

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

**PREČO JE DOBRÉ
TRADIČNÉ
MASLO**

**10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH
FAKTOV O SÓJI**

**POLHODINKA
PRE ZDRAVÉ OČI**

**AJ po šesťdesiatke
SA DÁ PEKNE ŽIŤ**

**V LEVOČSKOM DOME
SA HODOVALO 7 DNÍ**

**NETRADIČNÉ RECEPTY
NA CHLADNÉ DNI**

Podporujeme
lokálne komunity
- získajte grant!

8. ročník

ZÍSKAJTE GRANT

Programu podpory lokálních komunit

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

6 000 €

Žiadosti môžu podávať orgány miestnej samosprávy, vzdelávacie inštitúcie, združenia, nadácie a neziskové organizácie **od 1. 2. do 31. 3. 2024** online na stránke www.lokalnekomunity.sk.



NADÁCIA
coop
JEDNOTA



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Namiesto predjedla

Čo sa týka dobrého a vyváženého stravovania, mnohí sa v zimných mesiacoch poriadne opustíme. Však komu by chutila čerstvá zelenina, ktorá nás v zime ešte viac ochladzuje? Obzvlášť, keď je tu sezóna údeného, klobás, rezňov či pečeného mäsa. V lete máte obed hotový šup-šup, ale v zime aby gazdina stála pri sporáku pol dňa. A stále vymýšľať, čo uvariť na ďalší deň, a na ten ďalší a čo cez víkend... Kto by si to občas rád nezjednodušil a nekúpil trebárs hotovú pizzu, ktorá sa len zohreje?

Keď je to naozaj len občas, nevadí. Lekári a odborníci na výživu nás však varujú, že pričastá konzumácia vysokospracovaných potravín môže viesť k výrazným zdravotným problémom. Rôzne pochutiny, sladké cereálie a hotové alebo tepelne upravené výrobky, áno, aj tie klobásy a údené, často obsahujú vysoké množstvo pridaného cukru, tuku a soli, no chýbajú im vitamíny a vláknina. Nedávne štúdie ukázali, že štrnásť percent dospelých a dvanásť percent detí je závislých od vysoko priemyselne spracovaných potravín. A tak je naozaj v našom záujme interesovať sa o to, čo jeme, zobkáme a čím sa „odmeňujeme“ v období stresu (čitateľky vedia, o čom hovorím).

Stravujme sa lokálnymi slovenskými potravinami, ktoré sú čo najčerstvejšie a neprešli polovicu sveta, aby mohli skočiť do nášho taniera. Jazdme sezónne potraviny a varme naše jednoduché jedlá. Inšpiráciu nájdete aj v tomto čísle nášho časopisu, alebo aj na webe netradicnerecepty.sk.

Denisa
Pogačová



4



6



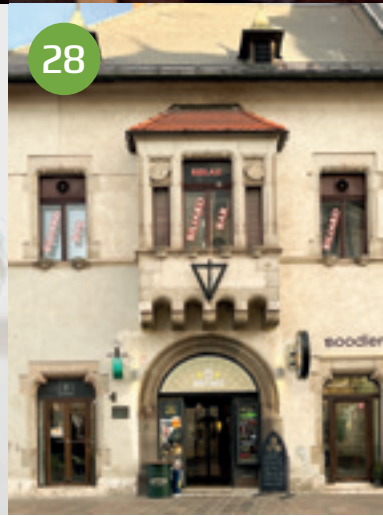
14



16



26



28

Obsah

- 4 Dnes v kuchyni: Jednoduché je najlepšie
- 6 Zdravie: Kľúče k dobrej starobe
- 8 Čo by ste mali vedieť o sóji
- 10 V COOP Jednote: Ceny potravín sa stabilizovali
- 12 Nadácia opäť rozdeľuje granty
- 14 Sezóna: Tradičné maslo má stále svoje pozítiva
- 16 Duel: Varia Dominika a Dušan
- 18 Netradičné recepty: Súte a chutné
- 22 Dobrý život: Páračky boli vítanou spoločenskou udalosťou

- 24 Zaujímavosť: Aby nám zrak dlho slúžil
- 26 Domácnosť: Do práčky aj na vzduch
- 28 Slovensko: Levočský dom v Košiciach má pestrú históriu
- 30 Krížovka

coop
JEDNOTA

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



Neupravené JE PRE NÁS DOBRÉ

V dôsledku každodenného zhonu a rýchleho životného tempa rastie aj miera konzumácie priemyselne spracovaných potravín. Ved' kto by si nechcel zjednodušiť prípravu jedla niečím lacným a praktickým? Je to však pasca, pretože pričastá konzumácia spracovaných potravín môže pekne zamávať naším zdravím.

ČO SÚ SPRACOVANÉ POTRAVINY

Spracované potraviny skôr, než pristáli na stole spotrebiteľa, boli nejakým spôsobom upravené a nepredávajú sa vo svojej pôvodnej prirodzenej podobe. Procesom spracovania mnohé stratia podstatnú časť živín. Úprava môže spočívať v úplne jednoduchom procese, ako je napríklad umytie a zabalenie šalátu. No môže ísť napríklad aj o prídanie konzervačných látok do mäsových výrobkov pred zamrazením. Niektoré spracované potraviny

sa považujú za menej zdravé práve pre rôzne ingrediencie, ktoré majú zvýrazniť chuť či predĺžiť trvanlivosť potraviny. Spracované potraviny sa rozdeľujú do niekoľkých kategórií, od ľahko spracovaných až po vysokospracované - ultraspracované potravinárske produkty (USPP). Spôsob prípravy jedla významne ovplyvňuje, aký bude mať potravina prínos pre naše zdravie, preto je dôležité vedieť sa medzi jednotlivými stupňami orientovať. Častá konzumácia spracovaných potravín súvisí so srdcovo-

cievnymi ochoreniami a konzumácia štyroch a viacerých porcií takéhoto jedla denne by mohla zvýšiť riziko úmrtia až o neuveriteľných 62 %.

ČO JE NA TOM DOBRÉ?

Konzumáciu vysokospracovaných potravín nemusíme apriori odsúdiť. Je však dobré ustriehnuť, aké množstvo takýchto potravín denne konzumujeme, a takisto stupeň spracovania danej potraviny. Niektoré potraviny môžu spracovaním získať lepšie vlastnosti, a to vďaka zvýšeniu alebo zachovaniu množstva živín. Patrí sem napríklad mlieko s pridaným vápnikom, obohatené obilniny či zelenina zmrazená v najlepšom bode zrelosti, aby si zachovala najvyššiu nutričnú hodnotu. Napríklad extrúzia, technologický proces spracovania kukuričnej či pšeničnej krupice, ryže, niektorých druhov strukovín, ktorým sa vyrábajú raňajkové cereálie, cestoviny či krehké pečivo. Pri použití nižších teplôt a flakov je proces minimálne škodlivý pre výživovú hodnotu potravín, dokonca môže zvýšiť stráviteľnosť bielkovín a škrobov. Počas procesu sa do vzniknutej hmoty môžu pridávať aj ochucovadlá alebo sa môže obohatiť o živiny, napríklad minerály. Extrúzia môže prispievať k rýchlejšiemu tráveniu alebo menšiemu pocitu nasýtenia konečného výrobku. Často sa extrudované múky alebo zložky potravín môžu nachádzať aj vo vysokospracovaných tovaroch, ktoré je potrebné v stravovaní minimalizovať. Extrudovaných potravín sa však netreba báť, je dôležité prečítať si, aké ďalšie zložky potravina obsahuje.

Niektoré spracované potraviny, napríklad ovocné sladené nápoje či syrové omáčky, sa, naopak, dôsledkom intenzívneho spracovania svojimi vlastnosťami už len vzdialene podobajú na pôvodnú nespracovanú potravinu, a tak sa odporúča tento typ spracovaných potravín čo najviac obmedziť.

Ľahko spracované potraviny boli len čiastočne upravené a vo všeobecnosti si zachovali svoju výživovú hodnotu. Môže ísť o pasterizované, mrazené, umývané alebo vákuovo balené potraviny, napríklad ošúpané ovocie pripravené na okamžitú konzumáciu, mrazená zelenina, konzervovaný tuniak, biely grécky jogurt, tofu či panenský olivový olej.

Mierne spracované potraviny obsahujú zvyčajne niekoľko ingrediencií, napríklad soľ, cukor, koreniny či oleje. Môže to ovplyvniť ich výživovú hodnotu, no

neznižujú ju úplne. Patria sem napríklad kvalitnejšie omáčky na cestoviny, ochutené jogurty či zmesi na pečenie.

Vysokospracované potraviny (USPP)

prešli viacerými úpravami a pravdepodobne obsahujú množstvo konzervačných a iných látok, ktoré podstatne znižujú ich výživovú hodnotu. Sem môžeme zaradiť polotovary, hotové zmrazené jedlá, čipsy, napolitánky, keksy, sladené nápoje a niektoré mäsové lahôdkové výrobky.

Tajomné slovička v zložení výrobkov

Pre rýchly životný štýl či zjednodušenie práce na príprave jedla sa často nevyhne použitiu rôznych polotovarov či balených potravín, ktoré obsahujú zložky na zlepšenie chuti či textúry potraviny alebo predlžujú jej životnosť. Tieto prísady nie sú vyslovene zdraviu škodlivé a výrobcovia si ich pridávaním zväčša zjednodušujú výrobný postup alebo šetria náklady. Vyskytujú sa predovšetkým vo vysokospracovaných potravinách. Vždy je len na nás, či ich budeme kupovať a v akom množstve. Dnes už vieme, že jogurt s ovocím, kde je viac škrobu a aróm ako samotného ovocia, je oveľa lepšie nahradiť bielym jogurtom a reálnym ovocím.

Arómy: Nie sú žiadnym vynálezom súčasnosti. Do jedál a potravín sa azda odjakživa pridávali rôzne prísady na zlepšenie chuti a vône, napríklad koreniny a bylinky. V 19. storočí sa s rozvojom chemického a potravinárskeho priemyslu rozšírili aj priem-

selne vyrábané syntetické arómy. Aj keď prírodné arómy pochádzajú z rastlín alebo zo živočíchov, rozvoj syntetických aróm a ich vyspelosť prinútili výrobcov modifikovať aj prírodné arómy tak, aby boli ešte výraznejšie. Keďže chemický priemysel je schopný vygenerovať veľké množstvo príchuti a vóni, je potrebné určiť aj ich bezpečnosť. V Európe vykonáva dohľad nad bezpečnosťou látok v potravinách Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA). Kontrolné inštitúcie pri svojej práci kontrolujú viacero aspektov použitia arómy na základe aktuálnych vedeckých informácií. Preto by mala byť bezpečnosť pre spotrebiteľa zachovaná.

Škroby: Škrob je rastlinný polysacharid zložený z desiatok molekúl glukózy. V procese trávenia sa štiepi na kratšie reťazce, až výsledne na molekuly glukózy. Trávenie vyžaduje určitý čas, a preto štandardne škroby nemajú vysoký glykemický index. Bežne sa nachádzajú v zemiakoch, ryži, kukurici, obilninách a podobne. Podľa pôvodu škrobu môžeme v zložení potraviny nájsť zemiakový, kukuričný, tapiokový a ďalšie. Používajú sa aj modifikované (upravené) škroby, čo sú potravinárske prídavné látky vyrábané chemickými zmenami jedlých škrobov. Môžu sa meniť aj fyzikálne vlastnosti, napríklad pôsobením enzýmov, kyselín, zásad a podobne. Účelom modifikácie škrobu je zlepšiť jeho vlastnosti, napríklad zvýšiť schopnosť zadržiavať vodu, zlepšiť odolnosť proti teplu alebo zlepšiť zahusťovanie. Škrob, aj mo-

difikovaný, nie je o nič škodlivejší ako ryža alebo zemiaky. Na druhej strane sa často používa ako náhrada ovocia v detských výživách, jogurtoch, kečupoch. Preto je vhodné prečítať si zloženie a vybrať taký výrobok, kde nie je.

Srvátkový izolát: Pojmy ako izolát alebo hydrolyzát v zložení potravinových produktov nájdeme primárne v spojení s bielkovinami, napríklad srvátkový izolát alebo srvátkový hydrolyzát. Nie je dôvod sa týmito ingredienciami znepokojovať. Srvátka je vedľajší produkt pri výrobe syrov z mlieka. Zrážaním, pasterizáciou a filtráciou sa z nej postupne odstraňuje zvyšný mliečny cukor, laktóza a tuk. Srvátkový izolát je veľmi kvalitne prefiltrovaná srvátka prakticky s nulovým obsahom laktózy a minimom tuku. Pridaním enzýmov, ktoré štiepia bielkoviny na kratšie reťazce vzniká hydrolyzát, z ktorého vie naše telo bielkoviny veľmi rýchlo vstrebať. To je aj dôvod takejto úpravy srvátky. Nevýhodou hydrolyzátu bielkovín je, že zvyšujú inzulínovú špičku a majú horkú chuť. Tú sa snažia výrobcovia potravín zakryť pridaním cukru alebo umelých sladidiel. Preto, ak nájdete hydrolyzát bielkoviny v potravine, skontrolujte si obsah sladidiel.

