škoricovníka čínskeho, ktorý sa pestuje po celej Ázii. Typická korenisto sladkastá a mimoriadne intenzívna vôňa prispieva k silnému prehriatiu organizmu, najmä pri únave alebo chlade, podporuje stimuláciu, zaháňa zlú náladu a pôsobí pokojne a aj afrodiziakálne.

POMARANČ NA DOBRÚ NÁladu:

Esenciálny olej z pomaranča je v praxi vôbec najobľúbenejším olejom na dobrú náladu. Milujú ho takmer všetci. Pomáha zrelaxovať pri únave, je vhodný do zmesi na spanie aj na dodanie energie na dokončenie náročných úloh. Vďaka tomu ho oceňujú študenti aj športovci. Jeho prírodné čistiace a odmasťovacie schopnosti využijete napríklad pri umývaní riadu aj praní masťnej a prepotenej bielizne. Výborne neutralizuje nežiaduce pachy. Masážne zmesi s týmto olejom tiež uľahčujú trávenie a znižujú bolesti hlavy a celkové napätie.

BOROVICOVÁ ŽIVICA PROTI STRESU:

Esenciálny olej s charakteristickou vôňou so sviežimi drevito-živicovými zemitými tónmi vzniká destiláciou živice z borovice prírostej. Zvyšuje celkovú odolnosť ľudského organizmu voči stresu a zlepšuje schopnosť odolávať zmeneným podmienkam. Je neoceniteľným pomocníkom najmä v chladných obdobiach a pri stresovej záťaži. Tradične sa používa v masážnych zmesiach pri bolestiach svalov, inhalácia je vhodná pri nachladnutí. V domácnosti je nezastupiteľný v starostlivosti o drevené povrchy – pridáva sa pri umývaní a pri ošetrovaní drevených podláh.

LAVANDIN PRI NERVOZITE I ÚNAVE:

Tento esenciálny olej sa získava destiláciou fialovo kvitnúcich stoniek druhu lavandin grosso, ktorý bol vyšľachtený z levandule lekárskej a levandule širokolistej. Má typickú kvetinovú vôňu so sviežimi až gáľovými tónmi. Vo francúzskej arómoterapii sa využíva pri nachladnutí, proti chrípke a pri dýchacích ťažkostiach. Lavandiny sa odporúčajú pri nervozite aj chronickej únave.

MÄTA NA UVOĽNENIE:

Vôňa je bylinná, svieža a mentolová so sladkými tónmi. Osviežuje myseľ a podporuje koncentráciu a tvorivosť, preto sa odporúča na prevoňanie kancelárií, študovni či učební. Esenciálny olej z mäty

je skvelou voľbou ako prevencia proti infekciám, na posilnenie imunity aj dýchacieho ústrojenstva, ale aj pri nádche a chrípke. Jeho uvoľňujúce účinky sa tradične využívajú pri bolestiach svalov alebo hlavy. Je to výborný pomocník na cesty, pôsobí proti nevoľnosti a tráviacim ťažkostiam.

-KM-

EXPERIMENTUJTE DOMA

Objavte kúzelný svet arómoterapie – Voňavý domov – súprava na tvorenie s esenciálnymi olejmi od spoločnosti Tierra Verde, výrobcu inovatívnej ekodrogérie a ekokozmetiky. V škatuľke je ukrytá špeciálna kolekcia 7 esenciálnych olejov (pomaranč, tea tree, eukalyptus, lavandin, citrón, mäta, céder), ktorú dopĺňajú praktické pomôcky na výrobu rôznych prostriedkov s využitím prvkov arómoterapie – neutrálne tekuté mydlo, Bika – sóda bikarbóna a fľaštička s rozprašovačom. Jadrom celej kreatívnej súpravy je však unikátna brožúra arómoterapeutky Michaely Makulovej. Sprievodca voňavým domovom, ktorá obsahuje pútavé informácie o esenciálnych olejoch a ich širokom využití doma. Ponúka tipy pri upratovaní, recepty na prevoňanie bielizne, domácu kozmetiku a jednoduché čističe a osviežovače vzduchu. A voňavé experimentovanie sa môže začať! Viac na www.tierraverde.sk.

Novinka **DUO ŠUNKA** S KURACÍM A BRAVČOVÝM MÄSOM



obsah mäsa
92%

**BEZ
LEPKU**

**KVALITNÝ
ZDROJ
BIELKOVÍN**

RODINNÁ SPOLOČNOSŤ

krásno

ŽITE krásne

	hádk	čín	ženské meno	post scriptum	skratka strany	obyvateľ Arábie	ALAROD, LAKA, ODALISKA	máme dovolené	tohto času	silný krik	žltohnedá farba	čalúnené kreslo	taliensky husliar
nedôvera (knížne)							časť básne ošúchal						
1. časť tajnícky													
osobné zámeno				ochotne ručne tkaný koberec					poučka sláger				
počíta					okraj rieky tam					pera (básn.) lesný park			
ANORAK, AROK, SKUP	mladosť po česky	umenie, po angl. 2. časť tajnícky				mužské meno					značka lítia chytíme		
skratka milibaru			egyptský boh slnka rozpočet			vznášal sa						4. časť tajnícky	otrokyňa v háreme
tropická živica									meno Samuela				
španielsky literát									opadávanie				
diel, po česky				primát					nástroj stolára				
krúžok									Amisov priateľ				
zhromaž- denie, po srbsky					kód Svätej Heleny	náhlad	jarok, po maďarsky	nežiada	jazyky oleum (skr.)				
český dramatik				spanie ukončenie							skratka pre kus ruský zeman		
ARRAS, SAPO, STROFA	podviazala (nár.)	odnímal	uhorel pomocná poučka							bujak kmeň v Libérii			
zaoblená					citoslovce poskoku meno Romančička				umelecké dielo mongolské knieža				
3. časť tajnícky												značka lantánu	keď
doštička							neisto chodila						
člen starého národa							zimná vetrovka						

Tajníčka krížovky z č. 10/2023: Dbajme, aby nám staroba neurobila vrásky dokonca aj na duši

Výhercovia: Štefan Hlasníček, Rohožník; Františka Borková, Bánov; Zdenka Ondrejková, Pribylina

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 1. 2024 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 tajnícky(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 CJS). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.



Chio Tortillas

INTENZÍVNA CHUŤ



pribináček

VYSKÚŠAJTE NAŠE NOVINKY

