

# jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva



PREDSTAVUJEME  
VLASTNÚ ZNAČKU  
MAMIČKINE  
DOBROTY

NIE JE ZEMIAK  
AKO BATAT

AKO SI  
VYPESTOVÁŤ  
ZDRAVÝ VZŤAH  
K JEDLU

KÁVA PREBUDÍ,  
POMÓZE A ZACHUTÍ

OĽGA HOMOLOVÁ:  
ČEPIEC NIE JE ČIAPKA!

SLOVENSKO: ČO ZNAMENAJÚ JAŠTERIČKY V ERBE BANSKEJ ŠTIAVNICE?

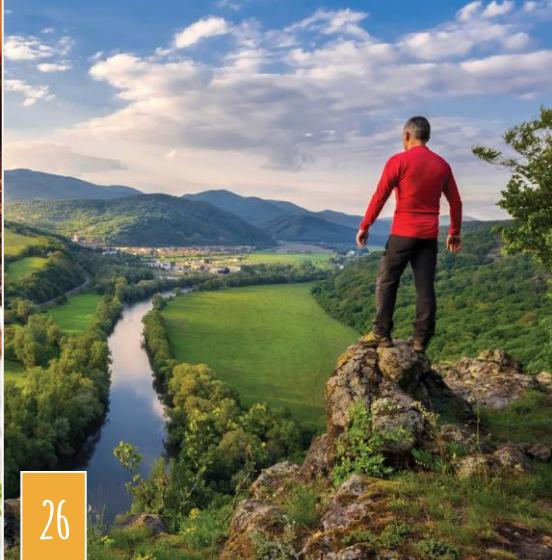
# MÁME NAJVIAC SLOVENSKÝCH DODÁVATEĽOV



Vyše tisíc poctivých lokálnych dodávateľov usilovne pracuje na tom, aby ste v našich predajniach každý deň našli to najlepšie, čo sa na Slovensku vypestuje, upečie či vyrobi. Vďaka svojmu pôvodu potraviny cestujú minimálne, takže sa k vám dostanú čerstvé. Bližšie info na [www.coop.sk](http://www.coop.sk).



20



26



6



8

09  
—  
21



## OBSAH

### NAMIESTO PREDJEDLA,



Znovu sa začína školský rok, mamičky sa chytajú za hlavu pri po myšlení na všetku robotu, ktorá ich čaká, kým sa postupne dá všetko do poriadku a spoločne s deťmi sa dostanú do zabehaných kolají. Potom to už pôjde ako po masle. Nepredbiehajme však, pretože najprv treba vyriešiť mnohé rozhodnutia. Napríklad august priniesol rodičom zmenu zákona o príspevku na školské obedy, a tak musia zvážiť, či požiadajú o dotáciu na jedlo alebo zostanú pri osvedčenom daňovom bonuse. Mnohé deti nie sú ochotné jest v školských jedálňach a - ruku na srdce - niekedy im to ani nemôžeme zazlievať, veď asi každý z nás má na školské stravovanie svoje spomienky. Aj keď si (a najmä deťom) treba budovať zdravý vzťah k jedlu, nie vždy to za stanovenú cenu jedla v školskej jedálni na priek snahám kuchárok ide.

Keď už bude táto dilema vyriešená, ešte stále treba nakúpiť písanky, ceruzky, tašky a mnoho iných nevyhnutných maličkostí. Rodičom v tejto fáze už len zostáva veriť, že to maslo raz príde – a ono určite príde – napríklad na chutných zemiakoch s maslom. To je naštastie trochu ľahšia téma, a nie len pre rodičov, zaujala aj nás, takže si v aktuálnom čísle časopisu Jednota môžete prečítať, kto víťazi v pomyselnom súboji medzi zemiakmi a batatmi, ich sladšom a čoraz oblúbenejšom variante. Chutné sú oboje, takže sa môže stať, že navárite privelá a tu vznikne ďalšia otázka – čo ak sa to všetko nezje? Aj na to možno nájdete odpoveď na stránkach s tému o využití neskonsumovaného jedla. Zaujali sme vás? V časopise Jednota prinášame mnohé ďalšie témy, stačí zalistovať a ponoriť sa do niektornej z nich.

Príjemné septembrové čítanie želá  
Eva Scharingerová

(Autorka sa v COOP Jednote Slovensko zaobrá Nadáciou COOP Jednota a mzdami.

Okrem toho sa zaujíma takmer o všetko, baví ju život a... písanie)

### TIRÁZ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58 233 485, Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Marek Kováčik, Tlač a distribúcia OPTIMA, a. s., Železničiarska 8, 949 73 Nitra | Registrácia čSN 1336-2860 | Snímka na titulek@shutterstock

- 4 **Dnes v kuchyni:** Nie je zemiak ako batat
- 6 **Sezóna:** Zaujímavosti o káve
- 8 **Zdravie:** Aby školákövi chutilo
- 10 **Novinky:** Vynovený supermarket v Kamienke
- 12 **Predstavujeme:** Skvelý kečup pod značkou Ma-mičkine dobroty
- 16 **Recepty:** Pripravte si tradičné jedlá netradične s produktmí vlastnej znacky
- 18 **Psychohygiena:** Ako si vybudovať zdravý vzťah k jedlu?
- 20 **Domácnosť:** Tipy, čo s jedlom, ktoré hned neskonsumujete
- 22 **Rozhovor:** Kroje sú vášnou Olgy Homolovej
- 24 **Blog:** Životné prostredie a dovolenka na juhu Európy
- 23 **Slovensko:** Pohronie vyšívané zlatom a striebrom
- 28 **Krása:** Prečo je dobré mať ťelesné zásoby?
- 30 **Krížovka**

# NIE JE ZEMIAK AKO BATAT

OBA NAZÝVAME ZEMIAKY, NO SÚRODENCI NIE SÚ ZEMIAKY A BATATY NEPATRIA DO ROVNAKÝCH BOTANICKÝCH RODÍN ANI RODOV, MAJÚ ODLIŠNÉ ZLOŽENIE A CHUŤ, NO NA NAŠICH TANIEROCH SA OCITAJÚ V PODOBNEJ FUNKCII. VIETE, AKÉ SÚ MEDZI NÍMI ROZDIELY?



## ZEMIAKY KONTRA BATATY

Ľuľok zemiakový, teda zemiak, patrí do čeľade ľuľkovité a pochádza z Južnej Ameriky, no dnes sa v rôznych odrodách pestuje po celom svete. Zemiaky sú vynikajúcim zdrojom vitamínu B<sub>6</sub>, draslíka, medi, vitamínu C, mangánu, fosforu, niaciína, vlákniny a kyseliny pantoténovej (tá prospieva pri veľkej únave, pomáha rýchlejšie ho jíť rany). Obsahujú aj zdraviu prospešné karotenoidy, flavonoidy, kyselinu kálovú a proteíny.

V šupke zemiakov sa nachádza vláknina. Jej príjem sa konzumáciou zemiakov ešte zvyšuje vďaka rezistentnému škrobu, ktorého obsah sa v uvarených zemiakoch pohybuje okolo 1-3 %. Neštiepia ho amylázy (teda enzymy, ktoré zaistujú štiepenie cukru), a tým pádom sa dostáva v nestrávenej forme do hrubého čreva. Tam slúži ako potrava pre mikroorganizmy, a tým plní funkciu probiotík.

Zemiaky majú, bohužiaľ, zlú povest pre vysoký obsah sacharidov. Dôležitejší je však glykemický index. V prípade, že zemiaky pripravujeme bez vyprážania, majú nízky glykemický index a vysokú výživovú hodnotu v podobe vitamínov, minerálov a vlákniny, takže nie je dôvod na prehnané obavy.

Povoňík batatový alebo batat pochádza z čeľade pupencovité. Jeho domovom je Peru, odkiaľ sa rozšíril do celého sveta, a dnes ho bežne nájdeme na pultoch na siah obchodov alebo pestujeme priamo v záhradkách.

Od bežných zemiakov sa líši nielen textúrou, chutou, ale aj obsahom živín a vita mínov. Bataty majú vysoký obsah škrobu a polyfruktózantov, ale aj cukru – najmä fruktózy, glukózy a sacharózy. Vďaka vysíemu obsahu fruktózy sú vhodné aj pre diabetikov, hoci by sa nám mohlo zdať, že nie. Všeobecne platí, že odrody s vyššou intenzitou žltej a oranžovej farby dužiny majú vyšší obsah betakaroténu, teda provitamínu skupiny A (preto je vhodné pri konzumácii batatov pridať do jedla tuk, aby sme vitamín A využili naplno, je totiž rozpustný v tukoch).

Bataty obsahujú aj množstvo fytoživín, ako sú antioxidanty a protizápalové živiny. Fyto nutrienty zas pozitívne vplývajú na fibrinogén, ktorý je potrebný na správne zrăžanie krví v tele. Pravidelná konzumácia sladkých zemiakov zlepšuje aj reguláciu hladiny cukru v krvi, a to aj u osôb s diabetom 2. typu, čo ovplyvňuje predovšetkým vláknina, ktorá pomáha s reguláciou trávenia.

Bielkoviny v batatoch majú antioxidačné účinky, nazývajú sa sporamíny a tvoria si ich rastliny na svoju obranu vždy, keď sú vy stavené fyzickému poškodeniu. Pri trávení sladkých zemiakov naše telo dokáže zužiť kovať niektoré druhy týchto antioxidantov.

### ROZHODUJE SPÔSOB PRÍPRAVY

Zemiaky sú zdrujom hodnotných živín, do veľkej miery to však závisí aj od spôsobu ich prípravy či kombinácie s inými potravinami. Z konzumácie zemiakov môžeme benefitovať pri hypertenzii, ale ak ich hojne posolíme, výhoda vyššieho obsahu drasľíka klesne alebo padne na nulu.



3. Majú priaznivé účinky pre tehotné ženy alebo ženy, ktoré tehotenstvo plánujú vďaka vysokej hladine folacínu, teda látky, ktorá zohráva dôležitú úlohu pri gravidite.
4. Vďaka vysokému obsahu drasľíka sú účinné pri liečbe srdcovo-cievnych ochorení.

### AKO NAKUPOVAŤ A SKLADOVAŤ ZEMIAKY A BATATY:

- Ideálne je môcť si vybrať z voľnopredajných zemiakov a batatov. Tak vieme skontrolovať ich kvalitu. Pri nákupe sledujeme, či nie sú poškodené na povrchu a bez viditeľných znakov praskania.
- Sledujeme klíčenie alebo zelené sfarbenie (pri zemiakoch). Bataty by mali mať rovnakú farbu z každej strany a byť pevné na dotyk.
- Skladovaním sa zo zemiakov stráca hmotnosť (vyparuje sa voda), pri vyššej teplote a svetle začínajú klíčiť, takže ide álnie je skladovať ich v pivnici alebo špajzi, kde je vlhko a chladno (asi 8 °C). Bataty takisto skladujeme v suchu a chlade (nie v chladničke). Vydržia však kratšie (neodporúča sa ich skladovať dlhšie ako 2 týždne).
- Skladovanie v chladničke nie je vhodné, pretože sa obsah škrobu mení na cukor a mení chuť potraviny. Takisto sa vyvarujeme uskladnenia blízko cibule, uvoľňuje látky, ktoré spôsobujú degradáciu zemiakov aj batatov.
- Zemiaky ani bataty neskladujeme v plastovom vrecku, namiesto toho ich voľne uložíme do košíka v papierovom vrecku.

### ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ

► Presný príchod zemiakov do Európy nám nie je známy, no historici sa domnievajú, že ich prvý raz doviezli z Kolumbie alebo Peru do Španielska okolo roku 1565.

► Sladké zemiaky sú koreňová zelenina a so zemiakmi nemajú veľa spoločného (okrem názvu). Zemiakom sú príbuzné skôr paradajky.

► Zemiaky boli prvou plodinou, ktorá v roku 1995 dokázala vyrásť vo vesmíre. NASA spoločne s Univerzitou v Madisone vytvorila technológiu pestovania s cieľom zabezpečiť potravu pre astronautov, resp. pre prípadné budúce vesmírne kolónie.

► Zemiakové kvety miloval francúzsky dvor za čias Márie Antoinetty. Tá si ich s obľubou zapletala do vlasov.

► Existuje veľké množstvo farebných odrod batatov. Hoci sa poväčšine v obchodech stretávame s oranžovými alebo so žltými, môžeme nájsť bataty v béžovej, ružovej, vo vínovej, v červenej farbe, výnimkou nie sú ani biele alebo svetložlté.

► Bataty sú šiestou najkonzumovanejšou plodinou na svete a 90 % ich produkcie sa pestuje v Ázii.



Aj pri samotnej príprave platia isté pravidlá, ktorých dodržaním sa dokážeme vyvarovať nepríjemností. Všeobecne plati, že v procese prípravy odstraňujeme miesta s potenciálne vyšším obsahom nebezpečných glykoalkaloidov, najmä solanínu. Najviac solanínu je v okolí púčikov (očiek), tie treba vyrezať do väčzej hĺbky a odstrániť ich pozostatky v poranení hľizy. Koncentráciu solanínu môžeme znížiť aj pri tepelnej úprave nad 170 °C alebo použítiím vhodných korenín (kmín).

### 3 DÔVODY, PREČO SVOJ JEDÁLNY LÍSTOK OBOHATIŤ O BATATY:

1. Bataty sú najvyživnejšou zeleninou podľa Center of Science in the Public Interest (CSPI). Sú zdrujom vlákniny, železa, naturálnych cukrov, karbohydrátov, proteínov, vitamínu C, vápnika a mnohých ďalších prvkov.
2. Vďaka vysokému zastúpeniu vitamínov a minerálov sa bataty nazývajú aj „štartér rom“ imunity.



# ČAS NA KÁVU...

ZNÁMY ŽIVOTOBUDIČ OSVIEŽÍ TÉLO I MYSĽ, ALE AJ CHRÁNI TÉLO

Pod kávou sa rozumejú upravené semená plodov rôznych odrôd vždyzelených tropických až subtropických malých stromov a krov kávovníka rodu *Coffea*, ktoré sa zbavia šupky. Plody kávovníka pri pomínajú čerešne a hovorí sa im aj „kávové čerešne“. Pre ich neskôr šiu zelenú farbu sa surovej (nepráženej) káve hovorí aj zelená káva. Okrem šupky, drene a stopky obsahujú dve kávové semená, zrná.



## KOFEÍNOVÉ PREDSUDKY

Nápoj z kávy neobsahuje prakticky takmer žiadnu využiteľnú energiu. Tento fakt vyplýva z nutričného zloženia kávy. Kávu preto radíme skôr medzi pochutiny než medzi klasické potraviny. Jedna bežná 2 g porcia instantnej kávy obsahuje 1,32 kcal/5,5 kJ, 0,14 g bielkovín, 0,18 g sacharidov – cukrov, 0,004 g tukov. Obsah kofeínu v takejto šálke kávy je 78 mg (takmer 80 mg). Pozoruhodný je obsah antioxidantov 0,5 g. Obsah živín, energie aj kofeínu v 1 šálke mletej zrnkovej kávy zaliatej vodou je pri bežnej porcií 5 g kávy podobný. Pitie kávy sa v minulosti pokladalo za potenciálne rizikové a nie je to tak dávno, čo sa pacientom zadávaná anamnestická otázka zameraná na kávu vyskytovala „ruka v ruke“ s prieskumom o fajčení a konzumácii alkoholu v časti zameranej na zlozvyky. Dôvodom na to bol fakt, že hlavná pozornosť sa venovala najznámejšiemu purínovému alkaloidu v káve, kofeínu. Kofein má povzbudivý, stimulačný účinok predovšetkým na centrálny nervový systém a činnosť mozgu a pre väčšinu zdravých dospelých ľudí nepredstavuje príjem kofeínu v prime raných dávkach žiadne zdravotné riziko.

## IDEÁLNA PRE CUKROVKÁROV

Mnohé vedecké štúdie preukázali, že káva vďaka bohatému obsahu látok s antioxidačným, protizápalovým a protinádorovým účinkom znížuje riziko viacerých závažných ochorení vrátane aterosklerózy a niektorých zhoubných nádorov. Dlhodobé pitie kávy znížuje riziko cukrovky 2. typu v neskoršom veku. Pre zdravých dospelých ľudí neznamená primeraná konzumácia kávy (do 300 mg kofeínu alebo do 4 – 6 šállok denne) žiadne zdrotné riziko. Ľudia, ktorí trpia na rozličné ochorenia a poruchy zdravia, by mali pitie kávy konzultovať so svojimi lekármi. Lekári kávu obmedzujú ľuďom s akútym peptickej vredom žalúdka a dvanásťnika, s refluxovou chorobou pažeráka (s častým pálením záhy), pri poškodení sliznice pažeráka, bezprostredne po srdcovom infarkte a mozgovej mŕtvici, pri neliečenom vysokom krvnom tlaku.

## ARABICA ČI ROBUSTA?

Chemické zloženie kávových zrn sa pri jednotlivých zrnách odlišuje. Arabica predstavuje 70 % z celosvetovej produkcie zelenej kávy a pokladá sa za kávu s vyššou kvalitou. Robusta má 29 % podiel, ale jej podiel na trhu rastie, a to napriek nižšej kvalite kávových zrn. Dôvodom je nižšia cena, ale aj vysoký dopyt po instantnej káve vyrábanej predovšetkým z odrôd robusty. Jedno percento tvorí menej kvalitná sorta, zvaná liberika (*Coffea liberica*). Legislatíva definuje – zelenú kávu (sušené semená kávovníka rodu *Coffea* zbavené šupky), praženú kávu – výrobok získaný pražením zelenej kávy, pražená káva bez kofeínu – výrobok získaný pražením zelenej kávy s obsahom najviac 0,1 percenta kofeínu v sušine. Pražená káva je buď zrnková, alebo mletá, či instantná.



## KYSLÁČI DELIKÁTNA?

Pre ovocné, acidné odrody kávovníka najmä z oblastí Etiópie, Rwandy a Burundi je príjemná kyslosť charakteristická. Oproti tomu stoja druhy kávy, ktoré nadobudli nepríjemnú kyslosť zlou prípravou. Pri káve preto rozoznávame dva základné druhy kyslosti, žiaducu a nežiaducu. Pre najrozšírenejší a najkvalitnejší druh kávovníka – Coffea Arabica je určitá dávka kyslosti, resp. ovocnosti charakteristická. Táto rastlina rastie vo vyšších nadmorských výškach (600 – 2 000 metrov) a tá spolu s teplotou ovzdušia spôsobuje dlhšie zrenie kávovníka. Kávovníkový plod má teda dlhší čas na to, aby sa v ňom vyprofilovala tá najlepšia chut' no súčasne aj kyslosť. Pražiarne sa pri takýchto kávach snažia ich prirodzenú chut' v čo najväčšej miere zachovať a pozdvihnuť ju. Druhý typ kávovej kyslosti je spôsobený zlou prípravou kávových zŕn. Takáto kyslosť nepripomína ovocnosť ani vínovosť. Môže vyvolávať žalúdočné problémy alebo pálenie záhy. Práve s nežiaducou kyslosťou sa často zamieňajú ovocné tóny uvedených afrických káv.



## ĽADOVÝ POVBUDZOVAC

Ľadové frappé, ktoré sa vôbec prvýkrát pečalo v roku 1957 v gréckom Solúne, po stupne zakotvilo v bežnej ponuke kaviarní či reštaurácií. Urobiť si ho môžete aj doma a predĺžiť si tak pocit leta aj po dovolenke. Dve čajové lyžičky instantnej kávy vsypte do šejkra alebo uzatvárateľného pohára. Pridajte 2 čajové lyžičky cukru a 8-10 lyžíc studenej vody. Šejkujte aspoň 30 sekúnd, kým vznikne hustá pena. Podľa chuti môžete v peniči mlieka napeniť mlieko. Asi do pělovice vysokého pohára vsypte kocky ľadu, vlejte kávovú penu, pridajte studené mlieko alebo mliečnu penu a dolejte vodu. Pozor – keď nemáte radi príliš sladkú kávu, cukor je v tomto prípade potrebný. Preto dávku veľmi neznížujte, práve obsah cukru totiž pomôže vytvoriť a stužiť kávovú penu.



## ARÓMA ODOŽENIE ŠKODCE

Svoju nezameniteľnou arómou láka káva ľudí do kaviarní, no iné živočíchy zasa, na opak, odpudzuje. Napríklad rôzne škodce. Neváhajte preto v boji proti nim využiť silu kávovej arómy, ktorá ostáva aj v usade nine. Miesta, kde úradujú slimáky alebo otravné mravce, posypte usadeninou. Mravce by aróma mala zmiast a prinútiť ich na odchod, pražené zrná kávovníka sa nepozdávajú ani nenasytným slimákom. Ak máte doma štvornohého chlpáča s blcha mi v kožúšku, vezmite si na pomoc zvyšky z raňajok. Kávovú usadeninu zmiešajte so šampónom pre psy a votrite do srstí. Usadenina sa môže použiť aj samostatne až po umytí zvieratá šampónom. Aróma kávy odpudzuje nielen blchy, ale aj komáre a osy. Väčší efekt má káva použitá a pripálená, ktorá má výraznejšiu vôňu.