Maltodextrín: Ide o polysacharid, ktorý sa získava hydrolýzou škrobov z rastlinných zdrojov ako zemiaky, kukurica, ryža. Skladá sa z molekúl glukózy, ktorých nie je viac ako 20. V potravinárskom priemysle sa používa ako lacná náhrada cukru alebo tuku na zlepšenie vzhľadu alebo predĺženie životnosti potraviny. Vďaka vysokej viskozite dokáže nahradiť tuk v nízkotučných šalátoch, maslách, majonéze. Okrem toho ho nájdeme v dehydrovaných potravinách, cereáliách, cukrovinkách, nápojoch. Maltodextrín má vyšší glykemický index ako stolový cukor. Preto je nevhodný pre ľudí trpiacich cukrovkou a ukazuje sa, že môže byť rizikovým faktorom pre ľudí ohrozených zápalovým ochorením čriev.

Pri konzumácii spracovaných potravín si treba dať pozor na konzervačné látky a transmastné tuky. Pri výbere hotových jedál uprednostnite nemrazené jedlo a jedzte k nemu veľa čerstvej zeleniny. Pre prípad, že by vás prepadol neovládateľný hlad, majte poruke ovocie, neochutený kefír či orechy. Salámy, párky a klobásky nahradte čerstvým mäsom. Namiesto sladených vôd a malinoviek si dajte zelený čaj alebo čistú vodu.

-dp-, zdroje: fitshakes.sk,
balans.Pluska.sk

ČO A PREČO ELIMINOVAŤ? Vysokospracované potraviny ako klobásky, špekáčiky, konzervy, sladené müsli, polotovary, topené syry, ale aj rôzne pudíngy a pozor aj na rôzne napohľad zdravé tyčinky. Z dlhodobého hľadiska môže ich častá konzumácia spôsobovať deficit živín,

podporiť zápalové procesy v tele, rýchlejšie príberanie. A ak má človek vrodenú určitú predispozíciu na nejakú civilizačnú chorobu, tieto potraviny môžu prispieť k jej prepuknutiu. Príjem vysokospracovaných potravín môže zvýšiť riziko obezity, cukrovky 2. typu a rakoviny.





60

PEKNÝ ŽIVOT PO

Prečo nie? Ak je človek schopný pestovať si a udržať zdravú myseľ, pozitívne psychické naladenie, potom dokáže predísť rezignácii a dezilúzii z pribúdajúcich rokov. Dobre žiť sa dá aj v seniorskom veku.

ČO JE DÔLEŽITÉ VEDIEŤ

Ani po šesťdesiatke by človek nemal resignovať na aktívny životný štýl. Práve naopak. V prípade, že dovtedy uprednostňoval pasívny relax pred televízorom, je načase zaradiť do denného režimu viac pohybovej aktivity. Život v seniorskom veku môže byť tiež plnohodnotný a radosný v prípade, ak človeku slúži zdravie. Z psychologického pohľadu je dobré nepoddať sa vkrádajúcej myšlienke, že v starobe sa aktívny život končí, a teda aj tak nič nemá zmysel. Práve naopak, je namieste venovať zvýšenú pozornosť prevencii zdravotných ťažkostí. Starších ľudí najčastejšie trápia problémy s krvným

tlakom, ochorenia pohybového aparátu, rôzne civilizačné choroby a obezita.

Psychická pohoda: Udržiavanie záujmu o život a dianie vo svojom okolí i v spoločnosti, stretávanie s ľuďmi a pestovanie nejakého koníčka prispieva k psychickej pohode a dobrému vnútornému pocitu. Dôležité je mať priateľstvá, ale pozor na ľudí, ktorí sa len sťažujú a s ktorými sa dá hovoriť len o problémoch. Človeka (a nielen seniora) to ťahá psychicky dole. Je dobré kompenzovať si negatívne myšlienky cieľeným vyhľadávaním pozitívnych vnemov – dobrý film, kniha, návšteva divadla, koncertu, galérie. Pestujte zdravú myseľ a mozog lúštením krížoviek,

čítaním a vzdelávaním sa v oblastiach, ktoré vás zaujímajú. Vzdelávanie môže zahŕňať rôzne kurzy, ale aj vyhľadávanie si informácií či literatúry o témach, ktoré vás zaujímajú a naplňujú.

Prevenca je priorita: Prevencia ochorení je omnoho jednoduchšia ako liečba. Preto nezanedbávajte preventívne prehliadky. Či už u všeobecného lekára, alebo u špecialistov, ak si to váš zdravotný stav vyžaduje. Najčastejšou príčinou úmrtí seniorov na Slovensku sú kardiovaskulárne ochorenia, preto sa odporúča napríklad sledovať si hodnoty krvného tlaku aj doma.

Nepodceňujte pohyb: Starší ľudia často začínajú upadať práve preto, že sa prestanú hýbať. Pritom vôbec nejde o to aktívne sa venovať nejakému športu. Postačí, ak si každý deň doprajete prechádzku. A to za každého počasia. Pohybová aktivita zlepšuje činnosť srdca, spomaľuje osteoporó-

zu, pomáha schopnosti udržať rovnováhu a v neposlednom rade udržať optimálnu hmotnosť. Vo vyššom veku sa dokonca odporúča pravidelne sa venovať primeranému silovému cvičeniu, ktoré má priaznivý vplyv na kosti a pohybový aparát.

Vyvážené stravovanie: Jedlo by malo obsahovať množstvo ovocia a zeleniny, ryby, syry, orechy, vajcia a chudé mäso. Samozrejme, že sa ani vo vyššom veku nemusíte vzdať všetkých potešení. No dôležité je poznať mieru a občasné zhršenie vyvážiť zdravou stravou. Ak treba, siahnite aj po doplnkoch výživy.

ÚSKALIA ROKOV

Vek, v ktorom sa objavujú prvé príznaky starnutia a zhoršenej výživy, je u každého človeka rôzny. Spravidla sa však objavujú v období po 60. roku života a časom sa stupňujú.

Jedným z hlavných špecifik staroby je fakt, že klesá každodenný tzv. bazálny výdaj energie. Navyše v dôsledku zdravotných problémov často dochádza aj k zníženiu fyzickej aktivity. Dôsledkom toho je, že sa významne znižuje potreba príjmu energie potravou.

Ak starší človek konzumuje porcie jedla, na aké bol zvyknutý v aktívnom strednom veku, potom nezadržateľne príberá na váhe. U obéznych starších ľudí však často pozorujeme jav, že ak sa dožívajú veľmi vysokého veku, dochádza u nich v dôsledku celkovej atrofie zažívacích orgánov k postupnej strate ich funkcie a k rapidnému chudnutiu. Vo svojich 60

a 70 rokoch trpia nadváhou alebo obezitou a spravidla po nadobudnutí osemdesiatky rapídne vychudnú.

U starých ľudí je preto dôležité znížiť denný príjem energie – jednak zmenšením porcií jedla, ale aj výberom potravín s nižším obsahom tuku a cukru. Stravu je vhodné pripravovať s obmedzením alebo úplným vylúčením tuku. Oproti produktívnemu strednému veku klesá potreba príjmu energie o 15 - 40 %.

ČO BY MALI STARŠÍ ĽUDIA JEŠŤ?

- Z celodennej energie by **60 - 65 %** mali tvoriť komplexné **sacharidy** (uhlhydráty), najmä celozrnné obilniny, zemiaky, ryža a cestoviny.
- **Tuky** sa majú na celodennom príjme energie podieľať z **20 - 25 %**. Jednoznačne sa majú uprednostniť rastlinné tuky, ktoré neobsahujú cholesterol. Vyprážaniu sa treba radšej vyhýbať.
- **Bielkoviny** tvoria spravidla **10 - 15 %** z celodennej príjmu energie. Výhodné sú ľahko stráviteľné nízkotučné živočíšne zdroje (mlieko, kyslé mliečne výrobky, menej tučné syry, vaječný bielok, chudé červené i biele mäso, chudá šunka a ryby). Z rastlinných bielkovín je najlepšia sója v rozličnej podobe.
- Starší ľudia by mali prijímať **1,5 - 2 litre vody** denne.

V starobe býva často neznášanlivosť mliečného cukru (laktózy), spojená s nafukovaním a s následným odmietaním mlieka. Pri osteoporóze je príjem váp-

V nižšom staršom veku (65 - 75 rokov) býva skôr sklon k nadváhe a obezite, kým v pokročilejšom veku okolo 80 rokov dochádza vplyvom celkovej involúcie tráviacich aj ostatných orgánov k výraznému poklesu fyziologických funkcií, medzi iným k poruche trávenia a vstrebávania živín takého stupňa, že starí ľudia sa postupne „scvrkávajú“, chudnú a trpia rôznym stupňom starockej podvýživy.

nika dôležitú. Náhrada sladkého mlieka kyslomliečnymi výrobkami a jeho konzumácia v malých množstvách môže problém nafukovania po mlieku vyriešiť. Úplne ideálnou potravou starých ľudí s ľahkou stráviteľnosťou je diétny tvaroh a cottage syr.

Problémom výživy starých ľudí býva aj nedostatočný príjem ovocia, zeleniny a celozrnných obilnín. Starých ľudí ináč veľmi zdravá a prospešná rastlinná vláknina často neprimerane nafukuje, a preto sa jej radšej vyhýbajú. Dôsledkom býva úporná zápcha s následným užívaním úplne nevhodných dráždivých preháňadiel (senný list, ktorého dlhodobé užívanie zápchu ešte prehľbuje, lebo oslabuje pohyb čriev). Starší ľudia majú jesť pravidelne a často v priebehu dňa, a to 5-7x a zásadne iba v malých nárazových množstvách. Jedlo sa má zapíjať malými dúškami vody.

-dp-



10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTŮV O SÓJI

Sója pochádza z juhovýchodnej Ázie a jej konzumácia má v ázijských krajinách dlhoročnú tradíciu. Do Európy sa dostala v 17. storočí. V súčasnosti je sója svetovo najvýznamnejšou a najrozšírenejšou strukovinou. Pokračujeme v cykle s doc. MUDr. Petrom Minárikom.



- Sójové bôby majú medzi strukovinami osobitné postavenie:** z **botanického** hľadiska ich radíme k *strukovinám*, vzhľadom na **vyšoký obsah tukov** ich z potravinárskych dôvodov priradujeme aj k *olejninám*. Sója a sójové potraviny majú vysoký obsah plnohodnotných bielkovín. Pre **vyšoký obsah bielkovín** však sója a sójové výrobky sú v stravovacích odporúčaní priradené ku *skupine potravín bohatých na bielkoviny*. Sója a sójové výrobky predstavujú *rastlinnú alternatívu k živočíšnym bielkovinám*.
- Semená sóje obsahujú veľké množstvo biologicky aktívnych látok a využitie sóje je všestranné.** Semená sa môžu jesť **nezrelé** ako zelenina, **zrelé** po tepelnej úprave slúžia na prípravu rôznych pokrmov, používajú sa ako základná zložka omáčok, polievok, pri príprave pečiva, cukroviniek alebo ako alternatíva mäsa a kávy.
- Sója má medzi ostatnými strukovinami výnimočné postavenie**, keďže jej semená (sójové bôby) obsahujú vyšší podiel bielkovín a tuku, a tým pádom menej sacharidov ako ostatné strukoviny. Pre obsah tuku sa sója zvyčajne zaraďuje medzi olejiny.
- Potravinárske výrobky zo sóje možno rozdeliť podľa spôsobu výroby na fermentované a nefermentované.** Výrobky pripravené fermentáciou sú z živového hľadiska najlepšou voľbou. *Fermentovanými* výrobkami sú napr. **tempeh** (tepelne upravené fermentované bôby), **natto** (varené fermentované bôby), sójové omáčky **shoyu** a **tamari**, **miso** (pasta), **sufu** (syry) alebo výrobky **podobné jogurtom**. *Nefermentovanými* výrobkami sú napr. **sójové nápoje**, **tofu**, **sojanéza**, **bielkovinové koncentráty** a ďalšie.
- Bielkoviny.** Obsah bielkovín v sójových bôboch je pomerne vysoký. Až 37 -

40 % energie v nich je krytých obsahom bielkovín. Nielen bôby sú bohaté na bielkoviny, ale aj ďalšie sójové potraviny (tofu, tempeh). Bielkoviny sóje sú pre väčšinu ľudí ľahko stráviteľné, porovnateľne s bielkovinami chudého mäsa alebo mlieka. Majú schopnosť znižovať cholesterol v krvi aj hodnoty krvného tlaku. **Tuky.** Z nutričného hľadiska je dôležité, že 7 - 8 % z celkového tuku tvorí esenciálna omega-3 MK - kyselina α -linolénová. Sójové potraviny a predovšetkým sójový olej môžu byť pre ľudí, najmä tých, ktorí nekonsumujú pravidelne ryby, významným zdrojom esenciálnych omega-3 MK. **Sacharidy.** Obsah sacharidov v sójových bôboch je podstatne nižší než pri ostatných strukovinách. Sacharidy tvoria iba 10 - 13 % energie sójových bôbov, z toho 10 - 12 % tvoria cukry a iba 1 % škrob. **Vláknina.** Sójové bôby obsahujú až 18 % hodnotnej vlákniny (18 g/100 g). Vláknina je zmesou nerozpustnej celulózy a rozpustných foriem vlákniny, z ktorých viacere (oligosacharidy) podporujú rast a množenie prospešnej črevnej mikrobioty (probiotiká). Na druhej strane oligosacharidy sóje aj ostatných strukovín spôsobujú nadúvanie čriev až črevnú plynatosť. **Vitamíny.** Pozoruhodný je predovšetkým obsah kyseliny listovej a ostatných vo vode rozpustných vitamínov skupiny B. Kyselina listová sa pokladá za mikronutrient, ktorý pravdepodobne chráni pred rakovinou pažeráka a hrubého čreva/konečníka. **Minerálne látky.** Z minerálnych látok je pozoruhodný predovšetkým obsah železa. Nezanedbateľný je však aj obsah zinku a vápnika. 100 g varených sójových bôbov obsahuje vyše 4 mg železa, 1 mg zinku a 100 mg vápnika. Napriek tomu, že sója obsahuje látky, ktoré sťažujú vstrebávanie minerálov prítomných

v sóji (šfaveľany), je vstrebávanie vápnika zo sóje vcelku veľmi dobré.

