

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

KEĎ SYR
KONKURUJE
ZÁKUSKU

SLADKÉ
TAJOMSTVÁ
BELGICKÝCH
PRALINIEK

ČO STE
NEVEDELI
O STAVANÍ
MÁJOV

TANCUJ,
TANCUJ
- NA PARKETE
I NA STOLIČKE!

21. 3. - 30. 6.
VYPLÁCAME
ZĽAVY!



NAKÚPTE
A DOSTANETE.
DARČEK
SVETOVEJ
KVALITY



1. miesto



AKCIA PLATÍ
4. 4. - 17. 4.
2024

ALEBO DO VYČERPANIA
ZÁSOB DARČEKOV

Za nákup v hodnote aspoň **20 eur** teraz v COOP Jednote dostanete zadarmo tyčinky bez posýpky soli s vlákninou našej vlastnej značky Junior. Tyčinky značky Junior získali 1. miesto na medzinárodnej súťaži výrobkov vlastných značiek Salute to Excellence Award 2023.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

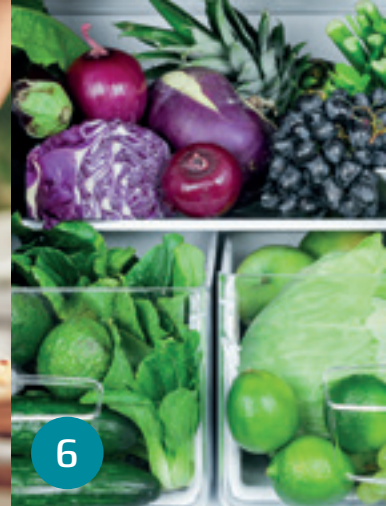
Namiesto predjedla

Uplynulý mesiac nám dal poriadne zabrať a pripomenul nám, čo znamená pojem aprílové počasie. Niekomu migrénami, iným ospalosťou, závratmi či nechufou čokoľvek robiť. Nezaberalo ani zdravé jedlo, ani pohyb, ani práca, ani relax. Bolo treba to pretrpieť.

Je máj a to by mal byť podľa starodávnych porekadiel najkrajší mesiac v roku. Dnes už však nič nie je ako voľakedy. A tak je celkom možné, že keď sa už konečne raz náhodou objaví slnko, organizmus bude z toho taký šokovaný, že nám to dá pocítiť rovnako intenzívne ako predošlé obdobie aprílových meteorologických žartíkov. Pripravme si teda rýchlo plavky, slnečné okuliare, krém s ochranným faktorom a – časopis Jednota.

To sú veci, ktoré nám spolu s dobrou náladou môžu spríjemniť skok z upršanej „jesene“ do horúceho „leta“!

Denisa
Pogačová



Obsah

- 4** Trendy v kuchyni: Keď syr konkuruje zákusku
- 6** Zdravie: Viete, čo robiť, aby sa jedlo menej kazilo?
- 8** Zdravie: 10 najdôležitejších faktov o sladkostiach
- 10** V COOP Jednote: Aktuality a novinky pre vás
- 14** Duel: S Dominikou a Dušanom
- 16** Recepty: Chutné, tradičné aj netradičné
- 18** Rozhovor: Juraj Furo miluje nevesty dávnych čas
- 20** Gastroikona: Sladké tajomstvá belgických pralínok
- 22** Krása: Omladnite vďaka potravinám

- 24** Domácnosť: Pečie sa to alebo ako udržiavať rúru v dobrej kondícii
- 26** Pohyb: Vyhradené pre seniorov
- 28** Slovensko: Čo ste nevedeli o stavaní májov
- 30** Krížovka

KEĎ SYR KONKURUJE ZÁKUSKU

Európania si nevedia predstaviť plnohodnotný život bez syrov. Konzumujú sa na raňajky, ako predjedlo, hlavné jedlo, dezert, ale aj na večeru. Aj Slováci milujú svoje syrové špeciality ako oštiepok, parenica, syrové korbáčiky či bryndza. Ktoré máte najradšej vy?

Pre mnohých ľudí sú syry hlavným zdrojom bielkovín a vápnika. Bielkoviny zo syra sú ľahko stráviteľné a účinné. Už počas jeho zrenia dochádza k určitému druhu „trávenia“ aminokyselín a ľudský organizmus potom dokáže bielkoviny lepšie zužitkovať. Aj preto možno zaradiť syr k najlepším potravinám na dostatočné zásobenie vápnikom. Táto minerálna látka nielenže osoží kostiam, ale podieľa sa aj na riadení dôležitých funkcií v nervoch, vo svaloch i v krvi. Dôležitú úlohu v syre zohráva aj obsah tuku, pretože práve vďaka nemu sa vápnik vstrebáva do tela. No ak si strážime obsah tuku, soli alebo oboch, je v prípade niektorých druhov pri konzumácii potrebná striedanosť. Dbajte, aby syr nemal viac ako 50 percent tuku. Uprednostňujte radšej tie, v ktorých sa obsah tuku pohybuje okolo 30 percent a nižšie. Obsah tuku i soli sa odporúča sledovať najmä pri polotvrdých a tvrdých syroch.

ZDRAVÉ A CHUTNÉ

Čím je syr tvrdší, tým viac vápnika obsahuje. Sto gramov tvrdého syra pokryje dennú potrebu tohto minerálu u dospelého človeka. Kým sa rozhodnete, že práve tento typ syra sa stane privilegovaným dodávateľom vápnika do vášho organizmu, zvažte všetky pozitíva i zápory. Predovšetkým aj tu platí, že treba čítať zloženie (obsah tukov, soli, prídavné látky). Tvrdé syry totiž obsahujú pomerne veľa soli, aby si udržali čo najdlhšiu trvanlivosť. Častá konzumácia príliš slaných syrov zvyšuje krvný tlak a predstavuje záťaž pre obličky. Jedným z najzdravších syrov je cottage, pretože má vysoký podiel bielkovín, nízky obsah tuku a soli. Ovčí syr má odlišné zloženie bielkovín, rozdielny obsah laktózy a alergici na kravské mlieko ho väčšinou lepšie znášajú. Obsah vitamínov B₃, C a D, ktoré sú nevyhnutné pre vstrebávanie vápnika do kostí, je v ovčom mlieku až päťkrát väčší ako v kravskom. Pre ľudí, ktorí majú obavy z rednutia kostí, je zaujímavá informácia, že ovčie mlieko má dvakrát toľko vápnika ako kravské. Zároveň však obsahuje viac tuku, no ani to nie je dôvod na obavy, pretože ovčí tuk má priaznivejšie zloženie mastných kyselín, resp. má viac mastných kyselín, ktoré netvorí obávaný „zlý“ cholesterol.

TVAROH NIELEN PRE 40+

Tvaroh patrí medzi potraviny, ktoré sa pokladajú za skutočné zdravotné bomby,

pretože obsahuje množstvo vitamínov, minerálov a nenasýtených mastných kyselín. Okrem vitamínov B₆, B₁₂ sú to vitamíny A, C, D, E, K. V tvarohu odborníci na zdravú výživu našli aj tiamín, riboflavin, lykopén, kyselinu listovú, niacín, betakarotén, draslík, vápnik, meď, zinok, horčík, mangán, fosfor, fluorid a selén. Je vynikajúci pre ženy po štyridsiatke, pretože jeho konzumáciou možno preventívne pôsobiť proti vzniku osteoporózy vo vyššom veku. Mali by sme ho často dopriať deťom, keďže má vysoký obsah vápnika a vitamínu D, ktoré sú dôležité pre zdravý rast. Možno ho konzumovať samostatne alebo vo forme nátierok a rôznych dezertov. Ženám sa odporúča konzumovať najmä nízko-tučný tvaroh v kombinácii s celozrnným pečivom alebo tmavým chlebom. Nemusíme mať pri tom výčitky svedomia, pretože 150 g tvarohu obsahuje len asi 160 kcal, čo naozaj nie je veľa.

TOPENÝ SYR VYNECHAJTE

Chutné trojuholníčky alebo pasta v črievku sa spracúvajú pri vysokej teplote, ktorá likviduje vitamíny a znižuje hodnotu bielkovín. Ďalším nebezpečenstvom sú taviace soli zvyšujúce obsah fosforu na úkor vápnika. Fosfor nielenže vápnik vyplavuje, ale v niektorých prípadoch ho dokonca odoberá z kostí. Ďalším dôvodom, pre ktorý by sme mali ich konzumáciu obmedziť, je aj vysoký obsah tuku, ktorý zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení.

Topený syr nie je prírodný výrobok a vápnik v ňom je takmer nedostupný, prípadne je doň pridaný umelo. Fosfáty, ktoré sa v tomto type syra nachádzajú, zabraňujú využitiu vápnika, pretože s ním vytvárajú nevstrebateľné komplexy. Ak máte malé deti a tie obľubujú práve mäkký ľahko roztierateľný topený syr, mali by ste vedieť, že do detskej výživy jednoznačne nepatrí. Detský organizmus potrebuje na zdravý vývoj a tvorbu kostí najviac vápnika a ten zo syrov v črievku nezíska.

SLOVENSKÉ MLIEČNE POKLADY

Tradičným slovenským valašským výrobkom je oštiepok z ovčieho syra. Vyrába sa odštipnutím čerstvého sladkého syra, ktorý sa vtlačí do drevenej, ručne vyrezávanej okrúhlej formy, kde sa nechá odstáť. Následne sa vyberie a ponorí do teplej slanej vody. Tam si leží, až kým soľ neprenikne úplne dovnútra. Pobytom v slanom kúpeli získava oštiepok svoju tradičnú trvácnosť, jeho povrch pritom mierne skôrnatie, zväčša zožltne. Ďalším našim typickým syrovým pokladom je parenica, jemný ovčí syr vyrobený z kysnutého ovčieho hrudkového syra. Polomäkký, nezrejúci, stredne tučný, parený syr má veľmi jemnú chuť. Charakteristický je i svojím tvarom stočenej stuhu, pripomínajúcej slimáčka. Podobne ako oštiepok má smotanovo- až syrovožltú farbu, po údení je povrch zlatožltý až žltohnedý. Slovenská parenica je chránená

SYRY V PRIVÁTNEJ ZNAČKE COOP JEDNOTA

„V súčasnosti tvorí portfólio vlastnej značky v kategórii syry 26 výrobkov,“ približuje manažérka vlastnej značky COOP Jednota Katarína Lenčéšová. „Syry a syrové výrobky, ktoré ponúkame našim zákazníkom pod vlastnou značkou, sa vyrábajú výlučne na Slovensku. Pri výbere dodávateľov je kvalitná receptúra a lokálna výroba jeden z hlavných parametrov. Všetky syry a syrové výrobky, ktoré máme pod vlastnou značkou, sa tešia veľkej obľube v radoch našich zákazníkov. Medzi najpredávanejšie patrí mozzarella v slanom náleve, cottage cheese, ale veľkej obľube sa tešia aj plesnivce a tradičné slovenské parenice, korbáčiky či oštiepok,“ hovorí Katarína Lenčéšová. Niektoré syry a syrové výrobky sú súčasťou vlastnej

značky už niekoľko desaťročí a stále potvrdzujú, že si zaslúžia sem patriť. Syrové výrobky reprezentujú štyri kategórie a hniezda vlastnej značky, a to Dobrú cenu, Mamičkinu dobrotu, Tradičnú kvalitu, ale aj Premium, kategóriu, ktorá reprezentuje COOP Jednotu nielen na Slovensku, ale aj v susednom Česku a Maďarsku. „Naše syry a syrové výrobky sú údené na bukovom dreve, niektoré sú ručne vyrábané ako napríklad syr niva originál, ktorý má zachovanú pôvodnú receptúru, a niektoré sa môžu hrdiť chráneným zemepisným označením. Pri našich výrobkoch sa snažíme nielen držať tradícií, ale aj kráčať s trendom, a preto sme v uplynulom roku rozšírili portfólio o strúhanú mozzarellu prémiovej kvality,“ dopĺňa Katarína Lenčéšová.

obchodné meno pod chráneným zemepisným označením EÚ. Tradičný ručne vyrábaný syr z Oravy je korbáčik. Vyrába sa parením vykysnutého syra z kravského mlieka. Ručne sa vyfahuje do tvaru nití, následne sa splieta do tvaru korbáča. Má výrazne slanú chuť. Hlavným rysom produktu je jeho neobvyklý tvar: je vyrobený z pásikov – v zázrivskom nárečí sa pásik volá *vajka*, hrúbka je medzi 2 a 10 mm. Pásiky sa prekladajú do tvaru korbáčika s dĺžkou 10 – 50 cm. Jeho farba

sa pohybuje od bielej až žltkastej po zlatožltú. Zázrivský korbáčik a oravský korbáčik majú ochrannú známku Európskej únie a patria medzi produkty s chráneným zemepisným označením. Receptúra oboch je rovnaká. Rozdiel je však v tom, že zázrivský korbáčik sa môže vyrábať len v obci Záživá a oravský korbáčik sa môže vyrábať v regióne celej Oravy.

NAŠE TIPY ALEBO SYRY VO VÍNNOM ZÁBALE

- Čerstvý syr má krátku lehotu spotreby. Na etikete musí byť dátum expirácie odo dňa výroby a rozhodne sa oplatí ho neprekročiť. Ostatné druhy syrov môžu byť označené len minimálnou dĺžkou trvanlivosti od chvíle, keď bolo ukončené ich dozrievanie, takže ich možno konzumovať aj niekoľko dní potom.
- Neotvorené syry uchovávajúte v pôvodnom obale, načaté v špeciálnej dóze s otvormi, v pergamenovom papieri, priedušnej potravinárskej fólii alebo v plátne zvlhčenom vínom či koňakom. Dobré poslúži aj papier na pečenie.
- Veľmi tvrdým syrom, ako je parmezán, škodí hlavne vysychanie. Krátkodobou je možné potrieť rezné strany tukom a prekryť ich alobalom. Pri dlhšom skladovaní odborníci odporúčajú zabaliť ich do bavlnenej látky nasiaknutej pivom a uložiť do vzduchotesnej nádoby v chladničke.
- Pred podávaním nechajte syr minimálne pol hodiny odpočívať pri izbovej teplote.