## NA ČISTÉ HRNCE A HLAĐKÚ POKOŽKU

Pripálené hrnce alebo panvice, usadená mastnotou v okolí sporáka a podobný typ odolných nečistôt potrebujú hrubší zásah. Pomocou kávovej usadeniny a jej abrazívnych schopností môžete zaschnuté zvyšky zo špinavého povrchu lepšie odstrániť. Usadeninu nasypate na postihnuté miesto alebo priamo na špongiu a jemne krúžte, kým náenos špiny nezmizne. Ako vie obrúsiť nečistoty, podobne si dokáže poradiť s odumretými bunkami kože. Usadenina v spojení s vodom a so sprchovacím či tvárovým géľom pôsobí ako prírodný peeling. Zmiešať ich však môžete aj s olejom, ktorý počas píľingu pokožku aj vyživí a hydratuje. Rozomleté kúsky sú relatívne mäkké, preto si môžete dopriať kávu vý píling tak často, ako budete chcieť.

## AKO NA PRÁVÉHO TURKA?

Mletá, horúcou vodou zaliata káva je dodnes u nás populárna a trochu nepresne sa táto príprava považuje za tureckú. Skúste to však tak, ako sa to má, a pocítite rozdiel. Do džezvy (alebo kastróliku) nasypate najskôr 2 lyžičky jemne mletej kávy, potom 2 čajové lyžičky cukru a štipku kardamómu a zalejte 100 ml studenej vody – poradie je dôležité! Zmes privedeť tesne po bod varu, odstavte a nechajte spadnúť vzniknutú penu. Zmes sa však nesmie variť! Vykypenie opakujte ešte dvakrát. Potom nechajte krátko usadiť kávovú usadeninu a tak, aby ste ju nezvírili, nalievajte kávu z výšky asi 8 cm do malých šálok. Ak sa vám tesne pred nalievaním pôdarí zobrať z povrchu lyžičkou penu, rozdeľte ju do šálok. Nápoj nemiešajte.



# Detstvo formuje stravovacie návyky v dospelosti

DEŤOM BY SME MALI VŠTEPOVAŤ ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVANIA A ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU, ABY ICH V DOSPELOSTI Považovali za „NORMÁLNE“ A NEMALI ZDRAVOTNÉ ŤAŽKOSTI, KTORÉ Z NESPRÁVNNEHO STRAVOVANIA VZNIKAJÚ. AKO JE NAPRÍKLAD OBEZITA, CUKROVKA ČI VYSOKÝ KRVNÝ TLAK

Možno si to mnohí rodičia ani neuvedomujú, ale majú v rukách dôležitý nástroj, pomocou ktorého môžu formovať celoživotné zdravie svojich potomkov – a to je výživa. Vedeli ste, že prvých 1 000 dní života, od počatia do 2. na rodenín, sa formuje celoživotné zdravie detí? Počas tohto obdobia dochádza k nutričnému programovaniu, v rámci ktorého sa kvalita a množstvo živín považujú za dôležitý faktor pre rôzne ochorenia v dospelosti. Pretože práve v ranom detstve dochádza k najvýznamnejšiemu rastu a rozvoju všetkých orgánov, tkanív a systémov v tele, a teda aj vplyvu výživy na organizmus. V tomto čase vyvážené a kvalitné stravovanie jednak poskytuje deťom živiny na rast a na druhej strane sa v tomto období formujú základy zdravých stravovacích návykov, ktoré majú vplyv do dospelosti.



## RODINA JE ZÁKLAD

Najväčší podiel na zložení stravy u detí má, sa možejme, rodina, kde sa deti v najväčšej miere stravujú. Tam vznikajú stravovacie návyky aj zlozyky, dieťa odkukáva od rodičov a berie si z nich príklad, či už správny, alebo nesprávny. Preto je dôležité aj to, ako majú stravovanie nastavené rodičia, čo jedia, kedy a ako, aký majú celkový životný štýl. Už v detskom veku sa vytvárajú stravovacie návyky, ktoré majú vplyv na zdravotný stav v dospelosti. Najlepšie sa „formujú“ deti do 6 rokov. Ak sa im budete dostatočne venovať v rámci výživy a stravovania, dokážete im pozitívne naprogramovať zdravie (imunitný systém, metabolizmus)

a ich stravovacie návyky aj chuťové preferencie. Správna strava by mala telu dodať potrebné živiny (vitamíny, minerálne látky a ďalšie prospéšné látky) a zároveň dostatočné množstvo energie. Problémom súčasnosti je najmä vysoký príjem kalórií, nedostatok pohybu, zvýšená konzumácia polotovarov a rýchleho občerstvenia. Niet sa preto čo čuvať, že každý rok rastie počet obezých detí, ktorých počet začína byť alarmujúci. Obezita totiž nie je len „vonkajšia“ chybčička krásy, ale je predpokladom ďalších ochorení, ktoré si dieťa automaticky prenáša do dospelosti.

## ZAPÁJAJTE DETI DO VARENIA

Deti sú prirodzene zvedavé, zaujímajú sa o nové veci, rady skúšajú novinky. Vhodným spôsobom, ako deti priviesť k zdravým stravovacím návykom, k pozitívному vzťahu k jedlu a ku konzumácii zdravých jedál, je zapájať ich do procesu varenia, pričom začať môžete už nakupovaním. V obchode im môžete odporučiť na ich zvedavé otázky ohľadom kupovania potravín a vysvetlovať, prečo je napríklad zelenina a ovocie zdravšie a lepšie než sladkostí. Aj keď si bude spoločné varenie s deťmi vyžať väčšiu stranu určité obmedzenie (napríklad časové), berte to ako investíciu do potomkov. Pomoc od malých ratolestí, samozrejme, pri-

spôsobte ich veku. Mnohí rodičia deti podceňujú, no nechajte im priestor a získate tým nielen pomoc v kuchyni, ale dáte im aj pocit výnimosti a šikovnosti, čo samy zvládli a dokázali. Napríklad malé deti okolo 3 rokov zvládnu umývanie zeleniny, ovocia či plastových nádob, miešanie ingrediencií, väzenie surovín či preosievanie mýky alebo cukru. Predškoláci už dokážu nastrihať bylinky, krájať plastovým nožom mäkké suroviny, vykrajovať z cesta, na tierať maslo na chlieb, Oberať ovocie a zeleninu v záhradke, šúpať vajcia či prestierať na stôl. Deti staršie ako 6 rokov zvládnu krájať malým nožíkom či strúhať. Vhodné sú aj aktivity, ktoré si už vyzadujú viac sily, ako je valkanie cesta, vytláčanie štavy z citróna či pretláčanie zemiakov. Bonusom pri takomto spoločnom varení môže byť precvičovanie základov matematiky.

## LEPŠIE STRAVOVANIE V ŠKOLÁCH?

Niekto na školské jedálne spomína s nostalgiou a chuťou, iní pri pomyslení na jedlo v škole krvia ústa. Stravovanie v týchto zariadeniach podlieha normám, ktoré definujú, akú nutričnú hodnotu má mať každé jedlo. Základným dokumentom pri výrobe jedál a nápojov v zariadeniach školského stravovania sú materiálno-spotrebne normy a receptúry pre školské stravovanie (MSN). Tie, ktoré sú platné

v súčasnosti, vydalo Ministerstvo školstva už v roku 2011 a každoročne boli aktualizované. Podľa finančných možností rozpočtu sekcie regionálneho školstva a podľa požiadaviek za mestnancov v školskom stravovaní sa dopĺňali nové receptúry, zavádzali receptúry medzi národnnej kuchyne a v súlade s odporúčaniami odborníkov na zabezpečenie zdravej výživy pre jednotlivé kategórie stravníkov sa znížil obsah tuku, pridanej soli a cukru v jedlách.

Od tohto školského roka majú byť opäť zmenené MSN smerom k zdravším jedlám. Avízované zmeny majú komplexne vyriešiť školské stravovanie, kvalitatívne k lepšiemu. Majú vytvoriť v deťoch očakávania dobrého jedla a rozvíjať ich schopnosti a návyky, ktoré ich nasmerujú k zdravému a úspešnému životu. Majú pomôcť žiakom rozvíjať praktické zručnosti, ako je varenie, pestovanie a výber vhodných potravín z hľadiska zdravia a udržateľného rozvoja. A nakoniec majú zvýšiť prestíž pracovníkov školskej kuchyne – čím sa môžu objaviť ďalší potenciálne zákazníci aj mimo školy, ktorí hľadajú kvalitné stravovanie.

Pre zdravšie a lepšie stravovanie v školách sú aj rôzne občianske združenia a ich projekty, ktoré sa snažia priniesť deťom kvalitnejšie a zdravšie jedlá. Príkladom je program Skutočne zdrává škola – je to komplexný program kvalitného a udržateľného stravovania a ne

formálneho vzdelávania o jedle a výžive pre materské, základné a stredné školy, ktorý pôsobí máha v rozvoji kultúry zdravého stravovania a učí žiakov, odkiaľ jedlo pochádza, ako vzniká, ako vplýva na nás organizmus, ale aj to, ako ovplyvňuje svet, v ktorom žijeme. Vďaka tomuto programu sa dostávajú čerstvé, kvalitné a sezónne produkty priamo od domácich pestovateľov a výrobcov do slovenských škôl a jedální.

Ďalším projektom je Viem, čo zjem, ktorý funguje v rámci celosvetového programu Nestlé Healthy Kids. Jeho cieľom je motivovať žiakov vo veku 8 až 12 rokov k vyváženému životnému štýlu, správnym stravovacím návykom a podporiť ich záujem o pohybové aktivity. Vďaka nemu by si mali deti osvojiť zásady zdravej výživy, ktoré si ponesú do budúcnosti a dospelosti. Projekt iniciuje spoločnosť Nestlé Slovensko a realizuje sa s odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky. Odborným partnerom je Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky.

### NÁZOR Z PRAXE

Vedúca nemenovanej školskej jedálne nám ponúkla pohľad na stravovanie v školskej jedálni. „Z môjho pohľadu školské stravovanie za posledné roky prešlo veľkými zmenami,

ktoré môžeme hodnotiť ako zmeny k lepšiemu. Stúpla kvalita, rozmanitosť podávaných jedál z aktualizovaných receptúr pre školské stravovanie. Pri zostavovaní jedálneho lístka sa riadime zásadami na zostavovanie jedálnych lístkov, pri výbere potravinových komodít zásadami o bezpečnosti potravín. Na prípravu pokrmov používame suroviny najvyššej kvality s vysledovateľnosťou pôvodu, dôraz kladieme na čerstvosť vstupných potravín, preferujeme regionálnych výrobcov a dodávateľov. Keďže v každej domácnosti sa obmieňa len určitý obmedzený počet jedál podľa tradície a oblúbenosti, práve školské stravovanie je ideálnym miestom na uplatňovanie výchovných zámerov v oblasti výžvy mladej generácie. Skladba stravy, výber surovín a podávané množstvo zodpovedajú energetickým a biologickým požiadavkám pre daný vek dieťaťa za prijateľnú cenu. Eliminuje všetky negatívne dôsledky nesprávneho výberu potravín a nutrične hodnotných jedál. Dôležité je vždy správne informovať rodičov, aby v záujme optimálneho vývoja svojich detí preferovali stravovanie v školských jedálňach, ktoré sú zárukou čerstvého a zdravého jedla. Nazeranie na školskú jedáleň a na jedlá v nej sa zmenilo v očiach rodičov, keď sme začali prostredníctvom webovej stránky školy a ne skôr aj cez sociálne siete zverejňovať fotografie pripraveného obeda.“

Katarina Mikulcová

## STARAJTE SA s chut'ou O VAŠE ZDRAVÉ RÁNO



\*OBSAHUJE LEN PRIRODZENÉ VYSKYTUJÚCE SA CUKRY.