- Rastlinné živiny - fytonutrienty.** Sójové bôby sú bohaté na viacero živín, ktoré hrajú významnú úlohu pri prevencii rakoviny. Sú to predovšetkým:
 - **RASTLINNÉ STEROLY**, ktoré v dôsledku podobnej molekulárnej štruktúry ako živočíšny cholesterol vedia v tenkom čreve súťažiť o vstrebávanie s cholesterolom a pokladajú sa za nefarmakologický liečebno-preventívny prostriedok na zníženie cholesterolu v krvi,
 - **SAPONÍNY**, ktoré sú prítomné vo všetkých strukovinách a pripisuje sa im schopnosť znižovať riziko niektorých druhov rakoviny, ako aj schopnosť znižovať cholesterol v krvi,
 - **FYTÁTY**, ktoré majú antioxidantné schopnosti s dokázanými protirakovinovými účinkami v laboratórnych podmienkach,
 - **IZOFLAVÓNY**, ktoré sa vyskytujú predovšetkým v sójových bôboch. V laboratórnych podmienkach majú hormonálne i nehoronálne účinky. Pre ich hormonálne účinky sa nazývajú aj rastlinné estrogény (fytoestrogény). Ich hlavnými predstaviteľmi sú **GENISTEÍN**, **DAIDZEÍN** a **GLYCITEÍN**, ktoré majú **antioxidačné** a **protirakovinové** vlastnosti. Genisteín účinne bráni notvorbe nádorových ciev, a tak znižuje riziko rakovinových metastáz.
- Protirakovinové účinky sóje.** Početné epidemiologické štúdie dokázali významný rozdiel vo výskyte rakoviny vo viacerých etnických skupinách vo svete, čo sa z veľkej časti pripisuje

rozdielnym stravovacím zvyklostiam. Prípadov rakoviny prsníka a prostaty je podstatne viac v rozvinutých štátoch Európy a USA než v Ázii – predovšetkým v Japonsku a Číne. Za jeden z najvýznamnejších faktorov týchto rozdielov sa pokladá tradičná strava bohatá na sóju v uvedených ázijských krajinách. Predovšetkým izoflavóny prítomné v sójových bôboch sú zodpovedné za nízky výskyt rakoviny prsníka a prostaty. Nielen sójové bôby, ale všetky sójové potraviny obsahujú rastlinné estrogény, ako aj ostatné fytonutrienty s protirakovinovým účinkom.

- 8 **Niekoľko osobitných poznámok k protirakovinovým účinkom sóje.** Podľa viacerých onkologických spoločností pre väčšinu ľudí sú výživové doplnky s obsahom sójových izoflavónov bezpečné. Pripúšťa sa však možnosť, že pre viacerých ľudí predstavujú zatiaľ nie presne definované zdravotné riziko. Kým prírodné sójové potraviny sa pokladajú za bezpečné pre tehotné ženy, koncentrované formy izolovaných rastlinných estrogénov v doplnkoch môžu byť problematické pre plod, ak ich užívajú ženy počas tehotenstva. Preto v oficiálnych stanoviskách onkologických spoločností sa zatiaľ užívanie vysokých dávok sójových izoflavónov



z výživových doplnkov – najmä u žien s rakovinou prsníka a u žien po menopauze – neodporúča. *Majú konzumovať sóju ženy s rakovinou prsníka?* Väčšina citovaných prác nenažnačuje, že by mierna konzumácia sójových potravín zvyšovala riziko rakoviny prsníka alebo zhoršovala priebeh už existujúceho nádoru. Práce poukazujú na ochranný účinok sóje na zdravie prsníkov, a to bez ohľadu na iné životné štýly a stravovacie návyky.

- 9 **Sójové potraviny majú prednosť pred výživovými doplnkami s obsahom výťažkov zo sóje.** Sójové potraviny sú zdravou voľbou, zatiaľ čo sójové výživové doplnky nemusia byť. Ak sa žena obáva o zdravie svojich prsníkov a má rada sóju, môže konzumovať zdravé, plnohodnotné sójové potraviny, ako je tofu, tempeh, sójové mlieko a edamame. Tak ako pri všetkých rastlinných potravinách, menej spracované potraviny sú lepšou voľbou.
- 10 **Sója a sójové výrobky sú významnou súčasťou zdravej výživy.**

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

Dr.Oetker

Ristorante

PIZZA

Najširší výber mrazenej pizze na slovenskom trhu



CENY SÚ STABILIZOVANÉ, ZAMERAŤ SA TREBA NA KVALITU A POTRAVINOVÉ PÚŠTE

Ceny potravín na Slovensku sa v roku 2023 postupne stabilizovali, k čomu prispel najmä pokles cien energií a poľnohospodárskych komodít na svetových trhoch.

„Vzhľadom na fakt, že vývoj na trhoch v oblasti cien energií sa upokojil a inflácia má už niekoľko mesiacov klesajúcu tendenciu, nepredpokladáme nepriaznivý vývoj spotrebiteľských cien potravín v roku 2024. Veríme, že situácia v oblasti cien potravín ostane naďalej stabilizovaná a rok 2024 bude v znamení ozdravných procesov,“ konštatuje Filip Kasana, prezident Zväzu obchodu SR a zároveň podpredseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko. Nevylúčil však prirodzené cenové pohyby, na ktoré má dosah množstvo externých faktorov ako burzové výkyvy, počasie, sezónnosť, úroda, choroby chovných zvierat a ďalšie. Obzvlášť čerstvé tovarové kategórie sú citlivé na vývoj cien na svetovej burze a sezónnosť.

DÔRAZ NA KVALITU, PÔVOD A BEZPEČNOSŤ

Cena je nepochybne významným faktorom pri nákupnom rozhodovaní väčšiny spotrebiteľov. Nie je však jediným. Dôraz a pozornosť vlády by sa podľa slovenských obchodných sietí združených vo ZO SR, ku ktorým patrí aj COOP Jednota Slovensko, mali sústrediť prioritne na kvalitu, pôvod a bezpečnosť potravín. Principiálne obchod nemá problém s monitoringom cien, no prílišná snaha o čo najnižšie ceny potravín môže vyvolať nepríjemný tlak na producentov, čo by sa mohlo odraziť v nižšej kvalite produktov. „V aktuálnej upokojenej situácii na trhu by cena potravín nemala byť jedinou veličinou, na ktorú by mal štát zameriavať svoju prioritnú pozornosť v rámci realizácie príslušných politík. Kvalitné potraviny majú svoju hodnotu,“ zdôrazňuje Filip Kasana. Zväz obchodu SR sa nestotožňuje s relativizovaním hodnoty potravín s dôrazom na čo najnižšiu cenu bez ohľadu na kvalitu, bezpečnosť a pôvod. Ponuka nízkej kvality za nízku cenu, podporovaná silným marketingom, nezodpovedá záujmu spotrebiteľov. „Skutočná hodnota pre spotrebiteľa by mala byť založená primárne na náležitej kvalite produktu, od ktorej je odvodená



primeraná cena. Poctivý obchod vnímame ako ponuku kvalitnej slovenskej produkcie za výhodnú cenu pre spotrebiteľa,“ dodáva F. Kasana.

V oblasti maloobchodu s potravinami je na Slovensku mimoriadne silné konkurenčné prostredie, ktoré zaručuje prirodzený trhový tlak na výšku cien, najmä na tovary každodennej spotreby. Uvádza to aj inštitút INESS, podľa ktorého je v slovenskom maloobchode dostatočné konkurenčné prostredie a regulačné zásahy štátu do tvorby cien nie sú správnu cestou.

DOSTUPNOSŤ POTRAVÍN A POTRAVINOVÉ PÚŠTE

Dostupnosť potravín je zásadným prvkom kvality života obyvateľstva a túto úlohu by mal ako jednu z dôležitých priorít napíňať štát. „Limitovaný prístup k potravinám najmä v menších obciach do 500 obyvateľov vnímame ako veľmi vážny a neustále narastajúci problém. Na slovenskom vidieku pôsobia výlučne domáce obchodné siete a bez finančnej podpory štátu nie je možné udržať tieto predajne prevádzkyschopné. Ide o zachovanie základnej občianskej vybavenosti, keďže zahusťovaním obchodných sietí vo väčších sídlach dochádza k rozširovaniu potravinových púští v oblastiach s menšími obcami. „Oceňujeme, že vláda vo svojom programovom vyhlásení uviedla záväzok legislatívne definovať zabezpečenie dostupnosti potravín ako službu vo verejnom záujme a pevne veríme, že bude realizovať aj súvisiace podporné opatrenia,“ hovorí Filip Kasana.

Zavedenie podporných, dotačných mechanizmov zo strany štátu by určite pomohlo situáciu s potravinovými púšťami riešiť a zvýšiť tak kvalitu života v dotknutom území. Zároveň sa otvára priestor na podporu lokálnej ekonomiky, zamestnanosti aj regionálnej potravinovej produkcie.



NADÁCIA PRISPELA K MODERNIZÁCII GYNEKOLOGICKO- -PÔRODNÍCKEHO ODDELENIA

Peňažný dar venovala Nadácia COOP Jednota Nemocnici AGEL v Leviciach. Symbolický šek odovzdal Roman Gubčo, predseda predstavenstva COOP Jednoty Levice, a Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

Nadácia darovala 6 000 € ako príspevok na zakúpenie infúzných púmp Rythmic Evolution a zákrovového svetla – stropný záves s ramenom. Prístroje budú umiestnené na gynekologicko-pôrodnickom oddelení Nemocnice AGEL v Leviciach a budú slúžiť na bezbolestný priebeh pôrodu (PEDA) a zlepšenie pracovných podmienok pri pôrode. Za poskytnutý dar sme pre naše pacientky kúpili operačné svietidlo na pôrodný box a takisto dva kusy infúzných púmp na skvalitnenie poskytovania zdravotnej starostlivosti na našom oddelení. Nadácii COOP Jednota vyjadrujeme obrovskú vďaka a pevne veríme, že i do budúcnosti budeme spolupracovať na nových projektoch tak pre gynekologicko-pôrodnické oddelenie, ako i pre ostatné odbory, v ktorých pacientom poskytujeme zdravotnú starostlivosť,“ uviedol Gabriel Mančík, primár a námestník riaditeľa pre LPS Nemocnice AGEL Levice, s. r. o.