DP

SPRÁVNE SKLADOVANIE POTRAVÍN ZACHOVÁ ICH ČERSTVOŠŤ A ZDRAVOSŤ

Pokazené potraviny najčastejšie končia v koši. Tým prispievame nielen k celospoločenskému problému s plytvaním potravinami, ale nepochybne sa to odrazí aj na finančnom rozpočte domácnosti. Čo spôsobuje kazenie potravín a ako ich uchovávať, aby vydržali bez známok skazy?

Kazenie potravín je komplexný proces, ktorý je buď nemikrobiálneho, alebo mikrobiálneho charakteru. Nemikrobiálne kazenie súvisí najmä s oxidáciou a s tým spojenými senzorickými zmenami potravín. Mikrobiálne kazenie je spôsobené najmä baktériami, hubami, kvasinkami a enzýmami. Tie sa prirodzene nachádzajú vo všetkom živom, pri nesprávnom skladovaní potravín sa však začnú množiť, rozkladať živiny a vytvárať rôzne vedľajšie produkty. To je príčina kazení potravín, keď dochádza k zmene ich vzhľadu, farby, chuti, konzistencie aj samotných vlastností. Dobrou správou je, že pri správnom skladovaní, konzervácii, úpravou či skladovacími podmienkami dokážeme čerstvosť a neškodnosť potravín výrazne predĺžiť.

KVASINKY A INÁ (NE)ŽELANÁ SPOLOČNOSŤ

KVASINKY patria medzi jednobunkové mikroorganizmy (huby), ktoré dávajú prednosť teplému, vlhkému a mierne kyslému prostrediu. Sú náročnejšie na vege-

tačné podmienky ako napríklad plesne a baktérie, ale sú prispôsobivejšie neobvyklým podmienkam. Pre život potrebujú dusík, malé množstvo kyslíka, organické zlúčeniny a minerálne látky. Rastú iba na určitom substráte, ktorým je najčastejšie konkrétny druh cukru, ale niekedy rozkladajú aj alkohol alebo organické kyseliny. Niektoré kvasinky sú užitočné, pretože rozkladajú cukry, ktoré sa tak premieňajú na alkohol a oxid uhličitý. Vďaka nim si môžeme pochutnať na kysnutom chlebe alebo kvasenej kapuste. Iné druhy kvasiniek však potraviny kazia a spôsobujú infekcie.

PLESNE sú mikroskopické vláknité huby, ktoré sú súčasťou živej prírody už milióny rokov. Najlepšie sa im darí vo vlhkom prostredí, k rastu nepotrebujú svetlo ani náročné živiny. Optimálnou teplotou pre ich rast je rozmedzie medzi 18 až 28 °C, niektoré však rastú aj pri teplote mínus 10 alebo 60 °C. Zaujímavé je, že sú schopné vhodne si upraviť pH prostredie, v ktorom

rastú. Niektoré sú užitočné, napríklad tie, ktoré sa využívajú pri výrobe plesňových syrov. Väčšina plesní je však škodlivá, sú alergénmi, spôsobujú kazenie potravín a môžu obsahovať nebezpečné toxíny, z ktorých človeka najviac ohrozujú mikotoxíny.

BAKTÉRIE sú tiež jednobunkové organizmy a patria medzi najrozšírenejšie organizmy na svete. Za optimálnych podmienok sa veľmi rýchlo rozmnožujú, darí sa im najmä v rozmedzí teplôt 20 až 40 °C, pričom nezvládajú teploty vyššie ako 60 °C, vtedy zomierajú. Dočasne zneškodníť, nie však zahubiť, ich dokáže mráz. Väčšina baktérií je neškodná, niektoré sa dokonca využívajú aj pri výrobe potravín, napríklad pri jogurtoch a kyslomliečnych výrobkoch. Sú však aj nebezpečné druhy, ktoré spôsobujú kazenie potravín a sú hrozbou pre ľudské zdravie. Môžu napadnúť priamo tkanivá alebo produkovať toxické látky, ktoré dokážu meniť normálne telesné funkcie.

ENZÝMY sú bielkoviny nachádzajúce sa v rastlinných a živočíšnych organizmoch aj mikroorganizmoch. Ich aktivita závisí od teploty, koncentrácie substrátu aj od pH. Sú schopné urýchľovať chemické reakcie vyvolané mikroorganizmami, ktoré menia vzhľad, chuť a konzistenciu potravín. Napríklad nežiaducu zmenu farby ošúpanej zeleniny, hnilobné kazenie mäsa rozkladom bielkovín, žltnutie tukov, kysnutie pokrmov a podobne. Vyhnúť sa tomu možno tepelným ošetrovaním (pečenie, blanširovanie, sterilizácia), zabránením prístupu vzduchu, svetla alebo znížením teploty. Enzýmy sú chýlostivé na vysoké teploty, pri nich dochádza k ich inaktivácii. Ich činnosť sa dá spomaliť pôsobením silného chladu.

ČO PATRÍ A NEPATRÍ DO CHLADNIČKY

Aby potraviny zostali dlhý čas čerstvé aj zdravotne neškodné, odporúča sa dodržiavať zásady, vďaka ktorým predĺžite ich životnosť. Jednou z najčastejších chýb pri skladovaní potravín je nesprávna teplota v chladničke. Odporúčaná je v rozmedzí 0 až 5 °C, pri nižšej teplote môžu potraviny namŕzať, pri vyššej zase hrozí hnilobný proces a zlepšujú sa životné podmienky pre mikrobiálne kazenie, ktoré potraviny znehodnocuje. Nevhodné je tiež chladenie teplého jedla v chladničke! To zohrieva ostatné potraviny a hrozí ich kazenie. Preto uvarené jedlo nechajte vždy vychladnúť na izbovú teplotu, až potom ho umiestnite do chladničky. Vkladaním teplého jedla do chladničky riskujete nielen pokazenie samotného pokrmu, ale aj nadmernú spotrebu, zaťaženie spotrebiča a opotrebovanie kompresora.

Každá zelenina a ovocie potrebuje pri skladovaní iné podmienky, aby vydržala čo najdlhšie. Nie každý druh je vhodné umiestniť do chladničky. Pokojne do nej môžete dať šalát, špenát, kapustu, pór, rebarboru, mrkvu, petržlen, brokolicu, kariofiol, špargľu, cviklu, huby a niektoré bylinky. Z ovocia čučoriedky, ríbezle, maliny, hrozno, liči, čerešne a figy. Do chladničky nepatria tie druhy, ktoré pri chladných teplotách strácajú chuť, arómu či štruktúru, ako napríklad paradajky, paprika, uhorky či baklažán. Ani cesnak, cibuľa a zemiaky do chladničky nepatria, skladujte ich na suchom, chladnom a tmavom mieste, v pivnici alebo špajze. Chladničku neobľubujú ani exotické druhy ovocia, napríklad mango, kivi, avokádo, ananás a banány, ktoré majú radšej izbovú teplotu. Ani marhule, broskyne, jablká, slivky a hrušky do chladničky nepatria.

SPRÁVNE UMIESTNENIE V CHLADNIČKE

Chladnička je rozdelená do rôznych teplotných zón a každá je určená pre iný typ potravín. Aby ste predĺžili trvanlivosť a čerstvosť potravín, odporúča sa umiestniť ich v chladničke na to správne miesto. Najteplejším miestom je horná polička a dvere chladničky, tam sa umiestňujú potraviny, ktoré nemusia byť silno chladené (napríklad džemy, zaváraniny, kečupy, majonéza, horčica, maslo, syr, vajcia, údeniny, nápoje či zvyšky varených jedál). Do strednej časti chladničky (3 až 5 °C) dajte potraviny, ktoré sa nezmesťili do hornej poličky, vhodná je pre rozličné mliečne produkty vrátane čerstvého mlieka a mäsové výrobky (načaté paštéty, šunky, salámy, párky...). Najspodnejšia polička je najchladnejším miestom, ktoré je určené pre rýchlo sa kaziace produkty s kratším dátumom spotreby, ako je napríklad čerstvé mäso, ryby a morské plody. Ovocie a zelenina sa skladujú v boxoch pod poličkami.

NEZABUDNITE NA VHODNÝ OBAL

Častou chybou, ktorú robíme a ktorá spôsobuje kazenie potravín, je aj nesprávny obal. Pôvodné obaly, najmä pri dlhodobom skladovaní, nemusia vyhovovať a nezabráňajú, aby sa k potravinám nedostali škodcovia či plesne a baktérie. Rizikové sú napríklad cestoviny, obilniny, strukoviny či múka - odporúča sa skladovať ich v uzatvárateľných nádobách, ideálne sklenených. Ovocie a zeleninu po nákupe vyberte z igelitového vrečka, pretože v ňom nemôžu dýchať a hrozí ich zaparenie. Aby vám chlieb vydržal čo najdlhšie čerstvý a nesplesniviel, odporúča sa kupovať skôr voľný než balený a celý, nie krájaný. Doma ho uchovávajte na suchom, tmavom a chladnejšom mieste v obrúsku, v slamenom alebo drevenom košíku. Neodporúča sa skladovanie v kovovej alebo plastovej nádobe. A nezabudnite, chlieb nepatrí do chladničky! Ak vám zvýšil, zamrazte ho a neskôr použite.

NECH ŽIJE VÁKUOVANIE

Jedným zo spôsobov, ako vhodne skladovať potraviny, udržať ich čerstvé a predĺžiť ich trvanlivosť, je vákuovanie. Bežne ho vidieť v obchodoch, ale túto metódu môžete využiť aj v domácom prostredí, slúžia na to vákuové vrečky alebo nádoby. Vákuovaním sa odčerpá väčšina vzduchu, teda aj kyslíka, ktorý spôsobuje oxidáciu potravín. Netreba však zabudnúť, že vákuovanie nenahrádza mrazenie, čiže vákuované čerstvé potraviny je potrebné uchovávať

v chladničke alebo mrazničke. Vákuovaním sa môže zabezpečiť mnoho druhov potravín, napríklad čerstvá alebo blanširovaná zelenina, čerstvé mäso, suché potraviny (orechy, sušené plody), syry, ovocie, zvyšky jedál či predpripravené suroviny na varenie.

Podľa štatistík vyhodí priemerný Slovák až 100 kg potravín ročne, ktoré skončia v odpade. Aby ste znížili toto množstvo, nakupujte s rozumom. Do košíka dávajte len to, čo potrebujete, ideálne postupujte podľa vopred pripraveného nákupného zoznamu. Aby potraviny vydržali čerstvé, dodržiavajte zásady správneho skladovania a len čo zistíte, že niečo je pokazené, nahnite alebo plesnivé, okamžite to vyhodte.

ZDRAVÁ FERMENTÁCIA

Fermentácia (alebo kvasenie) patrí medzi najstaršie a najšetrnejšie metódy konzervovania potravín. Ide o metabolický proces, pri ktorom baktérie v potrave získavajú energiu zo sacharidov a premieňajú ich na alkohol alebo kyselinu (pri mliečnom kvasení napríklad kyselinu mliečnu). Tieto prirodzene sa vyskytujúce mikroorganizmy vytvárajú prostredie odolné proti hnilobnému procesu a toxínom, ktoré by mohli potraviny kontaminovať. Týmto sa potraviny stávajú nielen výživnejšími a zdravšími, ale sa aj konzervujú, takže vydržia dlhšie bez toho, aby sa pokazili.

Proces fermentácie zvyšuje biologickú dostupnosť vitamínov a minerálov v potravinách, takže ich naše telo dokáže lepšie absorbovať. Zvyšuje tiež množstvo vitamínov B a C, ale aj kyseliny listovej, riboflavínu, niacínu, tiamínu a biotínu. Okrem toho fermentované potraviny obsahujú probiotiká, prospešné mikroorganizmy, ktoré pomáhajú udržiavať črevá zdravé a schopné získavať živiny z potravy, podporujú a zlepšujú imunitný systém. Medzi najčastejšie fermentované potraviny patrí kvasená zelenina (kapusta, uhorky, kimči), mliečne výrobky (jogurty, kefír, zrejúce syry), fermentované údeniny (klobásy, salámy), fermentované strukoviny (sójová omáčka, miso, tempeh), fermentované obilniny (kváskový chlieb a pečivo) a fermentované nápoje (pivo, víno, medovina, cider).

K. M., zdroje: opotravinach.sk.zdravie.pluska.sk, top-farm.sk, vzdy.sk, royalchaga.sk

10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O SLADKOSTIACH

1 Rozdelenie cukrov. Glukóza je pre existenciu ľudského organizmu nevyhnutná. Je hlavným najrýchlejším zdrojom energie pre väčšinu buniek ľudského organizmu. Normálna hladina glukózy nalačno je 4 – 5,6 mmol. Pre niektoré ľudské orgány, ako je mozog a červené krvinky, je glukóza úplne nevyhnutná, pretože je to ich jediný zdroj energie, bez ktorého sa nezaobídu. **Sacharidy** alebo glycidy je spoločný názov pre skupinu opticky aktívnych polyhydroxyderivátov karbonylových zlúčenín, ktoré sa nachádzajú vo všetkých živých organizmoch a vírusoch. Patria preto medzi takzvané primárne metabolity. Podľa počtu základných cukrových jednotiek sacharidy delíme na monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy. Sacharidy plnia v ľudskom organizme viaceré funkcie: Zdroj energie, stavebná jednotka sú súčasťou enzýmov, hormónov a pod. aj biologických membrán.

2 Pod pojmom cukry rozumieme jednoduché a nízkomolekulové sacharidy, t. j. nielen disacharid sacharózu (stolový cukor), ale tiež monosacharidy a iné oligosacharidy, ktoré sú rozpustné vo vode a majú sladkú chuť. Do tejto skupiny patria: monosacharidy: glukóza (dextróza, škrobový/hroznový cukor), fruktóza, (hroznový cukor), disacharidy: sacharóza (repný alebo trstinový cukor, glukóza + fruktóza), maltóza (sladový cukor, glukóza + glukóza) a laktóza (mliečny cukor, glukóza + galaktóza).

3 Cukry (najmä sacharózu, fruktózu, glukózu, laktózu) konzumujeme buď v prírodnej forme (v ovocí, zelenine, mlieku, mliečnych výrobkoch, strukovinách), alebo vo forme **pridaného cukru**. Ten sa nachádza najmä v sladených alebo kávových nápojoch, sladkostiach, keksíkoch, zákusoch, koláčoch, cukríkoch, čokoláde, džemoch, kakaových nátiarkach, cereáliách a pod. **Celkové cukry** predstavujú všetky cukry, ktoré sa nachádzajú v potravinách a nápojoch bez ohľadu na zdroj.