# KAMIENKA JE SRDCOVKA

V NENAPODOBITEL'NEJ ATMOSFÉRE OTVORILA COOP JEDNOTA PREŠOV ZREKONŠTRUOVANÝ,  
V PORADÍ UŽ SVOJ 23. SUPERMARKET V OBCI KAMIENKA

V tejto rázovitej obci na severe Slovenska prevádzkovalo spotrebne družstvo predajňu od roku 2007. Po dohode a podpísaní novej nájomnej zmluvy s majiteľom objektu, slovenským patriotom žijúcim v USA Jaroslavom Haščákom, začali so zmenou dispozície vnútorných priestorov pôvodnej predajne a zväčšením predajnej plochy z pôvodných 132 m<sup>2</sup> na 223 m<sup>2</sup>. Celkový priestor sa stavebnou úpravou zväčšil z 341 m<sup>2</sup> na 392 m<sup>2</sup>. Ani počas trojmesačného obdobia prestavby nepríšli zákazníci o možnosť nákupov, pretože vedenie družstva zriadilo v budove dočasný predaj. Do predajnej pribudlo nové moderné vybavenie, chladiace zariadenie, chladiace boxy, posuvné automatické dvere, vytvorilo sa oddelenie s mäsom. Kompletne sa vymenili všetky vnútorné siete, LED osvetlenie, kamerový a zabezpečovací systém.

S potrebovou odbremenení životné prostredie od veľkého množstva odpadu a implementovať zber plastových fliaš a plechoviek mysleli v prešovskej COOP Jednote pri rekonštrukcii aj na osadenie zberného automatu. „Keďže v tejto predajni neboli pôvodne ani automat na výkup fliaš, vybrali sme automat Tomra T70-trio, ktorý umožňuje výkup všetkých troch komodít, teda skla, plastu i plechoviek,“ hovorí predseda družstva Štefan Bujňák.

„Predajňa ponúka 5 460 aktívnych položiek, každý zákazník si iste príde na svoje. Najväčším benefitom pre zákazníka je však

rozšírenie sortimentu nielen fresh kategórií, ako je napr. ovocie a zelenina, mäsa výsekového a mäsových výrobkov, chleba, pečiva a cukrárskych výrobkov, mlieka a mliečnych výrobkov, ale aj žiadanej drobného tovaru, domáčich potrieb a hráčiek,“ dodáva Štefan Bujňák. Rozšírili aj predaj novín, časopisov, detských maľovaniek a darčekových predmetov z chránených dielní.

COOP Jednota Prešov intenzívne spolupracuje s miestnymi i regionálnymi dodávateľmi, čo sa prejavuje aj v ponuke supermarketu v Kamienke. Z ôsmich dodávateľov mäsa a mäsových produktov sú tria regionálne a sortiment chleba, pečiva a cukrárskych výrobkov zabezpečujú výlučne regionálne producenti. Vedenie družstva momentálne uvažuje aj o ponuke farmárskych výrobkov z miestneho polnohospodárskeho družstva.

V deň otvorenia 30. júla ako gesto udržiavania tradícií a vierovy znania obyvateľov obce Kamienka vysvätili predajňu gréckokatolícki kňazi a s bohatým sprievodným programom za účasti predstaviteľov obce slávnostne odovzdali supermarket do užívania obyvateľom. Otvorenie takéhoto formátu na hlavnej trase do Pieninského národného parku, s ochotnou a milou obsluhou iste privítajú aj návštěvníci tohto krásneho kraja.

# Z VELKÉHO JABLKA DO KAMIENKY A SPÄŤ

ŠPECIÁLNE NA SLÁVNOSTNÉ OTVORENIE PREDAJNE PRICESTOVAL Z USA DO SVOJEJ RODNEJ OBCE AJ PRENAJÍMATEĽ BUDOVY, V KTOREJ SÍDLI VYNOVENÝ SUPERMARKET, JAROSLAV HAŠČÁK. JEZNÁMY AKO VEĽKÝ LOKÁLPATRIOT, KTORÝ ANI ZA VEĽKOU MLÁKOU NESTRATIL VZŤAH K RODNEJ KRAJINE A PRI TEJTO PRÍLEŽITOSTI SA S NAMI RÁD POZHOVÁRAL



## Kedy ste odišli do Spojených štátov a prečo?

Žažko odpovedať, pretože mám pocit, akoby som odtiaľto vlastne ani nikdy neodšiel a vždy sa sem rád vracam. V roku 1993 z Kamienky odchádzalo veľa mladých ľudí pokúšať šťastie za veľkou mlákkou. Povedal som si, že skúsim aj ja. Svet sa mi zapáčil, darilo sa mi, ale nikdy som nestratil lásku ku Kamienke.

## Čím sa zaoberáte?

Začínať som tými najobbyčajnejšími prácam, robil som napríklad zvárača, ale po čase som sa dostať do sveta realít a už 26 rokov som správcom nehnuteľnosti pre realitnú spoločnosť, ktorá spravuje nehnuteľnosti v New Yorku na Manhattane. Manhattan je moja práca, ale Kamienka je moja srdcovka. Inak som vyštudovaný polnohospodár, všakedy som aj pracoval na miestnom polné hospodárskom družstve a stále tu mám kamarátov.

## Ako často sa vraciate?

Už sa zo mňa smejú, že sa musím ísť do Kamienky doslova dobiť aspoň 4-krát do roka. Aj moja manželka je z Kamienky, no obmedzenia pre covid nám nedovolili prísť na Slovensko celý rok. Znášal som to ťažko. Takže len čo prišla možnosť očkovať sa, stál som prvý v rade, aby som mal otvorenú cestu domov.

## Vo svojom otváracom príhovore ste viackrát spomenuli hrdosť na slovenské produkty. Máte možnosť sa s nimi stretnúť aj v USA?

Pravdaže, máme tam množstvo slovenských produktov a ja ako veľký lokálpatrion ich aj zámerne vyhľadávam. Dve ruky by mi nestačili na vymenovanie výrobkov, ktoré do USA prichádzajú zo Slovenska a nič sa s nimi nedá porovnať! Som hrdý na naše výrobky a som hrdý aj na COOP Jednotu, na jej filozofiu podpory domách produktov. Preto sa teším vzájomnej spolupráci, ktorá trvá už 15 rokov. Teší ma, že po rekonštrukcii predajne pokračujeme ďalej a nie sme iba partnermi v biznise, ale viaže nás aj priateľstvo.

## Prezradíte tie svoje oblúbené potraviny?

Kremžskú horčicu nič na svete nenahradí, ba čo viac, ani sa jej nepríblíži! Rovnako naše syry, parenice, bryndza či Miláčik, ktorý obľubuje moja manželka... Celý svet môže robiť, čo chce, ku kvalite týchto výrobkov sa nepríblíži. A tak keď s manželkou odchádzame zo Slovenska, kufre sú nabalené horčicami, grankami a inými výrobkami, ktoré ani nebudem spomínať, aby si na nás neposvetili na colnici (smiech). Každá krajina má svoje typické výrobky, ktoré mi sa môže hrdiť – ale to naše slovenské je kráľovské!

## COOP Jednota je úzko prepojená s tradičnými hodnotami. Nechýbajú vám, keď ste od svojho rodiska tak ďaleko?

Musím povedať, že keď som prišiel do Ameriky, Slovensko mi chýbalо, pretože to spojenie nebolo také jednoduché, aké je dnes vďaka technológiám. V súčasnosti môžeme bez problémov sledovať napríklad slovenské programy a v tejto súvislosti mi prichádzajú na um veselé reklamy COOP Jednoty. Veľmi ma teší, že vychádzajú z ľudového prostredia, a azda preto majú aj taký úspech. Jednota je pre mňa skrátka stále to naše, slovenské, tradičné.



## Váš odkaz čitateľom?

Dnes som sa tu stretol s mnohými Slovákm a prednesol som via cero prejavov, ale vždy v mojej rodnej rusínčine, na ktorú som hrdý tu aj v Amerike. A tak by som chcel povedať: Nech sme kdekoľvek, doma či vo svete, vždy si vážme svoj pôvod, hodnoty našich prekov a budme hrdí na našu identitu. Potom aj náš život bude krajský.

# KEČUP JE OBLÚBENÁ KLASIKA



OBĽÚBENÉ KEČUPY COOP JEDNOTA MAMIČKINÉ DOBROTY  
MAJÚ O 40 PERCENT PARADAJOK VIAC NEZ BEZNÉ PRODUKTY!



Najlepšie dobroty sú vždy od mamičky. Každá mama s radostou pripravuje svojim ratolestiam práve to, čo im najviac chutí – domáce a tradičné jedlá. A to je tá najväčšia inšpirácia pre COOP Jednotu Slovensko pri výbere produktov predávaných pod vlastnou značkou s logom Mamičkine dobroty. Sú to produkty domáce a typické pre rôzne regióny Slovenska. Tentoraz vám predstavujeme dva druhy oblúbených kečupov – jemný aj ostrý od rodinnej firmy z južného Slovenska TOMATA, s. r. o.

„Naša firma so sídlom v Kolárove pôsobí na trhu už od roku 1991 a momentálne predstavuje najväčšieho výrobcu paradajkových pretlakov na Slovensku,“ približuje obchodný riaditeľ TOMATA Roman Záležák. „Spočiatku sme sa venovali len výrobe polotovarov z pretlaku vo veľkoobchodných baleniach, postupom času však do ponuky pribudli aj maloobchodné balenia pod značkou TOMATA. Ako jedna z posledných nezávislých potravinárskych spoločností na Slovensku sa venujeme celému procesu, od pestovania paradajok cez výrobu tovarov až po ich samotný predaj.“ Portfólio spoločnosti sa za posledných 20 rokov rozšírilo o horčice, omáčky, ovocné pyré, sterilizovanú zeleninu a, samozrejme, o kečupy, ktorých kvalitu si máte možnosť overiť pod vlastnou značkou COOP Jednota Mamičkine dobroty. Prioritou našej spoločnosti je výroba kvalitných a zdravých potravín z overených surovín, prispôsobenie výrobného programu meniacim sa požiadavkám trhu s cieľom uspokojiť zákazníka. „V úlohe spoľahlivého dodávateľa spolupracujeme len so serióznymi a s perspektívnymi partnermi, ku ktorým patrí COOP Jednota,“ zdôrazňuje Roman Záležák. Dôkazom kvality a bezpečnosti výrobkov je aj medzinárodne renomovaný certifikát IFS FOOD.