Roman Gubčo, predseda predstavenstva COOP Jednoty Levice, doplnil: „Okrem zdravotníctva podporujeme v našom regióne športové kluby v meste, úzko spolupracujeme s obcami v okrese Levice, podporujeme školské kluby detí a DSS v ich pôsobnosti.“

Nadácia COOP Jednota sa už 22 rokov snaží skvalitňovať liečebné procesy a priťahovať moderné metódy čo najširšiemu



spektru pacientov nákupom lekárskeho prístrojov pre nemocnice a zdravotnícke zariadenia vo všetkých krajoch Slovenska. „V roku 2022 sme prostredníctvom nadácie nákupom prístrojov a zariadení v celkovej hodnote viac ako 75 000 € podporili nemocnice a zariadenia v Brezne, Liptovskom Mikuláši, Martine, Prešove, Bojniciach, Trnave, Trstenej, Bratislave a Banskej Bystrici. Aj vďaka takýmto darom zvyšujeme úroveň poskytovanej zdravotnej starostlivosti v slovenských regiónoch,“ konštatuje Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

Darujte 2%

NADÁCIA
coop
JEDNOTA

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

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

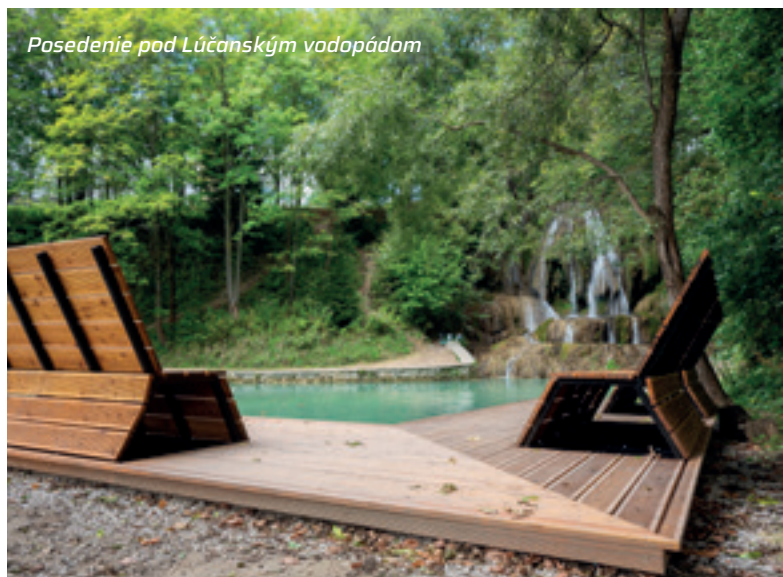
Ďakujeme.

NADÁCIA COOP JEDNOTA BUDE OPÄŤ ROZDEĽOVAŤ FINANČNÉ GRANTY REGIÓNOM

Maloobchodná sieť COOP Jednota finančne podporí rozvoj slovenských miest a obcí aj tento rok. Prostredníctvom Nadácie COOP Jednota spustila už 8. ročník Programu podpory lokálnych komunít s celkovou alokovanou sumou 156 000 €. Zájemcovia o grant môžu svoje žiadosti podávať od 1. februára 2024 do 31. marca 2024 cez online formulár zverejnený na stránke www.lokalnekomunity.sk

Nadácia COOP Jednota v spolupráci s partnermi projektu vyhlasuje výzvu na podávanie žiadostí o poskytnutie grantu v rámci 8. ročníka Programu podpory lokálnych komunít. Cieľom Programu podpory lokálnych komunít je podnecovanie a podpora rozvoja miestnych a regionálnych iniciatív, podpora účasti občanov na miestnom a regionálnom rozvoji s cieľom naplnenia lokálnej potreby alebo riešenia problému. Snahou projektu je zvýšenie spokojnosti s kvalitou života miestnych a regionálnych komunít, a to najmä formou poskytovania finančných prostriedkov na realizáciu projektov z oblasti zachovania kultúrnych hodnôt, podpory a rozvoja športu, podpory vzdelávania, ochrany a tvorby životného prostredia a i.

„Ako pokračovatelia princípu a myšlienky družstevníctva cítíme aj v súčasnosti potrebu i povinnosť rozvoja družstevného obchodu, ktoré má svoje stabilné miesto v modernom obchode 21. storočia. Súčasne je naším poslaním prispievať k rozvoju najmä vidieka a jednotlivých regiónov Slovenska. Vzhľadom na náš obchodný systém, ktorý tvorí 25 regionálnych spotrebných družstiev, cestujem po Slovensku často a veľmi rád. O to viac ma teší, že nielen predajňami, ale i Programom podpory lokálnych komunít sme živou súčasťou našich regiónov a vieme pomôcť ich zveladeniu a rozkvetu,“ uviedol Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.



Posedenie pod Lúčanským vodopádom

VÍŤAZNÉ PROJEKTY VYBERÚ ZÁKAZNÍCI

O grant v maximálnej výške 6 000 € môžu požiadať orgány miestnej samosprávy, vzdelávacie inštitúcie (vrátane škôl a materských škôl), združenia, nadácie, neziskové organizácie poskytujúce všeobecne prospešné služby a mimovládne organizácie. O víťazných projektoch rozhodne verejnosť hlasovaním, ktoré bude prebiehať priamo v predajniach COOP Jednoty po celom Slovensku v termíne od 15. 5. do 15. 6. 2024. „Pre obchod je trvale najvyššou metou a výzvou spokojný zákazník. Život regiónom i predajniam dávajú ľudia, naši zákazníci, bez ktorých by obchod nemal zmysel. Záleží nám na tom, aby sa vo svojej obci či meste cítili dobre a spokojne, preto majú vo svojich rukách možnosť voľby pre nich najužitočnejšieho projektu,“ zdôrazňuje J. Bilinský. Vďaka charitatívnym aktivitám tradičného slovenského potravinového reťazca môžu v slovenských regiónoch každoročne pribudnúť spoločné oddychové priestory pre verejnosť, altánky, lavičky, mobiliár, športové i detské ihriská. Projekty môžu byť zamerané na výsadbu a údržbu zelene, vybudovanie a údržbu turistických trás a cyklotrás a mnohé ďalšie aktivity. Viac informácií nájdete na webstránke programu www.lokalnekomunity.sk.



Hanušovce nad Topľou

SÚŤAŽ S VLASTNOU ZNAČKOU VIANOČNÉ PEČENIE S PRODUKTMI VLASTNEJ ZNAČKY COOP JEDNOTA

Milí čitatelia, spomedzi tých, ktorí sa zapojili do súťaže a poslali nám recept najobľúbenejšej rodinnej vianočnej cukrovinky, ktorú pripravili s využitím produktu vlastnej značky COOP Jednota, sme vyžrebovali tieto výherkyne:

Helena Kamenská,
Rimavské Brezovo
Judita Ádámová,
Gemerská Hôrka
Eliška Antalová,
Banská Bystrica

Výherkyne sa môžu tešiť na nákupné poukážky COOP Jednota v hodnote 100 €.

SRDEČNE BLAHOŽELÁME!





Svoju

JEMNOSŤ

odhalím
v malých
detailoch.



    /korunnycukor

Najlepšie recepty s naším cukrom:
korunnycukor.sk

KORUNNÝ
CUKOR[®]



TOTO VŠETKO VIEM

Maslo

ZDRAVÁ TRADIČNÁ POCHÚTKA

Je bežnou ingredienciou pri varení aj pečení. Dodáva jedlám jemnú chuť a je plné vitamínov. Klasické maslo je tradičnou pochútkou, ktorá sa na naše stoly dostala pitoreskným spôsobom.

Korene masla siahajú do štvrtého storočia pred n. l. na územie Ázie. Tamajšie kočovné kmene sa premiestňovali z miesta na miesto a so sebou vždy mali veľké zásoby mlieka. Cesty boli nerovné, hrbolaté a spôsobovali otrasy koča v takej veľkej miere, že mlieko na povrchu začalo peniť a vytvárať smotanú. Tá sa vďaka mnohonásobnému pretriasaniu začala zrážať na maslové hrudky. Kočovníci si to všimli a túto metódu si osvojili a maslo začali vytvárať zámerne. Postupom času sa na tvorbu masla začali používať jednoduché stroje na mútenie. Prvý takýto stroj sa pripisuje už sumerskej civilizácii. Dnes na mútenie masla používame zbušky alebo mútovníky.

Ako sa vyrába maslo?

Na výrobu masla potrebujeme len jednu ingredienciu, a tou je mlieko. Mútenie masla je proces, pri ktorom sa z mliečnej smotany stáva maslo. Smotana sa mieša (múti), až kým sa neoddelia pevné a tekuté zložky. Tie tekuté sa nazývajú cmar

a pevná je zas maslo. Maslo sa následne vytvára do požadovanej formy a je pripravené na konzumáciu.

Pochúťka plná vitamínov

Hoci sme v posledných rokoch počuli mnoho o škodlivosti masla, nie je to úplne tak. Klasické maslo je zdrojom vitamínov rozpustných v tukoch. Vitamíny ako A, D, E a K sú nevyhnutné pre správnu funkciu organizmu, udržiavanie zdravého zraku, kostí, imunity a správnej funkcie buniek sa nachádzajú v masle. A takisto je zdrojom nasýtených tukov, ktoré zvyšujú hladinu HDL cholesterolu (ten je známy ako tzv. dobrý cholesterol). HDL cholesterol znižuje riziko vzniku srdcových chorôb, prospešne vplýva na mozgovú činnosť a funkcie nervového systému.

Tradičné maslo je takisto bohaté na vápnik, fosfor, horčík a selén. Okrem toho maslo obsahuje niektoré antioxidanty, ako je betakarotén, lykopén a konjugovaná kyselina linolová, ktoré môžu chrániť telo pred oxidačným stresom a zápalom.



Zaradením masla v primeranom množstve do svojho jedálneho lístka, podporujete aj zdravie čriev, pretože maslo obsahuje niektoré prospešné baktérie, ktoré sa nazývajú butyráty. Butyráty pomáhajú udržiavať zdravú sliznicu, znižovať zápal a zlepšovať metabolizmus.

Maslo zlepšuje aj funkciu mozgu, pretože obsahuje niektoré esenciálne mastné kyseliny, ako je kyselina arachidónová a kyselina dokozahehexaénová. Tieto mastné kyseliny sú dôležité pre vývoj a udržiavanie nervových buniek, pamäti a schopnosti učenia.

Mliečny tuk, ktorý obsahuje maslo ako jediné nutričný tuk, vzniká v mliečnych žľazách cicavcov. Je veľmi výživný a pri jeho konzumácii nedochádza k zafažovaniu tráviaceho traktu, preto ho dobre znášajú deti, ale aj dospelí s ochoreniami žlčníka, žalúdka alebo pečene.

Lecitín a ďalšie fosfolipidy, ktoré sa nachádzajú v masle, sú nielen zdrojom fosforu pre organizmus a zúčastňujú sa na tvorbe bunkových membrán, prispievajú k rýchlemu vstrebávaniu tukov a normalizujú výmenu cholesterolu, ale aj zabraňujú ukladaniu cholesterolu v stenách ciev.

Domáce maslo?

Vyskúšajte s nami

Potrebuje:

0,5 l smotany na šľahanie (30 - 33 %) mixér alebo kuchynský robot

Postup:

Mixérom alebo kuchynským robotom miešame šľahačkovú smotanu približne



10 minút. Smotana sa zmení na šľahačku, no to nie je dôvod prestať miešať. Miešajte, kým sa z nej nevytvorí hrudkovitá hmota. V tej chvíli sa zo smotany oddelí maslo a cmar.

Cmar, ktorý vznikne, scedte. A maslo je na svete. Vytvarujte ho do kocky alebo iného požadovaného tvaru a nechajte stuhnúť v chladničke.

Z pol litra smotany vznikne približne 200 g masla, ktoré môžete uskladniť v chladničke a s radosťou konzumovať.

Zopár zaujímavostí

- Vedeli ste, že maslo je symbolom hojnosti a plodnosti? Hinduisti ho dokonca zahrňajú do niektorých svojich

rituálov ako „obetu“ alebo symbol pohostinnosti.

- Maslo sa topí pri teplote ľudského tela, čo je dôvodom, prečo sa tak ľahko rozťiera po pár minútach strávených pri izbovej teplote.
- Maslo sa už dávno nevyužíva len v kuchyni. Na mnohých umeleckých veľtrhoch sa môžete stretnúť so sochami práve z masla, pretože je ľahko tvarovateľné a ľudská ruka z neho dokáže vytvoriť aj zložité ornamenty.
- Indické maslo ghee sa vyrába z klasického kravského masla. Pri jeho výrobe sa maslo ohrieva a oddeľuje sa tuk od ostatných zložiek.

DP, zdroj: namaximum.sk

Tipy od starých mám

- Ak chcete, aby maslo bolo mäkké a ľahko sa natrelo na chlieb, nechajte ho „otepliť“ pri izbovej teplote asi 30 minút pred použitím. Ak máte málo času, môžete ho postrúhať na hrubom strúhadle, rozvalkať medzi dvomi papiermi na pečenie alebo zahriať v mikrovlnke na nízkej teplote.
- Ak chcete, aby maslo bolo chrumkavé a aromatické, môžete ho restovať na panvici, kým nezíska zlatistú farbu a orieškovú vôňu. Toto maslo sa nazýva ghee alebo klarované maslo a je skvelé na pečenie, varenie alebo ako omáčka na ryby, zeleninu alebo pukance.
- Aby maslo bolo bohaté na vitamíny a minerály, môžete ho vyrobiť doma z kvalitného mlieka alebo smotany. Stačí ich dať do mixéra a šľahať, kým sa neoddelia pevné častice tuku od

tekutej podsyrenice. Potom tuk stlačíme do formy a opláchneme studenou vodou, aby sme odstránili zvyšky podsyrenice.