SERIÁL
11. ČASŤ

4 Pridaný cukor predstavujú všetky priemyselne vyrábané cukry, ktoré sa pridávajú do potravín a nápojov počas ich spracovania alebo prípravy. K pridaným cukrom patria aj voľné „free“ cukry, t. j. tie, ktoré sú napr. prirodzene v mede, sirupoch, sušenom ovocí, zelenine, ovocných šťavách a ovocných koncentrátoch. Príklady nápojov s pridaným cukrom sú napríklad ochutené stolové a minerálne vody, kolové a energetické nápoje, ovocné nápoje, športové nápoje, energetické nápoje, sladené vody a kávové a čajové nápoje s pridaným cukrom. Kávové a čajové nápoje z automatov a reštaurácií môžu obsahovať veľa kalórií navyše pre pridané mlieko, šľahačku a/alebo cukor.

5 Prírodné sladidlá. Sacharóza je základný stolový/kuchynský cukor. Je prevládajúcim prírodným sladidlom, ktoré sa zvyčajne získava buď z cukrovej trstiny, alebo cukrovej repy a rafinuje sa na biely kryštalický konečný produkt. Menej častými zdrojmi sú napr. datle a niektoré druhy paliem alebo javor cukrový. Cukor sa využíva ako prírodný, t. j. surový hnedý cukor alebo ako rafinovaný biely cukor. **Rafinovaný cukor (trstinový alebo repný)** je spracovaný výrobok. Hnedý cukor nemá žiadne lepšie zastúpenie mikronutrientov ako biely cukor a ich

energetická hodnota je rovnaká. Preto vyjadrenia o „zdravšom“ hnedom cukre sú neodôvodnené. **Glukózovo-fruktózový sirup** (izoglukóza) je sladidlo bežné v rôznych potravinárskych výrobkoch namiesto cukru alebo v kombinácii s ním. Dôvod je najmä technologický, sirup sa lepšie spracuje v nápojoch, krémoch, džemoch, zmrzlínach a pod., než pevný kryštalický cukor. K iným prírodným sladidlám patrí med, agávový sirup, čakankový sirup, brezový cukor alebo xylitol, má rovnakú sladivosť ako repný či trstinový cukor, ale obsahuje



oproti nim o 30 % menej kalórii), kokosový (palmový) cukor, ktorý sa vyrába z nektáru kvetu kokosovej palmy.

6 Vplyv konzumácie jednoduchých cukrov na zdravie je pomerne kontroverznou témou. Existujú hodnoverné mechanizmy a výskumné dôkazy, ktoré podporujú názor, že nadmerná konzumácia cukru priamo aj nepriamo podporuje rozvoj obezity, zvlášť u ľudí s nízkou fyzickou aktivitou, kardiovaskulárnych chorôb (KVCH), cukrovky 2. typu (DM 2), niektorých druhov rakoviny a zubného kazu. Epidemiologické údaje naznačujú, že ide predovšetkým o priame účinky fruktózy, ktorá je hlavnou zložkou pridaných cukrov. Nové dôkazy o tom, že by cukry zohrávali kauzálnu úlohu pri vzniku kardiovaskulárnych rizikových faktorov, nie sú dostatočné. Skoršie štúdie naznačili, že zníženie konzumácie sacharózy v strave by mohlo znížiť vyššie hladiny triglyceridov, ale je skôr pravdepodobné, že účinky boli výsledkom zníženia celkového energetického príjmu a pozitívneho vplyvu na telesnú hmotnosť.

7 Nadmerná konzumácia pridaného cukru je spojená s rozvojom a prevalenciou stukovatenia pečene, dyslipidémiou, inzulínovou rezistenciou, hyperurikémiou, KVCH a DM 2, či už zvýšením telesnej hmotnosti, ale často aj nezávisle od prírastku telesnej hmotnosti alebo celkového energetického príjmu. Častejšia konzumácia sladených nealkoholických nápojov u adolescentov je významne asociovaná so zvýšenou pravdepodobnosťou prediabetu. Preto úsilie o zníženie ich príjmu u adolescentov

je opodstatnené kvôli podpore kardiometabolického zdravia. Naliehavým sa javí zníženie konzumácie energeticky bohatých potravín a sladených nápojov medzi dospievajúcimi a mladými dospelými, čo môže byť potenciálnou

stratégiou na zmiernenie rastúcej prevalencie skorého vzniku kolorektálneho karcinómu.

8 Cukor sa často dáva do súvislosti so závislosťou, a to s ohľadom na endogénne opioidy, ktoré sa po prijatí stravy bohatej na cukor vyplavia. Hovorí sa o značných paralelách a presahu medzi zneužívaním drog a cukrom, a to tak v rovine neurálnej aktivity mozgu, ako i správania. Upozorňuje na možné zvýšené riziko vzniku závislosti od drog pre podobný efekt cukru. Dôkazy však nie sú dostatočné. Štúdie o vplyve **nekalorických sladí-**

díel na telesnú hmotnosť a metabolické riziká sú značne nekonzistentné a obmedzené. Niektoré systematické prehľady a metaanalýzy poukazujú na výhody ich použitia pri redukcii hmotnosti, iné výskumy, naopak, naznačujú asociáciu s prírastkom hmotnosti.

9 Spotreba cukru vo svete a na Slovensku. V Európe sa cukor v súčasnosti podieľa 7 – 11 % na celkovom energetickom príjme u dospelých a 11 – 17 % u detí. Podľa verejne dostupných správ OECD za rok 2019 uviedlo, že každý Slovak za rok priemerne skonzumuje asi 31,7 kg cukru (denne asi 87 g), čím sme sa dostali medzi popredných konzumentov cukru v Európe. Za nadmernou spotrebou cukru sú podľa expertov najmä sladené nealkoholické

nápoje. Ich spotreba na Slovensku za posledných 25 rokov dramaticky stúpla, a to takmer trojnásobne.

10 Odporúčania pre zdravú výživu v prípade potravín s vysokým obsahom cukrov:

- Odporúča sa znižovať príjem voľných cukrov v priebehu celého života.
- Odporúča sa znížiť príjem voľných cukrov u detí aj dospelých na menej ako 10 % denného príjmu energie.
- Navrhuje sa znížiť príjem voľných cukrov až na menej ako 5 % denného príjmu energie.
- Častá konzumácia týchto potravín a veľké porcie nie sú pre zdravie prospešné. Prispievajú k nárastu telesnej hmotnosti, obezite a mnohým závažným chronickým ochoreniam.
- Ich príjem by mal znížiť každý, kto sa chce rozumne stravovať a predchádzať ochoreniam.
- Potraviny a nápoje s vysokým obsahom tukov, cukrov a solí nie sú súčasťou stravovania prospešného pre zdravie. Pre organizmus nie sú nevyhnutné.
- Odporúča sa konzumovať tieto potraviny len príležitostne a v malých množstvách, maximálne 1- až 2x za týždeň.



JOGURT PLNÝ ŽIVOTA



Vlastná značka COOP Jednota Mamičkine dobroty má v portfóliu privátnej značky COOP Jednota výsadné postavenie. Pripomína nám bezstarostné detstvo strávené na vidieku, prázdniny u babičky, ktorá vždy vedela, akou dobrotou deťom ulahodí.



K najpredávanejším výrobkom v tejto značke patria jogurty. Ak si deň bez tejto potraviny neviete predstaviť, poobzerajte sa napríklad po tejto trojici skvelých živých jogurtov, ktoré pre COOP Jednotu vyrába slovenský výrobca AGRO TAMI, a. s.

„Živé jogurty ponúkajú 150 g poctivého jogurtu, ktorý nielen poteší, ale aj zasýti. Niekedy sa pre tento jogurt stretávame aj s označením selský, zrejúci v tégliku, čo spôsobuje jeho nezameniteľnú chuť. Prirodzene obsahuje živú mikroflóru, ktorá osoží nášmu tráveniu a má nižší obsah tuku ako smotanové jogurty. Navyše je bezgluténový a vhodný pri alergii na lepok,“ približuje Marián Bero zo spoločnosti AGRO TAMI, ktorá je dlhoročným spolupracovníkom v rámci privátnej značky COOP Jednota. Živý jogurt má jedinečné zloženie a chuť. Ide o výrobný postup, ktorý sa nekončí len naplnením, ale jogurt ešte zreje v samotnom tégliku. „Na výrobu jogurtov používame čerstvé mlieko z okolitých fariem a obal je plne recyklovateľný. Naša mliekareň je čisto slovenská spoločnosť s dlhoročnou tradíciou,“ dopĺňa Marián Bero.

PREČO JEŠŤ JOGURTY?

Jogurt je kvasený nápoj z homogenizovaného zahusteného mlieka (obsahuje asi 20 % sušiny). Je jedným z najlepších ochrancov imunitného systému, významne pôsobí v črevách. Výroba jogurtu je biologický proces. Najprv sa do mlieka pridá určité množstvo mikroorganizmov, ktoré spôsobia skvasenie mlieka. Tieto mikroorganizmy (napr. *Lactobacterium bulgaricus*) sú špeciálne vyšľachtené baktérie, ktorým sa hovorí jogurtové kultúry. Proces prebieha pri stálej teplote niekoľko hodín, počas ktorých baktérie premieňajú mliečny cukor na kyselinu mliečnu, vďaka nej majú jogurty kyslomliečnu chuť a sú ľahko stráviteľné.

Veľkým pozitívom jogurtu pre tráviaci systém je obsah probiotík, ktoré sa starajú o správny chod tráviaceho traktu. Mnohé jogurty sú však pasteurizované, čo im uberá na účinkoch. Preto je dobré kupovať jogurty s obsahom živých a aktívnych kultúr. Probiotiká pozitívne ovplyvňujú nielen naše fyzické zdravie, ale aj to duševné. Rastúci počet štúdií preukázal, že spojenie čreva a mozgu existuje. Niektoré výskumy dokonca našli probiotiká na zlepšenie úzkosti, depresie, stresu, nálady a pamäti.



Jogurt je bohatý na bielkoviny, vápnik a probiotiká, spája sa so silou kostí, zdravím čriev a s reguláciou hmotnosti. Jeho konzumácia má však aj ďalšie potenciálne výhody ktoré si ani neuvedomujeme.

Bielkoviny bez tuku: Určité druhy ako grécky jogurt alebo skyr sú bohaté zdroje bielkovín s nízkym obsahom cukru a tuku. Dokážu dostatočne zasýtiť tým, že znižujú hlad a minimalizujú chuť do jedla.

Lepší krvný tlak: Štúdia z roku 2018 publikovaná v Journal of Hypertension zistila, že vyššia konzumácia mliečnych výrobkov - najmä jogurtu - bola spojená s menším počtom prípadov vysokého krvného tlaku u dospelých. Ďalšia štúdia zistila, že vyšší príjem bielkovín môže súvisieť s nižšími hladinami krvného tlaku.

Nižšia hladina cholesterolu: Jogurt môže pomôcť srdcu aj tým, že potenciálne pomáha regulovať hladinu cholesterolu v krvi. Jedna štúdia, ktorá bola publikovaná v Journal

Súťažte s vlastnou značkou COOP Jednota!

Milí čitatelia, napíšte nám presné názvy aspoň dvoch druhov jogurtov, ktoré sa predávajú pod vlastnou značkou COOP Jednota. Spomedzi autorov správnych odpovedí vyžrebujeme troch, ktorí sa môžu tešiť na nákupné poukážky COOP Jednota. Správne odpovede nám posielajte do 15. 5. 2024 na poštovú adresu redakcie, alebo na redakcia@coop.sk.

of Dairy Sciences, skúmala účinky probiotického jogurtu na účastníkov s cukrovkou 2. typu. Zistilo sa, že denná konzumácia jogurtu bola spojená s nižším LDL a celkovým cholesterolom.

Dobré trávenie: Asi už dnes všetci vieme, že existujú „dobré“ baktérie, nevyhnutné na to, aby náš tráviaci trakt fungoval správne. Jedným zo spôsobov, ako zvýšiť hladiny týchto dobrých baktérií, je konzumácia probiotík: živých mikroorganizmov, ktoré sa nachádzajú v určitých potravinách, ako je jogurt.

Viac vápnika: Okrem bielkovín môže jogurt poskytnúť nášmu telu vápnik, ktorý je kľúčový pre správne fungovanie svalov, nervov, kostí a krvných ciev. Kostí obsahujú veľkú časť vápnika a keď neprijímame dostatok tohto minerálu prostredníctvom potravín, telo začne vápnik ťahať z kostí. To je jeden z dôvodov, prečo je v potrave taký dôležitý.



coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 2. POLROK 2023

OD 21. 3.
DO 30. 6.
2024



Verní zákazníci, ktorí v čase od 1. 7. do 31. 12. 2023 evidovali nákupy na vernostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu. Výšku zľavy sa dozvedia na www.coopklub.sk alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota vo svojom zákazníckom konte.



zriadte si kartu online na www.coopklub.sk



nakupujte a použite vernostnú kartu



využívajte e-doklad a mobilnú aplikáciu



získajte zľavu 2x do roka

Výhody získate aj u našich externých partnerov:



COOP JEDNOTA JE TOP FIRMA MLADÝCH 2023

JCI – Slovensko (Junior Chamber International – Slovakia), mimovládna nezisková organizácia, uskutočnila už 21. ročník ankety o TOP firmu mladých. Anketa sa konala od 1. 10. 2023 do 5. 12. 2023 na vysokých školách po celom Slovensku. Na prvom mieste v kategórii obchodné reťazce – potravinársky tovar sa umiestnila spoločnosť COOP Jednota Slovensko.

Cieľom ankety je zistiť nezávislý pohľad mladých ľudí na pôsobenie, aktivity, imidž, hospodárske úspechy firiem, ktoré podnikajú v Slovenskej republike. Hlavná anketová otázka znela: Ktorá firma, resp. obchodná značka v príslušnom odvetví podnikania je pre vás synonymom úspešnosti, dobrého renomé, ako aj kvalitných výrobkov, resp. služieb? Podmienkou bolo, že musí ísť o firmu, ktorá má sídlo alebo pobočku v SR. Anketa sa uskutočnila na viacerých úrovniach. Každý študent si mohol vybrať obchodnú značku podľa vlastného uváženia v rámci príslušného odvetvia pôsobenia a tej pridelil jeden hlas na úrovni jednotlivých odvetví podnikania, kde sa vyhlasovala TOP firma mladých r. 2023.