### VIAC PARADAJOK, NEŽ JE OBVYKLÉ

„Naša snaha uspokojiť aj náročnejších zákazníkov a vyrábať len z najlepších surovín vyústila do spustenia výroby kečupu s vyšším podielom paradajok. Kečup jemný 503 g COOP Mamičkine dobroty je vyrobený z 200 g paradajok na 100 g kečupu, čo je zvýšenie paradajkovej zložky o 40 % oproti kečupom štandardnej kvality. Kečupy produkované v našej firme sú vyrobené z nových hybridných odrôd paradajok s vysokým podielom lykopénu, ktorý vytvára produktu typickej paradajkovočervenú farbu a zo zdravotného hľadiska ide o veľmi významný antioxidant.“

Prostredníctvom vlastnej poľnohospodárskej firmy pestujeme priemyselné paradajky v okolí Nových Zámkov, čo je región, ktorý je klimaticky a pôdne vhodný na pestovanie tejto plodiny. Odrôdy rajčín vyberáme podľa kvalitatívnych ukazovateľov určených na výrobu kvalitných rajčinových produktov,“ hovorí Roman Záležák.

### PREČO SA DARÍ PARADAJKÁM V OKOĽI NOVÝCH ZÁMKOV?

Toto územie leží na Podunajskej nížine vo výške 119 m n. m. Podunajská nížina sa tu rozdeľuje na Podunajskú rovinu a Podunajskú pahorkatinu. Podunajská rovina vypĺňa juhozápadnú časť regiónu, je takmer bez lesov. Nachádza sa tu kvalitná černozem. Súčasťou Podunajskej roviny je aj Martovská mokradl a Novozámocké pláňavy, na ktorých leží mesto Nové Zámky. Podunajská pahorkatina, ktorej súčasťou je Nitrianska, Žitavská, Ipeľská a Hronska pahorkatina, zaberá



5/6 územia regiónu. Tu prevládajú piesočnatohlinité pôdy. Regiónom Nové Zámky pretekajú rieky Dunaj, Hron, Nitra, Žitava, Ipeľ a okrajovo aj Váh. Keďže pretekajú cez toto územie dolnými tokmi, ovplyvňujú vodohospodárske pomery okresu len nevýrazne. Územie Podunajskej nížiny odvodňujú v okrese rieky Váh, Nitra, Žitava, Hron, Ipeľ a Dunaj. Mimoriadne príznivé klimatické podmienky radia územie mesta medzi najsuchšie, najteplejšie, ale aj najúrodnnejšie oblasti Slovenska.

- priemerná ročná teplota vzduchu je 9,7 °C
- najteplejším mesiacom je júl s priemernou teplotou vzduchu 20,1 °C
- najchladnejším mesiacom je január s priemernou teplotou vzduchu -1,8 °C
- priemerný ročný úhrn zrážok je 556 mm
- dĺžka slnečného svitu je priemerne 2 200 hodín ročne

### NA ČO JE DOBRÝ LYKOPÉN V PARADAJKÁCH?

Dôkazy z epidemiologických štúdií hovoria, že vysoký príjem lykopénu sa spája s významným znížením rizika mŕtvice a úmrtnosti na srdcovo-cievne choroby. Táto látka sa javí ako pomocník aj pri ateroskleróze, metabolickom syndróme, vysokom tlaku, vysokej hladine cholesterolu, proti zápalom či osteoporóze. Antioxidačné schopnosti lykopénu vás môžu chrániť aj pred chemickými látkami z postrekov na zelenine či na ovocí. V experimente All India Institute of Medical Sciences sa lykopén ukázal ako jeden zo silných bojovníkov proti sivému zákalu a degenerácii makuly. Keďže chráni zdravé bunky a opravuje tie poškodené, osvedčuje sa aj pri spomalení Alzheimerovej choroby.

### KEČUP OBSAHUJE VYSOKÉ DÁVKY LYKOPÉNU!

Lykopén nie je rozpustný vo vode a pevne sa viaže na rastlinné vlákna. Varenie, drvenie rajčín pri konzervovaní a konzumácia s rastlinným olejom značne zvyšujú príjem z tráviaceho traktu do krvného obehu. Pre konzumenta je zaujímavá informácia, že lykopén v paradajkovom pretlaku je biologicky 4x dostupnejší ako v čerstvej paradajke. Rajčiaková šťava, polievka, omáčka aj kečup obsahujú najvyššie koncentrácie lykopénu.

-dp-



### PODPORA LOKÁLNYCH KOMUNIT V NITRICI A V DIVIAKACH NAD NITRICOU

Obce v Prievidzskom okrese sa postupne zveľaďujú a obyvateľom pribúdajú možnosti na pestrejšie a zdravšie trávenie voľného času na čerstvom vzduchu. V Nitrici vzniklo aj vďaka finančnému grantu od Nadácie COOP Jednota workoutové ihrisko, v Diviakoch nad Nitricou dopomohlo spotrebenné družstvo COOP Jednota Prievidza k osadeniu športových prvkov v areáli miestnej základnej školy s materskou školou.

Workoutové ihrisko v Nitrici má dve časti. Jednu tvoria prvky na cvičenie na hrazde, kruhoch, s boxovacím vrecom a s rebrinami. V druhej časti sú štyri posilňovacie stroje na vrhnuté tak, aby sa na nich dalo precvičiť celé telo. „Workoutové ihrisko si naši občania žiadali už dlhšie. Sme radi, že sa nám ho vďaka víťazstvu v Programe podpory lokálnych komunit Nadácie COOP Jednota podarilo konečne zrealizovať. Vybudovali sme ho v areáli základnej školy, ale určené je pre všetky vekové kategórie od detí až po dôchodcov. Počas vyučovania využívajú posilňovacie stroje žiaci na telesnej výchove, cez deň školský klub detí, ale popularitu si získava aj mezi seniormi. Som presvedčený, že ihrisko bude oblúbeným

miestom trávenia aktívneho voľna a bude robiť dobrú službu všetkým občanom,“ uviedol Miroslav Jemala, starosta obce Nitrica. Náklady na vybudovanie ihriska presiahli sumu 7 000 eur, z toho takmer 6 000 pokrýval grant Nadácie COOP Jednota, zvyšok dofinancovala obec Nitrica z vlastných zdrojov. Ihrisko je koncipované tak, aby sa dalo do budúcnosti rozširovať o ďalšie stroje.

Aj susedná obec Diviaky nad Nitricou má vynovený športový priestor. V podobe hojdačiek a lezeckej steny v areáli miestnej základnej školy s materskou školou je určený najmä žiacom zo školského klubu detí (ŠKD). „Naša škola disponuje veľkým areálom s dostatkom športových plôch, ale chýbal nám špecifický priestor, ktorý by mohli využiť žiaci ŠKD na športovo-relaxačné aktivity, čo pripomienkovalo aj združenie rodičov. Nadáciu COOP Jednota sledujeme už dlhšie a sme vďační, že vďaka podpore rodičovského združenia a COOP Jednoty Prievidza sa nám na tretí pokus podarilo uspieť a získať finančie na realizáciu nášho projektu,“ povedala Gabriela Pauldurová, riaditeľka ZŠ a MŠ Diviaky nad Nitricou.

Nadácia COOP Jednota v spolupráci s jednotlivými spotrebennými družstvami podporuje rozvoj v regiónoch prostredníctvom Programu podpory lokálnych komunit od roku 2017. Za uplynulé štyri ročníky prerozdelila žiadateľom finančný grant v celkovej hodnote viac ako 600 000 eur. Spotrebenné družstvo COOP Jednota Prievidza podporuje rozvoj regiónu nielen prostredníctvom Nadácie COOP Jednota, ale aj vlastnými zdrojmi. „Kedže ako firma vnímame svoju spoločenskú zodpovednosť voči tomuto regiónu, už druhý rok podporujeme až dva projekty zamerané na rozvoj komunitného života obcí – jeden prostredníctvom Nadácie COOP Jednota a do druhého vkladáme vlastné prostriedky. Som presvedčená, že oba projekty sú dobrou voľbou pre verejnosť. Workoutové ihrisko vytvára príležitosť pre všetkých bez ohľadu na to, či majú alebo nemajú prostriedky na fitnestrénera, môžu niečo urobiť pre svoje zdravie. Detské ihrisko v areáli školy je investícia do budúcnosti, ktorá poteší celé rodiny,“ dodala Janka Madajová, predsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Prievidza (na snímke).

### OCENENIA PRE NAJLEPŠÍCH PRACOVNÍKOV

V priestoroch Kaštieľa Mojmírovce sa uskutočnilo slávnostné podujatie spojené s oceňovaním najlepších zamestnancov obchodného systému COOP Jednota.

Predsedu predstavenstva COOP Jednoty Slovensko Gabriel Csollár a podpredsedu predstavenstva Martin Katriak odovzdali vyznamenania Čestný odznak COOP Jednoty Slovensko a diplom za vernosť spotrebenným družstvám spolu 62 osobnostiam systému spotrebenných družstiev. Mnohí z nich pracujú v obchodnej skupine COOP Jednota niekoľko desaťročí, najstarším oceneným bol Emil Dinič, ktorý je predsedom dozorneho výboru Chořkovce dlhých 50 rokov.

Tradícia oceňovania najlepších členov a zamestnancov spotrebenných družstiev siaha až do roku 1969. Napriek tomu, že aj družstvéný sektor prešiel spoločenskými zmenami a transformáciou v roku 1992, táto spoločenská udalosť zostala zachovaná ako prejav úcty a vďakys za prácu v jednej z náročných oblastí nášho hospodárstva.





## NADÁCIA COOP JEDNOTA PODPORILA PSYCHIATRICKÚ NEMOCNICU V KREMNICI A KLINIKU PEDIATRICKEJ ONKOLÓGIE ROOSEVELTOVEJ NEMOCNICE V BANSKEJ BYSTRICI

Predstavitelia Nadácie COOP Jednota si uvedomujú, že duševná kondícia je pre človeka nesmierne dôležitá, preto v rámci podpory zdravotníctva pomáhajú aj zariadeniam so starostlivosťou o psychicky chorých pacientov. Psychiatrickú nemocnicu profesošora Matulaya Kremnica podporili sumou 3 120 € určenou na nákup prístrojového vybavenia.

„Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické. Za mnohými telesnými ťažkosťami jednotlivca bývajú neraz psychické problémy, o ktorých jeho okolie netuší, a táto téma je na Slovensku ešte často tabu. V Nadácii COOP Jednota sme však presvedčení, že starostlivosť o duševnú kondíciu je mimoriadne potrebná obzvlášť v takom hektickom období, v akom žijeme,“ uviedol Ján Bilinský, generálny riaditeľ COOP Jednoty Slovensko a správca Nadácie COOP Jednota.

