

# JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

**coop**  
JEDNOTA

## ZIMNÝ PIKNIK A NIEČO NA ZAHRIATIE

AKO SA STAŤ  
OPTIMISTOM?

Z ULICE DO REŠTAURÁCIE  
A ZASA SPÄŤ

VYSTRIHNITE SI:  
KALENDÁR NA ROK 2024

CYKLUS: 10  
NAJDÔLEŽITEJŠÍCH  
FAKTOV O STRUKOVINÁCH

CESNAK STRÁŽI  
NAŠU IMUNITU

Máme  
najrýchlejší  
zálohomat!

CESTOU K VÝHODNÝM  
NÁKUPOM SÚ VÝROBKY  
ZNAČKY COOP JEDNOTA

coop  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



Iba v COOP Jednote sa stretnete so značkami ako Dobrá cena, Tradičná kvalita, Mamičkiné dobroty, Junior, Premium, Zelovoc, Biova či Perun. Oplatí sa nimi riadiť - znamenajú kvalitu a výhodnosť zároveň. Navyše, nakúpte u nás v termíne **od 11. 1. do 24. 1. 2024** (alebo do vyčerpania kupónov) produkty vlastných značiek COOP Jednoty v hodnote **od 10 € do 20 €** a získajte kupón na zľavu. Výška zľavy je **10 % z ceny nákupu vlastných značiek**, maximálne však 2 €. Kupón je možné uplatniť v termíne **od 11. 1. do 18. 2. 2024**. Bližšie info na [www.coop.sk](http://www.coop.sk).



Perun



Biova

# Milí čitatelia,

dovoľte mi prihovoriť sa vám na prahu nového roka a obzrieť sa za uplynulými mesiacmi, ktoré všetkým priniesli veľa výziev. Pre obchod zostáva trvale najväčšou výzvou spokojný zákazník. Buť v jeho blízkosti, správne odhadnúť jeho potreby a naplniť očakávania. Teší ma, že sa nám to v minulom roku darilo a verím, že ste to aj pri svojich nákupoch pocítili.

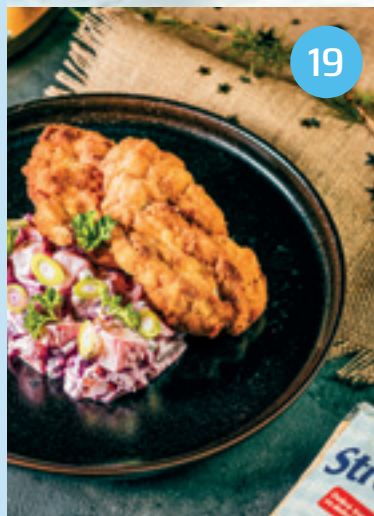
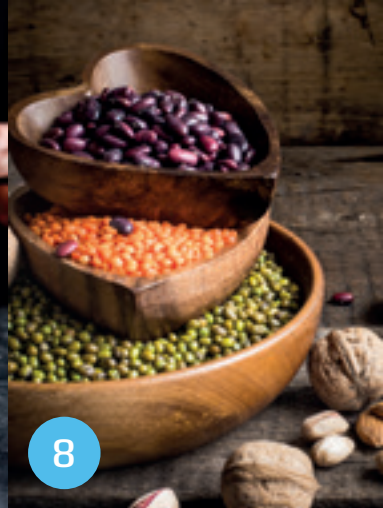
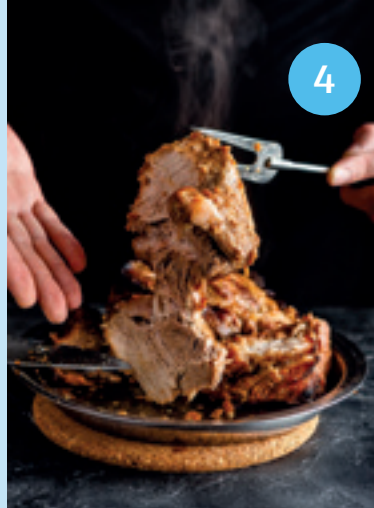
Ako najväčšia domáca maloobchodná sieť sme opätovne obstáli v silnom konkurenčnom prostredí domácich aj nadnárodných obchodných reťazcov aj napriek inflácii, ktorá ovplyvnila nielen maloobchod, ale všetky oblasti. Pokračovali sme v investičnom rozvoji a otváraní nových moderných a zrekonštruovaných prevádzkových jednotiek vo všetkých regiónoch Slovenska. Za úspech považujeme posilnenie a rozšírenie nášho najväčšieho obchodného formátu – Tempo SUPERMARKET i posilnenie našej pozície otvorením predajní COOP Jednoty v hlavnom meste. Rozvoj formátu COOP Jednota Tempo SUPERMARKET je spojený s cieľom budovať supermarket s bohatou ponukou kvalitných tovarov a uspokojíť aj toho najnáročnejšieho zákazníka.

S úspechom sme pokračovali aj v zavádzaní inovácií, technologických novinek, automatizácie a digitalizácie v našej maloobchodnej sieti. Deklarujeme tým, že tradícia, na ktorej je náš reťazec založený, si neodporuje s otvoreným moderným prístupom. Teší nás aj rozvoj našej privátnej značky, kde až 85 % produktov pochádza od slovenských dodávateľov. Cieľavedomá podpora domácej ekonomiky, domácej produkcie a hospodárstva je našou trvalou víziou. Reálny predaj slovenských potravín vyhodnocovaný cez pokladničné systémy je v COOP Jednote viac ako 70 %, čo je dlhodobo najviac spomedzi všetkých potravinových sietí pôsobiacich na Slovensku. Aj vo vernostnom programe maloobchodnej siete COOP Jednota došlo k výrazným zmenám vedúcim k digitalizácii, zefektívneniu služieb pre zákazníkov a k ekologickejšiemu prístupu. Jednou z ekologických voľieb je aj služba e-doklad (elektronický pokladničný doklad), ktorú si môžu zákazníci aktivovať práve v zákazníckom konte.

Som rád, že do roku 2024 vstupujeme pripravení a s odvahou nájsť nové spôsoby, ako uspieť vo výzvach, ktoré nás v ďalšom období čakajú, ako dosiahnuť uznanie a rešpekt a byť užitočnými pre vás zákazníkov, ale aj pre spoločnosť a Slovensko.

Želám vám v novom roku veľa zdravia, inšpirácie, pozitívnej energie a správnych rozhodnutí!

*Ján Bilinský*  
predseda predstavenstva,  
COOP Jednota Slovensko



## Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Za vôňou pečeného mäsa
- 6** Zdravie: Cesnak, najlepší prírodný liek
- 8** Čo by ste mali vedieť o strukovinách
- 8** Niečo extra: Ustrice a kaviár
- 10** V COOP Jednote: Spoznajte nové predajne slovenského reťazca
- 14** Sezóna: Niečo teplé do termosky
- 16** Kalendár na rok 2024
- 18** Duel: Mäso alebo huby?
- 20** Netradičné recepty

- 22** Dobrý život: Šťastné národy
- 24** Zaujímavosť: Od pouličných stánkov k reštauráciám
- 26** Psychohygiéna: Dá sa naučiť optimizmus?
- 28** Slovensko: Spoznajte osud najmladšej špiónky
- 30** Krížovka

**coop**  
JEDNOTA

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

A chuť naň prichádza aj v prípade, že sme sa rozhodli zdravšie sa stravovať a viac sa hýbať. Aj popri rastúcom množstve prívržencov alternatívnych spôsobov stravovania zostáva mäso pre väčšinu ľudí stále najvýznamnejším zdrojom bielkovín aj iných dôležitých látok.

#### POZITÍVA MÄSA

Sto gramov mäsa obsahuje spravidla 20 - 25 g bielkovín a ich nutričná hodnota je vysoká. Bielkoviny mäsa majú kompletne zloženie esenciálnych aminokyselín, preto sa nazývajú aj kompletne bielkoviny. Obsah tuku v mäse je značne odlišný a závislý od konkrétneho druhu mäsa. Kým chudé mäso z hydiny obsahuje 2-3 % tuku, bravčové mäso obsahuje často až 40 % tuku. Čím viac tuku je v konkrétnom druhu mäsa, tým je jeho energetická hodnota vyššia, má teda viac kalórií. Je tu ešte mäso z diviny, ktoré má menej tuku a energie než mäso z domácich hospo-

# Mäso

dárskych zvierat. Úlohu zohráva aj kvalitatívne zloženie tuku jednotlivých druhov mäsa. Nasýtené mastné kyseliny tvoria často 40 - 50 % z celkového tuku. Zvyšok tvoria nenasýtené mastné kyseliny. Hydinový tuk aj tuk z diviny majú menej nasýtených mastných kyselín než tuk z veľkých domácich zvierat. Okrem bielkovín je mäso zdrojom početných vitamínov skupiny B (vitamínu B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>) a vitamínu D (najmä mastné ryby), minerálnych a stopových látok (železo, zinok, selén). Mäso je bohatým zdrojom železa a vitamínu B12, ktoré sú nevyhnuté na tvorbu červených krviniek.

#### ČO NIE A ČO ÁNO?

Dnes už každý priemerne vyspelý konzument vie, že časté jedenie červeného mäsa zvyšuje riziko rakoviny hrubého čreva a konečníka. Preto by týždenná konzumácia červeného mäsa nemala presiahnuť 500 g v tepelne upravenom stave, čo je priemerne 70 g za deň. Zo zdravotného hľadiska sú najhorším mäsovým variantom výro-

# NIKDY NEOMRZÍ

ky z červeného mäsa spracované údením, solením a nakladaním, jednoducho známe a stále obľúbené údeniny. Klobásy, salámy, slanina, mäsové paštéty, párky či faričky sa pokladajú za vyslovene rizikové potraviny a v oficiálnych odporúčaniach nájdete radu nekonzumovať údeniny buď vôbec, alebo iba sporadicky.

Doteraz však nie sú známe fakty, že by rakovinu hrubého čreva a konečníka spôsobovala konzumácia rybacieho mäsa. Chudé ryby obsahujú málo tuku a kalórií, dobre nasýtia a sú ideálnou súčasťou redukčnej výživy napríklad pre diabetikov 2. typu. Mastnejšie druhy rýb pomáhajú pri prevencii chorôb srdca a ciev. Znižujú riziko ischemických chorôb srdca a náhlych ischemických mozgových príhod.

#### ABY MÄSO NENUDILO

Rôzne druhy mäsa pripravené rozmanitými spôsobmi vyhladávame najmä v zime. Nikomu však dlhodobo nechutí len mäso s ryžou alebo so zemiakmi. Rôzne druhy zeleniny



a ovocia pozdvihnú chuť jedla a postarajú sa o pestrosť zimného jedálneho lístka. Zeleninou môžete úplne nahradiť bežnú prílohu. Tu je zopár tipov šéfkuchárov.

## BRAVČOVÉ MÄSO

Pripravuje sa rôznymi spôsobmi. Od pečienky, medailónikov, plátkov, kotliet až po trhané mäso. Mnohé časti bravčového sú chudé a stravníci ich obľubujú. Cenené sú pre obsah výživných látok ako tuk, vitamíny a minerály. Čo sa k nemu hodí?

**Koreňová zelenina.** Mrkva, kvaka, paštrnák. Vďaka vysokému obsahu škrobu táto zelenina pri pečení jemne zosladne, čo sa skvele hodí k bravčovému mäsu. Lahodnú chuť docielite pridaním bylín (rozmarín) alebo cesnaku a šalotky.

**Cesnak.** Hodí sa prakticky ku každému pokrmu z bravčového. Množstvom pridaného cesnaku môžete regulovať chuť výrazného a slaného bravčového mäsa. Jedlo bude mäkkšie a šľavnatejšie, keď do pečených bravčových kotliet pridáte cesnakovo-maslovú omáčku.

**Jablká.** Bravčové s jablkami je klasická kombinácia. Ovocie dodáva mäsu sladkosť.

**Grapefruit.** Citrusová chuť grapefruitu dokonale doplní mäsové jedlá aj šaláty. Zmiešajte ho s avokádom, so cherry paradajkami a s listovým šalátom, prelejte dressingom z medu a balzamového octu a podávajte s bravčovým mäsom.

## AKO ZDRAVO KONZUMOVAŤ MÄSO

- Kupujte a jedzte mäso s nízkym obsahom tuku a kalórií.
- Uprednostnite mäso z hydiny a rýb. Pri príprave mäsa odstráňte všetok viditeľný tuk a kožu.
- Mäso pripravujte varením, dusením, pečením, prípadne bezpečným grilovaním v alobalu alebo ho varte v pare.
- Nepridávajte pri tepelnej príprave veľa tuku, nevysmážajte, nefritujte. Prídanie malého množstva tuku do pripraveného jedla na záver po skončení varenia je z dietetického hľadiska výhodné, lebo tepelne nezaťažený tuk je ľahšie stráviteľný. To je dôležité napríklad pre ľudí s cukrovkou pri ťažšej forme chronickej pankreatitídy.
- Jedlo dochucujte octom, citrónovou šťavou, bylinkami, koreninami, cibuľou a cesnakom. Snažte sa čo najmenej používať dochucovadlá s vysokým obsahom kuchynskej soli a glutamanu a kuchynskú soľ používajte minimálne.



## HYDINA

Hoci je hydínové mäso veľmi obľúbené, kura sa niekomu môže javiť chuťovo nevýrazné. Na druhej strane jemné mäso do seba dokonale pojme výrazné chute. Charakteristiku hydiny skvele podčiarkne rozmarín, tymian a citrónová šťava. Dávajte však opatrne, aby ste chuť mäsa korením úplne neprekryli.

**Citrón a cesnak.** Najjednoduchšia marináda na kuracie mäso.

**Špenát** je najlepší, keď sa podáva surový alebo len mierne varený (orestovaný alebo varený v pare). Zo špenátu a z ďalšej zeleniny možno pripraviť šalát, pečené kurča môžete položiť na špenátové lôžko alebo so špenátovou plnkou. Chuť špenátu sa zvýrazní kombináciou so syrom (mozzarella, feta alebo parmezán) alebo vyskúšajte výborný krémový špenát.

**Kučeravý kel.** Veľmi dobre sa hodí ku kuraciemu mäsu. Možno ho použiť do šalátov, prudko osmažený, v smotanovej omáčke alebo v kuracej polievke.

**Brokolica** je skvelá ako príloha alebo ak sa podáva namiesto zemiakov. Najchutnejšia je však zapечená so syrom a s kuracím mäsom (ako rôzne varianty tzv. casseroles).

**Červená repa.** Výborne sa hodí ku kačici, či už je čerstvo uvarená, pečená, alebo v podobe čatni. Dodáva pokrmu zemitú arómu i chuť.