Mladí si opäť vybrali COOP Jednotu

Vzorku respondentov za rok 2023 tvorilo 20 odborných fakúlt vysokých škôl v rámci všetkých krajov Slovenskej republiky. Reprezentatívnu vzorku predstavovalo 1500 študentov vysokých škôl. Z každej fakulty bolo vybraných 75 študentov. Systém COOP Jednota sa v aktuálnom ročníku opäť

umiestnil na prvom mieste v kategórii obchodné reťazce – potravinársky tovar. Ocenenie z rúk výkonného predsedu JCI – Slovensko Mariána Meška prevzal predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko Ján Bilinský.

„Mladí ľudia tvoria budúcnosť, preto je ich ocenenie pre nás výzvou a hnačím motorom. Teší ma, že našu tradičnú maloobchodnú sieť vnímajú mladí ľudia ako úspešnú spoločnosť s dobrým menom, kvalitnou ponukou a modernými službami. Táto skutočnosť je pre nás potvrdením, že naše rozhodnutia smerom k automatizácii, modernizácii, digitalizácii a udržateľnosti sú správne a že tým oslovujeme aj mladú generáciu zákazníkov,“ zdôrazňuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko.



Symbol kvality a úspechu v odvetví

Anketu uskutočnila mimovládna nezisková organizácia už 21.-krát. JCI – Slovensko je partnerskou organizáciou Junior Chamber International so sídlom v USA. „Ide o jednu z najväčších organizácií pre mladých podnikateľov a lídrov na svete. V ankete vyjad-

rujú mladí ľudia názor, ktoré firmy sú pre nich symbolom kvality a úspechu v danom odvetví podnikania. Pretože sa naša organizácia venuje hlavne aktivitám pre mladých ľudí, ich hlas je pre nás dôležitý a inšpiratívny. Srdečne gratulujem víťazovi v tejto kategórii,“ povedal Marián Meško, výkonný predseda JCI – Slovensko.



Liga proti rakovine pomáha na Slovensku onkologickým pacientom a ich blízkym už 34 rokov, a to aj vďaka známej zbierke Deň narcisov. Prípuť žltého kvetu na znak solidarity s ľuďmi s rakovinou si mohol aj tento rok každý predstaviv konkrétného pacienta. Na Slovensku ich ročne pribúda 40 000. Prispieť na podporu psychosociálnych projektov Ligy proti rakovine mohol každý. Okrem tradičného vloženia hotovosti do

COOP JEDNOTA PODPORILA ZBIERKU DEŇ NARCISOV

Domáca maloobchodná sieť COOP Jednota dlhoročne podporuje jedinečnú charitatívnu zbierku Deň narcisov. V apríli sa konal už 28. ročník zbierky. Dobrovoľníkov mohli stretnúť aj zákazníci našich predajní vo všetkých regiónoch Slovenska.

pokladničky boli k dispozícii aj iné možnosti, ako prispieť.

28. ROČNÍK DŇA NARCISOV

V rámci tohtoročnej zbierky bolo viac ako 900 000 narcisov určených na prípuť ako prejav solidarity s onkologickými pacientmi, 800 spoluorganizátorov zastrešujúcich 12 000 dobrovoľníkov po celom Slovensku, 4 200 pokladničiek, 65 platobných terminálov a 4 totemy.

DEŇ NARCISOV SPÁJA AJ KONKURENCIU

Zbierka naplňujúca rozmer ľudskosti a solidarity, zotiera počas svojho konania i princípy konkurencie. V rámci spoločenskej zodpovednosti sa obchodné spoločnosti spájajú

pre dobrú vec. K partnerom zbierky sa dlhodobo pripája aj domáca maloobchodná sieť COOP Jednota. „O tom, že zdravie je najväčšou ľudskou devízou, niet pochýb. Spolu s našimi zákazníkmi dokážeme pomáhať a byť empaticí aj pri tejto dôležitej zbierke. Dobrovoľníci sa pohybovali v okolí predajní COOP Jednota vo všetkých regiónoch, čím sme ako reťazec vyjadrili spolupatričnosť a podporu spolu s našimi zákazníkmi,“ zdôrazňuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

Pomoc a humánny prístup boli základom spotrebiteľného družstevníctva už pri jeho zrode a tieto hodnoty sa v systéme COOP Jednota naplňujú dodnes.

AGROKARPATY PLAVNICA



...Z POĽA PRIAMO NA STÔL...



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

PORCIE

2

CENA / PORCIA



PIKANTNÉ VEGÁNSKE BURRITO

INGREDIENCIE:

cibuľa
1/2 konzervy kukurice (asi 120 g)
1/2 konzervy červenej fazule
1/2 hrnčeka ryže
citrónová šťava z 1/2 citróna
mleté čierne korenie
soľ
kurkuma

papričky jalapeño
1 hrnček rukoly
rastlinná majonéza
karí
horčica
olej
2 tortilly

Ryžu premyjeme, chvíľu orestujeme na oleji, zalejeme vodou, osolíme, premiešame a necháme dusiť, až kým nie je mäkká.

Zeleninová plnka: Pripravíme si zmes fazule a kukurice, ktorú zmiešame s nakrájanou cibuľou, ochutíme soľou, korením, kurkumou a citrónovou šťavou. Všetko dáme na rozpálený olej, podlejeme vodou a necháme smažiť, až kým sa voda nevyparí a chute nevýraznia.

Pripravíme dresing z rastlinnej majonézy, do ktorej pridáme štipku korenia karí a 1 ČL horčice. Na grile alebo panvici krátko opečieme tortilly z oboch strán. Natrieme ich dresingom, naplníme ryžou, fazulovou zmesou, papričkami jalapeño a rukolou.

Jalapeño papričky môžeme pripraviť v náleve, ako to robí Dušan v jeho recepte na sendvič s rozbiľom. Tortillu zatočíme a môžeme podávať.



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na www.netradicnerecepty.sk

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

90 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



SENDVIČ S ROZBIFOM A NAKLADANOU ZELENINOU

INGREDIENCIE:

Rozbif:

1 kg nízkej roštenky
50 g cesnaku
100 g worcesterskej
omáčky
50 g sójovej omáčky
120 g dijonskej horčice
2 g čierneho korenia
20 g oleja
10 g soli

Nakladaná zelenina:

malý pohár kyslých
uhoriek
4 červené cibule
2 mrkvy
100 g octu
200 g kryštálového cukru
300 g vody
bobkový list
nové korenie

celé čierne korenie

Majonéza:

100 g dijonskej horčice
100 g majonézy
20 g wasabi chrenu

Limonáda:

15 g bazalky
bazový sirup
minerálka

1 kváskový chlieb

Rozbif: Mäso očistíme od šliach a blán tak, aby zostal krásny čistý valček mäsa. V mixéri rozmixujeme cesnak, sójovú omáčku, worcesterskú omáčku, dijonsku horčicu, olej, soľ a korenie. Zmes vylejeme na mäso a poriadne vmasírujeme. Mäso preložíme na plech a pečieme pri teplote 180 °C na sonde tak, aby teplota v strede mäsa bola 55 °C (ak nemáme sondu, použijeme teplomer na grilovanie, s ktorým pravidelne meriame teplotu).

Zelenina: Zeleninu očistíme a nakrájame na menšie kúsky, mrkvu na kocky, cibuľu na mesiačky. Poukladáme do skleneného pohára. Vodu, ocot, cukor, bobkový list, korenie a soľ dáme do hrnca a privedieme do varu.

Nalejeme do skleneného pohára so zeleninou, zatvoríme a otočíme dolu viečkom. Uistíme sa, že viečko neprepúšťa. Necháme chladnúť pri izbovej teplote.

Majonéza: Všetky suroviny zmiešame v mise tak, aby sa spojili.

Limonáda: Bazalku rozdrvíme barovým mätiarom alebo v rukách, pridáme sirup podľa chuti a zalejeme minerálkou/sódou.

Záver: Z chleba odkrojíme väčší krajec, opečieme z každej strany, rozbif nakrájame na tenké plátky a poukladáme na chlieb. Mäso pokropíme majonézou.



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

ZELENINOVÁ POLIEVKA

S ČEDAROM

INGREDIENCIE:

2 menšie cibule	200 ml smotany
4 mrkvy	na šľahanie
2 petržlenu	petržlenová vňať
tymian	soľ
2 zemiaky	mleté čierne korenie
1 l zeleninového vývaru	2 PL masla
300 g brokolice	olivový olej
200 g nastrúhaného čedaru	



ŠPARGĽA

S MASLOVÝMI ZEMIAKMI, SO STRATENÝM VAJCOM A S HOLANDSKOU OMÁČKOU

INGREDIENCIE:

1 kg zelenej špargle	1 ČL nahrubo
1 kg zemiakov	rozdrvného bieleho
100 g masla	korenia
4 vajcia na poširovanie	2 PL bieleho vínneho
3 PL octu	octu
Holandská omáčka:	2 PL vody
250 g masla	šťava z ½ citróna
4 žĺtky	2 bobkové listy
	1 ČL soľ

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



PARENICA

S GLAZOVANOU CVIKLOU

INGREDIENCIE:

4 neúdené parenice	1 PL slnečnicového oleja
korenie štyroch farieb	1 PL medu
poľný šalát	4 vetvičky tymianu
vlašské orechy	2 PL balzamového octu
200 g cvikly	Zálievka:
½ ČL anízu	8 vetvičiek tymianu
½ ČL feniklu	40 g medu
celé čierne korenie	1 PL citrónovej kôry
celá rasca	šťava z 1 citróna
soľ	

Náročnosť ***
Príprava 20 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

POSTUP:

Cibuľu očistíme a nakrájame na drobnú, mrkvu a petržlen nakrájame na hranolčeky.

Cibuľu osmažíme do sklovita na masle a olivovom oleji, pridáme mrkvu a petržlen a lístky tymianu.

Pridáme zemiaky a dochutíme soľou a korením. Podlejeme vývarom a varíme, kým nie sú zemiaky polomäkké. Na posledných 5 minút pridáme brokolici. Na záver prilejeme smotanu a nastrúhaný syr. Ozdobíme syrom a petržlenovou vňaťou.

POSTUP:

Špargľu vložíme do vriacej vody a varíme asi 5 minút.

Vyberieme a prudko ochladíme. Takto pripravenú špargľu opečieme na masle. Zemiaky uvaríme v osolenej vode, scedíme a zmiešame s maslom.

Vodu privedieme do varu, pridáme ocot a vodu rozvírieme. Pomocou naberačky vložíme rozbité vajce, ktoré varíme asi 3 minúty.

Do varu privedieme vodu s vínnym octom, korením a bobkovým listom, znížime plameň a tekutinu zredukujeme približne o jednu tretinu. Necháme vychladnúť. Vychladenú tekutinu scedíme, pridáme žĺtky a vyšľaháme.

Pripravíme si hrniec s vodou na vodný kúpeľ, vložíme misu s vyšľahanou zmesou a opäť šľaháme približne 5 minút, kým nebude vláčna, lesklá a hladká. Misu dáme dole a pomaly do nej prilievame rozpustené maslo. Šľaháme, kým nie je omáčka hustá. Nakoniec pridáme soľ a citrónovú šťavu.



POSTUP:

Deň vopred uvaríme cviklu v osolenej okorenenej vode a necháme vychladnúť.

Zálievku pripravíme z nasekaných tymianových listov, medu, citrónovej kôry a zo šťavy.

Cviklu očistíme a nakrájame na tenké plátky, rýchlo opečieme na oleji, pridáme med, tymian a balzamový ocot.

Parenicu prekrájime na dva plátky, okoreníme a opečieme dozlatista.

Syr podávame horúci s cviklou, so šalátom a s orechmi, preliaty zálievkou.



ŠŤAVNATÁ BRAVČOVÁ SVIEČKOVICA



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

INGREDIENCIE:

450 g bravčovej sviečkovice	2 PL oleja
1,5 PL mletej sladkej papriky	120 ml hovädzieho vývaru
3 ČL sušeného cesnaku	1 PL jablčného octu
1 ČL sušeného oregana	1 PL masla Tradičná kvalita
mleté čierne korenie Dobrá cena	petržlenová vňať
soľ	



POSTUP:

Rúru rozohrejeme na 200 °C. Mäso poriadne osušíme.

V miske pomiešame všetky koreniny a zmesou potrieme mäso zo všetkých strán. Na veľkej panvici rozohrejeme olej a vložíme mäso. Opečieme zo všetkých strán do zlatista. Mäso preložíme na pekáč. Panvicu vrátime na oheň, vlejeme do nej vývar a necháme zredukovať na polovičné množstvo. Touto šťavou prelejeme mäso na pekáči, pokvapkáme octom a na každé mäso dáme plátok masla. Zakryjeme alobalom a pečieme 20 minút na 130 °C. Vyberieme z rúry a necháme 5 minút odpočívať. Následne mäso pokrájame na centimetrové plátky a servírujeme s pečenými zemiakmi.

JURAJ FURO ČÍTANIE ZO SVADOBNÝCH ŠIAT

V každom historickom období boli pre dievčinu, ktorá sa chystala vstúpiť do manželského stavu, dôležité krásne šaty. O tom, ako vyzerali nevesty minulosti, máme predstavu z historických filmov, ale aj z rodinných fotiek či dokonca zo samotných odevov – ak sa zachovali.

Juraj Furo z Považskej Bystrice ako 9-ročný objavil svadobný kroj prastarej mamy, ktorá sa vydávala v roku 1934. Po sedemdesiatich rokoch ho vyčistil, opravil a naranžoval na krajčírsku figurínu s dlhým tylovým závojom a rozmarínovým venčekom. Boli to prvé svadobné šaty v jeho súkromnej zbierke s názvom *Nevesta minulosti*, kde uchováva viac ako 300 kusov starých svadobných šiat a stovky svadobných doplnkov. Zachováva a sprístupňuje tak kvalitu ručnej práce, materiálov a krajčírskoho remesla vo svadobnej móde, ktorá vždy patrila k najvzácnejším a najhodnotnejším v živote ženy.

Máte zaujímavého koníčka. Zbierať svadobné šaty, obleky, doplnky. Ako ste k tomu prišli a kedy?