- Chutnejšie a zaujímavejšie maslo docielime ochutením rôznymi bylinkami, korením, orechmi, sušeným ovocím, medom, čokoládou alebo inými prísadami. Stačí ich nasekať alebo rozmixovať a zmiešať s mäkkým maslom. Potom maslo zabalíme do fólie alebo papiera na pečenie a necháme v chladničke stuhnúť.
- Aby nám maslo vydržalo dlho čerstvé, uchovávejme ho v chladničke v uzavretej nádobe, prípadne umiestnime do mrazničky do mrazuvzdorného vrečka. Maslo sa dá zamraziť až na 6 mesiacov bez toho, aby stratilo chuť a kvalitu. Pred použitím ho vždy nechajte rozmraziť pri izbovej teplote alebo v mikrovlnke.





NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

40 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



ŠOŠOVICOVÉ PLACKY SO ŠPENÁTOM

INGREDIENCIE:

Placky:

1 hrnček červenej šošovice
2,5 hrnčeka vody
olivový olej **Tradičná kvalita**
soľ
koreníe **Dobrá cena**
cesnak **Zelovoc**

Plnka:

cesnak **Zelovoc**
jarná ovčia bryndza
Mamičkiné dobroty
2 sladké zemiaky
hrubozrnná soľ
koreníe **Dobrá cena**
soľ
jarná cibuľka

Krém:

bryndza **Mamičkiné dobroty**
baby špenát
2 PL sójovej smotany
10 ks prepeličích vajčiek (5
na zdobenie, 5 do krému)
soľ
koreníe **Dobrá cena**
1 mrkva **Zelovoc**

Hrnček šošovice namočíme do vody na niekoľko hodín, ideálne na noc, aby zmäkla.

Plnku pripravíme ako prvú, aby sme ju hotovú naplnili do teplých placiek. Pretlačíme cesnak, nadrobno nasekáme bazalku a jar-

nú cibuľku, premiešame ich s bryndzou, pridáme soľ, koreníe a oregano.

Zatiaľ pripravíme krém. Zmiešame v mixéri bryndzu, špenát, smotanu, soľ, koreníe a uvarené vajčička. Krém naplníme do zdobiaceho

vrecka. Mäkkú šošovicu rozmixujeme v mixéri pridáme soľ, koreníe, bylinky a cesnak.

Na panvici s olejom opekáme placky z oboch strán. Naplníme ich plnkou a vrch ozdobíme krémom, vajčičkami a mrkvou.



**Mnoho ďalších inšpirácií nájdete
na www.netradicnerecepty.sk**

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

180 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



CHLEBÍČKY S TRHANOU PEČENOU MEDOVOU ŠUNKOU



INGREDIENCIE:

1 kg šunky z bravčového stehna v celku
3 l vody
4 bobkové listy **Dobrá cena**
7 ks celého nového korenia
10 ks celého čierneho korenia **Dobrá cena**

50 g medu **Mamičkine dobroty**
asi 10 klinčekov
1 chlieb
3 vajcia **Mamičkine dobroty**
2 jarné cibuľky
3 žĺtky vajec **Mamičkine dobroty**

soľ
čierne korenie **Dobrá cena**
10 g horčice **Tradičná kvalita**
100 ml oleja **Premium**
10 g kryštálového cukru
2 PL octu **Dobrá cena**

Šunku uvaríme vo vode s bobkovým listom, novým korením, so soľou a s celým čiernym korením.

Do šunky napicháme klinčeky. Potrieme medom rozrobeným s vodou a pečieme

pri 170 °C asi 30 minút. Vychladenú šunku natrháme.

Vajce, sparenú jarnú cibuľku, soľ, korenie, cukor a ocot vymixujeme ponorným mixérom na majonézu.

Vajce uvaríme na mäkko. Chlieb potrieme maslom a opečieme na panvici z každej strany. Potrieme majonézou, poukladáme šunku a navrch mesiačik vajčička.



coop
JEDNOTA
DUEL

GRILOVANÁ BRAVČOVÁ KOTLETA

so slivkovou omáčkou

INGREDIENCIE:

600 g bravčovej krkovičky
1 vetvička rozmarínu
500 ml hovädzieho vývaru/bujónu
100 ml portského vína
50 ml balzamového octu
160 g sušených sliviek
slivkový džem
80 g masla
soľ, mleté biele korenie

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



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

RESTOVANÁ KURACIA PEČEŇ

NA ČILI

INGREDIENCIE:

750 g kuracej pečene
5 plátkov slaniny
1 cibuľa
2 strúčiky cesnaku
2 PL plnotučnej horčice
1 čili paprička
2 PL masla
2 PL petržlenovej vňate
soľ, mleté čierne korenie

TRESKA S CVIKLOVOU SALSOU

a píniovými orieškami

INGREDIENCIE:

4 filety z tresky	6 jarných cibuliek
50 g strúhanky	1 čili paprička
1 PL masla	1 PL nasekanej
petržlenová vňať	mäty
1 citrón, olivový olej	2 PL citrónovej
25 g píniových	šťavy
orieškov	5 PL olivového oleja
Cviklová salsa:	soľ, čierne mleté
2 malé cvikly	korenie

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



POSTUP:

Hovädzí vývar dáme variť a necháme ho zredukovať na jednu tretinu.

Umytú a osušenú krkovičku jemne naklepeme, osolíme a okoreníme. Opekáme na panvici/grile z každej strany asi 4 minúty. Opečenú krkovičku odložíme na teplé miesto.

Na panvicu z opekania mäsa pridáme cukor, ktorý necháme mierne skaramelizovať. Prilejeme portské víno a zredukovaný vývar. Pridáme rozmarín, balzamový ocot, slivky a slivkový lekvár. Omáčku necháme vyvariť, kým sa slivky nerozvaria. Potom ju rozmixujeme ponorným mixérom a pridáme maslo na zjemnenie. Podávame s miagánymi zemiakmi.



POSTUP:

Kuracie pečene umyjeme, osušime, odblaníme a nakrájame na kocky. Slaninu nakrájame na menšie kúsky a orestujeme. Pridáme cibuľu pokrájanú na drobno a potom pretlačený cesnak. Následne vložíme pečene a restujeme, kým sa nestiahnu.

Osolíme, okoreníme, ochutíme horčicou a čili, premiešame a ešte restujeme. Podlejeme vodou a varíme, kým šľava nezhrustne. Šľavu potom zjemníme maslom a dochutíme petržlenovou vňaťou, prípadne soľou.

POSTUP:

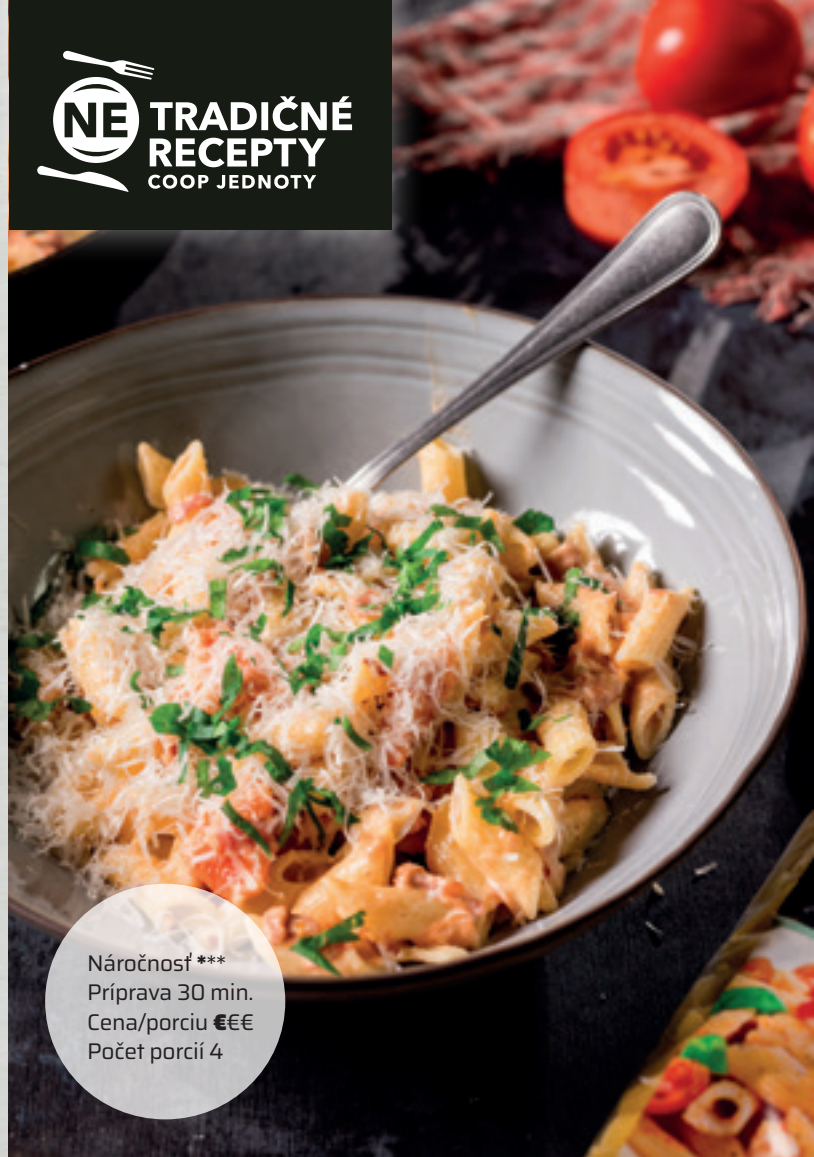
Gril predhrejeme na 190 °C. Filety umyjeme, osušime a uložíme na plech vymastený olejom.

Na suchej panvici opražíme píniové oriešky a nahrubo ich rozdrvíme.

V miske zmiešame strúhanku, maslo, nasekanú petržlenovú vňať, citrónovú kôru a šľavu z citróna a ½ píniových orieškov. Túto zmes dáme na filety, pokvapkáme olejom a grilujeme 15 minút. Následne navrch vysypeme zvyšok orieškov.

Salsa:

Cviklu ošúpeme a uvaríme do mäkka. Necháme vychladnúť a nakrájame na malé kocky. Pridáme na tenko nakrájanú jarnú cibuľku a čili papričku. Posypeme nasekanou mäťou. Dochutíme citrónovou šľavou, olejom, soľou a čiernym korením.



Náročnosť ***
Príprava 30 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

Penne S PARADAJKAMI A ÚDENOU SLANINOU

INGREDIENCIE:

600 g cestovín penne	100 g parmezán
5 paradajok	150 g masla
150 g údenej slaniny	150 g smotany na šľahanie
1 sušené čili	

POSTUP:

Paradajky narežeme v hornej časti do kríža a namočíme na minútu do vriacej vody. Následne prudko schladíme a ošúpeme. Dužinu zbavíme semiačok. Údenú slaninu nakrájame na menšie kúsky. Sušenú čili papričku rozdrvíme a parmezán nastrúhame na jemno.

V hrnci rozpustíme maslo, pridáme slaninu a čili a restujeme do zlatista. Pridáme nakrájané paradajky, okoreníme a varíme na miernom ohni 10 minút. Hrnec dáme dolu z ohňa a pridáme smotanu a parmezán. Vrátime na sporák a varíme ďalších 10 minút.

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme ich, pridáme do omáčky a posypeme parmezánom.



K PÁRAČKÁM

PATRILA MUZIKA I KRAVATY

V tradičnom roľníckom prostredí bol rozšírený chov hydiny, predovšetkým sliepok, lebo ich vajcia boli dôležitou súčasťou stravy. Okrem sliepok sa vo veľkom chovali husi, a to predovšetkým kvôli periu potrebnému na výplň perín, ktoré boli neodmysliteľnou súčasťou výbavy každej mladej nevesty.

V lete husí pásol pastier *husár*, ale aj starí ľudia alebo deti v blízkosti vodného zdroja, rieky alebo potoka. Často sa stávalo, že sa niektorá hus od krdla oddelila, keď nevenovali husiam dostatok pozornosti. V takom prípade hus hľadali nielen tí, ktorí pásli, ale aj samotné gazdiné, lebo to bola pre rodinu veľká škoda. Ak ju nenašli, pastieri museli škodu nahradiť. Husi počas zimy gazdiné krmili zrnom a drobnými varenými zemiakmi. Niekoľko dní pred zarezaním ich prikrmovali šúlkami zo šrotu (zomleté obilie), ktoré najskôr v rúre upiekli, pred kŕmením namočili vo vode a potom ich *džgali*, tlačili im do *gágora*, krku.

Prikrývaj sa takou perinou, na akú máš

Staré múdre porekadlo v sebe skrýva nielen pravdivé zamyslenie, ale ako vzor mu

poslúžil práve obsah, náplň periny, ktorej kvalitu v danom období posudzovali zvlášť podľa množstva peria. Podľa zaužívaných kritérií poriadna perina bola hrubá, dobre naplnená jemným, kvalitným perím. Len chudobnejšie nevesty mali periny tenšie, prípadne len jednu a dva podhlavníky. Pri dovezení perín do domu nevesty, *perinárky*, mladé vydaté ženy, ktoré výbavu prevážali, na spodok do postele zastlali najskôr štyri veľké hlavnice a na ne dve veľké periny, ktoré pekne stáli. Perina bola taká veľká, že sa z nej dali naplniť štyri veľké hlavnice.