## AKO PRIPRAVIŤ KREHKÉ A ŠŤAVNATÉ PEČENÉ MÄSO?

Tajomstvom je mäso pečené niekoľko hodín pri nízkej teplote. Dôležitá je vysoká

počiatočná teplota, ktorá je nevyhnutná na to, aby sa póry v mäse mohli uzavrieť a aby sa tak šťava z mäsa nedostala von. Mäso môžeme na začiatok opiecť na rozpálenom tuku. Aby získalo tú správnu farbu, malo by sa pripravovať 10 minút pri teplote 200 – 220 °C a potom teplotu znížiť. Mäso treba polievať šťavou z výpeku počas pečenia, ale aj v záverečnej fáze. Mäso pečte ďalšie 2 hodiny, ak treba, aj dlhšie.

## ZOPÁR UŽITOČNÝCH RÁD

- Ak sa chystáte začať s tepelnou úpravou mäsa práve vybratého z chladničky, zadržte. Studené mäso by na horúcej panvici dostalo tepelný šok, zmrazilo by sa a pustilo by šťavu. Výsledkom by bol vysušený kúsok mäsa bez chuti. Je vhodné vybrať mäso asi dve hodiny pred varením. Nechajte ho odpočinúť pri izbovej teplote, aby sa potom teplo z panvice alebo rúry ľahšie a rovnomerne dostalo do každej časti mäsa. Hydínovému mäsu stačí len polhodina.
- Mrazené mäso rozmrazujte v chladničke, pretože v chlade sa nerozmnožia škodlivé baktérie.
- Vákuované mäso vyberte z obalu a nechajte pár minút dýchať, aby sa zbavilo zápachu, ktorý spôsobil pobyt v obale.
- Tučné kúsky z mäsa odrežte až po tepelnom spracovaní, dodávajú mäsu chuť, ktorá prenikne do mäsa.

-dp-



Proti prechladnutiu, proti kašľu, na posilnenie srdca, na urýchlenie hojenia, na podporu imunity, prevenciu nádorových ochorení, ako účinný repelent...

To môže byť jedine cesnak!

# NAJLEPŠÍ ZIMNÝ PRÍRODNÝ LIEK? CESNAK!

Táto multifunkčná rastlina je zložená z 59 % vody, 33 % sacharidov, 6 % bielkovín, 2 % vlákniny a menej ako 1 % tuku. V jednom strúčiku cesnaku sa nachádzajú 2 % z denného príjmu mangánu a vitamínu B<sub>6</sub> a 1 % dennej dávky vitamínu C a selénu. Charakteristickú chuť a vôňu mu dodáva zlúčenina nazývaná alicín. Pôvodne sa nachádza v cesnaku vo forme alíínu, no keď sa čerstvý cesnak naseká alebo pretlačí, aktivuje sa enzým alináza, ktorý alíín mení na alicín.

Alicín má nielen špecifickú chuť, ktorú máme spojenú s cesnakom, ale predovšetkým je cenný pre liečivé účinky. Dokáže zmierniť zápal a ochrániť ľudské bunky pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Okrem antibiotických vlastností má alicín antibakteriálne, antimykotické a antivírusové účinky. Cesnak posilňuje schopnosť bielych krviniek bojovať proti infekciám a podporuje obrannú schopnosť organizmu.

## TAKMER CIBUĽA

Cesnak patrí do čeľade rastlín liliovitých a je príbuzný cibuli i póru. Pôvodne sa používal najmä ako liečivá rastlina a v ľudovom

lekarstve je obľúbený doteraz. Pestuje sa bežne doma. Zimný cesnak sa sadi koncom septembra a zberá koncom júla, jarný dozrieva v auguste. Cesnak má vysokú koncentráciu zlúčenín obsahujúcich síru. Tiosulfináty, ktoré obsahujú už spomínaný alicín, sú hlavnými aktívnymi zložkami cesnaku. Má aj vysoké hladiny saponínov, fosforu, draslíka, síry a zinku.

## VITAMÍNY V CESNAKU

Cesnak má vysoký obsah vitamínov A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a C i mierne hladiny selénu. Vitamín A obsiahnutý v cesnaku pomáha udržiavať zuby, kosti, mäkké tkanivá, sliznice a kožu v dobrej kondícii. Vitamín C (kyselina askorbová) zas pomáha pri hojení rán a vstrebávaní železa. Vitamín B<sub>1</sub> (tiamín) mení sacharidy na energiu a je dôležitý pre srdce a nervové bunky. Vitamín B<sub>2</sub> (riboflavín) pomáha rastu tela a tvorbe červených krviniek.

## ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ:

- Cesnak je v slovenskej kultúre neodmysliteľnou súčasťou štedrovečernej večere. Je symbolom najdôležitejších hodnôt ako dobrota, srdečnosť, zdravie a prosperita.

- Cesnak patrí k najstarším liečivým potravinám na svete a jeho použitie siaha až do staroveku. V starovekom Egypte sa používal na posilnenie sily a vytrvalosti.
- V Grécku sa cesnak používal na posilnenie bojovného ducha a na odohnanie upírov.
- V stredoveku sa cesnak užíval ako liek proti moru a cholere.
- Cesnak patrí k superpotravinám práve vďaka antibakteriálnym, antioxidantným a antivírusovým vlastnostiam a vysokému obsahu prospešných látok pre telo.
- Cesnak mal kedysi prezývku ruský aspirín. Počas 2. svetovej vojny ho podávali lekári vojakom na riedenie krvi, pretože má podobné účinky ako aspirín, ktorý vtedy chýbal.
- Cesnak má svoje čestné miesto aj v Biblii, kde sa spomína niekoľkokrát.
- A hoci je pre ľudí cesnak chutný a zdravý, pre mačky a psy je toxický. Takže ak nechcete svojho domáceho miláčika priotraviť, vyhnite sa kŕmeniu zvyškami jedla s cesnakom.

## TOPKA PRE ZDRAVIE

**Strážca imunity:** Cesnak je výborný stimulant bielych krviniek (lymfocytov, makrofágov, monocytov a neutrofilov), ktoré sa starajú o obranyschopnosť organizmu. Poskytujú ochranu proti infekciám. Pravidelná konzumácia cesnaku znižuje závažnosť nachladnutia a chrípky zvýšením počtu imunitných buniek a posilnením imunitného systému. Zároveň zvyšuje aktivitu imunitných buniek a znižuje zápalové proteíny.

**Lieči kvasinkové infekcie:** Čerstvý cesnak pomáha zastaviť rast kandidózy, čo je najčastejší typ kvasinkových infekcií. Alicín v cesnaku ničí tuky prítomné vo vonkajšom povrchu kvasiniek.

**Harmonizuje trávenie:** Látky, ktoré obsahuje cesnak, zmiernujú a liečia poruchy trávenia, ako je nadúvanie, črevné problémy, kŕče. Účinný je aj pri zápche. Zároveň pomáha ničiť škodlivé črevné baktérie, parazity a huby.

**Pomoc pri alergií:** Látka etylacetát z cesnakového extraktu dokáže potlačiť tvorbu imunitného proteínu, ktorý je spojený s uvoľňovaním zápalových faktorov počas reakcií na alergiu. Extrakt zabraňuje uvoľňovaniu histamínu, čím bráni vzniku zápalu počas alergickej reakcie.

**Na pokožku:** Cesnak je výborný pri liečbe keloidných jaziev, teda jaziev spôsobených nadmerným výskytom kolagénu na pokožke. Cesnak mení hladinu látok, ktoré sa na produkcii kolagénu podieľajú.

**Udržiava zdravý mozog:** Obsah s-allylcysteínu, silného antioxidantu, pomáha chrániť mozog pred oxidačným stresom a poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Tento antioxidant aktivuje enzýmy, ktoré neutralizujú voľné radikály, čím



znižuje ich negatívny vplyv na mozgové bunky. Okrem toho cesnak zvyšuje hladinu sérotonínu, dôležitého neurotransmitera, ktorý podporuje dobrú náladu a má vplyv na kognitívne funkcie. Zlepšuje tiež krvný obeh a znižuje zápal v cievach, čo môže pomôcť zlepšiť tok krvi a živín do mozgu. Cesnak tak môže prispievať k udržaniu zdravia mozgu a kognitívnych funkcií tým, že chráni bunky pred poškodením, podporuje produkciu dôležitých chemických látok a zlepšuje prekrvenie mozgu.

**Pomáha pri liečbe cukrovky:** Zlepšuje citlivosť na inzulín. Niektoré vedecké štúdie naznačujú, že zložky v cesnaku môžu zlepšiť citlivosť tkanív na inzulín. To znamená, že bunky lepšie reagujú na inzulín, čo umožňuje efektívnejšie využitie glukózy z krvi. Niektoré látky v cesnaku môžu ovplyvňovať aktivitu enzýmov zodpovedných za rozklad glukózy v krvi. Tým sa môže spomaliť uvoľňovanie glukózy do krvi po jedle. A takisto zlepšuje metabolizmus cukrov. Časť cesnaku môžu mať vplyv na enzýmy a procesy v tele, ktoré súvisia s metabolizmom cukrov. Tento

vplyv môže mať určitý regulujúci účinok na hladinu cukru v krvi.

**Posilňuje cievy a srdce:** Srdcové ochorenia často súvisia s vyšším cholesterolom, vysokým krvným tlakom, so zhrubnutím ciev a s problémami s krvnými doštičkami, ktoré zastavujú krvácanie. No ich zhromažďovanie tiež zvyšuje riziko tvorby krvných zrazenín, čo môže prispieť k srdcovým problémom.

Cesnak má schopnosť znížiť hladinu cholesterolu, regulovať krvný tlak a pomáhať pri liečbe zatvrdnutých ciev, čím prispieva k zlepšeniu zdravia srdca. S-allylcysteín obsiahnutý v cesnaku inhibuje enzýmy zodpovedné za tvorbu cholesterolu. Okrem toho cesnakový extrakt podporuje produkciu oxidu dusnatého, čo pomáha uvoľňovať cievy a znižovať tlak v cievach. Cesnak tiež bráni krvným doštičkám v prílišnom zhlukovaní a tvorbe zrazenín, pretože ovplyvňuje ich väzbu na proteíny ako fibrinogén. Týmto spôsobom môže cesnak prispieť k udržaniu zdravia srdca a zlepšeniu celkového krvného obehu.

*Daniela Petrovská, zdroj: zdravopedia.sk*



## 5 tipov, ako správne konzumovať cesnak:

**Optimálna denná dávka:** Opatrne s cesnakom – na preventívne účinky postačí skonzumovať denne 2 strúčiky čerstvého cesnaku, čo je ideálna dávka pre zdravých dospelých. Čas konzumácie: Ješť cesnak ráno nalačno alebo večer pred spaním môže zvýšiť jeho antibakteriálne účinky, keďže v týchto časoch sú baktérie v tráviacom systéme najzraniteľnejšie, no v jedle je to rozhodne príjemnejšie.

**Dajte prednosť čerstvosti:** Surový cesnak má najväčší účinok, pretože varením sa často stráca jeho účinnosť. Skúste ho pridať do šalátu, cestovín alebo nátierok pre maximálny účinok.

**Zmiernite chuť:** Ak vám intenzívna chuť cesnaku prekáža, skúste ho pridať do medu alebo ho zapíť mliekom, chuť sa tak stane znesiteľnejšou.

**Pri varení:** Ak ho používate pri varení, nasekajte ho alebo pretlačte a nechajte ho poštáť 10 minút, aby sa uvoľnili jeho účinné látky. Pridajte ho do jedla takmer na konci varenia a dbajte, aby teplota jedla neprekročila 60 °C.

# Čo by ste mali vedieť o stravovaní a výžive

Strukoviny sa voľakedy považovali za jedlo chudobných. Dnes patria k základným potravinám s mimoriadnym účinkom na zdravie. Pokračujeme v cykle gastroenterológa doc. Petra Minárika o tom, ako ovplyvňujú naše zdravie jednotlivé potravinové skupiny.

## 10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O STRUKOVINÁCH

- 1 **Strukoviny ako zdroj bielkovín.** Termínom strukovina sa myslí celá rastlina aj semená strukovín. V botanickom systéme sa strukoviny zaraďujú do rozsiahlej čeľade bôbovitých, ktorá je počtom svojich zástupcov tretia najväčšia čeľaď rastlinnej ríše. Patrí do nej približne 650 rodov a 18 000 druhov. Význam pre ľudskú výživu má však len pár desiatok druhov z nich.
- 2 **Semená jednotlivých druhov a odrôd strukovín sa líšia tvarom, veľkosťou a farbou a sú v nich uložené zásobné látky, predovšetkým bielkoviny.** Skladba aminokyselín sa líši podľa druhu strukoviny a najkvalitnejšia je v sóji. Ďalej semená obsahujú rôzne množstvo sacharidov, tukov a minerálnych látok. Suché zrelé semená sa konzumujú po uvarení, predtým sa musia namáčať.
- 3 **U nás sú najbežnejšie konzumovanými strukovinami šošovica, hrach, fazuľa, cícer (rímsky hrach), zriedkavo bôb a fazuľa mungo.** Pre tieto strukoviny je typický nízky obsah tuku. Medzi strukoviny s vyšším obsahom tuku, ktoré sa zaraďujú medzi olejiny, patria sójové bôby a podzemnica olejná, čiže arašidy. Niektoré druhy, napríklad bôb, sa zvyčajne pestujú ako krmivo hospodárskych zvierat.