Od detstva som sa ocital v prostredí módy, pretože som vyrastal v rodine, kde je po stáročia silne zakorenené krajčírskoe remeslo. Zaujímal ma staré módné listy a časopisy z čias Československa, v ktorých som objavoval nielen svadobné mo-

dely. V roku 2004 som založil zbierku svadobných šiat, z ktorej sa stal neskôr archív československej svadobnej módy, a túto ideu som doplnil o výskum v tejto téme. Jedným z mojich cieľov je prostredníctvom zbierky zachrániť staré svadobné šaty našich neviest minulosti ako súčasť dedičstva našich predkov – našich mám, starých mám i prababičiek. Už ako dieťa som si uvedomoval, že staré šaty, kostýmy i kroje sa stávajú najčastejšie vyhadzovaným predmetom v domácnostiach, pretože mladá generácia si často neuvedomuje skutočnosť, že odev v minulosti bol šitý na mieru alebo ručne vyšívaný, a tak má istú remeselnú a estetickú hodnotu.

Ktoré obdobie máte v zbierke najsilnejšie zastúpené?

V zbierke archivujem staré a retro dámske svadobné šaty, ktoré boli ušité pred rokom 1993, čím zbierka výrazne reflektuje československú odevnú a autorskú tvorbu svadobnej módy. Rok 1993 je tak posledným rokom, ktorý v zbierke archivu-

jem, pretože od 90. rokov 20. storočia sa u nás stávajú atraktívnymi tzv. požičovne svadobných šiat. Zbierkou sa sústredím na svadobné modely minulých storočí, v ktorých sa vydávali nevesty na Slovensku i v Česku.

Najstarší odev vo vašej klenotnici?

Prvým svadobným odevom, ktorým som začal zberateľskú činnosť, bol svadobný kroj mojej prababičky z roku 1934. Najstarší model šiat, ktorý je šitý z mušelínu a čipky, pochádza však z obdobia Rakúsko-Uhorska, z roku 1910. Zároveň najstarším módnym doplnkom je vejár z polovice 19. storočia. V zbierke však archivujem nielen biele svadobné šaty, tzv. tradičné, ale aj tie menej tradičné, ako sú napríklad modré, ružové, čierne, zlaté, strieborné či pestrofarebne vyšívané.

Ktorý z odevov zbierky je najvzácnejší?

V archíve uchovávam mnoho hodnotných kusov. Najdôležitejšou hodnotou zbierky je samotná autentickosť originálnych dobových svadobných šiat a doplnkov našich neviest minulosti.

Ak by prišla budúca nevesta, že si chce požičať historické šaty, vyhovel by ste jej?

Nie, šaty v našej zbierke nie sú na požičiavanie, pretože nosením, čistením by sa opotrebovali a stratili by svoju hodnotu.

Ako sa verejnosť dozvedá o vašej zálube?

Skrz výstavnú činnosť, virtuálnu galériu zbierky „Nevesta minulosti“ i prostredníctvom redakcií časopisov, cez ktoré ma kontaktujú dámy s cieľom venovať svoje svadobné šaty, čo ma vždy veľmi teší a zároveň povzbudzuje pokračovať v zberateľstve.

Aké náročné je skladovať tieto vzácne kúsky?

Svadobný odev, ktorý bol venovaný do zbierky, je prioritne číslovaný, katalogizovaný, čistený a žehlený. S prihliadnutím na materiál, dĺžku a strih sú šaty rozdelené do kategórií – mladšie modely visia na vešiakoch, naopak, staršie svadobné šaty sú poskladané v schránkach s hodvábnym papierom, ktorý zabraňuje ich znehodnoteniu. Archív pravidelne osobne evidujem a kontrolujem.

Aký význam sa v minulosti pripisoval svadbe a samotnému svadobnému odevu? V čom je súčasnosť iná?

Svadba v minulosti bola jedným z najdôležitejších rituálov života, počas ktorého prechádzala dievčina zo stavu slobod-

ného do manželského. Oslava životného aktu si vyžadovala špecifický slávnostný odev – svadobné šaty, v ktorých sa odzrkadlil status ženicha, región, zaužívané tradície, zvyky a obyčaje, vierovyznanie, výchova, rozpočet a dokonca i početnosť sestier súčich na vydaj.

V súčasnej svadobnej móde sa práve objavujú prvky vintage štýlu, ktorý svojimi detailmi materiálu a jeho úpravy, zdobením, strihu, stylingu či väzby kyfic odkazuje na snové krásy bývalých epoch. Osobitý vkus nevesty sa odzrkadľuje aj dnes v krásе jej bielych či farebných šiat s duchom tradície i moderny.

V čom sa prejavoval rozdiel medzi vidieckymi a mestskými nevestami?

Nevesty vidieka si odievali najčastejšie tradičný ľudový slávnostný odev – kroj, ktorý mal špecifické svadobné súčiastky, ako bola svadobná plachta, parta a rozmarín. V období prvej republiky mnoho neviest vidieka vymenilo tradičnú partu za dlhý vyšívaný závoj či voskovaný venček a sukne kroja sa začali postupne skracať. Nevesty na vidieku nebývali vždy odeté len vo svadobnom kroji či neskôr v bielych svadobných šatách, ale aj vo sva-

dobnom kostýme či tzv. nedelných šatách, ktoré boli ich najkrajším odevom a zároveň odevom, ktorý bol prakticky využiteľný aj po svadbe. Mestské nevesty minulého storočia, ktoré boli odeté zväčša v bielych svadobných šatách, častejšie podliehali módnym trendom, pretože prichádzali do pravidelného kontaktu s inšpiráciou módy v podobe výkladov salónov a módných časopisov. Nevesty v meste nosievali okrem mini, midi či maxi svadobných šiat šitých z bielej či farebnej látky aj svadobné kostýmy. V mestách sa objavuje v účesoch neviest nielen dlhý biely závoj, ale napr. aj turban, textilné ruže, klobúk či kapučňa.

Určite existuje viacero zberateľov svadobných šiat. Máte s nimi kontakty, prípadne sa stretávate, vymieňate si skúsenosti?

Zberateľov svadobných šiat je určite viacero, najmä v Českej republike. V zahraničí existujú aj kultúrne inštitúcie s bohatým fondom historických modelov svadobných šiat. Každý zberateľ však prístupuje k svojej zbierke osobito s odlišným zameraním.

Anna Ölvecká,

snímky: Archív Juraja Fura



SLADKÉ TAJOMSTVÁ BELGICKÝCH PRALINIEK

Belgické pralinky patria ku kulinárskym legendám. Ich história siaha až do 19. storočia, keď sa bruselský čokolatiér rozhodol vytvoriť pochúťku s prekvapením vnútri.

V roku 1857 si bruselský výrobca čokolády Neuhaus otvoril svoju prvú čokoládovňu. Zakladateľ Jean Neuhaus kládol dôraz na kvalitu a experimentoval s horkou čokoládou s minimom pridaného cukru a oreškami. Pravú belgickú pralinu však vyrobil až jeho vnuk Jean Neuhaus mladší zasadením rôznych náplní ako oreškov či kvapky likéru do malej čokoládovej guľôčky. Nazval ju praline, čo vo francúzštine znamená jednoduchá pochúťka.

Súčasný proces výroby pralinky sa vyvinul z Neuhausovej snahy vytvoriť inovatívny spôsob konzumácie čokolády. Skutočným prelomom bol postup, ako náplň umiestniť do čokoládovej pochúťky tak, aby bola nielen chuťná, ale aj esteticky príjemná. Neuhaus použil metódu odlievania, ktorá mu umožnila vytvoriť malé formy pre čokoládovú náplň. Tieto formy potom naplnil rôznymi jemnými čokoládovými príchuťami tak, aby zabezpečil, že vnútro pralinky zostane tekuté alebo krémové. Samotná pralinka bola následne obalená v čokoláde a ozdobená podľa jeho vlastného vkusu.

Prvá pralinka Neuhausu sa stala základom pre ďalšie inovácie v oblasti čokoládových sladkostí a ustanovila čokoládový ateliér Neuhaus ako jeden z najvýznamnejších výrobcov čokoládových delikates na svete. Jeho techniky sa rýchlo stali štandardom pre výrobu pralínok nielen v Belgicku, ale aj vo svete.

V 20. storočí sa predajne a čokoládové ateliéry Neuhaus rozrástli o ďalšie predajne nielen v Bruseli, ale aj vo svetových metropolách. Jeho pralinky sa stali predmetom obdivu a želaní všetkých maškrtných jazýčkov po celom svete. V priebehu času sa k jeho umeniu pridávali ďalší belgickí čokoládoví majstri ako Pierre Marcolini, Godiva či Leonidas, ktorí rozšírili sortiment pralínok o rôzne druhy, tvary a chute.

ČO STE O PRALINKÁCH NEVEDELI

- **Predchodca belgických pralínok** - starším bratom belgických pralínok boli sladké bonbóny „vynájdene“ v 17. storočí v Francúzsku. Objaviteľ, pravdepodobne kuchár kardinála Richelieho, pridal orechy do roztopeného cukru a vytvoril tak prvú „pralinu“.
- **Tajomstvo belgických pralínok** - belgické pralinky sú známe svojou kvalitou a rôznorodosťou chutí. Belgickí čokoládoví majstri používajú iba najkvalitnejšie suroviny a ich pralínkové receptúry sú dôkladne stráženými tajomstvami, takže recept na ne len tak jednoducho nenájdete.
- **Rozmanitosť chutí** - existuje neuveriteľná rôznorodosť pralínok, čo sa týka foriem, chutí a náplní. Od klasických čokoládových guľôčok cez gurmánske s príchuťou ruží, šafranu až po pralinky s ovocnými náplňami, orechmi, karamelom alebo rôznymi druhmi alkoholu.
- **Ručná práca** - mnoho tradičných belgických čokoládovní stále vyrába pralinky ručne. Tento proces vyžaduje zručnosť, trpezlivosť a precíznu prácu, čo z pralínok robí nielen sladkú pochúťku, ale aj umelecké dielo.

NAJBIZARNEJŠIE PRÍCHUTE PRALINIEK:

V Belgicku, krajine známej svojou láskou k čokoláde a pralínkám, nájdete množstvo zvláštnych a podivných príchuť pralínok. Niektoré z týchto chutí môžu pôsobiť nezvyčajne, ale pre niektorých čokoládových nadšencov sú práve tieto druhy pralínkových kombinácií fascinujúce.

- **Pralinky s pivom:** Belgické pivo je svetovo známe a veľmi obľúbené. Niektorí výrobcovia pralínok v Belgicku sa rozhodli



využiť túto lásku k pivu a vytvárajú pralinky s pivovými náplňami. Tieto pralinkové kombinácie môžu obsahovať rôzne druhy piva ako Trappist či Lambic. Pralinky s pivom Trappist majú bohatú a zamatovú chuť, ktorá s kombináciou tmavej čokolády vytvára dokonalú súhru. Naopak, pralinky s pivom Lambic majú ovocné a kyselkavé podtóny.

- **Pralinky s koreninami:** Belgická kuchyňa je známa aj svojou láskou k aromatickým koreninám a bylinkám. Niektoré pralinky v Belgicku obsahujú kombinácie korenín, ako je škoricca, kardamóm, čili alebo čierne korenie. Tieto pralinkové varianty môžu ponúkať zaujímavý kontrast medzi sladkosťou čokolády a ostrou chuťou korenín.
- **Pralinky so syrom:** Táto kombinácia môže byť pre niektorých prekvapujúca, ale v Belgicku existujú pralinky s náplňou na báze rôznych druhov syra. Môžete naraziť na pralinkové varianty obsahujúce brie, gorgonzolu alebo kozí syr. Tieto pralinky často ponúkajú zaujímavú hru medzi sladkosťou a slanosťou.
- **Pralinky s exotickým ovocím:** Tradičné ovocné príchuťe v belgických čokoládových ateliéroch dopĺňajú tie exotické. Môžete naraziť na pralinkové varianty s mangom, marakujou, papájou alebo dokonca s avokádom. Tieto pralinky ponúkajú osviežujúcu a miestami naozaj prekvapujúcu chuť.
- **Pralinky s príchuťou kvetov alebo bylín:** Pralinkové varianty s kvetmi anglických ruží, levandulou alebo medovkou, mäťou či tymianom stoja za vyskúšanie. Kombinácia príchuťí je vždy vytvorená tak, aby jednotlivé zložky pôsobili harmonicky a jeden druhý podporovali, prípadne znásobili chuťový pôžitok.

Text a snímky: Daniela Petrovská, zdroj: ragilli.cz

BELGICKÁ ČOKOLÁDA PRE NÁROČNÝCH

Ide o špeciálny druh čokolády, pre ktorý platia vysoké kritériá a špeciálne štandardy. Belgická čokoláda musí byť vyrobená z najkvalitnejších surovín, ako sú kakaové bôby, kakaové maslo, mlieko a cukor. Belgickí výrobcovia čokolády kladú veľký dôraz na kvalitu a čistotu svojich surovín.

Veľmi dôležitá je aj technika výroby. Belgická čokoláda sa vyrába podľa tradičných metód a techník, ktoré sa prenášajú z generácie na generáciu. Belgické čokoateliéry majú bohatú históriu a odkaz, ktorý sa prejavuje v ich výrobných technike.

Obsah kakaových častíc je takisto jedným z ukazovateľov jej kvality. Belgická čokoláda má často vysoký obsah kakaových častíc, čo prispieva k jej intenzívnej chuti a kvalite. Belgickí výrobcovia často používajú kakaové bôby z rôznych regiónov sveta, čo pridáva do ich čokolády charakteristické chute.

Ručná výroba síce nie je jednou z podmienok, ale stále sa mnoho belgických čokolád a pralínok vyrába ručne. Tento prístup k výrobe zabezpečuje vysokú pozornosť k detailom a umožňuje vytváranie špeciálnych dizajnov a variácií v chuťových kombináciách.

LONDON DRY JUNIPERUS GIN

Najstaršiu slovenskú borovičku Juniperus vyrábali v Trenčíne už v roku 1905. Liehovarníci spod trenčianskeho hradu teda o sebe s hrdosťou tvrdia, že sú majstrami v spracovaní borievok už viac ako 100 rokov. Juniperus gin vznikol spojením dvoch pomaly destilovaných macerátov pripravených z borievkového základu, bylín a korenín. Má bylinno-citrusový charakter a jemnú korenistú dochuť.