„Nesmierne nás teší dlhodobá podpora našej nemocnice Nadáciou COOP Jednota a spotrebenným družstvom COOP Jednota Žarnovica. Psychiatrická nemocnica je svojím umiestnením a charakterom posky-

tovanej zdravotnej starostlivosti trochu v tieni veľkých zdravotníckych zariadení, o to viac si vážime poskytnutú materiálnu pomoc v podobe darovaného systému terapie svetlom BIOPTRON a analyzátoru duchu AlcoQuant 6020 plus,“ povedal Vladimír Husářček, riaditeľ nemocnice. Tieto zariadenia bude využívať rehabilitačno-resocializačné oddelenie na rehabilitáciu dlhodobo hospitalizovaných pacientov a kontrolu dôdržiavania režimových opatrení u pacientov podrobujúcich sa liečbe závislostí. Psychiatrická nemocnica profesora Matulaya Kremnica pôsobí skôry psychiatrickú, prevažne lôžkovú starostlivosť pre južnú časť stredného Slovenska. V súčasnosti disponuje 260 lôžkami. Nemocnica zabezpečuje všetky druhy psychiatrickej a hranične psychiatrickej starostlivosti pre všetky vekové kategórie od dosiahnutia fyzického veku troch rokov, zároveň poskytuje dlhodobú až celoživotnú starostlivosť a vykonáva i dlhodobú liečbu.

„Zdravie, rodina, priateľstvo, otvorenosť, blízkosť, to sú hodnoty, ktoré stále považujeme za základné. V dôsledku viacerých faktorov sa, žiaľ, dnes mnohí z nás ocitnú v situáciach, keď o časť týchto priorit prídu a život sa im od základu zmení. Uvedomujeme si, že tito ľudia si bez pomoci druhého nepomôžu. A nám na tejto pomoci záleží,“ priblížil spoločenské poslanie spotrebenného družstva COOP Jednota Žarnovica predsedu predstavenstva Peter Tužinský (na snímke vpravo). Okrem pomoci zdravotníckym zariadeniam družstvo podporuje v regióne školy, škôlky, záujmové organizácie dôchodcov, športovcov, obecné úrady, deti s rôznym postihnutím, občianske združenia, ktoré organizujú charitatívne projekty pre deti z detských domovov.

Ďalším partnerom, ktorému Nadácia COOP Jednota spoločne s COOP Jednota Žarnovica venovala symbolickú sumu vo výške 3 120 € na nákup prístrojového vybavenia, je Klinika pediatrickej onkológie a hematológie SZU Rooseveltovej nemocnice v Banskej Bystrici. Klinika je pôvodne kračovateľom prvého detského onkologického centra, ktoré v Banskej Bystrici vzniklo v roku 1983. Dostupnosť a kvalita služieb sú na klinike zabezpečované vďaka spolupráci so všetkými pediatrickými špecialistami detskej nemocnice. Na detskej onkologii sa od roku 1983 liečilo viac ako 1 500 pacientov. Klinika dosahuje v súčasnosti 80 % úspešnosť liečby, teda podobnú ako iné špičkové pracoviská v Európe (pri niektorých specifických ochoreniach je ešte vyššia – napr. zhubný nádor obliečiek má úspešnosť liečby až 96 %).

## NAJÚSPÉŠNEJŠIE AGROMANAŽMENTY PREVZALI OCENENIE TOP AGRO SLOVENSKO

COOP Jednota Slovensko ako generálny partner podujatia mohla zaraďovať dlhoročným slovenským poľnohospodárom a zároveň im poprijať veľa ďalších úspechov v budúcnosti. Poľnohospodárstvo patrí právom medzi najuľachtilejšie povolania. Bez obáv vosti a dennodennej driny ľudí v tomto sektore by sme ťažko mohli dýfať vo zvýšenie potravinovej sebestačnosti Slovenska.

Kedže pre pandémiu koronavírusu sa podujatie minulý rok neuskutočnilo, organizátori zverejnili výsledky za ročníky 2019 a 2020. Na slávnostnom vyhodnotení sa zúčastnilo takmer 250 poľnohospodárov zo všetkých regiónov Slovenska.

Absolútnym víťazom 25. ročníka (za rok 2019) Top Agro Slovensko sa stal samostatne hospodáriaci roľník František Szaxon zo Zatína z okresu Trebišov. Absolútnym víťazom 26. ročníka (za rok 2020) je spoločnosť FirstFarms Gabčíkovo.

Do súťaže sa každý rok zapojí takmer tisícka poľnohospodárov hestodáriacich v rôznych formách podnikania. Sú medzi nimi obchodné spoločnosti, poľnohospodárske družstvá aj samostatne hospodáriaci



roľníci – malí aj veľkí hospodári na pôde. Tabuľku 100 najlepších zostať využije každoročne Výskumný ústav poľnohospodárstva a potravinárstva Národného poľnohospodárskeho a potravinárskeho centra.

Organizátorom súťaže je už štvrtstoročie Klub poľnohospodárskych novinárov v spolupráci so Slovenskou poľnohospodárskou a potravínarskou komorou.

Ak patríte k tým, ktorí chcú doma variť známe jedlá, ale modernejšie, zdravšie a zaujímavejšie, webový portál netradicnerecepty.sk je tu pre vás. S produktmi vlastnej značky COOP Jednota si podľa neho uvaríte overenú klasiku a priučíte sa aj rôznym novým finesám. Pobavíte sa na autentickej kuchárskej šou s Dominikou Morávkovou a Dušanom Platkom a stretnete sa aj s oblúbenou dvejicou bačom a honelníkom.

# V NOVOM ŠATE

## JEMNÁ KUKURICOVÁ POLIEVKĀ S OPEČENOU SLANINKOU A OVĆÍM SYROM

TÚTO POLIEVKU MÁ NÁŠ BAČA RÁD UŽ OD MLADA.

**Náročnosť \*\*\* | Príprava 45 min. | Počet porcií 4**

**Ingredience:** 500 ml kuracieho vývaru, 250 g sterilizovanej kukurice Tradičná kvalita, 1 cibuľa, 2 mrkvov Zelovoc, 2-3 zemiaky Zelovoc, olej Coop Premium, smotana na šľahanie Mamičkine dobroty, 1 bobkový list Dobrá cena, celé čierne koreniny Dobrá cena, pažitka, 100 g oravskej slaniny Dobrá cena, 100 g ovčieho syra

**Postup:** Cibuľu, mrkvu a zemiaky očistíme. Cibuľu nakrájame na drobno, mrkvu na kolieska a zemiaky na kocky.

V hrnci zohrejeme olej, speníme na ňom cibuľku, pridáme mrkvu a zemiaky. Podlejeme vývarom a dusíme do polomäcka. Pridáme kukuricu (aj s nálevom), zvyšok vývaru, bobkový list, čierne koreniny, zakryjeme a varíme 20 minút.

Koreniny vyberieme a pridáme smotanu. Slaninu nakrájame na kocky a opečieme do chrumkava na panvici.



## FLANK STEAK S ROZMARÍNOVÝMI BABY ZEMIAKMI

**Náročnosť \*\*\* | Príprava 60 min. | Počet porcií 4**

**Ingredience:** 800 g flank steaku (hovädzí pupok), soľ, mleté čierne koreniny, olivový olej,

**Zemiaky:** 1 kg baby zemiakov, čerstvý rozmarín, čerstvý tymian, 20 g cesnaku, soľ, mleté čierne koreniny, 100 ml olivového oleja, **Majonéza:** 200 g majonézy, 250 g červenej cibule, 20 g balzamového octu, 20 g kryštálového cukru, soľ, mleté čierne koreniny

**Postup:** Zemiaky rozkrojíme na polovicu, zmiešame nasekaný rozmarín, tymiam a nastrúhaný cesnak, soľ, koreniny a olej. Pridáme zemiaky a poriadne premiešame. Vysypeme na plech a pečieme 30 minút na 180 °C.

Cibuľu očistíme a nakrájame na mesiačiky. Orestujeme v hrnci, pridáme cukor, skaramelizujeme. Pridáme soľ, koreniny a zalejeme balzamovým octom. Necháme prevrieť a zredukovať na hustú zmes. Vychladíme a zamiešame do majonézy.

Steak osolíme a okoreníme z každej strany. Rozpálime olej a opekáme z každej strany asi 6 minút. Odložíme z panvice a necháme 1 minútu odpočívať. Nakrájame na tenké pásiky.

## GRILOVANÁ BRAVČOVÁ KOTLETA S JABLČNO-CHRENOVÝM PYRÉ A SO ZELENINOU



Náročnosť \*\*\* | Príprava 45+ min. | Počet porcií 4

**Ingredience:** 1 200 g bravčového karé s kostou,  
**Marináda:** 1 malá cibuľa, 2 bobkové listy, 10 gulôčok čierneho korenia, 5 gulôčok nového korenia, 3 klinčeky, 3 lyžice hnedého cukru, 3 lyžice soli, 500 ml vody,

**Pyré:** 250 g jablčného pyré, 80 g chrenu, med

**Na potieranie:** 2 lyžice rastlinného oleja, 3 lyžičky korenia štyroch farieb

**Zelenina:** 240 g karotky, 240 g hráškových strukov, 2 jarné cibulky, 50 g zázvoru, 240 g šampiňónov, 1 lyžica sójovej omáčky, 4 lyžice sezamového oleja

**Postup:** Cibuľu očistíme, nakrájame na kolieska. Všetky suroviny na marinádu dáme spolu so studenou vodou do jednej misy a zamiešame. Keď sa cukor a soľ rozpustia, marinádu vylejeme na mäso, premiešame a necháme 2-4 hodiny v chladničke. Chren očistíme, nastrúhamo na jemno a primiešame k jabľnému pyré, podľa chuti dosladíme medom. Mäso vyberieme z chladničky, osušíme utierkou, olej zmiešame s korením 4 farieb, grilujeme 5-7 minút z každej strany, občas potrieme olejom. Zeleninu, šampiňóny a zázvor očistíme, karotku, cibuľu a šampiňóny nakrájame na tenké plátky, zázvor nastrúhamo. Všetky suroviny zmiešame v misi a dáme na pekáč piecť do rúry na gril.



## JEMNÁ ČOKOLÁDOVÁ TORTIČKA S ČOKOLÁDOU GANÁŠOM

Náročnosť \*\*\* | Príprava 120 min. | Počet porcií 8

**Tortička:** 280 g horkej čokolády 54 %, 35 g masla Tradičná kvalita, 175 g kryštálového cukru, 6 vajec Mamičkine dobroty,

**Čokoládová ganáš:** 500 g smotany na šľahanie Mamičkine dobroty, 300 g glukózy, 500 g horkej čokolády 54 %, 9 g masla

**Postup:** Tortička: Žítky zmiešame s cukrom a vyšľaháme tyčovým mixérom na penu. Čokoládu s maslom rozpustíme vo varnom kúpeli – teplota by nemala prekročiť 50 °C. Z bielkov

vyšľaháme tuhý sneh.

Všetko dôkladne, ale opatrnne zmiešame. Vylejeme na plech s papierom na pečenie. Pečieme pri 180 °C asi 25 minút. Necháme vychladnúť.