- 4 **Nutričné zloženie strukovín. Dôležitý je predovšetkým obsah bielkovín**, ktorý sa pohybuje v rozmedzí 17 – 40 %. Strukoviny obsahujú priemerne 17 – 25 % bielkovín (sója a lupina až 40 %), čo je porovnateľné s obsahom bielkovín mäsa (18 – 25 %). Na porovnanie, obilniny obsahujú len 7 – 13 % bielkovín. Zo strukovín má **najkvalitnejšie zloženie proteínov sója**. Bolo preukázané, že kvalita sójových proteínov je veľmi podobná tým v kravskom mlieku alebo vo vaječnom bielku. Zloženie aminokyselín a ich stráviteľnosť sa však pri rôznych sójových výrobkoch líšia. Pozitívny vplyv na kvalitu proteínov má najmä fermentácia.
- 5 **Nutričné zloženie bielkovín. Strukoviny (v suchom stave) sú z 50 – 65 % tvorené sacharidmi**. Pre strukoviny sú typické **oligosacharidy**, ktoré sú odolné proti tráviacim enzýmom tenkého čreva a sú príčinou nadúvania po konzumácii strukovín. Hlavný podiel sacharidov strukovín tvoria **škroby**. Stráviteľnosť škrobov strukovín je oveľa nižšia ako škrobov obilnín. Strukoviny obsahujú až vyše 20 % **vlákniny**. Vďaka podielu nestráviteľných polysacharidov (v kombinácii s vysokým obsahom bielkovín) sa strukoviny zaraďujú k potravinám s **nízkym glykemickým indexom**.
- 6 **Nutričné zloženie bielkovín**. Obsah *tukov* pri väčšine strukovín je nízky (priemerne 3 %). Výnimku tvorí sója, ktorá má okolo 20 %, a arašidy, ktoré majú až 60 % tuku, preto sa radia medzi olejiny. Strukoviny sú zdrojom ďalších dôležitých živých faktorov – predovšetkým **vitamínov**.
- 7 **Nutričné zloženie bielkovín**. Okrem živín je v strukovinách prirodzene obsiahnutých ešte mnoho ďalších látok, ktoré nemajú výživovú hodnotu a často bývajú nazývané **antinutričné látky**, pretože svojimi biochemickými mechanizmami ovplyvňujú využiteľnosť živín. Ide o biologicky aktívne látky, ktoré môžu mať prospešný alebo niekedy aj negatívny vplyv na zdravie. Patria medzi ne aj látky viažuce minerálne látky (kyselina fytová a jej soli, kyselina šľaveľová a nerozpustná vláknina), ktoré môžu reagovať s minerálnymi látkami a znižovať tak ich dostupnosť zo stravy. Ďalšou dôležitou skupinou sú rastlinné estrogény (fytoestrogény). Ide o fenolové látky podobné hlavným hormónom estrogénom, s pozitívnym aj negatívnym vplyvom. Ich estrogénová aktivita je niekoľkokrát nižšia ako v prípade živočíšnych estrogénov, ale ich dlhodobý vysoký príjem môže ovplyvňovať ľudský hormonálny a reprodukčný systém.
- 8 **Surové strukoviny nie sú vhodné na priamu konzumáciu**. Aby boli lepšie stráviteľné, zvýšila sa biologická dostupnosť obsiahnutých látok a senzorická hodnota, musia sa najskôr určitými postupmi upraviť. Pri úprave však dochádza aj k istému znižovaniu nutričnej hodnoty, a to stratami niektorých dôležitých živín, hlavne vitamínov a minerálnych látok. Môže ísť o spracovanie bez tepelnej úpravy ako namáčanie, klíčenie, lúpanie a fermentáciu alebo o tepelné spracovanie, ako je varenie (najčastejšie), menej bežné spôsoby, ako je varenie za vysokého tlaku, praženie, ohrev pri ultravysokých teplotách. Namáčanie strukovín je veľmi dôležité, nielenže sa skracaie čas varu, ale hlavne dochádza k vylúhovaniu niektorých látok, ktoré spôsobujú nadúvanie a iné tráviace ťažkosti.
- 9 **Význam strukovín vo výžive a zdravotné aspekty konzumácie strukovín**. Strukoviny sú bohatým zdrojom bielkovín, ktorých výživová hodnota je podstatne vyššia než výživová hodnota bielkovín obilnín. Vhodnou kombináciou strukovín s obilninami možno získať zdroj bielkovín porovnateľný so živočíšnymi bielkovinami. Príjem bielkovín zo strukovín nie je spojený s príjmom nasýtených mastných kyselín a cholesterolu, ako je to v prípade živočíšnych bielkovín. Strukoviny sú na rozdiel

## Zapamätajte si!

**Strukoviny** sa v oficiálne schválenej slovenskej potravinovej pyramíde nachádzajú na **treťom poschodí** spolu s mliekom a mliečnymi výrobkami (MV) a ostatnými potravinami bohatými na bielkoviny (ryby, hydina, vajcia a mäso).

**Denne jedzte 3 porcie mlieka a MV a 2 porcie ostatných potravín bohatých na bielkoviny.**

**Preferujte mlieko a kyslé mliečne výrobky s nízkym obsahom tuku** – sú dôležitým zdrojom vápnika. **Jedzte viac strukovín a rýb, menej mäsa.**

**Potraviny striedajte.** Tieto potraviny sú dôležitým zdrojom bielkovín, železa a vitamínu B<sub>12</sub>.

od potravín živočíšneho pôvodu pomerne bohatým zdrojom vlákniny. Strukoviny sú zdrojom ďalších dôležitých výživových faktorov – vitamínov, predovšetkým skupiny B a minerálnych látok (fosforu, draslíka, vápnika, horčíka a i.). Strukoviny majú nízky glykemický index. **Pri nutnosti obmedziť spotrebu mäsa, mlieka a vajec zo zdravotných dôvodov sú strukoviny ich najvhodnejšou náhradou.** Strukoviny spracované modernými technológiami sú vhodné na obohacovanie rôznych výrobkov z obilnín o bielkoviny a niektoré ďalšie výživové faktory. Strukoviny sú nevyhnutnou súčasťou vegánskych diét, pretože v týchto diétach podstatne zvyšujú obsah bielkovín a niektorých ďalších výživových látok. Sú nevyhnutnou súčasťou niektorých liečebných aj redukčných diét. Cena strukovín je v porovnaní so živočíšnymi zdrojmi bielkovín výrazne nižšia. Strukoviny patria k základným potravinám, považovali sa skôr za jedlo chudobných. Výskum a poznatky o priaznivých účinkoch ich konzumácie na zdravie ľudí ich zaradili medzi základné potraviny, ktoré sa odporúča konzumovať s cieľom zachovať si dobré zdravie. Konzumácia strukovín je spojená s nižším rizikom kardiovaskulárnych ochorení, vysokého krvného tlaku, obezity, poruchy metabolizmu tukov vysokého cholesterolu) a cukrovky 2. typu.

- 10 **Strukoviny majú priaznivý vplyv aj na riziko rakovinových nádorov.** Vedecké štúdie potvrdili, že vyšší príjem strukovín (predovšetkým sóje) znižuje riziko rakoviny hrubého čreva a konečníka (KRC). V strukovinách sa nachádza veľké množstvo **protirakovinových látok**. Najdôležitejšou protirakovinovou látkou sú **flavonoidy**, najmä **izoflavóny**, prítomné najmä v **sóji**. Okrem toho sú strukoviny bohaté na **vlákninu**, ktorá môže zvýšiť objem stolice, skrátiť čas jej prechodu črevom a eliminovať iné potenciálne karcinogény v tráviacom trakte. Vlákna zo strukovín stimuluje fermentačné pochody prospešných črevných baktérií, ktorá vedie k produkcii mastných kyselín s krátkym reťazcom, ktoré potláčajú rast buniek, podporujú prirodzenú smrť buniek. Strukoviny sú dobrým zdrojom **bielkovín, vitamínu E, vitamínov skupiny B, selénu a ligánov** s potenciálnymi preventívnymi účinkami proti rakovine. Okrem priamych účinkov môže príjem strukovín ovplyvniť riziko ochorenia aj nepriamo tak, že konzumácia strukovín môže nahradiť konzumáciu iných zdrojov bielkovín, najmä mäsa. Priaznivý účinok strukovín sa prezentoval predovšetkým v prípade **rakoviny prsníka a rakoviny hrubého čreva a konečníka**.

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

## ZAČALO SA TO V REVÚCEJ

**Politické a hospodárske zmeny v 40. rokoch 19. storočia vystavovali ľudí ťažkým skúškam. Pri hľadaní východísk z náročnej situácie sa zrodila družstevná myšlienka, ktorá vychádzala zo všeobecnej túžby odstrániť hlad, biedu, osvetovú a mravnú zaostalosť. Založenie prvého potravného spolku Samuelom Ormisom v Revúcej pred 155 rokmi bolo významnou historickou udalosťou, ktorú si spotrebné družstevníctvo pripomína v tomto roku. V Revúcej dnes pôsobí regionálne spotrebné družstvo COOP Jednota Revúca, ktoré koncom minulého roka oslávilo 70 rokov.**



Tak ako všetky spotrebné družstvá sa zrodilo z potrieb riešiť ekonomické a sociálne problémy obyvateľstva formou svojpomoci, solidarity, spoločenskej rovnosti, nezávisle od náboženských, rasových a ideologických rozdielov.

V 60. rokoch 19. storočia spomedzi všetkých slovenských miest vzniklo v Revúcej najviac inštitúcií. Revúca mala v tom čase viac ako 2000 obyvateľov, ktorí sa živilí predovšetkým remeslom. Práve v tom období v roku 1869 Samuel Ormis založil prvé spotrebné družstvo na Slovensku ako Potravný spolok. Neskôr, v roku 1871, vznikol Potravný spolok v dedinke Liptovská Porúbka a v roku 1876 v Hronci. V roku 1878 vydali v Uhorsku obchodný zákonník, ktorý dal právne základy na postavenie družstiev. Zaviedol pojem „szövetkezet“ (družstvo), Slováci to prekladali ako „spolok“, Daniel G. Lichard ako „jednota“. Pre družstvá nebol na rozdiel od účastníckych spoločností jedinou prioritou zisk, ale išlo im stále o prospech členov. **Koncom februára 1919 založili Potravný spolok v Revúcej** ako reakciu na celoštátny problém zásobovania obyvateľov potravinami, čo sa odzrkadľovalo aj v Gemerskej župe. Po februári 1948 sa zmenila spoločensko-ekonomická situácia. Súkromné vlastníctvo výrobných prostriedkov sa zrušilo, zostalo družstevné vlastníctvo ako nižšia forma zospoločenšenia a všeludová forma štátneho vlastníctva. Bývalé potravné družstvá sa sústredili do okresne organizovaných spotrebných družstiev JEDNOTA. Od roku 1952 sa spotrebným družstvám určila pôsobnosť výhradne na vidieku.

### Okresné spotrebné družstvo

„Družstevnými organizáciami, ktoré po oslobodení od roku 1945 vyvíjali obchodnú činnosť skoro vo všetkých obciach bývalého Revúckeho okresu, boli potravné družstvá. Z tých boli najznámejšie PD v Nandraži, Jelšave, Mur. D. Lúke, Ratkovej, Kameňa-

noch, Mokrej Lúke, Ratkovskom Bystrom, Rákoši, Turčoku, Sirku, Muráni, Revúcej, M. Zdychave, M. Hute, Lubeníku, Jelšavskej Teplici, Mikolčanoch a Mníšanoch,“ približuje históriu predseda COOP Jednoty Revúca Jozef Sedlák. V rokoch 1949 - 1950 sa vytvára z týchto potravných družstiev Okresné spotrebné družstvo (OSD) v Revúcej. OSD dlho netrvajú, lebo už 27. septembra 1953 na valnom zhromaždení delegátov OSD v Muránskej Dlhej Lúke sa zakladá Okresný zväz spotrebných družstiev (OZSD) a v obciach vznikajú dedinské spotrebné družstvá (DSD).

„Aby sme pochopili činnosť Jednoty-LSD v Rožňave so sídlom v Revúcej, musíme spomenúť obdobie zlučovania potravných družstiev v Rožňavskom okrese. Od 1. 1. 1954 začalo pôsobiť OSD v Rožňave, združovalo 5 dedinských spotrebných družstiev: Betliar, Vlachovo, Roštár, Brzotín, Krásnohorské Podhradie. V ďalšom období vývoja DSD sa spájali a zlučovali,“ hovorí Jozef Sedlák. „Po zápise do obchodného registra dňa 25. 11. 1953 maloobchodnú činnosť vykonávalo OSD Revúca vo viacerých predajniach roľníckych prebytkov a potrieb, v predajni stavebnín a bazároch. Družstvo vykonávalo aj výkupnú činnosť, ktorá bola zameraná na výkup roľníckych prebytkov, vajec, lesných plodín, výkup kovového šrotu a papiera.“ Koncom roku 1956 nastáva reorganizácia spotrebného družstevníctva, v rámci ktorej sa spojili ďalšie družstvá do Jednoty-ludové spotrebné družstvo so sídlom v Revúcej ako DSD Jelšava, Ratkovské Bystré, Revúcka Lehota. V bývalom Rožňavskom okrese splynuli družstvá Brzotín, Krásnohorské Podhradie, Roštár, Vlachovo, Betliar a združenie OSSD v Rožňave.

V zmysle novej územnej organizácie štátu a v súlade so stanovami spotrebných družstiev nastáva fúzia Jednoty-ludové spotrebné družstvo v Revúcej s **Jednotou-ludovým** spotrebným družstvom v Rožňave a zároveň dochádza k odovzdaniu predajni ratkovskej doliny - doterajšieho Revúckeho okresu pre Jednotu - ľudové spotrebné družstvo v Rimavskej Sobote. V tom čase Jednota zásobovala 66 obcí s 37400 obyvateľmi.

### Novodobá história

Koncom 80. rokov začalo družstvo svoju činnosť pod názvom Jednota spotrebné družstvo Revúca a pôsobilo prakticky vo všetkých obciach okresu Revúca a Rožňava. Jozef Sedlák približuje: „Po roku 1992 prešlo družstvo transformáciou a hneď v prvej polovici 90. rokov sa začalo boríť s prvými problémami prinosenými novými trhovými podmienkami a vznikajúcou silnou konkurenciou. Pretransformovanie družstva nastalo v roku 1992. V roku 1997 prišli ďalšie zmeny územného členenia Slovenska a družstvo postupne stabilizovalo svoju situáciu na trhu a začalo pôsobiť v okresoch Revúca, Rožňava a Košice.“

COOP Jednota Revúca, spotrebné družstvo, je neuzavretým dobrovoľným spoločenstvom osôb, ktoré sa združili s cieľom podniknúť a zabezpečovať hospodárske, sociálne a iné potreby svojím členom. Svojou činnosťou chce zabezpečovať, aby bola vyhľadávaným prífazlivým, moderným maloobchodným predajcom s kvalitným tovarom a službami, so zameraním na kvalitné domáce a lokálne potraviny, ktorého najvyššou zdieľanou hodnotou je spokojný zákazník.

## Nemocnica s poliklinikou Myjava má exkluzívny prístroj

**Nadácia COOP Jednota venovala peňažný dar vo výške 13780 € na podporu a zlepšenie služieb Nemocnice s poliklinikou Myjava. Symbolický šek odovzdal Ivan Bzdúšek, predseda predstavenstva COOP Jednoty Senica a Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko.**

Spotrebné družstvo COOP Jednota Senica pôsobí v regióne už viac ako 70 rokov. „V malebnom slovenskom regióne Myjava máme veľa prevádzkových jednotiek a aj naši zamestnanci, zákazníci a ich rodiny navštevujú Nemocnicu s poliklinikou Myjava. Rozhodli sme sa preto cez Nadáciu COOP Jednota podporiť nákup prístrojov a zariadení, ktoré uľahčia vyšetrenie, liečbu a rehabilitáciu pacientov, aby sa čím skôr uzdravili,“ uviedol Ivan Bzdúšek. Peňažný dar bol príspevok na kúpu špeciálneho elektroterapeutického prístroja REBOX aj dvoch kresiel na kolieskovom podvozku pre algeziologickú ambulanciu, dvoch elektrických terapeutických ležadiel a MEDIO DYN prístroja pre rehabilitačné pracovisko a EKG prístroja pre internú ambulanciu.