DISTILLED & BOTTLED BY
OLD HEROLD
DISTILLERY SINCE 1886





Antioxidanty, vitamín C a voda

Potraviny s vysokým obsahom antioxidantov, ako sú jahody, čučoriedky, špenát, kapusta, červená paprika a brokolica, pomáhajú bojovať proti voľným radikálom, ktoré prispievajú k starnutiu kože. Antioxidanty chránia bunky pred poškodením a pomáhajú udržiavať pokožku mladistvú a žiarivú.

Vitamín C je kľúčovým prvkom v tvorbe kolagénu, ktorý udržiava pokožku pevnú a elastickejšiu. Potraviny bohaté na vitamín C, ako sú citrusové plody, kivi, papája, brokolica a paprika, môžu pomôcť zmierňovať vrásky a zlepšiť textúru pokožky.

Omega-3 mastné kyseliny majú protizápalové vlastnosti a pomáhajú udržiavať zdravú a hydratovanú pokožku. Tieto mastné kyseliny sa nachádzajú najmä v rybách, teda lososovi, tuniakovi, ale aj chia semienkach, vlašských orechoch a ľanových semienkach.

Vitamín E je silný antioxidant, ktorý pomáha chrániť bunky pred poškodením a zlepšuje elasticitu pokožky. Orechy, mandľové maslo, avokádo, slnečnicové semienka a olej z pšeničných klíčkov vám pomôžu doplniť dennú dávku vitamínu E. Hydratovaná pokožka vyzerá mladšia a žiarivejšia. Pitie dostatku vody pomáha udržiavať správnu hydratáciu pokožky a odplavuje toxíny z tela, čo má priaznivý vplyv na vzhľad pleti. Voda je však nevyhnutná aj na správne fungovanie mnohých telesných funkcií vrátane regulácie telesnej teploty, trávenia, vylučovania toxínov a transportu živín do buniek. Nedostatok hydratácie môže viesť k zdravotným problémom väčším ako dehydratovaná pleť.

6 potravín pre chutné omladenie

Drobné lesné ovocie ako čučoriedky, jahody a maliny sú bohaté na antioxidanty, ktoré chránia bunky pred poškodením

OMLADNITE VĎAKA POTRAVINÁM

Niektoré potraviny majú schopnosť omladzovať nielen našu pokožku, ale aj celý náš organizmus. Zvonku aj zvnútra.

spôsobeným voľnými radikálmi. Hrsť lesného ovocia do vložiek alebo ako desiata pomôže zabrániť predčasnému starnutiu.

Špenát je plný železa, vitamínu C a antioxidantov, ktoré pomáhajú pri tvorbe kolagénu a udržiavajú pokožku pružnú a mladistvú. Špenátová polievka ale-

bo špenátové listy ako príloha k mäsu prospejú nielen pleti, ale aj zdraviu organizmu.

Brokolica je nielen chutná, ale aj bohatá na vitamín C, ktorý je dôležitý pre tvorbu kolagénu a ochranu pokožky pred poškodením spôsobeným slnečným žiarením.

5 TIPOV NA OMLADNUTIE ZVONKU

- **Ovsená maska s jogurtom:** Zmiešajte jemne mleté ovsené vločky s jogurtom a trochou medu a naneste na tvár ako pleťovú masku. Ovsené vločky exfoliujú pokožku, jogurt zjemňuje a hydratuje, zatiaľ čo med má antibakteriálne vlastnosti a prospieva pleti. Po 15 minútach pôsobenia tvár opláchnite a ošetríte krémom.
- **Banánová maska:** Roztlačte zrelý banán a zmiešajte ho s trochou medu a olivovým olejom. Táto maska je plná vitamínov a minerálov, ktoré hydratujú pokožku a pomáhajú znižovať príznaky starnutia. Takto vytvorenú masku naneste na tvár a nechajte pôsobiť aspoň 15 minút, potom tvár opláchnite a ošetríte krémom.
- **Jahodová maska:** Roztlačte čerstvé jahody a pridajte trochu jogurtu s kvapkou citrónovej šťavy. Jahody obsahujú

kyselinu salicylovú, ktorá pomáha čistiť a zužovať póry, zatiaľ čo jogurt zjemňuje a vyživuje pokožku. Masku naneste na vyčistenú tvár a nechajte pôsobiť 5 – 10 minút, následne ju zmyte a tvár ošetríte hydratačným krémom.

- **Exfoliácia cukrom a olejom:** Zmiešajte hrubý cukor s olivovým alebo kokosovým olejom a použite ako exfoliant na telo. Tento postup odstráni odumreté bunky kože a pomôže pokožke vyzeráť sviežejšia a zdravšia.
- **Kávový zábal:** Káva obsahuje kofeín, ktorý stimuluje obeh krvi a pomáha vyhladiť pokožku. Zmiešajte hrubý mletý kávový prášok s olejom (napríklad kokosovým alebo olivovým) a aplikujte ako zábal na telo. Redukcia celulitídy prirodzenou cestou a sviežejšia pokožka tela sú výsledným efektom zábalu.



Obsahuje tiež sulforafán, ktorý pomáha v boji proti príznakom starnutia.

Cuketa obsahuje veľké množstvo vody a antioxidantov, čo pomáha hydratovať pokožku a chrániť ju pred voľnými radikálmi. Pomáha telu nielen vyzeráť lepšie, ale predovšetkým cítiť sa vitálne a mladšie.

Horká čokoláda obsahuje flavonoidy, ktoré zlepšujú prietok krvi do kože a chránia ju pred UV žiarením. Je tiež bohatá na antioxidanty, čo pomáhajú chrániť bunky pred poškodením, takže kocka či dve horkej čokolády denne pre zdravie pomôžu.

Zelený čaj obsahuje katechíny. Tie majú silné antioxidačné vlastnosti a pomáhajú bojovať proti voľným radikálom, čím sa spomaľuje proces starnutia nielen pokožky.



- Bylinkové čaje ako harmančekový, mäťový alebo šalviový, majú upokojujúce účinky a môžu pomôcť udržiavať pokožku hydratovanú a zdravú.

Kvapka oleja pre krásu

Existuje niekoľko druhov olejov, ktoré sa považujú za prospešné pre omladenie tela a pokožky, pretože sú bohaté na živiny a antioxidanty. Olivový olej obsahuje mononenasýtené tuky a antioxidanty, ako je vitamín E a polyfenoly, ktoré pomáhajú chrániť bunky pred poškodením a zlepšovať vzhľad pokožky. Môžete ho použiť na prípravu šalátových dresingov, na varenie, ale aj na masáž pleti či pokožky hlavy.

Kokosový olej obsahuje mastné kyseliny so strednou dĺžkou reťazcov, ktoré sú ľahko stráviteľné a rýchlo sa vstrebávajú do tela. Obsahuje tiež vitamíny E a K prospešné pre zdravie pokožky. Kokosový olej sa často používa na vyprážanie či pečenie, no využij ho viete aj v starostlivosti o telo na hydratáciu pokožky a vlasov.

Mandľový olej je bohatý na vitamín E, ktorý je silným antioxidantom a pomáha chrániť bunky pred poškodením. Je to ľahký olej s dobrou vstrebateľnosťou do pokožky a môže pomôcť zlepšiť aj jej hydratáciu a elasticitu. Pre jeho sladkastú orieškovú chuť je výborným pomocníkom pri pečeni a vďaka stabilite aj pri vysokej teplote ho môžete použiť na restovanie či pri varení.

Tekuté zlato alebo arganový olej je bohatý na vitamín E, omega-6 mastné kyseliny a antioxidanty, ktoré pomáhajú bojovať proti príznakom starnutia pokožky. Je to vynikajúci hydratačný prostriedok a môže pomôcť zmierniť podráždenie pokožky. Využiť ho môžete aj na dochutenie šalátov a prípravu dipov alebo omáčok.

Čo piť, aby sme sa cítili a vyzerali lepšie

Všetci už dnes vieme, že pitný režim je dôležitý. Čistá alebo minerálna voda je skvelým spôsobom, ako hydratovať telo a pokožku. Odporúča sa vypíť minimálne 8 pohárov vody denne, ale potreby sa môžu líšiť v závislosti od aktivity či ročného obdobia. Okrem vody môžeme svoj pitný režim obohatiť:

- Zeleným čajom, ktorý je bohatý na antioxidanty. Tie pomáhajú chrániť bunky pred poškodením a podporujú zdravie pokožky. Pitie zeleného čaju môže tiež pomôcť znižovať zápal a rozjasniť mdlú pleť.
- Kokosovú vodu, ktorá je prirodzene hydratujúca a obsahuje elektrolyty, ako je draslík, sodík a horčík. Tie pomáhajú udržiavať rovnováhu tekutín v tele. Je to vynikajúci nápoj po cvičení alebo v horúcom počasí.
- Šťavy z ovocia či zo zeleniny ako melón, uhorka alebo citrusy sú vynikajúcim spôsobom, ako hydratovať telo a dodávať mu dôležité vitamíny a minerály.



DP, zdroj: recepty.sk



PEČIE SA TO...

Rúra je dnes nenahraditeľným spotrebičom v mnohých domácnostiach po celom svete. Plynová rúra sa objavila prvý raz v 19. storočí a zohrala kľúčovú rolu pri zjednodušení prípravy a ohrievania jedál.

Históriu plynovej rúry začal písať britský vynálezca James Sharp, ktorý ako prvý patentoval plynový sporák v roku 1826. Postupom času sa technológia zlepšovala a v roku 1851 bolo v Londýne postavené prvé veľké kuchynské zariadenie na plynové pečenie. Do konca 19. storočia sa plynové rúry stali bežnými vo väčšine domácností v Európe a Severnej Amerike. Nástup elektrifikácie v 20. storočí priniesol nový typ rúry – elektrickú. Prvý elektrický sporák vyvinul v roku 1893 americký vynálezca Albert Marseilles. Masová produkcia elektrických rúr sa však začala až v 30. rokoch 20. storočia, keď americká spoločnosť General Electric začala vyrábať elektrické rúry pre domácnosti. Tieto rúry ponúkali presnejšiu kontrolu teploty a rovnomernejšie vykurovanie, čo umožnilo ľahšie pečenie.

V roku 1945 sa história prípravy jedál pozmenila ešte o čosi viac, a to vďaka objavu mikrovlnnej rúry. Percy Spencer, inžinier spoločnosti Raytheon, objavil, že mikrovlny môžu ohrievať potraviny, keď si všimol, že sa mu roztopila čokoláda vo vrecku počas testovania radarových systémov. Tento objav viedol k vytvoreniu prvej komerčne dostupnej mikrovlnnej rúry s názvom RadaRange, ktorá bola uvedená na trh v roku 1947. Mikrovlnné

rúry ponúkali rýchly a pohodlný spôsob ohrevu a varenia potravín, čo ich urobilo neoddeliteľnou súčasťou súčasných kuchýň.

AKO TO BOLO „PRED“

Od čias, keď ľudia začali variť a pripravovať jedlo, hľadali spôsoby, ako zlepšiť svoje techniky a procesy varenia. Predchodcovia dnešných rúr boli základnými kameňmi v histórii kuchynských spotrebičov, ktoré formovali spôsob, ako ľudia varili a pekli jedlo.

Jedným z najstarších spôsobov prípravy jedla bol otvorený oheň. Ľudia priamo vystavovali jedlo plameňom ohňa, či už na špajdliach, nad ohniskom alebo na otvorenom ohnisku. Tento primitívny spôsob prípravy jedla bol jednoduchý, ale efektívny, a umožnil ľuďom opekať mäso, ryby a zeleninu.

Jedným z najstarších typov pečenia bolo vkladanie jedla do kamennej pece. Ľudia stavali pece z kameňov a hliny, ktoré boli vyhrievané otvoreným ohňom. Do pecí sa umiestnili hrnce či plechy a pekli sa v nich chlieb, koláče a iné pečivo. Kamenne pece boli základom vývoja moderných pecí.

Ďalšou predchodkyňou rúry bola pekáreň, ktorá sa používala na pečenie chle-

ba a pečiva. V spodnej časti mala otvory, cez ktoré sa vkladalo drevo na vyhriatie a vďaka vysokej teplote umožňovalo pečenie. Predchodcami moderných hrncov boli kotly na varenie, ktoré sa používali na varičoch nad otvoreným ohňom alebo na drevených sporákoch. Kotly sa využívali na varenie polievok, kaší a iných tekutých jedál.

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ

- Prvú masovo vyrábanú plynovú rúru vyrobila z liatiny v roku 1834 spoločnosť Bower & Burnett.
- Elektrická rúra sa prvýkrát použila na výrobu keramiky: Elektrické rúry sa pôvodne používali na výrobu keramiky a porcelánu predtým, ako boli prispôbené na domáce použitie.
- Prvý komerčne dostupný mikrovlnný sporák bol drahý a dovoliť si ho mohli len majetní. Sporák Raytheon Rada-Range bol uvedený na trh v roku 1947 za cenu 495 dolárov (dnešná cena by bola približne 5 500 €).
- Úplne prvá rúra na pečenie jedla používala slnečnú energiu. Rúry na prípravu jedla sú starou technológiou. Jedna z prvých rúr na varenie jedla, známa ako „solar cooker“, používala solárnu energiu na ohrev potravín.

- Použitie plynových rúr sa rozšírilo v Londýne. V roku 1868 bolo v Londýne vybudované prvé verejné kuchynské zariadenie na plynové pečenie, čím sa značne zvýšila ich popularita.
- Rúry boli pôvodne vykurovacie zariadenia. Počiatky rúr siahajú do starovekých čias, keď sa používali na vykurovanie miestností. Postupne sa vyvinuli na zariadenia na varenie a pečenie.
- Prvá masovo vyrábaná elektrická rúra pre domácnosti, ktorá bola uvedená na trh spoločnosťou General Electric v roku 1908, mala len horný ohrievač a nebola vybavená ventilátorom na distribúciu tepla.
- Mikrovlnná energia je bezpečná pre potraviny, hoci sa často dočítame opak. Mikrovlny nezanechávajú za sebou žiadne stopy ani zvyšky, čo znamená, že potraviny ohrievané v mikrovlnnej rúre nebudú poškodené ani zbavené vitamínov.
- Prvá komerčne dostupná mikrovlnná rúra RadaRange mala rozmery podobné starším chladničkám a vážila viac ako 130 kg.
- Elektrické rúry boli prvýkrát použité v reštauráciách pred tým, ako sa stali bežnými v domácnostiach.