Ganáš: V hrnci zmiešame smotanu s glukózou a priviedieme do varu. Vmiešame čokoládu a maslo. Prelejeme do nádoby a v chladničke necháme stuhnuť.

Zmes preložíme do cukrárskeho vrecka s ozdobnou špičkou. Krém striekame na tortičku v podobe malých ružičiek. Dozdobíme malinami.

# VZŤAH K JEDLU ZRKADLÍ VZŤAH K SEBE

TO, AKO JEME A AKÝ MÁME VZŤAH K JEDLU, ÚZKO SÚVISÍ S CELKOVÝM VZŤAHOM K SEBE SAMÉMU A SVOJMU TELU DÁ SA POVEDAŤ, ŽE KEĎ JE ČLOVEK VYROVNANÝ A CÍTI SA DOBRE VO SVOJOM TELE, SNAŽÍ SA STRAVOVAŤ ZDRAVO, ALE BEZ TOHO, ABY PRI TOME VYVÍJAL NA SEBA TLAK. NA TO, ABYSME MALI ZDRAVÝ VZŤAH K JEDLU, STAČÍ OSVOJIŤ SI NIEKOĽKO JEDNODUCHÝCH NÁVYKOV, KTORÉ NÁM POMÔŽU VYBUDOVAŤ SI POZITÍVNY VZŤAH K JEDLU A S NÍM AJ K ŽIVOTU

## POZNAJTE TO, ČO JETE

Jedálny lístok, ktorý telo nezaťaží, skôr naopak, dodá mu všetko, čo potrebuje a ešte vám aj za chutí, je často hotová veda. Aby ste mali vyváženú a pestrú stravu, mala by obsahovať bielkoviny, sacharidy, tuky, vlákna a byť bohatá na minerály a vitamíny.

Koľko jedál a v akom zložení, je na každom z nás. Dôležité je, aby sme poznali efekt pôsobenia naše telo a prijímali to, čo nám najviac vyhovuje, po čom sa cítime dobre a plní energie. Preto je dobré mať prehľad o vplyve rôznych potravín, stravu prispôsobovať aj ročným obdobiam a využívať sezónnosť mnohých potravín.

## ČO NÁM HOVORÍ TETO

Žijeme rýchlo a v rýchlej dobe. Na to, aby sme si všimli jemné nuansy, ktorými s nami komunikuje naše telo, musíme trochu spomaliť a opäť sa s ním plnohodnotne prepojiť. Prvým krokom je pozornosť. Aspoň na pár minút pôčas dňa pozorujte svoj dych, vnímajte svoje telo ako komplex a to, ako sa v nôm cítite. Toto cvičenie môžete robiť niekoľkokrát denne. Všímajte si, čo v tele cítite, kedy ste naozaj hladní a kedy si chcete niečo hodíť do úst len zo zvyku alebo z nudy. Pýtajte sa svojho tela, čo mu chýba a akým spôsobom mu môžete dodať to, čo potrebuje.

## HÝBTE SA LEN PRE RADOŠT

Možno sa vám to už stalo, nadchli ste sa pre nejaký šport, začali ste ho robiť s radosťou a nielenže sa vám zlepšila kondička, ale aj čílo na váhe sa zmenšilo. To všetko bez tlaku, počítania kalórií a zákazov. Radosť z pohybu je dôležitejšia ako túžba schudnúť.

Ak ste sa s láskou k športu nenašli, skúste si nájsť taký, ktorý vás bude naozaj baviť pre pohyb. Postačí aj zrýchlená chôdza, ktorej sa môže venovať naozaj každý. Vyskúšajte pilates, kalanetiku alebo jogu, ktorá nie je len cvičenie, ale pomôže vám upokojiť myšlienky a pozerať sa na život inak, zaraďte do svojho harmonogramu beh, pri ktorom si môžete vypočuť svoj oblúbený podcast, alebo sa



zapíšte na tanecné kurzy. Nájdite si pohyb, ktorý vásmu telu robí dobre a nabíja vás pozitívou energiou.

## DOPRAJTE SI S ROZUMOM NAMIESTO ZÁKAZOV

Striktné zákazy sladkostí alebo maškrtenia v nás často vyvolávajú oveľa väčšiu chuť. Každý z nás občas zje niečo nezdravé, ale to nie

je dôvod na výčitky svedomia. Maškrťte s rozumom, zdravo a bez výčitiek je oveľa rozumnejšie ako urputná snaha o striktné zdravé stravovanie. Dlhodobé zákazy a odriekanie potravín, na ktoré máte chuť, môžu vyvolať priam až nekontrolovateľnú túžbu a následne prejedenie. Namiesto toho si pokojne dajte aj ten čokoládový koláčik, na ktorý máte tak dlho chuť, a vyzážte ho dlhším cvičením alebo prechádzkou navyše. Ak bez sladkého neviete žiť, vytvorte si rutinu – snažte sa pôčas týždňa sladké vyniechať, prípadne si dať len nejaké sladké ovocie a počas víkendu si dajte to, na čo máte naozaj chuť.

## JEDNO PERCENTO SMÄDU

To, že naše telo tvorí zo 60 percent voda, vieme, ale vedeli ste, že smäd pocitujeme už pri jej jednopercennom nedostatku? Piť dostatočnú vodu je preto životne dôležité. Hoci sa hovorí, že každý z nás by mal vypíti okolo dvoch litrov tekutín denne, nemožno to takto paušálne stanoviť. Odporúčané množstvo závisí od hmotnosti človeka, fyzickej aktivity a počasia.



### ZIVOT V PRIAMOM PRENOSE

Vedomé bytie alebo meditácia je pozorovanie života v prítomnom okamihu. Mnoho štúdií ukázalo, že okrem zmierenia úzkosti a zvýšenia emocionálnej inteligencie dokáže pravidelná meditácia zmeniť pohľad na seba samých. Z dlhodobého hľadiska nám pomáha vybudovať si udržateľný pocit spokojnosti v nás sám, ktorý je nezávislý od vonkajších podmienok. A to aktuálne potrebujeme všetci, nie?

Najdite si vlastný spôsob, ako na to. Môžete si začať budovať návyk tým, že budete vedome sledovať svoj dych. Myšlienky, ktoré prichádzajú, nechajte odísť bez hodnotenia alebo rozvíjania. Spočiatku sa to zdá ľahšie alebo priam nemožné, ale tréningom sa pozornosť zlepší a dokážete vnímať priestor medzi myšlienkami oveľa ľahšie. Mnohí autori tvrdia, že postačí si denne vyhradiť 10-15 minút pre seba v pokoji, ktoré venujete rozjímaniu nad nejakou svojou tému alebo len tichému bezmyšlienkovému sedeniu, prípadne pozorovaniu diania vôkol vás bez toho, aby ste sa doň zapájali.

Hlavným zdrojom tekutín by mala byť pramenitá či nesýtená voda alebo nesladený čaj. Ideálny na ráno je zelený alebo biely, večer zas príjemne upokojí medovka, levanďuľa alebo harmančekový.

Píť by sme nemali počas jedenia, pretože tektiny riedia tráviace štavy. Ideálne je vypíť pohár vody aspoň polhodinu pred jedlom. Ten neskomplikuje proces trávenia a zmierní pocit hladu.

**NAUČTE SA POZOROVAŤ SVOJE MYŠLIENKY**

Myslou nám denne prebehne 60-70-tisíc myšlienok. Niektoré sú nové, mnohé však už veľmi dobre poznáme. Reagujeme na ne emóciami a na základe nich si tvoríme názory na rôzne situácie, ľudí alebo sami na seba. Je to však potrebné? Je to prínos do nášho života? Ak sa naučíme svoje myšlienky len pozorovať bez toho, aby sme im dávali akúkoľvek váhu, bez toho, aby sme na každú z nich reagovali, a nechávali ich odísť, tak získame ľahší, zdravší a otvorennejší prístup k životu.

### SLADKÉ NIČNEROBENIE

Oddychujete, až keď ste unavení? Alebo si to neodoľujete ani vtedy? Byť výkonné a využiť každú stotinu sekundy voľného času na niečo je aktuálne in. Produktivitu v práci alebo doma dávame do priamej úmery s vlastnou hodnotou a ak nerobíme nič, hlavou nám víria výčtky.

**Na to, aby sme boli zdraví mentálne aj fyzicky, je potrebné udržiavať rovnováhu. Dovoľte svojmu telu po náročnom dni oddychovať, vypnite svoju myseľ a nenúťte sa neustále rozmýšľať. Bez sladkého ničnerobenia nenačerpáte silu na to, aby ste mohli ďalej pracovať, vaša výkonnosť klesne a môžete dôjsť do fázy vyhorenia.**

Forma oddychu je len na vás. Ak ste fyzicky unavení, pravdepodobne dáte prednosť pasívnu odpočinku, ako je spánok. No ak máte sedavú prácu a vášmu telu chýba pohyb, odpočíňte si aktívne športom, turistikou či prechádzkou.

### NEMUSÍME BYŤ LEPŠÍ NEŽ INÍ

Odmalička sme zvyknutí na porovnávanie všeobecne, ibaže tým sme si vystevovali nezdravý návyk. Porovnávanie dvoch nerovnakých ľudí je zbytočné. Každý z nás je svojský, má vlastné myslenie, rytmus, metabolizmus a koniec koncov aj životný štýl. Takže snažiť sa dosiahnuť lepšie výsledky v čomkoľvek ako niekto iný, nie je úplne najlepšia motivácia.

Porovnávajte sa vždy len so sebou. Ak chcete zlepšiť svoj bežecký čas, nie je potrebné viedieť, ako bežia ostatní, ak si chcete osvojiť nejaké zručnosti, takisto sa sústredte na svoje predispozície a to, ako napredujete vy. Všimnite si, že skutočnú radosť nám prináša skôr poznanie, že my sa v niečom zlepšujeme, nieže sme lepší ako ostatní.



SÚŤAŽ

- Kúp ochucovadlo Podravka + ďalší výrobok s červeným logom Podravka
- Zaregistruj pokladničný blok na webe [www.roztocetosoriginalom.sk](http://www.roztocetosoriginalom.sk)
- Vyhraj atraktívne ceny od SMEG a Apple

ROZTOČTE TO  
S ORIGINÁLOM

1. 9. – 30. 9. 2021

ochucovadlo  
**č. 1**  
na Slovensku

# ČO KEĎ VŠETKO NEZJEME?

VYHADZOVAŤ ZVÝŠKY JEDLA NIE JE PRÁVE PRÍJEMNÉ ANI EKOLOGICKÉ. NA DRUHEJ STRANE JE DOBRÉ VEDIŤ, AKO SPRÁVNE ZAOBCHÁDZAŤ S TÝM, ČO SA NEZJE. JEDNAK ABY SA TO NEVYHODILO A JEDNAK ABY NÁM TO NESPÓSOBILO ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY.