### Exkluzívny prístroj s režimom tDCS

„Vďaka Nadácii COOP Jednota disponuje algeziologická ambulancia exkluzívnym prístrojom, ktorý poskytuje režim tDCS terapie. Na Slovensku sú iba štyri pracoviská, ktoré tento špeciálny prístroj s režimom tDCS vlastní,“ povedala MUDr. Miriama Baníková, lekárka algeziologickej ambulancie Nemocnice s poliklinikou Myjava. Reboxová terapia je určená na liečbu akútnej a chronickej bolesti najmä chrbta, kĺbov, krčnej chrbtice a ďalších muskuloskeletových ťažkostí a problémov. Prístroj REBOX sa celosvetovo používa v klinickej praxi.

# PRVÝ NAJRÝCHLEJŠÍ ZÁLOHOVÝ AUTOMAT NA SLOVENSKU JE V COOP JEDNOTE

**Domáca maloobchodná sieť COOP Jednota disponuje najväčším počtom odberných miest zo všetkých obchodných sietí na Slovensku. Z 3 000 odberných miest v SR je 1 450 v sieti COOP Jednota. Dňa 21. decembra 2023 uvedú v Dunajskej Lužnej do prevádzky najrýchlejší zálohový automat v strednej Európe.**

K interiérovým zálohovým automatom pribudne v sieti COOP Jednota najväčší a najrýchlejší exteriérový zálohový automat určený na PET fľaše a plechovky. S prevratnou novinkou prichádza COOP Jednota Dunajská Streda, ktorá sa rozhodla využiť možnosti exteriérového zálohového automatu na skvalitnenie služieb svojim zákazníkom. „Exteriérový zálohový automat dokáže spracovať viac ako 100 obalov za minútu, čím výrazne skráti čas čakania zákazníkov v radoch. Nový automat je umiestnený pred obchodným strediskom COOP Center v Dunajskej Lužnej. Výhodou automatu je, že spotrebiteľ už nebudú musieť vkladať do zariadenia vratné obaly po jednom, ale jednoducho vysypú obsah tašky alebo vreca s obalmi do násypníka automatu,“ uvádza Ľudovít Kulcsár, predseda predstavenstva COOP Jednota Dunajská Streda. Toto outdoorové riešenie je ideálne pre veľké obchodné centrá s parkovacou plochou a celý proces vrátenia obalov prebehne ešte pred samotnou návštevou obchodu.

Z pohľadu obchodníka predstavuje nový zálohový automat vysokoefektívne riešenie, ktoré šetrí veľkú časť predajnej aj skladovacej plochy prevádzky. Zariadenie Envipco Quantum sa teší obľube



zákazníkov v severských krajinách, no pozitívne ho oceňujú a využívajú i spotrebiteľia v Grécku či na Malte. Spoločnosť Envipco Slovakia, s. r. o., prináša na slovenský trh novinku, ktorú budú môcť ako prví využívať zákazníci domácej maloobchodnej siete COOP Jednota. V centrálnej Európe bude mať toto zariadenie slávnostnú premiéru práve pred Vianocami ako symbolický darček pre slovenský zálohový systém a hlavne pre spotrebiteľov, ktorým sa zjednoduší a zrýchli proces zálohovania.

## ZÁLOHOVANIE JE PRÍLEŽITOSŤOU ŠÍRIŤ UDRŽATELNÝ PRÍSTUP

V rámci legislatívnej povinnosti, ktorou bolo zavedenie zálohového systému na slovenský trh od 1. 1. 2022, bol už rok 2021 v sieti COOP Jednota venovaný príprave infraštruktúry na tento systém. V sieti COOP Jednota sa intenzívne venovali prispôsobeniu prevádzok, ich rekonštrukcii, výberu spôsobu zberu aj výberu samotných zariadení určených na zber PET fliaš a plechoviek. Rok 2022 bol venovaný vybaveniu odberných miest technológiou aj doladovaniu súvisiacich procesov, ako bola napríklad logistika, skladovanie odobratých obalov či náklady vynaložené na zabezpečenie zálohovania, pričom naša domáca maloobchodná sieť COOP Jednota úzko spolupracovala so správcami zálohového systému. V súčasnosti je proces zálohovania už zabezpečený. Zákazníci si osvojili proces zálohovania, teda ako funguje ručný zber a ako automatizovaný. Environmentálna politika a ekologický prístup sú dôležité strategické piliere

domácej maloobchodnej siete COOP Jednota a zálohovanie predstavuje investíciu s pozitívnym vplyvom na životné prostredie a celú spoločnosť. Zároveň je systém zálohovania pre COOP Jednotu príležitosťou šíriť ekologický prístup do všetkých regiónov Slovenska prostredníctvom odberných miest.

## COOP JEDNOTA MÁ NAJVIAC DOBROVOĽNE ZRIADENÝCH ODBERNÝCH MIEST

Maloobchodný systém COOP Jednota má najväčší počet odberných miest po celom Slovensku, čím pre zákazníka vytvárame čo najlepšie a najoptimálnejšie podmienky aj v rámci služby zálohovania. Sieťou odberných miest chce byť čo najbližšie k zákazníkovi, aby bolo pre neho zálohovanie pohodlné a dostupné. Naďalej plánuje rozširovať mapu odberných miest o ďalšie prevádzky aj v roku 2024. Aktuálne je v maloobchodnej sieti COOP Jednota takmer 1500 odberných miest. Z toho povinných odberných miest je viac ako 300 a viac ako 1100 prevádzok sa do zálohovania zapojilo dobrovoľne, čo je najviac spomedzi všetkých obchodných reťazcov na Slovensku. Takmer 1100 odberných miest disponuje zálohovými automaty. Najviac automatizovaných zálohových automatov je v Nitrianskom kraji, následne v Žilinskom, v Trnavskom a v Banskobystrickom kraji. Ručný zber využíva viac ako 400 menších prevádzok. Za celé obdobie odovzdali spotrebiteľia do predajni COOP Jednoty viac ako 220 miliónov vratných obalov. Všetky odberné miesta sú zobrazené na stránke [www.jednotne-ekologicky.sk](http://www.jednotne-ekologicky.sk) na mape, na ktorej si každý zákazník môže nájsť pre seba najbližšie odberné miesto.



# POZNÁTE VERNOSTNÚ KARTU COOP JEDNOTA?

Na vernostnej karte si zákazník kumuluje nákupy a po skončení príslušného polroka si uplatní zľavu z objemu nákupov. Ku karte si zákazník môže vytvoriť konto, v ktorom sa mu zobrazia všetky informácie – digitálna forma karty (EAN), výška nákupov a zliav, môže si požiadať o zasielanie e-dokladu, prezerať e-doklady a históriu nákupov. Tiež si môže aktualizovať osobné údaje, ako aj požiadať o duplikát karty z dôvodu straty, krádeže alebo poškodenia. Vernostnú kartu môžete získať dvoma spôsobmi: online na stránke [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk) alebo priamo v predajni, kde najčastejšie nakupujete. Kartu môžete ihneď využívať, nezabudnite ju však zaregistrovať, a to buď telefonicky na bezplatnom telefónnom čísle 0800 555 567, alebo online na stránke [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk).

## PARTNERI V ROKU 2024

Zákazníci s vernostnou kartou si okrem zľavy v predajniach COOP Jednoty môžu dopriať ďalšie výhody vo forme priamej zľavy u našich externých partnerov. Podmienkou je predloženie karty.

Môžete si vybrať z ponuky cestovných kancelárií CK Tatratur Slovakia, TIP travel alebo BUBO. Cestovné kancelárie **TATRA-TOUR Slovakia** ([www.tatratur.sk](http://www.tatratur.sk)) a **TIP travel** ([www.tiptravel.sk](http://www.tiptravel.sk)) ponúkajú okrem pobytových, poznávacích, pútnických vela iných zaujímavých pobytov. **BUBO** ([www.bubo.sk](http://www.bubo.sk)) je cestovná kancelária, s ktorou môžete navštíviť nielen bežné destinácie, ale aj exotické miesta. Ak si chcete oddýchnuť na Slovensku, zrelaxovať, načerpať fyzické aj psychické sily, odporúčame vám navštíviť **Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice** ([www.therme.sk](http://www.therme.sk)), kde sú pre držiteľov vernostnej karty pripravené zľavy na špeciálne wellness pobytov na 4 alebo 2 noci. Vo Vysokých Tatrách môžete využiť 15 % zľavu na hotelové služby a služby akvaparku v **AquaCity Poprad** ([www.aquacity.sk](http://www.aquacity.sk)). Držitelia vernostnej karty si aj v roku 2024 môžu uplatniť zľavu u spoločnosti **Kondela** ([www.kondela.sk](http://www.kondela.sk)). Zľavu vo výške 3 % môžu použiť na celý sortiment nábytkárskeho tovaru a bytových doplnkov v kamenných obchodoch, ale aj na objednávky z e-shopu. V **očnej optike MANIA** si môžete celoročne uplatniť 30 % zľavu na slnečné okuliare aj 55 % zľavu na okuliárové rámy. Podrobnosti o podmienkach a výške zľavy u jednotlivých partnerov sa dočítate na stránke [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk) v časti „Partneri“.

## NOVÍ PARTNERI – NOVÉ VÝHODY. ŠPECIÁLNA PONUKA NA MESIACE JANUÁR, FEBRUÁR A MAREC 2024

Veríme, že zákazníkov s vernostnou kartou potešia od januára špeciálne výhody od nových partnerov WELLNESS HOTEL PATINCE a Holidaypark Kováčová.

**WELLNESS HOTEL PATINCE \*\*\*\*** – je výnimočný vodou z termálneho prameňa Héviz. Interiérové aj exteriérové bazény Wellness Hotela Patince plní voda z termálnych vrtov v okolí. Termálna voda má pozitívny vplyv na telo, predovšetkým pohybové ústrojenstvo a prekrvenie celého organizmu. **V januári, vo februári a v marci môžete využiť špeciálne akcie, a to 20 % zľavu z ceny ubytovania vo Wellness Hoteli Patince a 30 % zľavu na celodenné vstupy do Thermal parku a Wellness centra.** (Poznámka: Odporúčame pozrieť si otváracie hodiny, pretože počas niekto-



Wellness Hotel Patince

rých dní býva Thermal park a Wellness centrum zatvorený.) Akciu nie je možné kombinovať s inými akciovými ponukami a akciovými pobytovými balíkmi. Pri rezervácii pobytov je potrebné uviesť číslo vernostnej karty COOP Jednota a následne sa ňou preukázať pri nástupe na pobyt. Zľava platí a vzťahuje sa na držiteľa vernostnej karty a na ďalšie 4 dospelé osoby, ktoré prídu v sprievode držiteľa karty. V ostatných mesiacoch si držiteľ karty môže uplatniť 15 % zľavu na celodenné vstupy do Thermal parku a Wellness centra.

**HOLIDAYPARK KOVÁČOVÁ** – služby Holidayparku prevádzkuje spoločnosť Aquapark Kováčová, s. r. o. Termálna voda, hypotonická, minerálna síranovo-hydrouhličitanová, vápenato-horečnatá pozitívne pôsobí pri liečbe nervových chorôb, chorôb tráviaceho ústrojenstva, chorôb z poruchy látkovej premeny a žliaz s vnútornou sekréciou, chorôb obličiek, močových ciest a ženských chorôb. **V januári, vo februári a v marci 2024 môžete využiť špeciálnu ponuku vo forme 30 % zľavy na celodenné vstupy do Holidayparku Kováčová.** Akciu nie je možné kombinovať s inými akciovými ponukami. Pri kúpe vstupenky v pokladnici je nutné, aby sa zákazník preukázal vernostnou kartou COOP Jednota a uviedol jej číslo. Zľava platí a vzťahuje sa na držiteľa vernostnej karty a na 4 dospelé osoby, ktoré prídu v sprievode držiteľa karty. Vzťah držiteľa karty k týmto osobám nemusí byť založený na rodinnej príslušnosti.

Viac informácií nájdete na [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk) v zákazníckom konte, príp. nás kontaktujte na bezplatnom telefónnom čísle 0800 555 567 (v pracovných dňoch od 7.00 hod. – 16.00 hod.) alebo na [podnety@coop.sk](mailto:podnety@coop.sk).



Holidaypark Kováčová



Originálna  
postrehová hra  
**PARÁDA!**  
v predajniach  
COOP Jednota

# DOBROTY PRE KAŽDÝ JAZYK I JAZÝČEK ČESKOSLOVENSKÁ EDÍCIA



ČESKOSLOVENSKÁ  
EDÍCIA • EDICE

Objavte to najlepšie zo slovenských a z českých chutí v predajniach **COOP Jednota SUPERMARKET** a **COOP Jednota Tempo**. Iba v týchto predajniach nájdete výrobky, ktoré sú pýchou jedného i druhého národa. Spoznáte ich podľa neprehliadnuteľných obalov. Táto limitovaná edícia je dostupná len do vyčerpania zásob, preto neváhajte, objavujte a ochutnávajte. Dobrú chuť!

**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny



## NIEČO TEPLÉ DO TERMOSKY...

Januárové počasie ideálne praje zimným výletom. Čas strávený na studenom vzduchu osoží zdraviu i krásu, no žiada si prípravu výdatnej desiatej a niečoho na zahriatie do termosky. Pripravte si lahodné nápoje ideálne do mrazivého počasia podľa osvedčených receptov alebo tentoraz skúste niečo originálnejšie trebárs aj s kvapkou niečoho ostrejšieho.

Čaká vás výlet do hôr či lyžovanie na svahu a chystáte občerstvenie? Nebojte sa obmeniť horúce nápoje, ktoré si so sebou zvyčajne beriete do termosky. Namiesto klasického čaju s medom a citrónom vyskúšajte menej tradičné nápoje, ktoré

zahrejú telo a ich popíjanie pre vás bude príjemným zážitkom.

### **HORÚCE NEALKO PRE DETI I DOSPELÝCH**

Klasický čierny čaj môžete obmeniť za **zázvorový**, ktorý nielen výborne zahreje,

ale zároveň poslúži ako prevencia proti prechladnutiu a chrípke. Čaj pripravíte postrúhaním kúska čerstvého zázvoru, ktorý zalejete vriacou vodou. Dochutiť ho môžete citrónom, limetkou, medom i škoricou. Odporúča sa po vylúhovaní čaj precediť, pretože kúsky zázvoru môžu podráždiť žalúdočnú stenu.

Ďalšou skvelou alternatívou čaju do termosky sú **horúce džúsy**. Chutiť vám bude horúci jablkový, slivkový, hruškový alebo napríklad broskyňový džús. Nalejte liter vybraného džúsu do hrnca, pridajte celú škoricu, niekoľko klinčekov, badián a nechajte prejsť varom. Korenie potom vyberte, nalejte do termosky a vydajte sa v ústrety zimným radovánkam.

Ak chcete vyskúšať niečo chuťovo netradičné, pustite sa do horúcich nápojov inšpirovaných receptmi zo sveta. Ochutnať môžete napríklad indický korený čaj **masala**, ktorý vám okamžite prehreje skrehnuté telo. Na strednom plameni priveďte do varu 500 ml vody so škoricou,





## P. S.: A NIEČO NA ZAHRYZNUTIE...

Čo si vziať do zimnej prírody na zahryznutie?