- Prvé mikrovlnné rúry sa nesmeli používať na prípravu mäsa, pretože najvyššia možná teplota nebola dosť vysoká na to, aby mäso dostatočne tepelne upravilo.

TIP PRE EXTRA ZNEČISTENÚ RÚRU

Ak máte dlhoročnú (alebo hoci len niekoľkokomesačnú) zaschnutú špinu v rúre, ktorú považujete za nevyčistiteľnú, skúste tento trik. Vytvorte pastu zmiešaním rovnakého pomeru sódy bikarbóny a kyseliny citrónovej. Rozotrite pastu na znečistené oblasti vnútri rúry a nechajte ju pôsobiť aspoň 30 minút, ideálne cez noc. Potom dôkladne očistite rúru mokrou handričkou alebo špongiou. Ak pasta dôkladne nevyčistila všetko, proces opakujte.

DP, zdroj: *inspiri.sk*

VIETE DOBRE VYČISTIŤ RÚRU?

- Pravidelné čistenie rúry je kľúčom k zachovaniu jej čistoty a hygieny. Odporúča sa čistiť ju po každom použití, najmä ak v nej niečo špliechalo alebo vytekalo.
- Pri čistení rúry používajte mäkkú handričku a jemné čistiace prostriedky, ako je voda s octom, voda s citrónovou šťavou alebo klasické čistiace prostriedky určené na rúry.
- Ak sa na stenách rúry nachádzajú usadeniny, môžete použiť paru na zmäkčenie a uvoľnenie zvyškov. Ako na to? Naplňte misku vodou a pridajte citrónovú šťavu alebo octovú vodu a zapnite rúru na niekoľko minút. Para pomôže zmäkčiť zvyšky, čo ich následne urobí ľahko odstrániteľnými.
- Vyhnite sa používaniu hrubých čistiacich prostriedkov, ktoré by mohli poškodiť povrch rúry. Niektoré čistiace prostriedky môžu mať abrazívne častice, ktoré môžu spôsobiť trvalé poškodenie povrchu.

OFICIÁLNI PARTNERI

MS IIHF v ľadovom hokeji 2024



Viac na mujsvet-pg.cz/hokej-cashbackcz



Aby ste získali 5 € späť, musíte urobiť jeden nákup minimálne za 20 €. Jeden používateľ môže získať cashback iba raz. Akcia platí od 15. 3. do 31. 5. 2024 na produkty značky Ariel kúpené pri jednom nákupe. Usporiadateľ si vyhradzuje právo ukončiť cashbackovú akciu predčasne, ak v nej bude dosiahnutá maximálna stanovená suma. Usporiadateľom akcie je spoločnosť Procter & Gamble Slovakia s.r.o. Program vrátenia peňazí realizuje spoločnosť Justsnap GmbH.



FIT V KAŽDOM VEKU

Už v materskej škole si opakujeme – V zdravom tele zdravý duch, v zdravom tele zdravý duch! Naháňame sa s kamarátmi po lúkach, lozíme po preliezačkách, sme stále v pohybe. Zasadnutím do školských lavíc pohybu ubúda, až si raz uvedomíme, že už sa nám nechce ani vstať od televízora. A čo je horšie, ťažobu necítíme len na tele, ale aj na duchu. Lebo veď vieme, že v zdravom tele, zdravý duch!

Čím je človek starší, tým viac výhovoriek si dokáže nájsť, len aby sa nemusel hýbať. To ma bolí, tu ma pichá. Pravda je, že i mladého človeka bolí a pichá, keď sa nehýbe. Veď aj motoru auta chvíľu trvá, kým sa po dlhej prestávke rozbehne. Čím dlhšie stojí, tým sú časti motora stuhnutšie a fungujú poriadne, až keď sa pohybom premažú. Tak je to aj s našimi kĺbmi. Keď sa nehýbeme, tak nemažeme, a keď sa potom chceme pohnúť, tak to bolí.

Na svete je pár miest, kde sa ľudia v zdraví dožívajú vysokého veku. A viete prečo? Aj preto, lebo pohyb je pre nich samozrejmý, nad ktorou nepotrebujú rozmýšľať. Nákupy si nenechávajú vozíť donáškovou službou, ale pekne pomaly si ich prinesú z obchodu na opačnom konci dediny. Z kopca do kopca. Za každého počasia. Zeleninu a ovocie si väčšinou dopestujú sami vo vlastnej záhradke, ktorú si aj sami okopú a vyplejú od buriny. Nikto z týchto ľudí nezdvíha činky vo fitnesscentre. Pohybu majú i tak dostatok. Na čerstvom vzduchu a v spoločnosti rodiny a priateľov. Pretože aj to je dôležité. Tráviť čas

s ľuďmi, s ktorými si rozumiete a pri ktorých máte dobrú náladu. Vtedy ide práca v záhrade ľahšie a rýchlejšie od ruky a ani prechádzka lesom sa nezdá prídlhá.

Ako to je so svalmi

Približne od tridsiateho roku života strácame ročne jedno percento svalovej hmoty. V šesťdesiatke už máme o 30 percent menej svalov. Slabneme a pribierame. Svaly spaľujú viac energie ako tuk. To znamená, že kto má viac svalov, ten si môže dovoliť viac zjesť. Kto má svaly ochabnuté, veľa toho nespáli. Ale najmä svaly chránia naše kosti, ktoré vekom krehnú. Vo vyššom veku stačí malé pošmyknutie a už má človek niečo zlomené. To nás privedie k téme rovnováhy, s ktorou majú ľudia vo vyššom veku problém, a naspäť k ľuďom v zónach dlhovekosti. Pravidelný pohyb nás neobdarí len svalmi, ale zlepši našu schopnosť koordinácie a rovnováhy. Úrazy vo vyššom veku súvisia často práve so stratou rovnováhy a zlou koordináciou končatín. Ľudia v zónach dlhovekosti si niekoľkokrát za

deň čupnú a často sa zohýňajú. Nielen tak pre radosť, ale v rámci domácich prác a pobytu v záhrade či na políčku. Existujú dlhodobé štúdiá, ktoré dokazujú, že práve vďaka vertikálnym zmenám polohy dochádza u týchto ľudí zriedka k pádom a následne úrazom.

Keď voda udrží hrocha, udrží aj vás!

Najzdravší je pohyb vo vode. Keď budete pozorovať hrocha, ako pláva a potápa sa, akoby nevážil skoro 2 tony, ale len pár kíl, pochopíte, že aj keď má človek nejaké to kilo navyše môže sa vznášať ako prima-balerína alebo, ak je vám to milšie, ako hroch. V mnohých plavárňach ponúkajú cvičenie vo vode špeciálne pre seniorov. Keď vás nebaví cvičiť na hudbu, robíť vodný aerobik, stačí plávať. Nielen člapkať sa vo vode, i keď aj to má blahodarné účinky, ale zaplávať si pekne pomaly aspoň 200 - 300 metrov.

Tancuj, tancuj – na parkete i na stoličke!

Na udržanie pohyblivosti je výborný aj tanec. Môžete tancovať pokojne pri hrn-

DO VAŠEJ KNIŽNICE Z VYDAVATELSTVA ALBATROS MEDIA

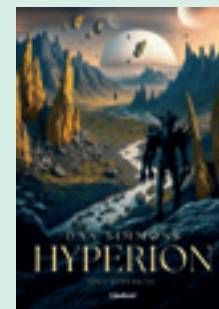
Lindy Mattice: **Ako sa dohovoriť so zvieratami**

Prečo na teba tvoj domáci maznáčik šteká, vrčí, mraučí, syčí, vyvaluje oči, strihá ušami alebo bláznivo poskakuje? Asi tušíš, že ti tým chce niečo povedať, však? No vieš, čo to je? Ak nie, vďaka tejto knižke sa to dozvieš! Táto praktická príručka plná názorných fotografií ti pomôže odhaliť tajomstvá reči zvierat. A tá sa neskladá zo slov, ale z najrôznejších telesných prejavov, ako sú zvuky, pohyby či výrazy. Naštuduj si ich a uvidíš, že čoskoro budeš reči zvierat perfektne rozumieť!



Dan Simmons: **Hyperion**

V predvečer armagedonu sa sedem pútnikov vydáva na poslednú cestu na Hyperion hľadať odpovede na nevyriešené hádanky vlastných životov. Každý z nich si nesie zúfalú nádej a strašné tajomstvo. A jeden z nich môže mať v rukách osud celého ľudstva. Kultová vesmírna opera Hyperion, za ktorú získal autor Dan Simmons cenu Hugo, je majstrovskou kombináciou žánrov s prepracovanými postavami a prelínaním deja.



Kolektív autorov: **Sociológia**

Ako internet mení medziludské vzťahy? Čo vedie ľudí k páchaniu zločinov? Je vôbec možné odstrániť sociálne rozdiely? A čo je to kvír teória? Ľudia si v priebehu dejín kladú vážne otázky o usporiadaní spoločnosti a sociológovia na ne ponúkajú odpovede, ktoré postupne formujú náš svet. Kniha Veľké myšlienky: Sociológia zrozumiteľne objaňuje odborné pojmy, ponúka názorné schémy približujúce komplikované teórie a je plná dôvtipných ilustrácií hravo prezentujúcich naše predstavy o spoločnosti a jej inštitúciách. Či už ste úplný laik, nadšený študent alebo erudovaný odborník, tento titul vás určite má čím zaujať.



coch na hudbu z rádia, ale veselšie je to v spoločnosti. Aj pre seniorov existujú kurzy spoločenského tanca. Okrem pohybu vám prinesú nové priateľstvá. Dámska či pánska volenka a ide sa do tanca. Že ste zabudli, ako sa tancuje rumba či foxtrot? Nevadí. Hýbte sa pekne do rytmu, ako sa vám páči. Pekne si zahrejte svaly, rozprúdite krv, posilníte srdce, uvoľníte si chrbát a zlepšíte si nielen náladu, ale aj rovnováhu. Vo vyššom veku sa nemusíte báť ani baletu. A nikde nie je napísané, že vo vašom veku môžete tancovať len zomierajúcu labuň. Balet totiž zlepšuje koncentráciu a koordináciu. V baletu pre seniorov sú baletné prvky zredukované tak, aby nezaťažovali kĺby, najmä kolenné. Pohyby sú vláčne a plynulé a príjemne vám uvoľnia stuhnuté svalstvo. Tancovať sa dá dokonca i v sede. Posadte sa pekne vzpriamene na stoličku a tancujte najprv rukami, potom nohami a napokon celým telom. Keď viete, ako na to, pozrite si videá na internete. Tanec v sede nezaťažuje bedrové kĺby, kolenná a chrbtica a i tak vám pomôže celé telo uvoľniť a rozohýbať.



Každý krok sa počíta!

Aj obyčajná chôdza robí zázraky. Keď sa pred pár rokmi objavilo odporúčanie, že človek by mal pre zdravie prejsť denne 10-tisíc krokov, mnohí žartovali, že to je kampaň na dopredaj krokomerov. Vedci sa tejto téme venujú už dlho a zistili, že každý jeden krok sa odrazí na vašom zdraví. Keď ste v detstve veľa behali, tak z toho aj v dospelosti čerpáte. Nemusíte šliapať ako Jozef Pribilinec alebo Matej

Tóth. Stačí, keď sa budete držať tempa, pri ktorom sa nezadýchate. Ak môžete zrýchliť, tak to urobte. Rýchlejšia chôdza viac posilňuje krvný obeh. Ešte lepšie je chodiť s palicami. Nordic walking prospieva celému telu, pretože pri ňom hýbete aj rukami a trupom. Spalujete viac kalórií a čo je dôležité, menej zaťažujete pohybový aparát, pretože hmotnosť tela sa vďaka podpore palíc rozloží optimálnejšie.

Na dvoch aj na troch kolesách

Bicyklovanie je vhodné v každom veku. Tým, že sedíte, chrbtica a celý pohybový aparát sú menej zaťažené. Tempo aj výber terénu prispôbte svojim schopnostiam. Nestúpajte na kopec, ak nemáte tréning. To platí aj pre tých, ktorí jazdia na elektrickom bicykli. Menej je niekedy viac. Aj na elektrickom bicykli si zvolte takú trasu, ktorú by ste zvládli aj na obyčajnom bicykli. Ak máte problém s rovnováhou, je pre vás vhodná trojkolka. Bicykle s tromi kolesami sú praktické, aj keď musíte prepravovať nákup. A sú tiež oveľa pohodlnejšie. Vhodný je aj stacionárny bicykel. Na ten nemusíte len vešať

oblečenie, ale si naň môžete viackrát za deň sadnúť, postupne zvyšovať záťaž aj vzdialenosť a popritom pozeráť televíziu alebo počúvať rádio. Ak môžete, dajte prednosť pohybu na čerstvom vzduchu a v spoločnosti. Ak si trúfate, prihláste sa na cyklotúru špeciálne pre babky, dedkov a ich vnúčatá. To znie ako pekne strávený deň. Čo poviete?

Nikoleta Gstach

Zapamätajte si, že každý pohyb pomáha predchádzať osteoporóze, vekom podmienenému vzniku diabetu mellitu, aktivuje vylučovanie tých správnych hormónov, redukuje stres a posilňuje imunitu. Mnohé štúdie porovnávajúce ľudí, ktorí sa aj vo vysokom veku pravidelne hýbu,

a takých, ktorí sa nehýbu, dokazujú, že pohybom si človek dlhšie udrží zdravie. Športujúci ľudia obstáli lepšie aj v testoch na pamäť, koncentráciu a logické myslenie. Veď viete: V zdravom tele zdravý duch!

MÁJ DAR LÁSKY



DFS Kukučka z Jasenovej patrí k folklórnym skupinám, ktoré udržiavajú aj prvomájové tradície.

Bozkávanie na verejnosti pred zrakmi všetkých bolo medzi zaľúbencami v minulosti neprípustné. Lúboštný vzťah sa prejavoval často len v náznakoch a drobnými pozornosťami skrytými pred zrakmi verejnosti.