Páračky – súčasť spoločenskej zábavy

Už na začiatku zimného obdobia sa gazdiné v každej domácnosti, v ktorej mali dievku na vydaj, v prvom rade zamerali na

páranie peria. Táto dôležitá činnosť sa konala v jednotlivých domoch na páračkách každú zimu po večeroch a trvala často až do polnoci. Keď bola dedina veľká, páralo sa v rovnakých dňoch v týždni vo viacerých domoch za pomoci žien a dievčat z rodiny aj zo susedstva i kamarátok. Keď perie popárali u jednej gazdinej, išli párať do ďalšej domácnosti. Ak mala gazdiná viac peria, lebo mala viac dievok na vydaj, *páračky* trvali dlhšie, aj dva-tri týždne. Pre jednu dievku bolo treba napárať perie do dvoch perín a štyroch hlavnic. Do jednej periny vošlo približne 6 kg peria a do hlavnice 2 kg. Páranie peria bola dosť namáhavá práca, ktorá si vyžadovala zručnosť aj trpezlivosť. Začínajúce dievčatá zo začiatku dosť boľeli štipky – končeky prstov, ktorými perie oddeľovali od kostrnky, aby vo vankúši alebo perine nepichali. Perie gazdiná podávala na malé kôpky na dlhý stôl, prípadne dva kratšie, alebo do hrncov, z ktorých si ženy a dievčatá po hrsti brali a perie párali. Popárané perie dávali na stôl na kôpky, kostrnky odhadzovali na kôpky na zem. Jemné pierka sa pustili celé, nepárali ich a malé pierka zasa len predrapili napoly a nechali s kostrnkou. Hovorili tomu, že to je *na gatky getky* (nohavičky). Tieto jemnejšie kostrnky v popáranom perí vo vankúši spôsobili, že vankúš pekne stál.

Za dievčatami na *páračky* večerom prichádzali mládenci, často s harmonikou, aby ich rozveselili a práca im išla rýchlejšie. Vo vedľajšej miestnosti si spolu aj zatancovali. Aj 15-16-roční mládenci radi prichádzali na páračky, lebo tam využívali príležitosť učiť sa s dievčatami tancovať.

Keď sa ešte v 60. – 70. rokoch konali na oravských dedinách páračky, niekde si na túto spoločenskú udalosť mladší mládenci zvlášť obliekali tepláky, ktoré boli v tom čase módnou voľnočasovou záležitosťou a na zdôraznenie jej spoločenského významu si k nim uväzovali kravaty.

Neraz do izby pustili vrabca, prípadne kohúta, niekde aj myši, ktoré roztriasali perie. Alebo do peria hádzali svoje klobúky. Hoci takto rozvírili perie, ženy len predstierali, že sa hnevajú, v skutočnosti sa z ich návštevy tešili rovnako ako dievčatá, lebo im rýchlejšie ubehla práca.

Na páračky každá gazdiná pripravila menšie pohostenie, niektorá len chlieb s lekvárom, iná napiekla buchty. Zvykla dať aj do pohárika, ale pri práci najčastejšie pili len čaj.

Gazdiné využili aj *kostrnky*, ktoré ostali zo spáraného peria. Vkladali ich tiež do vankúša, ktorý v posteli dávali pod vrchný vankúš, aby bolo vyššie pod hlavou.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

MÁME AŽ



SLOVENSKEJ PRODUKCIE

Až sedemdesiat percent slovenskej produkcie – najmä potravín – nájdete jedine v COOP Jednote. Čaká na vás všetko, čo potrebujete na prípravu tradičných i netradičných špecialít. Navyše, ak teraz nakúpite aspoň za **25 €**, môžete vyhrať ceny až za **100 000 €!** Viac na www.coop.sk.



**HRAJTE O
CENY ZA
100 000 €**



DO VAŠEJ KNIŽNICE

Alisa Flemingová: ŽIVOT BEZ MLIKA

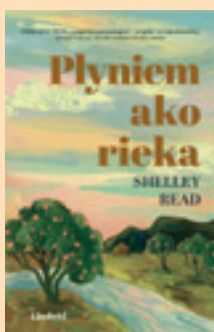
Patríte k tým, čo nemôžu mlieko? Máte alergiu alebo intoleranciu, ktorá vám komplikuje život? Našťastie, v súčasnosti ponúka veda dostatok informácií a poznatkov, ktoré vám môžu zlepšiť život. Rovnako ako



kniha Život bez mlieka z vydavateľstva Lindeni. Jeho autorkou je zakladateľka online magazínu godairyfree.org Alisa Flemingová. Sama má od narodenia silnú alergiu na mliečny proteín, čo ju viackrát priviedlo na pohotovosť. Preto sa v dospelosti rozhodla uľahčiť život všetkým, ktorí trpia rovnakým ochorením alebo intoleranciou na mliečne výrobky. Pracovala ako redaktorka a editorka pre rôzne magazíny o zdraví a jedle. Existuje veľa dôvodov, prečo sa zaobísť bez mliečnych výrobkov. Nejde len o alergiu alebo neznášanlivosť laktózy. Môžu to byť problémy s akné, trávením, dutinami alebo s ekzémom – všetky preukázateľne súvisia s konzumáciou mliečnych výrobkov. Mnohí túžia po dlhodobej prevencii chorôb, po znížení hmotnosti alebo hľadajú pomoc pri prechode na rastlinnú stravu. Nech už je ten dôvod akýkoľvek, kniha Život bez mlieka je základným arzenálom informácií, ktorý treba na zmenu stravovania. Táto kompletná príručka a kuchárska kniha (obsahuje vyše 250 receptov) bude pre každého dôležitým spoločníkom, ktorý pomôže pochopiť, ako mliečne výrobky ovplyvňujú ľudský život a ako sa dať vylúčiť z jedálnička a zlepšiť tak zdravie – bez pocitu, že človek musí niečo obetovať. Kniha Život bez mlieka je dokonalý sprievodca pre bezmliečny život.

Shelley Readová: PLYNIEM AKO RIEKA

Na úpätí mohutných hôr Colorada preteká okolo mestečka lola rieka Gunnison. V 40. rokoch 20. storočia tu ľudia žijú v izolácii od okolitého sveta. Sedemnásfročná Victoria vedie po smrti matky domácnosť na rodinnej broskyňovej farme.



Ale v deň, keď jej cestu skříži záhadný cudzinec, už nič nebude také ako predtým. Victoria sa čoskoro musí vzdať všetkého, čo jej je blízke a drahé, a utiecť do divočiny. Tu zo všetkých síl bojuje o prežitie – svoje aj svojho nenarodeného dieťaťa. Ohromujúci debut o tom, čo znamená viesť svoj život ako riekou – zbierať skúsenosti, plynúť a nájsť cestu vpred, aj keď ju zahatá priehrada.

Ak ich nevyužili, tak ich spálili, ale často cestou domov z páračiek ich zvykli dievčatá porozsýpať po podstene alebo na chodník popod stenu v tých domoch, kde mali mládencov. Niekoľko kostriek z väčšieho peria – *brká*, ktoré sa v minulosti používali aj na písanie, zasa ozdobne prepletli lanovou niťou a zhotovili z nich pierka – *masteňičky*, potrebné v každej domácej kuchyni na potieranie a masteňie jedál. Husacie krídla sa využili pri vymetaní pecí.

Páračky sú už raritou

V druhej polovici 20. storočia chov husí ako potreby peria do perín postupne zanikal. A to napriek tomu, že sa začínali šíriť páperové a perové paplóny, ktoré už matky pre svoje dcéry častejšie kupovali hotové. Husí chovali už len niekoľké rodiny v dedinách na konzumáciu. Podobne to bolo s kačkami.

V Oravskom Bielom Potoku sa však dodnes každoročne konajú celý týždeň

počas fašiangového obdobia páračky u pána Paľka Martáňa. Ten každoročne chová 20 – 30 husí a okolo 50 kačíc, ktorých perím plní paplóny a hlavnice, ktoré šije na zákazku prostredníctvom objednávok cez internet. Iní si žiadajú aj malé páperové perinky na zavítie novorodiatok tak, ako sa to praktizovalo ešte približne začiatkom 21. storočia. Niektorí záujemcovia čakajú aj dva roky, pokiaľ prídu na rad. Aj táto skutočnosť je dôkazom toho, že určité tradície napriek výrazným zmenám v hospodársko-spoločenskom živote naďalej pretrvávajú. K pánovi Martáňovi tak prichádzajú na susedskú aj priateľskú výpomoc na páračky okrem rodiny ženy z domácej obce a širšieho okolia, aby si popri práci zaspomínali na mladé roky, keď boli priamymi účastníkmi tejto dôležitej činnosti vo svojej dedine. Aj takto vyzerá udržiavanie našich ľudových tradícií v 21. storočí.

Elena Beňušová



Domáce ženy z Oravského Bieleho potoka chodia párať každý deň počas troch týždňov, kým všetko perie nenapárajú.



MoravoSeed Slovakia[®]

SINCE 1991

Vypestujte si
svoje
zdravie



*Ďakujeme,
rodina Juríková*



www.moravoseed.sk / www.gardenseed.sk

Zdravie zraku však nepredstavuje len ďalekozrakosť či krátkozrakosť. Schopnosť vidieť môže narušiť mnoho ochorení. Odborníci apelujú na dodržiavanie prevencie, ide totiž o najjednoduchší a najlacnejší spôsob, ako sa vyhnúť zdravotným problémom s očami.

Podľa štatistík na pravidelné preventívne prehliadky k očnému lekárovi nechodí viac ako 40 % Slovákov. Nie je to len problém našej krajiny, starostlivosť o svoje oči zostáva na celom svete. Približne 285 miliónov ľudí celosvetovo trpí problémom so slabým zrakom alebo dokonca slepotou. Zaujímavé však je, že asi 80 % týchto prípadov sa dá predísť prevenciou. „Apelujeme na verejnosť, aby nezanedbávala zrakové zdravie a včas sa objednala na preventívnu prehliadku u svojho očného lekára. Dôležité je sledovať aj seniorov v rodine. Ak napríklad hovoria, že im už očný lekár nemá dať aké okuliare, ešte vždy je spôsob, ako sa môžu vrátiť k čítaniu kníh, časopisov či lúšteniu krížoviek. Spoločne dokážeme vybrať vhodnú optickú pomôcku, ktorých je v súčasnosti naozaj dostatok,“ konštatuje Tatiana Winterová, riaditeľka Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska.

KRÁTKOZRAKOSŤ – EPIDÉMIA DNEŠNEJ DOBY

Súčasná online doba, trend smartfónov a s tým súvisiace dlhodobé pozeranie do blízka sa podpisujú aj pod zdravie zraku. Čoraz mladšie ročníky, deti nevynímajúc, sa stávajú krátkozrakými. Keďže majú svoje prostredie neustále zaostrené do blízka, do diaľky vidia horšie. Odborníci dokonca hovoria o epidémii krátkozrakých, predpokladá sa, že týmto ochorením trpí až 50 % ľudí. Krátkozrakosť je geneticky vrodená chyba, ktorú však môžu ovplyvňovať aj tzv. environmentálne príčiny, ako je práca na počítači, pozeranie televízie či do obrazovky smartfónu a tabletu, časté čítanie v zlom osvetlení alebo z veľmi malej vzdialenosti. Najčastejšie vzniká v detskom veku alebo v puberte, ale môže sa prejaviť aj neskôr.

TANIER PRE ZDRAVÉ OČI

Prvé príznaky zhoršenia zraku sa zvyčajne objavia po štyridsiatke a dnes je bežné, že ľudia v tomto veku potrebujú okuliare na čítanie. Zhoršovanie zraku však môže spomaliť vyvážená zdravá strava a tiež pravidelné cvičenie očami. Správna starostlivosť o zdravie zraku sa teda začína na tanieri. Doprajte sebe aj očiam potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny, antioxidanty, luteín, zinok, meď a vitamíny A, C a E, vďaka ktorým môžete pomôcť odvrátiť problémy so zrakom súvisiace s vekom.



ZDRAVIE ZRAKU ČO VŠETKO TREBA VEDIEŤ

Kondícia zraku s pribúdajúcimi rokmi prirodzene klesá. V súčasnosti k jeho zhoršovaniu výrazne prispieva práca s počítačom či neustále pozeranie na obrazovku mobilu či tabletu.

Vhodná je napríklad zelená listová zelenina (špenát, kel, kapusta, mangold), mrkva, tekvica, červená či oranžová paprika, losos, tuniak a iné masné ryby a morské plody, vajcia, orechy, fazuľa a iné nemäsové zdroje bielkovín, citrusové plody, kivi, hrozno a čučoriedky.