**OBLOŽENÉ PEČIVO:** Asi najčastejšia a najjednoduchšia desiata na cesty, ktorú ľahko a rýchlo pripravíte, dáte do batoha a hotovo. Zaženie hlad a navyše existuje naozaj nespočetné množstvo variantov a kombinácií, takže sa môžete pri príprave smelo pustiť do experimentov. Ak zvolíte celozrnné pečivo, prípadne tučnejší syr, desiata vás zasýti na dlhší čas. Energiu bleskovo doplníte aj sušeným alebo kandizovaným ovocím.

**OVSENÉ A CEREÁLNE TYČINKY** by mali byť súčasťou rýchlej pomoci, ktorú sa vždy opláti mať v batohu. Dokážu rýchlo zahnať hlad a doplniť chýbajúcu energiu. Vždy sa však vyplatí pozorne čítať zloženie, za zdánlivo zdravou desiadou sa môže skrývať sladkosť plná cukru. Odporúčame voliť varianty s vložkami, orechmi a medom. Alebo si upečte vlastné, vďaka čomu budete mať kontrolu nad tým, aké suroviny použijete.

**SLANÉ A SLADKÉ PEČENÉ DOBRÓTY** Zásoba pečených pochutín v krabíčke poteší azda každého, nielen zimného turistu. Nehodia sa však žiadne múčniky s krémom. Stavte skôr na suché pečívko a jednoduché muffiny, buchty, koláče či quiche.

**ORECHY A ORIEŠKY.** Vďaka nim dodáte telu nielen zdravé tuky, ale aj poriadnu dávku energie. Vyhladávajte však len tie nepražené a nesolené. Okrem najrôznejších orieškov môžete zvoliť aj ich krémovú podobu – teda arašidové či mandľové maslo. Pokojne ich natrite na pečivo, pridajte kolieska banána a zasypte škoricou. Vynikajúca a výživná desiata vás nakopne na ďalší čas strávený na lyžiach či na túre.

## TEPLÝ VÝVAR ALEBO HUSTÁ

**POLIEVKA.** A nemusíte ani šliapať do vzdialeného hostinca, môžete ich mať so sebou v termoske. Zahrievací efekt a energetické naplnenie sú zaručené!

s kardamómom, badiánom, klinčekmi a so zázvorom. Vypnite a nechajte 15 minút stáť. Potom privedte znova do varu a pridajte 2-3 lyžičky čierneho čaju. Zase vypnite a nechajte 3-5 minút lúhovať podľa toho, aký silný čaj máte radi. Precedte a vmiešajte asi pol litra plnotučného mlieka, osladte medom. Ešte krátko zahrejte a nalejte do termosiek.

Na výlet či prechádzku si môžete pripraviť aj **teplé medovo-čokoládové mlieko**, zo 100 ml mlieka, 100 ml smotany, 100 g tmavej 70 % čokolády, z medu a zo škorice. Deti ho budú milovať. Zohrejte mlieko, smotanu, škoricu a čokoládu. Na nízkom plameni miešajte asi štyri minúty, aby sa čokoláda rozpustila, a osladte medom. Pribalte si ešte zopár domácich vlastnoručne upečených sušienok a užívajte si zimný piknik s hrejivým občerstvením.

## TROCHU OSTREJŠIE DO MRAZIVÝCH DNÍ

Ak pomyslíme na horúci alkoholický nápoj do termosky, ako prvé nám napadne tradičné varené víno alebo punč. Aj tie však môžete podobne ako čaj vymeniť za menej tradičné chute. Na nedelnej prechádzke zasneženou prírodou alebo po výdatnej lyžovačke vám môže prísť vhod **horúca slivka**. Do pohára nalejte 50 ml slivovice, pridajte dve vykôstkované slivky a dolejte 200 ml vriacej vody. Vložte kúsok citróna, dosladte medom a prelejte do termosky, prípadne hneď podávajte.

Namiesto klasického vareného vinka skúste jeho **karamelovú alternatívu**, ktorú si iste rýchlo obľúbite. Recept je na dva litre, takže do termosky väčšej partie zimných turistov. Nechajte skaramelizovať 500 g trstinového cukru, zalejte ho 200 ml brandy, pridajte 8 paličiek škorice, za lyžičku klinčekov a 5 badiánov a pomaly varte, kým sa karamel úplne nerozpuští. Do vriacej zmesi vložte na plátky nakrájané ovocie – jablko, pomaranč a citrón a ešte 20 minút pomaly varte. Potom odstavte a nechajte stáť do druhého dňa. Na druhý deň zmes ohrejte, prilejte do nej 2 l červeného vína a privedte takmer do varu. Do termosky sa tiež skvele hodí **horúci cider**, ktorý rozprúdi krv vo vašich žilách a prinesie hrejivý pocit tepla po celom tele. Zahrievajte spolu liter cideru (alebo jablčného muštu), 2 lyžice cukru, 4 guľôčky nového korenia a 6 lyžíc tmavého rumu, kým sa rozpustí cukor. Potom nalejte do termosky a v zasneženej mrznúcej krajine si užívajte pocit príjemného tepla.

## KNIŽNÉ NOVINKY Z VYDAVATEĽSTVA LINDENI

### Richard Pupala: Druhý čierny zošit

Hororové príbehy z hlavného mesta od oceňovaného Richarda Pupalu!

Pokračovanie Čierneho zošita (2017) nominovaného na Anasoft Literu a Cenu EU za literatúru. Nové strašidelné príbehy Richarda Pupalu vás opäť zavedú medzi paneláky Petržalky, na slovenský vidiek či do temného lesa počas letnej noci. Všetky majú spoločný okamih, keď našu realitu naruší čosi tajomné či neobvyklé a vychýli ju z bežných koľají; nič už nebude ako predtým...



### Zuzana Šimeková: Ľudia nie sú stromy

Mať sny chce odvahu.

Veľkú dávku odvahy.

Po úspešnom debute

Krásni ľudia prichádza

Zuzana Šimeková so

svojím druhým románom.

Hlavná hrdinka

Ena pracuje v londýnskej

advokátskej kancelárii.

Čakajú ju veľké životné zmeny:

nová pracovná méta – partnerstvo

vo firme – a zároveň návrat domov,

do Bratislavy. V tomto náročnom období jej do

života vstúpi mladý muž Max. Spočiatku

nevinný vzťah vo virtuálnej realite nabere

na intenzite...



### Bernard Minier: Oko

Jeho pohľad budete na

sebe cítiť nepretržite.

Nový triler s majorom

Servazom. V horách,

v ústraní od sveta,

žije kultový režisér

hororových filmov

Morbus Delacroix.

Meno, ktoré medzi

študentmi filmových

škôl spôsobuje ošiaľ. K jeho fanúšikom

patrí aj Judith Tallandierová a Delacroix

prekvapivo súhlasí, že jej poskytne roz-

hovor. V rovnakom čase na nemocničnom

lôžku v Toulouse nájdú mŕtveho experta

na špeciálne efekty. Môže súvisieť jeho

vražda s posledným Delacroixovým fil-

mom, ktorý sa nikdy nepremietal?



# KALENDÁR

JANUÁR		
1	Po	Nový rok   Deň vzniku SR
2	Ut	Alexandra/Karina
3	St	Daniela
4	Št	Drahoslav
5	Pia	Andrea
6	So	Antónia Zjavenie Pána   Traja králi
7	Ne	Bohuslava
8	Po	Severín
9	Ut	Alexej
10	St	Dáša
11	Št	Malvína
12	Pia	Ernest
13	So	Rastislav
14	Ne	Radovan
15	Po	Dobroslav
16	Ut	Kristína
17	St	Nataša
18	Št	Bohdana
19	Pia	Drahomíra/Márió
20	So	Dalibor/Sebastián
21	Ne	Vincent
22	Po	Zora
23	Ut	Miloš
24	St	Timotej
25	Št	Gejza
26	Pia	Tamara
27	So	Bohuš
28	Ne	Alfonz
29	Po	Gašpar
30	Ut	Ema
31	St	Emil
FEBRUÁR		
1	Št	Tatiana
2	Pia	Erika/Erik3
3	So	Blažej
4	Ne	Veronika
5	Po	Agáta
6	Ut	Dorota
7	St	Vanda
8	Št	Zoja
9	Pia	Zdenko
10	So	Gabriela
11	Ne	Dezider
12	Po	Perla
13	Ut	Arpád
14	St	Valentín
15	Št	Pravoslav
16	Pia	Ida/Liana
17	So	Miroslava
18	Ne	Jaromír
19	Po	Vlasta
20	Ut	Lívia
21	St	Eleonóra
22	Št	Etela
23	Pia	Roman/Romana
24	So	Matej
25	Ne	Frederik/Frederika
26	Po	Viktor
27	Ut	Alexander
28	St	Zlatica
29	Št	

MAREC		
1	Pia	Albín
2	So	Anežka
3	Ne	Bohumil/Bohumila
4	Po	Kazimír
5	Ut	Fridrich
6	St	Radoslav/Radoslava
7	Št	Tomáš
8	Pia	Alan/Alana Medzinárodný deň žien
9	So	Františka
10	Ne	Branislav/Bruno
11	Po	Angela/Angelika
12	Ut	Gregor
13	St	Vlastimil
14	Št	Matilda
15	Pia	Svetlana
16	So	Boleslav
17	Ne	Ľubica
18	Po	Eduard
19	Ut	Jozef
20	St	Vítazoslav/Klaudius
21	Št	Blahoslav
22	Pia	Beňadik
23	So	Adrián
24	Ne	Gabriel
25	Po	Marián
26	Ut	Emanuel
27	St	Alena
28	Št	Soňa
29	Pia	Miroslav Veľký piatok
30	So	Vieroslav/Vieroslava
31	Ne	Benjamin
APRÍL		
1	Po	Hugo Veľkonočný pondelok
2	Ut	Zita
3	St	Richard
4	Št	Izidor
5	Pia	Miroslava
6	So	Irena
7	Ne	Zoltán
8	Po	Albert
9	Ut	Milena
10	St	Igor
11	Št	Július
12	Pia	Estera
13	So	Aleš
14	Ne	Justína
15	Po	Fedor
16	Ut	Dana/Danica
17	St	Rudolf
18	Št	Valér
19	Pia	Jela
20	So	Marcel
21	Ne	Ervín
22	Po	Slavomír
23	Ut	Vojtech
24	St	Juraj
25	Št	Marek
26	Pia	Jaroslava
27	So	Jaroslav
28	Ne	Jarmila
29	Po	Lea/Leo
30	Ut	Anastázia

MÁJ		
1	St	Sviatok práce
2	Št	Žigmund
3	Pia	Galina
4	So	Florián
5	Ne	Lesana/Lesia
6	Po	Hermína
7	Ut	Monika
8	St	Ingrída Deň víťazstva nad fašizmom
9	Št	Roland
10	Pia	Viktória
11	So	Blažena
12	Ne	Pankrác
13	Po	Servác
14	Ut	Bonifác
15	St	Žofia
16	Št	Svetozár
17	Pia	Gizela
18	So	Viola
19	Ne	Gertrúda
20	Po	Bernard
21	Ut	Zina
22	St	Júlia/Juliána
23	Št	Želmíra
24	Pia	Ela
25	So	Urban
26	Ne	Dušan
27	Po	Iveta
28	Ut	Viliam
29	St	Vilma
30	Št	Ferdinand
31	Pia	Petronela/Petrona
JÚN		
1	So	Žaneta Medzinárodný deň detí
2	Ne	Xénia/Oxana
3	Po	Karolína
4	Ut	Lenka
5	St	Laura
6	Št	Norbert
7	Pia	Róbert
8	So	Medard
9	Ne	Stanislava
10	Po	Margaréta
11	Ut	Dobroslava
12	St	Zlatko
13	Št	Anton
14	Pia	Vasil
15	So	Vít
16	Ne	Blanka/Bianka
17	Po	Adolf
18	Ut	Vratislav
19	St	Alfréd
20	Št	Valéria
21	Pia	Alojz
22	So	Paulína
23	Ne	Sidónia
24	Po	Ján
25	Ut	Olívia/Tadeáš
26	St	Adriána
27	Št	Ladislav/Ladislava
28	Pia	Beáta
29	So	Peter a Pavol/Petra
30	Ne	Melánia



2024

coop  
JEDNOTA

JÚL	
1	Po Diana
2	Ut Berta
3	St Miloslav
4	Št Prokop
5	Pia Cyril a Metod, <b>Sviatok sv. Cyrila a sv. Metoda</b>
6	So Patrik/Patricia
7	Ne Oliver
8	Po Ivan
9	Ut Lujza
10	St Amália
11	Št Milota
12	Pia Nina
13	So Margita
14	Ne Kamil
15	Po Henrich
16	Ut Drahomir
17	St Bohuslav
18	Št Kamila
19	Pia Dušana
20	So Ilja/Eliáš
21	Ne Daniel
22	Po Magdaléna
23	Ut Olga
24	St Vladimír
25	Št Jakub
26	Pia Anna/Hana
27	So Božena
28	Ne Krištof
29	Po Marta
30	Ut Libuša
31	St Ignác
AUGUST	
1	Št Božidara
2	Pia Gustáv
3	So Jerguš
4	Ne Dominik/Dominika
5	Po Hortenzia
6	Ut Jozefína
7	St Štefánia
8	Št Oskar
9	Pia Ľubomíra
10	So Vavrinec
11	Ne Zuzana
12	Po Darina
13	Ut Ľubomír
14	St Mojmír
15	Št Marcela
16	Pia Leonard
17	So Milica
18	Ne Elena/Helena
19	Po Lýdia
20	Ut Anabela
21	St Jana
22	Št Tichomír
23	Pia Filip
24	So Bartolomej
25	Ne Ľudovít
26	Po Samuel
27	Ut Silvia
28	St Augustín
29	Št Nikola/Nikolaj <b>Výročie SNP</b>
30	Pia Ružena
31	So Nora

SEPTEMBER	
1	Ne Drahoslava <b>Deň ústavy SR</b>
2	Po Linda
3	Ut Belo
4	St Rozália
5	Št Regína
6	Pia Alica
7	So Marianna
8	Ne Miriama
9	Po Martina
10	Ut Oleg
11	St Bystrík
12	Št Mária
13	Pia Ctibor
14	So Ľudomil
15	Ne Jolana <b>Sedembolestná Panna Mária</b>
16	Po Ľudmila
17	Ut Olympia
18	St Eugénia
19	Št Konštantín
20	Pia Ľuboslav/Ľuboslava
21	So Matúš
22	Ne Móric
23	Po Zdenka
24	Ut Ľuboš/Ľubor
25	St Vladislav
26	Št Edita
27	Pia Cyprián
28	So Václav
29	Ne Michal/Michaela
30	Po Jarolím
OKTÓBER	
1	Ut Arnold
2	St Levoslav
3	Št Stela
4	Pia František
5	So Viera
6	Ne Natália
7	Po Eliška
8	Ut Brigita
9	St Dionýz
10	Št Slavomíra
11	Pia Valentína
12	So Maximilián
13	Ne Koloman
14	Po Boris
15	Ut Terézia
16	St Vladimíra
17	Št Hedviga
18	Pia Lukáš
19	So Kristián
20	Ne Vendelín
21	Po Uršula
22	Ut Sergej
23	St Alojzia
24	Št Kvetoslava
25	Pia Aurel
26	So Demeter
27	Ne Sabína
28	Po Dobromila
29	Ut Klára
30	St Šimon/Simona
31	Št Aurélia