Okrem malých pozorností vyjadroval cit medzi zaľúbencami dar lásky. Dar mal hlavne symbolický význam, ktorý prevládal nad ich úžitkovou funkciou. Výmene daru sa pripisovala magická moc, ktorá vychádzala z predstavy, že spolu s darom prechádza k obdarovanému aj časť bytosti darcu a tým sa medzi nimi vytvára tesný zväzok. Bežným darom mládenca svojej vyvolenej bolo medovníkové srdce, ktoré jej kúpil pri príležitosti jarmoku, trhu, púte. Dnes nás môže prekvapiť, že vecným darom mládenca, ktorý vyjadroval lúboštný vzťah, boli napríklad olovom vylievané kúdele – praslice, doplnené nápismi, datovaním, monogramom darcu alebo nositeľa, ktoré boli pre ženy nenahraditeľným pracovným predmetom pri pradení ľanového vlákna. Bežne mládenec obdaroval svoje lásky maľovanými a vyrezávanými praciami a mangľováciami piestmi a hrablami, ktoré mali viac-menej len dekoratívnu funkciu. Na prácu používali dievčatá pracovné hrable i piesty bez výzdoby. Mládenec dostal na výmenu od dievčaťa vyšívajú šatôčku alebo zápästky. Obdarovanie sprevádzalo všetky významnejšie spoločenské udalosti.

Od 15. storočia predstavuje dar lásky aj vysoký strom – máj, ktorý mládenec stavali pred domami dievčat. V antike dávali staroveké národy pred 1. májom na domy a hospodárske budovy stromčeky na ochranu pred zlými duchmi a chorobami. Májová zeleň nadobudla osobitný rozmer a uplatnenie vo vzťahu mladých ľudí. V stredovekej Európe stavali máje pred kostolom či radnicou ako prejav úcty a žičlivosti, od 15. storočia ich stavali už aj pred domy dievčat. Vysoký strom – máj, ktorý mládenec postavil dievčaťu ako dar lásky, bol verejným prejavom vážneho záujmu o dievča a za určitých okolností mohol nadobudnúť aj právny význam, keď potvrdzoval právoplatnosť manželstva verejne. Keď v polovici 16. storočia koncil v Tridente zaviedol cirkevný sobášny obrad, postavenie mája už nebolo natoľko záväzné. Stavanie májov bolo rozšírené na celom Slovensku v máji a júni, keď bola zeleň hlavným

obradovým a magickým prostriedkom. Pre svoju milú sa každý mládenec snažil postaviť najkrajší máj, ktorý sa od ostatných líšil výberom druhu a výšky stromu a tiež výzdobou koruny.

TURÍCE A ZELENÉ RATOLESTI

Na Slovensku sa dodnes udržala tradícia stavania májov v noci z 30. apríla na 1. mája, v niektorých regiónoch na Turíce – kresťanské svätodušné sviatky, ktoré sa dodnes oslavujú 50 dní po Veľkej noci. V tomto čase naši predkovia praktizovali niektoré pohanské zvyky, ktorých súčasťou bolo zdobenie domov a hospodárskych stavieb zelenými stromčekmi, ktoré mali chrániť ich obyvateľov pred zlými duchmi a chorobami. Názov *Turíce* pochádza zo slova *tur*, ktorý patril k pôvodnej symbolike týchto pôvodne starých rímskych letných slávností. Tieto zvyky sa spájali so začiatkom jarných prác a jedným zo znakov je použitie zelenej farby. Ľudia domov nosili zelené ratolesti, ktoré mali za úlohu príťahovať dobré sily a chrániť pred zlými silami. V tento sviatok dodnes chrámy ozdobujú zelenými ratolesťami (neraz aj drobnými stromčekmi) a aj farba bohoslužobných odevov je tradične zelená, čo symbolizuje, že Svätý Duch je darca života. V mnohých lokalitách si ľudia prinášajú zelené vetvičky lípy a červeného smreka aj do svojich príbytkov.

ZÁKAZ STAVANIA MÁJOV

Na postavenie májov mládenec rúbali vysoké rovné stromy s pravidelne rozloženou korunou, preto sa v 18. storočí v rámci úsilia o racionálnejšie hospodárenie s lesmi začalo stavanie májov zakazovať. Zákazy sa opakovali v stoličných nariadeniach a Oravská stolica s odvolaním sa na predchádzajúce nariadenie Zvolenskej stolice z roku 1792 obnovuje zákaz v roku 1830 a osobitne pripomína, že zákaz sa vzťahuje rovnako na poddanské ako aj zemianske obce.

Pod vplyvom týchto zákazov, ale tiež kvôli šetreniu lesov, ešte v 50. rokoch 20. storočia v niektorých oravských lokalitách mládenci pribíjali na štíty domov, kde mali dievča na vydaj, len malé stromčeky ozdobené farebnými papierovými stužkami. V iných regiónoch Slovenska ku každému domu, v ktorom bývalo dievča, mládenci osadili brezu a tam, kde mal mládenec frajerku, osadil smrek. V jednotlivých obdobiach sa podoba mája menila od malých stromčekov osadených do zeme, až po máje osadené na vysokých obielených smrekových žrdiach. Preto si mládenci v dostatočnom časovom predstihu museli v hore vyhliadnuť vhodné pekné, rovné smrekky, ktorých výrub nie vždy schválil správca urbára. Z toho dôvodu si ich mládenci zvykli, niekedy po tichej dohode s lesným gazdom, potajme zoťať a nocou zviesť na jedno miesto, kde ich opracovali – okliesnili, odkôrnili a nechali len korunu. V neskoršom období takéto žrde už bez koruny nechali schnúť, aby bolo drevo ľahšie. Mládenci museli občas skontrolovať, či z nich niekto neukradol alebo ich neskryl. V období slovenského štátu niekde začali mládenci máje maľovať, najčastejšie trikolórou do špirály. Niekde deň pred stavaním májov porozvážali dievkam z dediny do dvorov vrchovce sosien, jedlí alebo smrekov, aby si ich vyzdobili stuhami, dávnejšie šatkami, inde dievčatá dali stužky mládencom, ktorí ich na máj priviazali. Farba stužky vyjadrovala vzťah mládenca k dievčaťu, ktoré sa najviac tešilo červenej a bielej, menej žltej farbe.

Večer pred 1. májom, v niektorých regiónoch alebo lokalitách na Slovensku v predvečer Turíc, každý mládenec osadil pred dom svojho dievčaťa *máj* ako dar lásky. Niekde ich mládenci rozvážali a osádzali do vopred vykovaných jám. Bola to namáhavá práca a pri väčšom počte májov si boli navzájom nápomocní. Pri stavaní májov vysokých až 20 m pomáhalo aj dvanásť mládenčov. V staršom období stavali máje ticho a tajne, aby ich nikto nezbadal. V medzivojnových a povojnových rokoch už veselo so spevom, niekde i v sprievode muziky obchádzali dedinu a pred každým domom, kde bol osadený máj, zastali a spievali. Často sa zdržali až do rána.

Stávalo sa, že v prípade vážneho záujmu o dievča zo strany viacerých mládenčov jedna skupina máj postavila a druhá ho potichu zvalila, aby postavila svoj. Preto si sokovia zvykli svoje máje strážiť.



Tradičná drevenica v Podbieli.

ORAVSKÉ ŠPECIFIKÁ

V medzivojnovom období v niektorých oravských obciach mládenci stavali dievčatám len približne 1,5-2 m vysoké, štvorhranné alebo šesťhranné žrdky pomalované z každej strany inou farbou, ktoré zasadili pred domom do záhradky, kde gazdiná zasiala semiačka kapusty, z ktorých vyrástli priesady. Na vrchu žrde bol upevnený vrcholec smreka, na ktorom viseli farebné papierové stužky. Koncom mája vrcholec odstránili, spodnú časť mája uschovali, vyzdobili rezbou a vyložili zrkadielkami. Poslúžila na vyhotovenie *kúdele* – *praslice* pre dievča. Tá mu v zime slúžila na pradenie.

V niektorých lokalitách mládenci nepostavili máj dievke, ak sa v dome nesvietilo, teda ich nečakala, alebo sa nedala okúpať či vyšibať na Veľkonočný pondelok. Brali to ako prejav nezájmu o mládenčov, a teda aj o máj. Inde sa dievka, ktorej nepostavili máj, cítila ukrivdená a zahanbená. Boli to však ojedinelé prípady lebo všetky dievky boli na máje veľmi hrdé. Okrem vysokých májov mládenci stavali aj posmešné máje tým dievkam, ktoré nemali v oblube, zvlášť pre ich určité negatívne povahové vlastnosti. Tie dostali malý, zakrpatený stromček alebo nepekný vrchovec pripevnený na plote. Vrchovec nezdobili stužky, ale prázdna fľaša.

ODMENA ZA MÁJ – MAJÁLES

Dievča, ktorému mládenec postavil máj, za odmenu poslalo v sobotu večer *pierko* – ozdobnú kytičku. Mládenec si pierko založil za sviatočný klobúk, aby ho mal ozdobený, keď išiel do kostola a na muziku. Keď dievča videlo, že mládenec nosí kytičku od nej, každý týždeň mu poslalo čerstvo uvitú. V prípade, ak jeden mládenec dostal pierko od viacerých dievčat, vybral si pierko od toho, ktoré si vyvolil. Mládenec, niekde jeho matka, sa dievčaťu odvrátil najčastejšie červenou stužkou do vrkoča. Za postavený máj sa dievky mládencom odmenili fľašou pálenky, u bohatších aj malým pohostením priamo na mieste. Mládenci niekde dostávali naturálie, ktoré vymenili v krčme u Žida za peniaze. Inde v rámci *výmienky* počas dvoch až troch týždňov vždy do iného domu prichádzali s harmonikou spolu s dievčatami z dediny, aby si popri pohostení zaspievali a zatancovali. Okrem pohostenia dievčatá dávali svojim milým ako darček ozdobnú šatôčku, vreckovku alebo tabak. Spoločné posedenia sa nezaobišli bez muziky, ktorá sa konala nielen v mesiaci máj, ale aj počas letného obdobia hlavne v prírode. Inde v najbližšiu nedeľu po postavení mája mládenci zorganizovali spoločnú muziku v prírode – *majáles* – pre celú dedinu. Tá sa konala poobede niekde na voľnom placi za dedinou, ale často blízko pod horou na rovnom mieste.

VÁĽANIE MÁJOV

Máje váľali v posledný májový deň buď gazdovia – otcovia dievčat, v niektorých lokalitách za pomoci mládenčov, inde len mládenci. Gazdovia dbali, aby pri váľaní mládenci neurobili škodu. Aj to sa stávalo. Keď mládenci máj zvalili – zhodili bez ujmy, niekde ich zvykol gazda počastovať pálenkou.

Časom sa okruh mládenčov, ktorí stavali máje svojim milým, zužoval. Niekde z praktickej stránky mládenci začali stavať jeden veľký, spoločný máj pre dievky z jednej *rale* (časť chotára) alebo v strede dediny pre všetky dievčatá. Vysoké máje dodnes stavajú v mnohých lokalitách na Slovensku dospievajúci mládenci svojim rovesníckam, ktoré ich pohostia a ocenia peňažnou odmenou. Zvyčajne prvý a najkrajší máj postaví v obci alebo meste pred kostolom alebo na námestí. Tradícia stavania májov sa udržala dodnes, ale nadobudla zábavný charakter. V posledných rokoch narastá počet malých májov, ktoré z rodičovskej lásky stavajú svojim, niekedy ešte aj nepokrsteným dcéram ich otcovia. Nuž, menia sa nielen časy, ale aj tradície.

Elena Beňušová

Autor myšlienky: Pavel Kosorin	značka cigariet	plocha zarastená trávou	1. časť tajničky		roh miestnosti	kód Albánska	3. časť tajničky	vtáky, po latinsky	najväčší európsky parohatý cicavec	keď		južný strom i plod	klesať
alpský škriatok				úklady, intrigy (kniž.)							opica		
stena				uložená korisť francúzsky tenista							popevok 2. časť tajničky		
paznechtík ostnítý						preš ohromne				Semita rozhlasový prijímač			
čistiaci prostriedok					orgán čuchu mužské meno				taliensky futbalista hrôza				
EKTO, MIONO, ROKAJ, RIVA	predná časť	sídlo v Iráne silno kričalo						poskytovať					
najstarší geologický útvar								meno Eduarda				balkánsky štát	omamoval
oblička (lek.)				prehra v šachu				malé síto nebeské teleso					
Eva v Anglicku				meno Komenského					kryt vojaka v poli meno Antona				
sídlo v Suriname				podpis anonyma ázijský jeleň			latinská spojka 4. časť tajničky				najvyššie karty		
poolamuj					predpona mimo čítoslovce vzdychu						bitka		
kolesami vyhĺbená stôpa						iba					rastlina zbehovec, po česky tamten		
AKANT, DARĀB, KABALA, NOAH	vytýčený smer	papagáj plastická ozdoba rokoka					pálenka						
kmásaj								sídlo v Tanzánii prvé husle				mužské meno	ochotne
český hudobník					výzva na ticho nemocničné oddelenie					arabský vládca včelíny			
otázka na kvalitu				umenie, po latinsky označenie kyslosti				vyčerpanosť značka hliníka					
EČV okr. Šaľa			prudký tok vody								súlád		
tiež			štiehle kuželovité útvary								spojka		

Tajnička krížovky z č. 3/2024: **Z LÁSKY K ŽENE ZRODIL SA VŠETKO TO NAJKRAJŠIE NA SVETE.**

Výhercovia: Ján Greguš, Chyžné; Marianna Španírová, Palárikovo; Katarína Lenderová, Spišské Vachy

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 6. 2024 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie 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.

mesiace neplatíte za internet

Získajte **optický internet s bezplatnou inštaláciou** teraz **až na 3 mesiace zadarmo**. Spojte si ho navyše s hlasovým paušálom a **ušetrite za dva roky až -120 €**.

Príďte do najbližšej predajne
alebo zavolajte na bezplatné číslo

0800 500 300

Viac o podmienkach na www.orange.sk





Kúp akékoľvek **3 ks**

Lučina Svěží Žervé 80 g alebo Lučina 120 g

a získaj darček
Lučina
plátené vrecko
na pečivo



NOVINKA

100%
ČISTÁ
CHUŤ
PŘÍRODY

Výhradne v predajniach COOP Tempo a COOP Supermarket.
Akcia trvá od 23. 5. – 29. 5. 2024 alebo do vyčerpania zásob darčiekov.