OFTALMOLÓG ALEBO OPTOMETRISTA?

Očný lekár (oftalmológ) nie je to isté ako optometrista. Aký je medzi nimi rozdiel? Zjednodušene povedané – ak nemáte nijaké očné ochorenie a potrebujete si len premerať ostrosť zraku, zmeniť dioptrie či poradiť s dioptrickými šošovkami, postačí návšteva optometristu v očnej optike.

Ušetríte si tak čas, keďže čakanie na termín u oftalmológov je nekonečné, a neraz aj financie.

Očný lekár vďaka svojmu vzdelaniu vyšetruje zrak (aj preventívne), diagnostikuje a lieči očné ochorenia, predpisuje lieky spojené s ochoreniami očí, napíše recept aj na dioptrické okuliare. Ak si to situácia vyžaduje, robí aj operačné zákroky. V rámci štúdia sa primárne zameriava na očné ochorenia, korekciu zraku sa venuje menej. Optometrista nediagnostikuje ani nelieči očné ochorenia. Má poznatky o najnovších materiáloch a technológiách pri vývoji kontaktných šošoviek či okuliarov. „Optometristu môžete navštíviť vtedy, ak potrebu-



diagnostike sa však dá ochorenie stabilizovať a zmierniť jeho príznaky. Liečba spočíva najmä v zmene životosprávy a vo zvýšení vitamínov s obsahom luteínu, zeaxantínu, antioxidantov, omega-3 mastných kyselín či vitamínu E a C. V prípade niektorých typov makulárnej degenerácie sa môžu aplikovať aj injekcie do sklovca.

IBA POLHODINKA ZA ROK

Preventívne prehliadky odkladajú mnohí, najčastejšie z časových alebo pracovných dôvodov. Odborníci však zdôrazňujú význam prevencie pre kvalitný a plnohodnotný život. Investujte do seba, venujte si pár minút ročne a navštívte aj očného lekára. Zdraví dospelí jedinci by mali očnému lekárovi preventívne navštíviť raz za 2 roky, po prekročení 40 rokov sa odporúča absolvovať komplexné očné vyšetrenie už každý rok. Mnohé ochorenia súvisiace so zrakom sú spočiatku nenápadné. Sú však závažné a ich liečba by sa nemala odkladať. Môžu spôsobiť nepríjemné komplikácie a neraz aj s trvalými následkami.

ZA OBJAVOM KONTAKTNÝCH ŠOŠOVIEK STOJÍ DETSKÁ STAVEBNICA MERKUR

Meno českého rodáka Otta Wichterleho asi mnoho z nás nepozná. Je pritom autorom viac ako 150 vynálezov a patentov. Medzi jeho najznámejšie patrí silon, ale najmä kontaktné šošovky.

Podobne ako to pri veľkých objavoch a vynálezoch chodí, niekedy za nimi stojí šťastná náhoda. V roku 1952 Otto Wichterle cestoval vlakom. Cestujúci čítal odborný článok o možnostiach náhrady oka. Začal premýšľať, že dovedty preferovaný kov nie je práve vhodným riešením. Musí existovať predsa pohodlnejšia alternatíva. Stal sa ňou gél, ktorý pohlcuje až 40 % vody, je priehľadný a má dobré mechanické vlastnosti. Koncom roka 1961 sa mu podarilo počas vianočných sviatkov vyrobiť prvé štyri kontaktné šošovky, ktoré nedráždili oko. Využil na to detskú stavebnicu Merkur a dynamo z bicykla. Vznikli tak mäkké kontaktné šošovky, ako ich poznáme dnes. Za niekoľko rokov sa sen o náprave očnej chyby, ktorý prvýkrát opísal v roku 1508 Leonardo da Vinci a ktorý k realizácii doviedol profesor Otto Wichterle, rozšíril do celého sveta. Dnešné kontaktné šošovky sa nedajú s prvými vyrobenými kusmi od Otta Wichterleho porovnávať. Dnes ide o moderný, bezpečný a absolútne bežný doplnok. Väčšina používateľov oceňuje širšie možnosti použitia kontaktných šošoviek pri takých športových aktivitách, kde nemožno klasické okuliare používať.

jete zmeniť dioptrie, lákajú vás kontaktné šošovky a chceli by ste ich vyskúšať či potrebujete ich zmeniť. Vyriešiť s nami môžete napríklad aj škúlenie. Dnes je výhodou, že optometristu nájdete priamo v očnej optike," konštatuje Kristýna Štēbetáková, optometristka spoločnosti Alensa.sk, on-line predajcu kontaktných šošoviek, dioptrických a slnečných okuliarov.

ČASTÉ OCHORENIA OČÍ

Slováci majú problémy s krátkozrakosťou, ďalekozrakosťou a tupozrakosťou. U starších ľudí sa vyskytuje aj sivý či zelený zákal, ochorenia sietnice či zákal sklovca. Najviac

rozšíreným ochorením je ochorenie makuly, čo predstavuje stratu centrálného zraku. Z celosvetového pohľadu ide o najčastejšiu príčinu slepoty. Makulárna degenerácia je chronické poškodenie najdôležitejšej časti oka - žltej škvrny (makuly), ktoré je trvalé a nedá sa liečiť. Zaujímavosťou je, že toto ochorenie postihuje najskôr iba jedno oko. Poškodenie na druhom oku sa môže prejaviť až o niekoľko rokov neskôr. Ochorenie sa prejavuje najmä tým, že sa vám zhorší alebo úplne vymizne centrálné videnie. Nebudete tak môcť čítať, písať či šoférovať. Moderná medicína nedokáže makulárnu degeneráciu úplne vyliečiť. Pri včasnej

v miestnosti, ktorý je vzdialený 5 - 20 metrov od vás, najmenej na 20 sekúnd.

Obrys čísla 8:

Predstavte si niekde v diaľke veľké číslo 8. Očami jeho tvar niekoľkokrát prejdite - raz pomalšie, raz rýchlejšie. Tieto pohyby sú úplne iné než tie, ktoré zvyčajne vaše oči robia.

Krúženie očami:

Pozrite sa pred seba a očami krúžte v smere hodinových ručičiek. Opakujte 4x, nechajte oči oddýchnuť a to isté opakujte na druhú stranu. Cvik môžete skúsiť aj so zatvorenými očami.

JOGA PRE OČI

Kedže oko má svaly, pre dobrú kondíciu je potrebné ich posilňovať. Inak ochabnú a tak sa zrak zhoršuje. Cvičenie očných svalov pomáha udržiavať aktuálny stav zraku a predchádza jeho zhoršovaniu (pribúdaniu dioptrií). Existuje mnoho cvičení, spýtajte sa na ne odborníkov alebo si nájdite cviky na internete. Vyskúšať môžete aj tieto:

Pravidlo 20-20-20:

Každých 20 minút odvráťte zrak od obrazovky a zamerajte ho na iný predmet

K. M., zdroje: eyerim.sk,
[Alensa](http://Alensa.sk), startitup.sk

DO PRÁČKY AJ NA VZDUCH



Zdá sa, že to nie je žiadna veda. Viete však prať tak, aby oblečenie nielen pekne voňalo, bolo čisté, ale aj aby vydržalo čo najdlhšie?

Ak chceme svoje obľúbené textilie nosiť čo najdlhšie, musíme sa naučiť starať o ne správne. Je dôležité pravidelne ich prať a dodržiavať správny postup podľa zloženia a materiálu.

Pyžamové pravidlá

Pyžamá by sme mali meniť približne každý týždeň alebo častejšie, ak sa v noci potíme viac, prípadne počas letných mesiacov. A s takou intenzitou ich môžeme aj prať.

Bavlnené pyžamá perieme na 30 až 40 °C, aby sme zabránili zbytočnému zmenšeniu. Preferujeme jemné pracie prostriedky, ktoré chránia farby a zachovávajú mäkkosť látky.

Pyžamá z hodvábu vyžadujú oveľa opatrnejšiu starostlivosť. Odporúčaná intenzita prania je takisto raz za týždeň. Používajte chladnejšiu vodu (do 30°), aby ste predišli poškodeniu hodvábu, a samozrejmosťou je šetrný prací prostriedok určený na hodváb. Takisto sa vyhýbajte treniu o hrubé povrchy, takže pyžamá radšej perte vo vrecúšku. Sušte ich na vzduchu, ale nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu.

Flanelové pyžamá môžete prať každý týždeň alebo podľa potreby. Ideálna teplota vody je do 40°. Vyhnite sa pracím prostriedkom s obsahom bieliacich činidiel, aby ste udržali mäkkosť látky. Pyžamá z mikrovlákná môžete prať častejšie, aj každý druhý deň, pretože rýchlo schne. Používajte vodu s teplotou do 30°. Klasické pracie prostriedky sú pre mikrovlákná ideálne a vyhnite sa aviváži, ktorá môže znížiť absorpčné vlastnosti mikrovlákná. Rýchloschnúce mikrovlákná sušte výhradne na vzduchu.

Ako prať svetre

Svetre z vlny by ste nemali prať príliš často, ideálne podľa potreby. Pri praní vlnených svetrov je dôležité používať studenú alebo mierne teplú vodu, aby ste predišli zmenšeniu a deformácii vlny. Ľahší vlnený sveter môžete vyprať ručne alebo zvoliť špeciálny program ručné pranie (prípadne program pre vlnu) v práčke. Pri výbere pracích prostriedkov dávajte prednosť špeciálnym variantom určeným na vlnu a vyvarujte sa agresívnych chemikálií alebo vôní do prania.

Svetre z bavlny môžete prať častejšie, približne po každom druhom nosení alebo

podľa potreby. Ideálna je teplá voda do 40° a klasické pracie prostriedky, ktoré zachovávajú farby a jemnosť látky.

Svetre z akrylu môžete takisto prať častejšie, napríklad po každom použití alebo podľa individuálnych potrieb do 40°. Používajte jemné pracie prostriedky bez bieliacich činidiel a sušte na vzduchu, aby ste zabránili deformácii tvaru oblečenia.

Kašmírové svetre by ste nemali prať často. Ak sa ich však rozhodnete prať, použite studenú vodu a špeciálny prací prostriedok určený na kašmír, aby ste udržali jeho jemnosť a mäkkosť. Sušte na rovnom povrchu, aby ste zabránili deformácii materiálu.

Pozor na deformácie

Svetre, ktoré nie sú vhodné na pranie, často obsahujú materiály, ktoré by mohli pod vplyvom vody, trenia alebo zmien teploty utrieť deformácie alebo stratiť svoju kvalitu. V prípade týchto svetrov ich môžete nechať vyvetrať na vzduchu, ideálne vonku alebo na dobre vetranom mieste v interiéri. To pomôže eliminovať nepríjemné zápachy.

otvorené okno. Týmto postupom sa prirodzeným spôsobom odstráni neprijemné pachy.

Vetranie v šatníku: Ak máte priestor so závesmi v šatníku, zavesenie svetrov na vzduchu medzi jednotlivými noseniami pomáha udržiavať ich čerstvosť.

Vetranie po použití: Ak ste sveter nosili iba krátko a nie je výrazne znečistený, nechajte ho visieť na vzduchu aspoň na niekoľko hodín po každom nosení. To pomôže eliminovať zápach a potrebu prania.

Džínsy

Džínsy z bavlny môžete prať približne každé 3 až 4 nosenia alebo podľa potreby. Voda by mala byť teplá do 40° a môžete použiť bežný prací prostriedok. Sušte ich na rovnom povrchu, aby sa nezdeformovali.

Džínsy s prímiesou elastanu alebo spandexu, ktoré poskytujú pružnosť, by ste mali prať v teplej vode s maximálnou teplotou okolo 30°. Vyhnite sa aviváži, aby sa udržala elasticita materiálu, a nechajte ich sušiť na vzduchu.

Nohavice z pravej džínsovinu a hrubších materiálov môžete prať podľa potreby a ideálne je predĺžiť interval medzi praniami (na 5 - 10 nosení). Vyhovovať im bude pranie na 40° a klasický prací prostriedok.

Ako prať bielizeň

Spodnú bielizeň perte po každom nosení v prípade, že ide o nohavičky, slipy alebo boxerky. V prípade podprseniek je frekvencia prania individuálna podľa toho, ako často ich nosíte.

Bavlnenú spodnú bielizeň perte v práčke do 40° s použitím klasického pracieho prostriedku. Na sušenie dávajte prednosť vzduchu alebo nízkej teplote v sušičke, aby ste predišli zbytočnému zmenšeniu. Pri spodnej bielizni z **mikrovlákien** by teplota vody nemala presiahnuť 30°. A ideálny je jemný prací prostriedok. Rýchloschnúce mikrovlákno je vhodné sušiť na vzduchu. Jemná spodná bielizeň z **hodvábu** by sa mala prať veľmi opatrne, ideálne ručne, v studenej vode s jemným pracím prostriedkom určeným na hodváb. Sušte na rovinnom povrchu, aby ste zachovali jej kvalitu.