NOVEMBER	
1	Pia Denisa/Denis <b>Sviatok všetkých svätých</b>
2	So Pamiatka zosnulých
3	Ne Hubert
4	Po Karol
5	Ut Imrich
6	St Renáta
7	Št René
8	Pia Bohumír
9	So Teodor
10	Ne Tibor
11	Po Martin/Maroš
12	Ut Svätopluk
13	St Stanislav
14	Št Irma
15	Pia Leopold
16	So Agnesa
17	Ne Klaudia, <b>Deň boja za slobodu a demokraciu</b>
18	Po Eugen
19	Ut Alžbeta
20	St Félix
21	Št Elvira
22	Pia Cecilia
23	So Klement
24	Ne Emília
25	Po Katarína
26	Ut Kornel
27	St Milan
28	Št Henrieta
29	Pia Vratko
30	So Ondrej/Andrej
DECEMBER	
1	Ne Edmund
2	Po Bibiána
3	Ut Oldrich
4	St Barbora/Barbara
5	Št Oto
6	Pia Mikuláš
7	So Ambróz
8	Ne Marina
9	Po Izabela
10	Ut Radúz
11	St Hilda
12	Št Otília
13	Pia Lucia
14	So Branislava/Bronislava
15	Ne Ivica
16	Po Albína
17	Ut Kornélia
18	St Sláva/Slávka
19	Št Judita
20	Pia Dagmara
21	So Bohdan
22	Ne Adela
23	Po Nadežda
24	Ut Adam a Eva <b>Štedrý deň</b>
25	St Prvý sviatok vianočný
26	Št Štefan <b>Druhý sviatok vianočný</b>
27	Pia Filoména
28	So Ivana/Ivona
29	Ne Milada
30	Po Dávid
31	Ut Silvester



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

75 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



# vegánska krémová huňová polievka

## INGREDIENCIE:

50 g sušených dubákov  
250 g čerstvých  
biošampiňónov  
3 zemiaky  
2 struky cesnaku

1 menšia cibuľa  
2 bobkové listy  
3 PL olivového oleja  
7-8 sušených sliviek  
100 ml sójovej smotany

1 zeleninový biobujón  
morská soľ  
čierne korenie  
čerstvá petržlenová  
vňať



Sušené lesné huby zalejeme horúcou vodou a necháme ich pol hodiny zmäknúť. Do stredne veľkého hrnca nalejeme olivový olej, pridáme na drobno nakrájanú cibuľu a prelisovaný cesnak, sušené slivky, pridá-

me umyté nakrájané šampiňóny a namočené lesné huby. Všetko spolu 2-3 minúty orestujeme. Zalejeme asi litrom vody, pridáme zeleninový biobujón, bobkové listy, na kocky nakrájané zemiaky, posolíme a uvaríme

do mäčka. Nakoniec prilejeme rastlinnú smotanu, oheň vypneme, vyberieme bobkové listy a polievku rozmixujeme. Polievku podávame ozdobenú petržlenovou vňaťou, sušenými jablkami alebo hruškami.



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

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

90 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



# Chrumkavý bravčový rezeň, zemiakový šalát s repou



## INGREDIENCIE:

1 kg bravčového mäsa  
5 vajec  
150 g hladkej múky  
500 g strúhanky  
soľ  
mleté čierne korenie

1 l oleja  
Šalát:  
1 kg zemiakov  
500 g farebnej mrkvy  
400 g varenej repy  
1 zväzok jarnej cibulky

100 g zeleného hrášku  
150 g kyslej smotany  
150 g majonézy  
soľ  
mleté čierne korenie

Bravčové mäso očistíme a nakrájame asi na 100-gramové rezne. Podľa potreby vyklepeme, nasolíme a okoreníme.

Do troch nádob si pripravíme múku, vajce, strúhanku a postupne obalujeme. Olej za-

hrejeme na 180 °C a rezne vyprážame do zlatista.

Zemiaky uvaríme v šupke. Necháme vychladnúť. Nakrájame na stredné kocky. Mrkvu uvaríme a ihneď vložíme do stude-

nej vody, nakrájame na kocky. Hrášok rozmrazíme. Cviklu nakrájame. Jarnú cibuľku nakrájame na tenké kolieska. Všetko spolu zmiešame s majonézou a kyslou smotanou. Dochutíme soľou a korením.



ŽEMĽOVKA

z croissantov

INGREDIENCIE:

- 5 croissantov
- 120 ml smotany na šľahanie **Mamičkiné dobrotý**
- 120 ml mlieka **Mamičkiné dobrotý**
- 3 vajcia **Mamičkiné dobrotý**
- 60 g kryštálového cukru
- 1 ČL mletej škorice **Dobrá cena**
- 60 g horkej čokolády **COOP Premium**
- 120 g malín
- maslo **Tradičná kvalita**
- 1 balíček vanilkového pudingu
- 2 PL kryštálového cukru
- 500 ml mlieka **Mamičkiné dobrotý**



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



Náročnosť \*\*\*  
Príprava 45 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 4

PIKANTNÁ KOTLETA S PEČENOU MRKVOU A RYŽOVÝM

šalátom

INGREDIENCIE:

- 4 ks bravčového karé s kosťou
- 1 ČL čili pasty
- 1 PL medu
- 3 PL citrónovej šťavy
- soľ, mleté čierne korenie
- 1,5 PL olivového oleja
- 4 mrkvy
- 1 ČL rasce
- 350 g ryže
- 50 g quinoj
- petržlenová vňať
- 320 g zelených fazuliek



DOMÁCA PEČEŇOVÁ paštéta

INGREDIENCIE:

- 400 g kuracej pečene
- 120 g husacej masť
- 250 ml smotany na šľahanie **Mamičkiné dobrotý**
- 4 vajcia **Mamičkiné dobrotý**
- soľ
- sušený majorán **Dobrá cena**
- mleté čierne korenie **Dobrá cena**
- masť **Dobrá cena**
- strúhanka **Dobrá cena**

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

## POSTUP:

V hlbokom tanieri rozmiešame vajcia s cukrom a so škoricou. Pridáme mlieko a smotanu.

Nasekáme čokoládu a pripravíme maliny.

Croissanty rozrežeme pozdĺžne a namočíme vo vaječnej zmesi. Uložíme do vymastenej zapekacej misy. Každý croissant posypeme čokoládou a malinami. Takto vrstváme až po okraj zapekacej misy. Na záver vylejeme zvyšok vaječnej zmesi na croissanty.

Misu zakryjeme alobalom a pečieme 30 minút v rúre vyhriatej na 180 °C. Potom misu odkryjeme a zapečieme ešte 20 minút.

Počas pečenia z pudingového prášku, cukru a mlieka uvaríme pudíng. Po dopečení necháme chvíľku odstáť. Podávame posypané malinami a preliate pudíngom.

## POSTUP:

V miske zmiešame čili pastu, med a polovicu citrónovej šťavy, čím vytvoríme marinádu.

Mäso osolíme, okoreníme, obalíme v marináde a necháme 15 minút marinovať.

Na panvici rozohrejeme olivový olej a pridáme nakrájanú mrkvu. Restujeme dozlatista, pridáme soľ, rascu a fazuľky. Potom na panvicu dáme olivový olej a na strednom plameni opekáme mäso z každej strany 6 minút.

Hotové mäso odložíme na tanier a zakryjeme alobalom, aby nestrácalo teplo.

Ryžu a quinoou uvaríme podľa návodu na obale. Hotové dáme do panvice z mäsa a mierne zarestujeme. Nakoniec pridáme petržlenovú vňať a zmiešame.

## POSTUP:

Umytú pečeň rozmixujeme spolu s husacou masťou, so smotanou, s vajcami, so soľou a s korením na jemnú hmotu. Formu na srnčí chrbát vymastíme, vysypeme strúhankou a dáme doň rozmixovanú zmes.

Vložíme do rúry vyhriatej na 190 °C a pečieme 40 minút.

Vyberieme, necháme vychladnúť a vyklopíme z formy.



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

## HOVÄDZIE GULKY NA SKARAMELIZOVANEJ cibuľke

### INGREDIENCIE:

500 g mletého hovädzieho mäsa	4 PL masla <b>Tradičná kvalita</b>
50 g nastrúhaného ementálu	2 cibule
40 g strúhanky <b>Dobrá cena</b>	2 strúčiky cesnaku
2 ČL nasekanej petržlenovej vňate	400 ml hovädzieho vývaru
1 vajce <b>Mamičkiné dobroty</b>	2 ČL tymianu
1 ČL sušeného cesnaku	150 g strúhaného ementálu
1 ČL soli	čierne mleté korenie <b>Dobrá cena</b>
čierne korenie <b>Dobrá cena</b>	kryštálový cukor
	olivový olej

## POSTUP:

Plech vyložíme papierom na pečenie a potrieme olivovým olejom. V mise zmiešame hovädzie mäso, ementál, strúhanku, vajce, petržlenovú vňať, cesnak, soľ, korenie.

Vypracujeme guľôčky, uložíme ich na plech a pečieme 25 minút v rúre vyhriatej na 220 °C. Na panvicu dáme maslo a necháme rozpáliť. Pridáme cibuľu, jemne orestujeme, posypeme cukrom a restujeme na miernom plameni, kým neskaramelizuje. Pridáme pretlačený cesnak a ešte minútu restujeme. Prilejeme vývar, vložíme tymian a varíme 10 minút.

Do panvice poukladáme upečené guľky, zasypeme celé syrom a necháme rozpustiť. Podávame s opečeným chlebíkom.

# NAJŠŤASTNEJŠÍ NA SVETE

Kto by netúžil po šťastí? Nelámať si stále nad niečím hlavu, nestresovať sa, nenaháňať sa stále za niečím. Túžba byť šťastný je nám ľuďom prirodzená. Rovnako prirodzené je nám však aj stáť v ceste k vlastnému šťastiu. Čo s tým? Existuje recept na šťastie?

Univerzálny recept na šťastie zatiaľ nikto neobjavil. Podľa Svetovej správy o šťastí sú Fíni na najlepšej ceste rozlúsknuť tajomstvo šťastného života. Aj iné severské krajiny sa pravidelne umiestňujú vo Svetovej správe o šťastí na vrchných priečkach. Pritom by sa nám mohlo zdať, že najšťastnejší by mali byť ľudia v krajinách, do ktorých chodíme na dovolenku. V krajinách, kde svieti slnko a more sa jemne vlní, a nie v krajinách, v ktorých je väčšinu roka zima a tma.



## DETSTVO NA MRAZE

Svetová správa o šťastí vychádza z toho, ako obyvatelia krajiny hodnotia zdravotnú a sociálnu starostlivosť, životnú úroveň, slobodu, prítomnosť korupcie v krajine. Ide teda skôr o spokojnosť ako o subjektívny pocit šťastia. Slovensko sa v tomto rebríčku posunulo za ostatné roky vyššie a z celosvetového hľadiska na tom nie je najhoršie. V roku 2023 na 29. mieste zo 157 miest. Naši priami susedia sú však vyššie. Rakúsko je na 11. a Česko na 18. mieste. Na tých najvyšších priečkach sa pravidelne umiestňujú severské krajiny Dánsko, Švédsko, Island. Na prvom mieste je to už roky Fínsko.

Pri hľadaní odpovede, prečo sú Fíni a iní severania šťastní, je možno dobré začať ich detstvom. Na severe Európy je väčšinu roka zima. Preto treba človeka na to pripraviť. A to už od útleho detstva. Nie je to nič výnimočné, že deti aj vo veľkých mrazoch, teplotách hlboko pod nulou, trávajú vonku celé hodiny. Pekne zababušené spinkajú nórske, fínske, dánske aj švédske bábätká v kočíku pred domom. Keď sa mamy stretnú na káve, neberú kočíky do kaviarne, ale nechajú ich pekne na ulici tak, aby na ne videli. Takto otužené deti bývajú zriedka choré.

Aj život väčších detí je v mnohom iný ako napríklad na Slovensku. Súvisí to najmä so školou, ktorá funguje na iných princí-

poch. Deti v škandinávskych krajinách pociťujú v škole menší stres. Vyučovanie sa neriadi striktné rozvrhom hodín. O tom, čo sa budú deti učiť, rozhodujú spolu s učiteľom. Znamky dostávajú žiaci až vo vyšších triedach a aj tu stačí, aby niektoré predmety absolvovali. Nikto ich výkon nehodnotí. A úlohy? Samozrejme, aj tu musia deti robiť úlohy. Ale je ich výrazne menej. Učia sa najmä v škole. Iný je aj prístup k voľbe povolania. Už na základnej deväťročnej (vo Švédsku 12-ročnej) škole si deti môžu vyberať predmety podľa toho, čo by chceli v budúcnosti robiť.

## MENEJ UČIVA, NO HLBOKÉ VEDOMOSTI

Obrovské rozdiely vo výsledkoch rôznych školských systémov zviditeľňuje už roky medzinárodná štúdia PISA (sleduje čitateľskú, prírodovednú a matematickú gramotnosť 15-ročných), v ktorej sa opäť na najvyšších priečkach umiestňujú deti zo severu Európy. Najmä v prírodných vedách sú škandinávske deti ďaleko pred ostatnými. Prírodné vedy sa v škandinávskych krajinách vyučujú ako celok. Deti teda nemajú predmety ako fyziku, chémiu, biológiu, ale predmet prírodné vedy, a témam sa venujú z rôznych pohľadov. Vďaka takémuto prístupu dokážu flexibilnejšie rozmýšľať a problémy riešiť inovatívne. Školstvo v ostatných európskych krajinách trpí najmä tým, že sa deti musia učiť množstvo vecí, ktoré väčšina z nich nikdy nebude potrebovať. V škole a nad domácimi úlohami trávajú väčšinu dňa. Na rozmýšľanie a analyzovanie problémov im zostáva len málo času a energie. V severských krajinách sa deti učia menej, zato však idú viac do hĺbky, majú na učivo viac času a lepšie mu rozumujú. Sú teda do života, aj pracovného, lepšie vyzbrojení.

## SAUNA A ĽAD

Aj sociálne vstupujú deti do dospelého života lepšie pripravené. Pri vyučovaní sa kladie dôraz na spoluprácu, nie na to, aby bol niekto lepší a iný horší žiak. Napriek tomu si napríklad Fíni pestujú „sisu“. Týmto slovom sa označuje mentálna vlastnosť,



ktorá zahŕňa bojovnosť, vytrvalosť a tvrdosť v boji. Fíni sú veľmi súťaživí. Či už je to šport, ku ktorému vo Fínsku patria aj disciplíny ako hádzanie gumákmi alebo futbal v blate, alebo to, kto dlhšie vydrží v saune. A tak sa dostávame k ďalšiemu stupienku ku šťastiu. K saune. Fínsko je rozlohou oveľa väčšie ako Slovensko. Žije v ňom však takmer rovnaký počet ľudí. Necelých 5 a pol milióna. Sáun majú 3 milióny. Takže keby sa všetci Fíni rozhodli naraz ísť do sauny, sedel by vo väčšine len jeden človek. Saunovanie neprosieva len fyzickému, ale aj duševnému zdraviu. Poriadne vypotený a v ľadovej vode vykúpaný človek má lepšiu náladu. Lepšiu náladu človeku vyčarí aj pohyb. A toho majú Fíni, ale aj iní severania viac ako my. Od malička až do vysokého veku ľudia v týchto krajinách športujú. V zime je najobľúbenejšie bežkovanie, korčuľovanie a hranie hokeja na mnohých umelých aj prírodných ľadových plochách, v teplejších mesiacoch futbal a vodné športy. Veď vodných plôch majú na severe Európy neúrekom.



### PRÁZDNINY KEDYKOLVEK

Severania milujú prírodu a trávia v nej veľa času. Napríklad vo Švédsku platí „Allemansrätten“. To je zákon o voľnom pohybe v horách, na lúkach, v potokoch aj jazerách. Vo Švédsku je možné kdekoľvek v prírode aj stanovať a chytať ryby bez rybárskeho lístka. Zaujímavé je aj to, že keď sa rodičia rozhodnú ísť so svojimi deťmi na dovolenku počas školského roka, nemôže im v tom nikto brániť. Dieťa jednoducho nejde do školy, ale spolu s rodičmi spoznáva svet. A keďže majú na severe menej teplých a slnečných dní ako my, majú napríklad vo Švédsku zamestnanci právo na 4 týždne dovolenky v celku, aby si leto poriadne užili.

### S DOBROTAMI PRED TELKU

Vedeli ste, že Švédi večerajú už o piatej a Nóri dokonca ešte o hodinu skôr? Do postele si teda neliehajú s plným žalúdkom. Výnimkou je piatok. Ten patrí vo Švédsku fredagmys, Nórsku fredagskos a v Dánsku fredagshygge. Teda piatkovej pohodičke. V piatok sa severania odviažu a do sýtosti hodujú na gauči pred televízorom. Nachystajú si k tomu misky s rôznymi dobrotami. Slanými aj sladkými. Každý si do pšeničnej placky taco zabalí, na čo má chuť, a chrumká si to pri pozeraní obľúbeného rodinného programu. Pokojne môže skombinovať aj slané zemiakové lupienky s čokoládovými bonbónmi alebo pelendrekovými cukríkmi. Takže keď hľadáte recept na šťastie, musíte všetky tieto faktory spojiť. V severských krajinách vychádza pocit šťastia najmä z celku, teda z pocitov ľudí z ich celkovej situácie. A tá súvisí s tým, že sa majú o čo oprieť. Ľudia v Škandinávii dôverujú svojim vládam. Aj tých najzraniteľnejších či najchudobnejších podrží štát, pretože záleží na tom, aby každý človek dostal možnosť prežiť svoj život čo najlepšie. Cesta k sociálnym výhodám je jednoduchá a chráni všetkých pred existenčnou núdzou. Štát je ku každému svojmu občanovi spravodlivý a rovnako štedrý. Preto sa bohatí aj chudobní cítia rovnako šťastní a spokojní.

Nikoleta Gstach

# bobik

## z Bohušovic

### Z čerstvej smotany a tvarohu

- bez ÉČIEK • bez KONZERVANTOV
- bez FARBÍV • bez SLADIDIEL
- bez LEPKU



Vedeli ste, že prvé „reštaurácie“ poznali už v staroveku? V stredoveku už bol dobre zabehnutý fenomén, ktorý slúžil nielen na občerstvenie, ale aj stretávanie. Dnes nájdeme na svete viac ako 15 miliónov reštaurácií či prevádzok občerstvenia a vybrať si môžeme z nesmierneho množstva kuchýň.

#### NA ZAČIATKU BOL POULIČNÝ PREDAVAČ

Prvé reštaurácie majú svoje korene v staroveku. Jedlo a pitie ponúkali pouliční predavači a stánky. V Mezopotámii, v Egypte, Grécku a Ríme sa predávali pečené ryby, mäso, chlieb, ovocie, zelenina, syr, med, víno, pivo a iné lahôdky. Tieto potraviny sa často miešali s korením, bylinkami a omáčkami, ktoré zlepšovali ich chuť a zvyšovali trvanlivosť. Pouličné občerstvenie bolo obľúbené najmä medzi

## Z POULIČNÝCH STÁNKOV DO REŠTAURÁCIE

chudobnejšími vrstvami obyvateľstva, ktoré si nemohli dovoliť variť doma alebo navštevovať „drahšie reštaurácie“. Pouliční predavači sa často zdržiavali v blízkosti trhov, chrámov, divadiel, kúpeľov a iných miest, kde sa zhromažďovali ľudia.

#### KRČMY A HOSTINCE V STREDOVEKU

Reštaurácia ako inštitúcia ďalej rozvíjala a diverzifikovala v rôznych regiónoch a kultúrach, hoci svoje pomenovanie reštaurácia dostala až oveľa neskôr. V krčmách sa najčastejšie predávali pečené gaštany, pirohy, koláče, pečivo, polievky, guláše, párky, klobásy, syry, medovina, pivo alebo iné pochúťky. Obľubovali ich najmä cestovatelia, obchodníci, remeselníci či roľníci, ktorí sa sem prichádzali nielen najesť, ale aj zabaviť.

Hostince ponúkali nielen občerstvenie, ale aj ubytovanie pre hostí. Boli o čosi drahšie a kvalitnejšie ako krčmy. V hostinci sa dali nájsť aj pečené ryby, mäso a na pitie víno alebo likér. Vyhladávala ich najmä vyššia šľachta, duchovenstvo a aj vzdelanci.

#### INOVÁCIE V STRAVOVANÍ

V novoveku sa reštaurácia ako inštitúcia stala súčasťou globalizácie, industrializácie a modernizácie. Vďaka objavovaniu nových kontinentov a obchodovaniu sa rozšírili nové potraviny, ktoré spestrili stravu. Patrili medzi ne zemiaky, paradajky, kukurica, čokoláda, vanilka, ananás, avokádo a iné plodiny, ktoré sa stali populárnymi v Európe. Zároveň sa rozšírili nové spôsoby prípravy a konzumácie potravín, ktoré súviseli s rozvojom techniky, hygieny aj etikety. Svetlo sveta uzrela rúra, ktorá umožňovala pečenie celých kusov mäsa, zeleniny, koláčov a chleba, stala sa bežnou súčasťou kuchyne v 18. storočí. Rovnako sa rozšírili nové materiály a tvary nádob ako porcelán, keramika, hlinené hrnce, panvice, formy a malé tanieriky. Zmenili sa aj zvyky podávania jedál. Jedlo sa začalo podávať postupne v rôznych chodoch, ktoré sa odlišovali podľa krajiny, regiónu, ročného obdobia, príležitosti a spoločenského postavenia hostí. Zvyčajne sa začínalo



## 5 NAJSTARŠÍCH POHOSTINSTIEV A REŠTAURÁCIÍ EURÓPY

### St. Peter Stiftskulinarium (Salzburg, Rakúsko)

Táto reštaurácia je podľa Guinnessovej knihy rekordov najstaršou nepretržite fungujúcou reštauráciou stredovekého typu na svete! Založená bola v roku 803 a stále pripravuje tradičné jedlá. Môžete si tu dať pečené prasiatko pripravené v pôvodnej peci na drevo, ako to robievali ľudia pred viac ako tisíc rokmi.

### Piwnica Świdnicka (Vroclav, Poľsko)

Jedna z najstarších reštaurácií v Európe, ktorá ponúka jedlo od roku 1273, sa nachádza v srdci Vroclavu na Hlavnom trhovom námestí. Piwnica dnes servíruje tradičné poľské jedlá s množstvom hovädziny a piva.

### La Couronne (Rouen, Francúzsko)

Reštaurácia La Couronne bola založená v roku 1345 v Rouene. Je známa svojou tradičnou a zároveň elegantnou kuchyňou, ktorá ponúka špeciality ako pečená kačica, foie gras alebo syrové špeciality. La Couronne je stále rodinným podnikom, ktorý vedie už šiesta generácia majiteľov, a dokonca získala michelinskú hviezdu.

### Sheep Heid Inn (Edinburgh, Škótsko)

Sheep Heid Inn je skôr krčmou alebo pohostinstvom, no popri alkohole sa tu podávajú špeciality z ostrovných fariem. Založená bola v roku 1360 a je najstaršou reštauráciou v Škótsku. Je známa aj tým, že ju navštívili mnohí škótski králi, ako napríklad Jakub VI., ktorý tu daroval majiteľovi striebornú hlavu barana.

### Sobrino de Botín (Madrid, Španielsko)

Reštaurácia Sobrino de Botín je zapísaná v Guinnessovej knihe rekordov ako najstaršia novodobá reštaurácia. Založil ju v roku 1725 francúzsky manželský pár a volala sa Casa Botín. Po smrti manželov prevzal reštauráciu synovec Candido Remis, ktorý ju premenoval na Sobrino de Botín (teda synovec Botínovcov). Sobrino de Botín je známa tradičnou španielskou kuchyňou, ktorá ponúka morské plody, ryby, ale aj bravčové, jahňacie či teľacie mäso. V menu sa nachádza aj niekoľko druhov polievok a rôzne tradičné dezerty. Reštaurácia bola miestom, ktoré navštívilo aj mnoho známych osobností ako Francisco de Goya, Ernest Hemingway, Pablo Picasso či Clint Eastwood.

polievkou, pokračovalo hlavným jedlom, ktoré sa skladalo z mäsa, ryby, zo zeleniny, z obilnín a omáčok, a končilo sa dezertom. K jedlu sa podávali rôzne nápoje, ako víno, pivo, likér, limonáda alebo minerálna voda.

### HAMBURGER A HRANOLČEKY - SYMBOL RÝCHLEHO OBČERSTVENIA

Hoci sa domnievame, že fastfood a streetfood sú dominantou dneška, už v staroveku existovali pouliční predavači a stánky, ktoré ponúkali rôzne druhy jedál a nápojov. Tie mali rýchlo a ľahko uspokojiť základné potreby ľudí. Dnes však nájdeme stánky s rýchlym občerstvením takmer na každom rohu.

Hamburger, ktorý je považovaný za symbol fastfoodu, má svoj pôvod v nemeckom Hamburgu. Do Ameriky sa dostal

vďaka nemeckým prisťahovalcom, ktorí si tam priniesli svoje kulinárske tradície. Prvá zmienka o hamburgeri sa objavila v roku 1889 v amerických novinách, kde sa opisoval ako hamburský steak v žemli. Do celej Ameriky sa hamburger rozšíril veľmi rýchlo najmä vďaka priemyselnej revolúcii, ktorá priam prahla po rýchlom a lacnom občerstvení. Symbolom fastfoodu sa stal v momente, keď ho začali ponúkať rôzne reťazce a stánky. Neodmysliteľnou prílohou k hamburgeru sú hranolčeky, ktoré síce majú pôvod v Belgicku, no podobne ako hamburger sa udomácnili a stali symbolom rýchleho občerstvenia v Amerike.

### ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ:

- Slovo reštaurácia má francúzsky pôvod, ktoré znamená obnovujúci alebo

posilňujúci. Najprv slúžilo na označenie hustej a výživnej polievky, ktorá sa podávala ľuďom v 18. storočí v Paríži. Neskôr sa zaužívalo ako označenie miesta, kde sa podávalo akékoľvek jedlo.

- Najoblúbenejšie reštaurácie na celom svete sú tie s talianskou kuchyňou. Obľúbenosť medzi ľuďmi ju vyhodnotila ako najchutnejšiu kuchyňu.
- Najväčšia reštaurácia na svete sa nachádza v Sýrii v Damasku. Je v nej 6014 miest na sedenie a volá sa Bawabet Dimashq. Reštaurácia je zapísaná aj v Guinnessovej knihe rekordov od roku 2008.
- McDonald's je najväčším reťazcom reštaurácií nielen v oblasti fastfoodu. Vo svete nájdeme viac ako 40-tisíc prevádzok.

Daniela Petrovská, zdroj: opentable.com



Talianska kuchyňa je najoblúbenejšia na svete.



## Prečo sú optimisti šťastnejší?

Ľudia s optimistickým prístupom majú tendenciu zvládať stres účinnejšie. Štúdie dokazujú, že tí, ktorí praktizujú pozitívne myslenie a prejavujú optimizmus, majú dlhší, šťastnejší a bohatší život. Dá sa teda s optimizmom nejako začať?

Optimizmus neznamená iba pozitívne myslenie. Ide skôr o návyk hľadať pozitíva vo všetkom a očakávať to najlepšie. V knihe *Optimistické dieťa* M. Seligman uvádza, že viac ako 1000 štúdií, ktoré skúmali pol milióna detí a dospelých, potvrdilo, že optimisticky naladení ľudia dosahujú väčší úspech v škole a práci, sú fyzicky zdravší ako pesimisti a vykazujú menšie percento

výskytu depresie. Nedávne štúdie potvrdili aj to, že optimisticky naladení ľudia žijú dlhšie a majú vyššiu kvalitu života.

### ČO TEDA ROBIA OPTIMISTI INAK?

#### Uvedomujú si, že majú možnosť voľby:

Optimisti veria a vedia, že bez ohľadu na situáciu, v ktorej sa ocitnú, majú kontrolu len nad svojou reakciou. Či už ide o pozitívny, neutrálny alebo emocionálne náročný zážitok, je na nich, ako sa rozhodnú zareagovať. Môžu hľadať svetlú stránku aj v ťažkých situáciách alebo sa rozhodnúť reagovať negatívne.

#### Dôverujú pozitívam zmeny:

Veria, že majú v sebe silu na to, aby dosiahli to, po čom túžia. Dôverujú vlastným schopnostiam, vytrvalosti a majú vieru v to, že ak budú odvážne sledovať svoje sny, majú reálnu možnosť premeniť ich na skutočnosť.

#### Vedia, že všetko náročné raz pominie:

Optimisti nie sú zaslepení negatívnymi udalosťami a neberú ich ako konečný

stav. Chápu ich len ako prechodné momenty, ktoré raz prekonajú. Uvedomujú si, že hojenie emocionálnych rán môže trvať určitý čas. Napriek náročným obdobiam si však pamätajú a cielene pripomínajú dobré časy a veria, že podobné obdobia sa môžu opäť vrátiť.