Pre **elastickú** spodnú bielizeň, ktorá obsahuje elastan alebo spandex, je ideálna teplá voda s maximálnou teplotou do 30°. Vyhnite sa aviváži a sušte ju na vzduchu.

S avivážou opatrne

Použitie aviváže pri praní je často vecou osobnej preferencie. Aviváž má schopnosť zjemňovať tkaniny, predovšetkým ak ide o tie hrubšie, zároveň zanecháva príjemnú vôňu a znižuje elektrostatický náboj. Zjemnenie tkanín však časom vedie k ich oslabeniu a oblečenie či iné textilie sú náchylnejšie na odieranie a celkové zničenie. Aviváž nie je preto vhodná na pranie bielizne, textílií z mikrovlákna a ani športovej bielizne. Šatstvo z mikrovlákna je známe svojou schopnosťou dobre absorbovať vlhkosť, ktorú pravidelné použitie aviváže znižuje. Aviváž zároveň dokáže ovplyvniť priedušnosť a schopnosť odvádzať pot z funkčných materiálov, takže je lepšie sa jej pri praní športového oblečenia vyhnúť.

DP, zdroj: pradlonatelo.cz

TIPY:

- Džínsy svetlej farby alebo výrazne farebné džínsy by ste mali prať oddelene. Predídete tak odfarbovaniu alebo zafarbeniu iných textílií.
- Pri všetkých praniach džínsov je dôležité obracať ich naruby, vyhýbať sa preplneniu práčky a vynechať aviváž, ktorá môže ovplyvniť ich textúru. Pamätajte, že čím menej často periete džínsy, tým dlhšie si udržia svoj originálny vzhľad a tvar.

Na odstránenie vlasov, prachu alebo drobných častíc môžete použiť štetec na odstraňovanie nečistôt. Škrvny na svetloch môžete kúsiť odstrániť jemným trením navlhčenou handričkou, ale dávajte pozor, aby ste nepoužili príliš veľa vody.

Voňavé aj bez prania

Vetranie svetrov je výborný spôsob, ako odstrániť pachy bez toho, aby ste ich museli prať.

Noc na vzduchu: Svetre nechajte voľne visieť na vzduchu cez noc. Ideálnym miestom môže byť balkón, terasa alebo



NAJSTARŠÍ HOSTINEC NA SLOVENSKU JE V KOŠICIACH



Bol miestom, kde sa stretávali kupci a hostil sedemdňovú svadbu aristokracie. Dnes si tam môžete dať výberové pivo alebo tradičné slovenské halušky či mäsové špeciality.

Levočský dom dnes predstavuje jeden z neodmysliteľných symbolov Košíc. Jeho história nie je spätá len s pohostinstvom, ale s celospoločenským dianím na východe Slovenska. Levočský dom bol miestom, kde sa stretávali levočskí kupci, sídlom pošty, ale aj prvej košickej knihtlačiarne a významného pivovaru. Dom však väčšinu svojho času slúžil ako pohostinstvo pre bežných občanov aj tie najvýznamnejšie historické osobnosti.

SLUŽI UŽ VIAC AKO 500 ROKOV

Levočský dom sa nachádza na rohu Hlavnej a Univerzitej ulice a patrí k najzachovanejším stredovekým stavbám mesta. Ide zároveň o najstarší slovenský hostinec, ktorý svojmu pôvodnému účelu slúži už viac ako 500 rokov.

Bol postavený v 15. storočí v neskorogotickom slohu. Prvým známym majiteľom bol neskorší ostrihomský biskup Juraj Szathmáry a ihneď po ňom ho získal jeho zať, palatín Alexander Thurzo.

Zaujímavosťou hostinca je jeho názov. Nazýva sa Levočský dom, hoci sa nachádza v Košiciach. V roku 1542 ho pred smrťou palatín Thurzo odkázal mestu Levoča. Hostinec pravidelne ubytovával obchodníkov z Levoče a tak získal aj tento názov. Vo vlastníctve Levoče však nebol nadhlo, v roku 1569 ho odkúpilo mesto Košice. Potom si síce funkciu ubytovacieho zariadenia zachoval, no slúžil už pre širokú verejnosť. Mesto ho prenajímalo za poplatok konkrétnym nájomcom.

SEDEMDŇOVÁ SVADBA

Levočský dom bol miestom aj veľkolepej sedemdňovej svadobnej hostiny sedemhradského kniežaťa Gabriela Bethlena s Katarínou Brandenburskou. Svadba hostila aj niekoľko európskych panovníkov (napr. kráľa Španielska, Poľska, Dánska, Švédska či Čiech). V sprievode Kataríny bolo 255 osôb, 340 koňov a 39 kočov. Za mestom sa na brehu Hornádu privítalo 6000 Bethlenových jazdcov, 1500 uhorských pandúrov a 500 nemeckých mušketerov. Na tomto mieste sa snúbenci prvý raz stretli a odobrali do Levočského domu.

Svadobná hostina trvala 7 dní. Svadobný obrad sa konal na druhý deň, po ňom nasledoval obed a veľká tanečná zábava. Nevesta musela tancovať so všetkými vyslancami európskych panovníkov. A súčasťou oslavy boli aj rytierske turnaje, ohňostroje, dostihy, nekonečné tanečné zábavy i ľudové veselice. V roku 1626 na Bethlenovej svadbe sa prvý raz v Košiciach objavili aj maškary. Receptár kniežacej kuchyne sa obohatil o mnohé kulinárske kuriozity, lahodné pokrmy a nápoje. Knieža na svadbu kázal zaobstarať aj súpravy zo zlata, striebra a z benátskeho skla.

LEVOČSKÝ DOM NAPRIEČ STOROČIAMI

V 17. storočí, keď obyvatelia Uhorska chudobneli, do Levočského domu prichádzalo málo hostí. Aj nájomník budovy Pavol Major v roku 1668 žiadal mestskú radu o povolenie predaja vína a piva, pretože z tržieb nemal ani na zaplatenie nájmu. Mesto mu sčasti





ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ

- Levočský dom plnil aj významnú funkciu prvej poštovej stanice v Košiciach. V roku 1558 boli Košice zapojené do pravidelného poštového spojenia zriadeného Uhorskom. Spoj prechádzal z Bratislavy cez Považie, Liptov, Levoču, Prešov a končil v Košiciach.
- Požiar, ktorý pustošil mesto v roku 1601, poškodil aj Levočský dom, no v priebehu nasledujúcich rokov prebehla jeho rekonštrukcia. Vďaka tomu bolo kompletne zrenovované prvé poschodie, schody a pavlač.
- V roku 2018 bol v južnom trakte pivnice Levočského domu objavený strieborný poklad mincí v počte viac ako 500 kusov. Súbor mincí obsahuje razby z obdobia 15. - 17. storočia. A sú v ňom zastúpené mince 15 panovníkov strednej Európy.
- V jednom z archeologických počínov sa našli aj hracie keramické žetóny a kostená konca. Takže môžeme predpokladať, že hostinec bol aj miestom hazardných hier.
- Dnes v budove sídli pivovar Hostinec, v ktorom nájdete výberové pivo a tradičné slovenské špeciality.

vyhovelo, no o rok neskôr žiadal o odpustenie nájmu a sťažoval sa na zlý stav budovy, čo podnietilo jej prestavbu.

Na prelome 17. a 18. storočia sa z hostinca stal pivovar. Počas druhej polovice 19. storočia sa budova opäť vrátila k pôvodnému účelu reštaurácie a Košičania sa tu opäť mohli stravovať. Sídlili tu však aj predajne cukrárskych výrobkov, rozličného tovaru, oblečenia či lekáreň. V 90. rokoch 19. storočia bola časť budovy zdemolovaná a nahradila ju budova Právnickej akadémie. Vtedy unikol Levočský dom totálnemu zbúraniu len o kúsok. Na jeho mieste chceli postaviť kasíno alebo kultúrne stredisko.

Našťastie protesty mešťanov a zásah pamiatkového úradu v Budapešti zafungovali a budovu zrekonštruovali a uviedli opäť do prevádzky. V budove sídlil bufet s rýchlym občerstvením a neskôr maďarská reštaurácia. Potom sa priestory bufetu premenili na bar. Poslednými stavebnými úpravami prešla budova v roku 2001. Boli obnovené vchody z Hlavnej ulice a zastrešená záhradná reštaurácia.

*Text a snímky: Daniela Petrovská,
zdroj: lepsiden.sk, kosicednes.sk*



Spoločnosť **COOP Slovensko, s. r. o.** vám s radosťou predstavuje nového dodávateľa privátnej značky Tradičná kvalita rodinnú spoločnosť **MORAVEC KVALITNÍ PONOŽKY, S. R. O.**, pre silonkový sortiment.

V krásnej prírode a podhorí pohoria Jeseníkov sa rodina Moravcovcov zaoberá výrobou a predajom ponožiek, ponožkového sortimentu, siloniek a bezšvovej dámskej spodnej bielizne už **od roku 1996**.



Takmer **30 rokov skúseností**, tri generácie rodinných príslušníkov a odhodlanie neustále rozširovať kvalitu a portfólio výrobkov poháňa spoločnosť MORAVEC Kvalitné ponožky, s. r. o., neustále dopredu. O tom svedčí aj **najmodernejšie technologické vybavenie** v strednej Európe a zákazníkov nielen zo Slovenska a z Česka, ale aj z Nemecka, Rakúska, zo Švédska, Švajčiarska, Španielska či z Talianska.



Sortiment nájdete v každej predajni COOP na Slovensku. Vďaka pravidelnému testovaniu výrobkov vlastní spoločnosť certifikáty ako QZ Zaručená kvalita, Český výrobok či OEKO-TEX 100 Standard.

Vyskúšajte aj vy kvalitné výrobky spoločnosti MORAVEC Kvalitné ponožky, s. r. o., a **doprajte tak svojim chodidlám maximálny komfort** počas celodenného nosenia.

Rodinná tradícia již od roku 1996

www.moravec-cz.com

Autor myšlienky: Albert Einstein	inak	energia	1. časť tajničky		značka platiny	kyprí zem pluhom	3. časť tajničky	bodavý hmyz	egyptský boh Slnka		2. časť tajničky	nekovový prvok	svätá, po česky
Organizácia Spojených národov				vojenský povel						Slovenská národná strana			
zápor				vytýčený smer Verdiho opera						mačkovitá šelma promočná sieň			
značka francovky					len zosilnený súhlas				kanadský spevák meno Hedviga				
svetlosť hlavne								hučanie Baltské more					
ABEL, KUMYS, SINE	trhlo (knížne)	meno Adely radostný výraz tváre				slovenská obec špión							
šikovná					vynadal sibirska rieka							pisomná skúška	rumunská rieka
Východo-slovenské železiarne				omotala						ruské ukaz. zámeno plošná výmera			
Accord Monétaire Européen				úder, po anglicky osud					nórsky matematik popija				
plazia sa					rímsky 505 ozn. lietadiel Salvadora			francúzsky pilot F-1 čítoslovce pohrozenia					
veľké muchy						španielsky futbalista							
INIESTA, INOTAJ, KYMA	nemecké mesto	strážne zvierá alegória (knížne)				čítovo zapôsobil vypúšťal sliny						ohmatal (expres.)	smutná báseň
vylieval					sídlo v Senegale sliezske mesto					vtáčia potrava kobylie mlieko			
obyvateľ Indie				predpona (olej) čítoslovce obdivu					ruská rieka košícký humorista				
postupne prílepiť								kutral severo-západ					
statív							zvierá žen. pohlavia erros excepted						
EČV Krupiny			4. časť tajničky								anno Domini		
čítoslovce údivu			dánske sídlo					hriadeľ			popevok		

Tajnička krížovky z č. 12/2023: **Pod stromčekom balíčky pre veľkých aj maličkých.**

Výhercovia: Ľubica Fajčíková, Kalinovo; Mária Vančová, Piešťany; Mária Kohanová, Spišské Vlachy

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 3. 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 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania 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 spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietať proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažností dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.

SÚŤAŽ

VYHRAJ S KARIČKOU SUPER CENY



10x



POUKÁŽKA 300 €
NA NÁKUP V COOP JEDNOTA

3x



TESCOMA TLAKOVÝ
HRNIEC ULTIMA DUO

30x



KARIČKA HRNČEK

100x



KARIČKA TAŠKA

VIAC INFO NA WWW.KARICKA.SK



KÚP AKÉKOĽVEK
3 PRODUKTY KARIČKA



BONUS!
KÚP NOVINKY OD KARIČKY
A SI V ŽREBOVANÍ 2x



ZAPOJ SA REGISTRÁCIOU
POKLADNIČNÉHO BLOKU NA
WWW.KARICKA.SK



SÚŤAŽ TRVÁ
OD 15. 1. DO 29. 2. 2024

Biova

JEMNÉ K VÁM,
ŠETRNÉ K PŘÍRODE.

VYBERTE SI Z PONUKY NAŠICH
PAPIRENSKÝCH PRODUKTŮ BIOVA.