#### Kultivujú svoj optimizmus:

Nie všetci sa rodíme s optimistickým myslením. Niekedy je potrebné túto mentálnu schopnosť vyvíjať alebo sa ju jednoducho naučiť. Výsledkom je koncept pochádzajúci z pozitívnej psychológie, ktorý zdôrazňuje, že schopnosť radosti je rozvíjateľná. Psychológ M. Seligman predstavil tento pojem v kontexte pozitívneho myslenia a hľadal spôsoby, ako pomôcť ľuďom žiť šťastnejší a zmysluplnejší život. Tvrdil, že pesimista môže zmeniť svoj postoj na optimistický, ale to vyžaduje zmenu myslenia a prístupu k životu. Podľa neho pesimizmus nie je iba vrodený, ale je ovplyvnený učením, skúsenosťami a ich interpretáciou. To má zásadný

## TIP, AKO PODPORIŤ OPTIMISTU V NÁS V ŤAŽKÝCH ČASOCH:

Nie všetci sme prirodzene optimisticky naladení, niekedy nám to ide ľahšie, niekedy nie. Ak je však oblasť nášho života, v ktorej sa cítime ovládaní negatívnymi emóciami, so situáciou nebojujme. Dôležité je svoje emócie prijať také, aké sú. Niekedy je najlepšie riešenie uznať, že prežívame ťažšie emócie a náš pohľad jednoducho pozitívny nie je. Aj tá najťažšia emócia sa rýchlo rozplynie, keď si ju dovoľíte prežiť, a náš pohľad na situáciu sa zmení.



vplyv na to, ako vnímame úspech a neúspech a akým spôsobom sa stávame optimistami či pesimistami.

### Optimisti dokážu udalosti vo svojom živote skrátka prijať:

Ľahko je domnievať sa, že zlé udalosti sú výsledkom zaslúženia alebo nedostatku šťastia. Toto je však v rozpore s presvedčením optimistu, ktorý vidí dobro aj zlo ako súčasť života. Optimisti dokážu ľahšie prijať udalosti vo svojom živote. Nepripisujú vinu či zásluhy príliš často ničomu a hlavne nie sebe. Chápu, že život má svoje vzostupy a pády, a že nie všetko možno zatriediť do jednoduchých kategórií.

### Optimisti nezostávajú v negatívnom myslení:

Optimisti sa snažia vyhnúť zotrvačnému negatívne mysleniu. Veria, že opakujúce sa negatívne myšlienky nemajú dobrý vplyv nielen na psychický, ale ani celkový stav človeka, a tak sa snažia svoju pozornosť smerovať na iné veci.

### Vedia, že oddychovať je dôležité:

Je oveľa jednoduchšie byť optimistickí, keď sme oddýchnutí a plní energie. Optimisti chápu, že regenerácia organizmu je kľúčová. Preto veria, že je dôležité venovať sa aktivitám, ktoré uvoľňujú telo a myseľ. Uvedomujú si, že vyčerpanosť môže ovplyvniť organizmus, a venujú čas odpočinku, keď cítia, že potrebujú dobiť energiu.

### Vďačnosť ako súčasť života:

Keď sa v živote optimistov objavujú dobré veci, nepovažujú ich za samozrejmé. Vedia vyjadriť vďačnosť a uvedomujú si svoje šťastie. Prejav vďačnosti je pre nich prirodzenou súčasťou pozitívneho pohľadu na svet.

### Vnímajú každý nový deň ako novú príležitosť:

Optimisti vidia v každom novom dni novú možnosť nájsť alebo vytvoriť dobro vo svojom vlastnom živote. Uvedomujú si, že každý nový deň nesie potenciál objaviť niečo nové, dobré, zaujímavé alebo ho skrátka prežiť v harmónii so sebou a svetom.

### Optimista dôveruje najlepšiemu možnému výsledku:

Optimista nie je len idealista, ale pozitívny realista. Verí v úspech, hoci pripúšťa aj neúspech. Naopak, pesimista sa vo svojom vnímaní zápasu už na počiatku domnieva, že môže prehrať. Často sa ukáže, že to, čomu ľudia viac veria, sa aj naplní. Toto spojenie mysle a skutočnosti je dôležité pamätať si. Máte stále kontrolu nad tým, čomu veríte.

### Rešpektujú sa:

Optimisti sú ako deti - autentickí a robia to, čo cítia. Čím sme starší, tým viac strácame schopnosť vyjadrovať svoje emócie, namiesto toho sa mnohokrát potláčame a konáme tak, ako by sme mali. Optimisti však ostávajú verní svojim reakciám a rešpektujú svoje aktuálne nastavenie.

### Cesta je cieľ:

Pre optimistu nie je šťastie len dosiahnutie jeho vízie. Šťastie je skôr samotná cesta. Toto presvedčenie je dôležité pochopiť a žiť podľa neho.

### Sústred'ujú sa na svetlejšiu stránku života:

Optimisti veria, že lepšie je venovať svoj čas sústredením na pozitívne veci, ktoré sa stali alebo sa môžu stať, keďže naše dni sú obmedzené. Trávia čas robením činností, ktoré majú radi, alebo s ľuďmi, ktorí im prinášajú dobrý pocit a cítia sa s nimi dobre.

### Optimista vie byť šťastný tu a teraz:

Mnohí z nás čakajú, že začnú byť šťastní, až keď budú splnené isté podmienky - budú mať určitú sumu na účte, vlastné bývanie, povýšenie či uzavrujú manželstvo... Je to ako byť stále nespokojný turista, ktorý obišiel celý svet. Vždy bude niečo, čo ste nevideli, nezažili, neochutnali alebo nemáte.

Treba si uvedomiť, že vždy by sme mohli mať viac. No pozrime sa okolo seba. Ak máme zdravie, ľudí, ktorí nás milujú, miesto na bývanie a čo jesť, máme už teraz veľa. A optimisti si to uvedomujú každý deň.



Nemala ani sedemnášť rokov, keď sa ju nemecký agent snažil zlomiť, aby sa stala špiónkou Tretej ríše. Dokázala sa z toho vykrútiť s predstieranou naivitou. V skutočnosti v tom čase už niekoľko mesiacov pracovala na opačnej strane bariéry. Beatrix Čelková-Pospíšilová, ktorú nazývali Trixi, zohrala významnú úlohu v dejinách druhej svetovej vojny. Stala sa hlavnou postavou bombardovania bratislavskej rafinérie Apollo, udalosti, ktorá prispela k porážke Nemecka.

### TRIXI A BIELA PANI

Po vyhlásení protektorátu bol otec Beatrix ako Čech pôvodom z Moravy donútený opustiť Slovensko. Rodičia sa rozviedli a Trixi ako pätnásťročná odišla s otcom do Prahy, kde nastúpila na gymnázium. Tam sa v marci 1939 stáva priamym svedkom okupácie krajiny nacistickým Nemeckom, vníma zúfalé reakcie domáceho obyvateľstva i nástup perzekúcie Židov. V rovnakom čase príde zo slovenského štátu do protektorátu jej teta - Františka Hrubíšková, legenda slovenského odboja, prezývaná aj Biela pani. Práve ona Trixi „zaškolila“ ako spravodajkyňu protifašistického odboja.

Vďaka tetinej kamarátke Hane sa 16-ročná Beatrix zamestnala vo filmových ateliéroch Lucerna Film na Barrandove, kde spozná-



## NAJMLADŠIA EURÓPSKA ŠPIÓNKA BOLA SLOVENKA

Plavovlasá gymnazistka nebola len pôvabná, ale aj bystrá, nebojácna a nadaná na jazyky. Nik by nepredpokladal, že svoje najsilnejšie stránky použije Beatrix Pospíšilová tak prekvapivo – v službách československého odboja za druhej svetovej vojny.

vala dva úplne odlišné svety – na jednej strane s tetou Hanou pomáhala Židom, na strane druhej spoznávala najväčšie herecké hviezdy tých čias Oldřicha Nového či Adinu Mandlovú. Zamestnanci ateliérov, ktorí spolupracovali s odbojom, ju postupne priučali zásadám konšpirácie, ale aj umeniu zvodnosti a flirtovaniu, aby sa dokázala zapáčiť oficerom Wehrmachtu, ktorí sa točili okolo filmu a z ktorých postupne začína rafinovane ťahať cenné informácie.

Keď však odmietla ponuku svojho nemeckého vysokopostaveného čitateľa stať sa špiónkou Tretej ríše, dostala sa do hľadávky gestapa. Našťastie sa jej podarilo ujsť na falošný pas do Bratislavy.

### OSUDOVÁ ÚLOHA

Keďže gestapo ju naďalej sledovalo, dočasne odišla do Vysokých Tatier, kde sa zoznámila s právnikom a podnikateľom Vojtechom Čelkom, svojím budúcim



S otcom



tak zasadila hlboká rana. Udalosť prinútila fašistický slovenský štát vyhlásiť vojnu Američanom. Trixi útok prežila, ale s traumou, ktorú spôsobili tragické následky bombardovania pre jej kolegov a kamarátov – 118 mŕtvych, 585 ťažko ranených, 711 nezvestných. Mnohých mŕtvych musela osobne identifikovať. Pre ňu to znamenalo veľkú osobnú tragédiu a boj s výčitkami svedomia do konca života.

Po vojne sa Trixi vydala za právniku a podnikateľa Vojtecha Čelka, mali spolu tri deti. Stala sa poslankyňou Bratislavy. Náročné časy ju však ešte čakali, a to po februárovom prevrate v roku 1948, keď znárodnili živnosť jej manžela. Neskôr sa presťahovali do Trenčína, kde Trixi pracovala ako poslankyňa národného výboru a neskôr ako zdravotná sestra na onkológii. Mala veľmi rada literatúru a nad otvorenou knihou aj vyhasol jej život v roku 1997.

### PRVÁ ŠPIÓNKA

Historická rola Trixi Čelkovej je jednoznačná: za fašistického slovenského štátu pracuje v rafinérii pohonných látok. Rafinérka Apollo zásobuje armádu agresora – nemecké vojská na východnom fronte. Keďže Trixi vo svojej špiónážnej akcii vynesie plány Apolky a dá ich k dispozícii spojeneckým vojskám hladajúcim spôsob oslobodenia od fašistickej nadvlády, môžu spojenecké vojská zasadiť Apolke úder a tým aj znehodnotiť útoky agresora. Na Slovensku v roku 1944, ktoré je v područí fašistov už piaty rok, sa v tom období nebojuje. Slováci si zvykajú na podmienky, že ak nepatríte do prenasledovaného etnika, v podstate je výhodnejšie nevystřkovať hlavu.

Desaťtisíce Židov, tisíce Rómov, cudzincov a stovky iných neprajníkov fašistického režimu, medzi nimi aj komunisti, nemajú za slovenského štátu istú ani existenciu, ani holý život. Keď sa teda spustia na Apolku americké bomby, je to začiatok konca druhej svetovej vojny. Sila občianskeho protifašistického odboja prekonala fašizmus spolu s ostatnými protifašistickými iniciatívami.

Nevšedný osud prvej slovenskej špiónky priblížil Slavo Kalný v knihe Bombardovanie Apolky. Viac sa o nej dozvieme aj z dokumentu Petra Kerekeša a z webu [prvezeny.sk](http://prvezeny.sk), ktorý približuje portréty Slovaniek, ktoré sa ako prvé presadili v rôznych oblastiach života.

-dp-, zdroje: [prvezeny.sk](http://prvezeny.sk),  
[brainee.hnonline.sk](http://brainee.hnonline.sk)

Snímky: [prvezeny.sk](http://prvezeny.sk)

manželom, starším o osem rokov. V tom čase spoločne s Bielou paňou pomáha politickým väzňom či hľadaným disidentom. Zakrátko však príde osudová úloha z Londýna – zmapovať produkciu pohonných látok v rafinérii Apollo. Vďaka inteligencii a šarmu sa jej podarilo infiltrovať do rafinérie ovládanej Nemcami a zamestnať sa tam. Spojenci tak vďaka

Trixi získavali o Apolke podrobné informácie. Jedným z ich cieľov bolo likvidovať nemecké zásoby paliva, a tak bolo len otázkou času, kedy príde rad aj na Apollo. Trixi prepašovala z fabriky fotografie plánov. Podľa nich sa v júni 1944 strhlo bombardovanie.

Dosah tejto udalosti bol dôležitý v celom kontexte vojny. Fašistickému režimu sa



Z rodinného archívu

	povrch tekutiny	1. časť tajničky	ušľachtilá oceľ	sibírska rieka	osobné zámeno	ARIN, ČATRI, GERTE, PERENA	2. časť tajničky	sídlo v Maroku	veľké netopiere	kyprila zem pluhom	detské stavebnice	3. časť tajničky	nemecké sídlo
poháňalo						meno Nikoly							
talianska herečka						staršia značka fotoaparátov							
ovos, po latinsky						cholerikum cvičiteľ							
vo vlastnom byte					EČV Trebišov želaj			poolamuje pliest'					
meno Ireny				týkajúca sa práva kód Portugalska							nitrid uránu administrat. jednotka		
značka nobélia			zvláštne odmeny							primát semeno (botan.)			indický otvorený stĺpový pavilón
hoci, po česky			poraniť utiera z povrchu					krátka scéna trčia nadol					
AALEN, AREMA, NESESER, SOLAR	nanosekunda vsúvalo pod niečo			otrava jedno z mien Edisona			elán (knižne) bič, po nemecky						
žiada					pluk (zastar.) značka múky								
opojilo						taštička pre osobné potreby							
hmota stromu						turecké sídlo trvalka					EČV Žilina rovnováha		
žltý prvok					prítahuje nášyp					značka jednotky band strana			telo v páse
česká rieka				vysoké štíhle stavby model				národný básnik ovocné záhrady					
rímske číslo 6			azda				slnečný, po anglicky						
značka astátu			zlietnutie značka neónu				syr v slanom náleve rádiotelefón						
vnútro (knižne)					sever, po anglicky					zápor			
žltohnedá farba					úkony					seknutie			

Tajnička krížovky z č. 11/2023: **Na svätého Huberta ide teplo do čerta.**

Výhercovia: Božena Halajová, Topoľčany; Vlasta Lukáčová, Martin; Viera Scipáková, Drahovce

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 2. 2024 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KČJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 44461321.

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 Jednote Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35697547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiacich: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.





# Zdravá pauza

ZDROJ VLÁKNINY

S NÍZKYM OBSAHOM CUKRU

OBSAHUJE BETA-GLUKÁNY

VYSOKÝ PODIEL  
OVSENÝCH VLOČIEK



BEZ LAKTÓZY



JEDINEČNÉ  
A BEZGLUTÉNOVÉ

CHUTNÉ A ĽAHKO STRÁVITEĽNÉ

NÍZKY OBSAH SOLI,  
O 30 %  
MENEJ CUKRU\*

\*V POROVNANÍ S RÝŽOVOU  
KAŠOU JABLKÁ, ŠKORICA



NOVÁ

# pribináček

VYSKÚŠAJTE NAŠE  
**NOVINKY**