## AKO NEVYHADZOVAŤ TO, ČO SA NEZJE?

1. Pravidlo dvoch hodín: Najdôležitejším pravidlom je, že uvarené jedlo sa má do dvoch hodín ochladíť alebo zmraziť. Do tohto času sa počíta aj čas, keď bol pokrm na stole. Ak bolo jedlo pri izbovej teplote dlhšie než dve hodiny (alebo jednu hodinu v teplom prostredí), baktérie sa môžu rozmnožiť do takej miery, že konzumácia takého jedla už nemusí byť bezpečná. Vtedy je naozaj lepšie zlikvidovať ho.

2. Detská výnimka: Pokrmy, ktoré boli pri izbovej teplote kratšie než dve hodiny, sa môžu bezpečne skladovať, ak boli správne ošetrené. Výnimkou je detská a dojčenská výživa, jej zvýšky sa majú vždy po ukončení kŕmenia zlikvidovať. Je nevyhnutné používať čistý riad, umývať si ruky a zabrániť styku potraviny s akýmikolvek neumytými alebo nevyčistenými predmetmi.

3. Premiestňujte: Jedlo, ktoré zvýši, má byť premiestnené do čistých nádob, nikdy ich neskladujte v hrncoch, v ktorých sa pripravovali alebo servírovali! Väčšie množstvo pokrmu rozdeľte na menšie porcie a nádoby, v ktorých budú uskladnené, napríklad tak, aby vrstva pokrmu nebola vyššia než 5 cm. To umožňuje rýchle zmrazenie.

4. Pomôžte chladeniu: Nenechávajte zvýšky chladnúť na kuchynskom pracovnom stole. Premiešanie jedla čistou lyžičkou môže chladenie urýchliť, potom je však potrebné nádobu uzavrieť a vložiť do chladničky. Na urýchlenie rovnomenného chladenia je potrebné, aby okolo nádoby s pokrmom, umiestnenej v chladničke alebo mrazničke, bol ponechaný volný priestor. Pred zmrazením má byť pokrm vychladený.

5. Pravidlo dvoch dní: Zvýšky jedál je najlepšie spotrebovať do dvoch dní. Niektoré sú bezpečné aj po 3 – 5 dňoch, ale čím dlhšie sa uvarené jedlá skladujú, tým je vyššie riziko, že sa pokazia a môžu spôsobiť otŕvu. Preto všetko, čo nemôžete spotrebovať, hneď zmrazte a sledujte dátum uskladnenia v mrazničke.

6. Bezpečné rozmrazovanie: Existujú tri bezpečné spôsoby rozmrazovania potravín: v chladničke, v studenej vode a v mikrovnej rúre. Najbezpečnejší postup je pomalé rozmrazenie v chladničke. Pre rýchle rozmrazenie možno potravinu vložiť do vodotesného plastového vrečka, ponoriť do studenej vody a vodu každých tridsať minút vymeniť.

7. Nekombinujte čerstvé so zvyškami: Pri zohrievaní zvyškov je potrebné polievky, omáčky a štavy priviesť do varu a pevné časti zohriat až poň na 75 °C. Miešanie uľahčí rovnomenné prehriatie, jedlo podávajte horúce. Pokrmy zohrievajte len raz a nekombinujte zvýšky s čerstvými pokrmami. Nikdy neochutnávajte zvýšky s neznámou lehotou skla dovania. Ak boli zvýšky skladované veľmi dlho alebo majú podobný vzhľad a vôňu, vyhodte ich!



## ZOPÁR RECYKLAČNÝCH TIPOV

- ▶ Najjednoduchší spôsob, ako spracovať unavené (ale neskazné) ovocie a zeleninu, je rozmixovať ich. Ovocie sa skvele hodí na prípravu smoothie, pyré alebo domáce zmrzliny. Prezreté ovocie je navyše sladšie, takže už nemusíme pyré alebo smoothie dosla dzovať cukrom.
- ▶ Z prezretého banána je výborná bábovka, zo scvrknutých jabĺk závin alebo koláč. Z povádnutej zeleniny sa dá uvařiť lahodná krémová polievka alebo pripraviť nátierka.
- ▶ Z odrezkov povádnutej koreňovej zeleniny alebo cibule a cesnu si môžeme vystreľovať čerstvú vŕňať.



- ▶ Zeleninu, ktorá je zvädnutá, stačí namočiť do pohára s ľadovou vodou a plátkom surového zemiaka a dať ju do chladničky, kde sa rýchlo spamäťa. Potom ju však musíme čo najrýchlejšie spotrebovať.
- ▶ Vajcia vydržia dlhšie, ak ich pred uložením do chladničky pre trieme papierovou utierkou namočenou v oleji. Čerstvosť si za chovajú 3 až 4 týždne.
- ▶ Pomarančovú kôru môžeme skúsiť kandizovať a neskôr využiť pri pečení: Necháme ju 5 dní lúhovať vo vode, ktorú občas vymeníme.

níme. Potom ju scedíme, pokrájame a varíme vo vode s cukrom, kým sa tekutina nevyparí. Napokon pomarančovú kôru po vychladnutí posypeme cukrom, premiešame a uložíme do uzatvárateľnej nádoby.

► Zvyšky údeného mäsa alebo šunky sa dajú použiť na prípravu šunkových fliačkov, omelety alebo zapečených zemiakov.

## TÍPY NA ÚŽASNÉ DOBROTY ZO STARŠIEHO CHLEBA

Chlieb a pečivo zostávajú najčastejšie. Ak je jasné, že chlieb už nezjete, nakrájajte ho na kocky a dajte zamraziť alebo usušiť. Potom môžete rýchlo pripraviť napríklad krutóny do polievky.

**Cesnačka:** Na rozohriatom oleji orestujte dozlatista cibuľku, zalejte vodou či vývarom, pridajte kocky chleba a pomaly varte, kým sa chlieb nerozvarí. Potom môžete rozmixovať, ale ani nemusíte. Ak je potrebné, dolejte tekutinu. Nakoniec pridajte podľa chuti lisovaný cesnak, majorán, soľ a korenie.

**Placky:** Chlieb namočte do vody či vývaru, nechajte nasiaknuť a prebytočnú tekutinu scedeťte. Pridajte soľ, korenie, majorán, cesnak a vajcia. Do placiek využite zvyšky z chladničky – údeniny, tvrdý syr, vhodnú zeleninu. Nadrobno všetko nakrájajte a vmiešajte do hmoty. Vytvorte placky a osmažte ich na panvici na oleji alebo upečte v rúre.



**Zemiakové placky:** Kocky chleba namočte vo vlažnom mlieku alebo vode, pridajte cesnak, majorán, soľ, korenie, vajce a 1 na strúhaný zemiak. Malo by vzniknúť hustejšie cesto ako na klasické zemiakové placky. Placky usmažte na rozohriatom tuku.

**Čipsy:** Starší chlieb rozkrájajte na tenké plátky a premiešajte v misu v zmesi oleja, prelisovaného cesnaku, mletej červenej papriky, korenia a soli (alebo podľa vlastnej fantázie). Potom dajte za pečiť do rúry a natenko pokrájajte.

**Bochníčky:** Kocky chleba približne z 5 krajcov zalejte pohárom vlažnej vody, nechajte nasiaknuť a zlejte. Namočené chlebové kocky rozmixujte tyčovým mixérom. Pridajte 3,5 hrnčeku hladkej múky, 2 lyžičky soli,  $\frac{3}{4}$  kocky droždia, štipku cukru a 1 lyžičku rasce. Vypracujte nelepiivé cesto, prekryte utierkou a nechajte 60 minút na teplom mieste kysnúť. Z vykysnutého cesta vykrajujte lyžicou bochníky, ktoré rozložte na plech vyložený papierom na pečenie. Povrch bochníkov potrite vodou a posypte rascou a hrubožrnou soľou. Navrchu bochníky nastrihnite. Dajte do rúry predhriatej na 180 °C a pečte približne 30 minút.

# OLGA HOMOLOVÁ: ČEPIEC NIE JE ČIAPKA!

KRÁSA SLOVENSKÝCH KROJOV PATRÍ K TOMU NAJVZÁCNEJŠIEMU, ČÍM NÁS MÔŽE INŠPIROVAŤ NAŠE KULTÚRNE DEDIČSTVO - SÚ DOKAZOM ESTETICKÉHO CÍTENIA A MAJSTROVSKÉJ ZRUČNOSTI NÁSICH PREDKOV, KTORÍ AJ V ŤAŽKÝCH ŽIVOTNÝCH PODMIENKACH DOKÁZALI TVORIŤ KRÁSU, KTORÁ UCHVÁTI AJ MODERNÉHO ĽUDVODA

Jednou z tých, ktorým učaril kroj a pôvab ľudového vzoru, je Olga Homolová zo Žitavíc pri Zlatých Moravciach. Popri práci zdravotnej sestry a výchove dvoch dnes už dospelých detí stihla ušiť a vlastnoručne povyšiť množstvo krojov a čepcov. Okrem toho vie štrikovať a háčkovať, hoci momentálne sa špecializuje už len na čepce a kroje. „Ušijem ich, vyšíem a keď treba, tak aj opravím,“ hovorí. „Volákaď tieto zručnosti dievča získaval už zamladí, bežne sa štrikovalo, vyšívalo, háčkovalo. Na učila som sa to od mojej maminky, ktorá to všetko vedela robiť. Ja som len tak sedávala pri nej, pozorovala, skúšala. Bavilo ma to veľmi, tak som to pochytila. Bolo okolo toho aj pláču, pretože som chcela mamu prekvapíť, keď bola v robote, uštrikovala som kus, aj mi spadol očko, myslala som, že mama to nezbadá. Ale veru zbadala a nakázala vypárať a znova. Keď som sa vydala, tak som pokračovala a dcéra vyšívala tiež a šije pre vnúčika.“

#### Ako ste sa dostali k výrobe krojov?

Okolo roku 2008 sa u nás v dedine začali organizovať rôzne slávnosti. Pôsobím v našom folklórnom súbore Požitavan a tak som hľadala u starkej kroj. Našla som, ale bol už taký polorozpadnutý. Rozobrala som ho kúsok po kúsku, urobila si strih a ušila podľa neho úplne nový kroj. Takže sama na sebe som sa naučila, nazbierala skúsenosti a potom to išlo aj pre druhých. Ženy, s ktorými som vystupovala, reagovali – jej, ty máš nový kroj? Keď som priznala, že som si ho šila sama, hned' chceli, aby som aj im urobila. Som vedúca súboru, ale keď treba čepiec, urobím čepiec, keď treba kroj, ušiem kroj. A popri tom zahrám na harmoniku.

#### Kde ste sa naučili hrať na harmoniku?

Ešte ako dieťa som asi tri roky chodila na harmoniku, potom som prestala, ale občas som si zahrala. Keď nám pre chorú ruku vypadol v súbore harmonikár, oprášila som svoje hudobné vzdelenie a začala som opäť hrať. Máme 10-12 členov, aktuálne nás je desať, chodievame na súťaže, vystupovať po okolitých dedinách, boli sme aj v Česku, kde máme družobnú obec Morkovice. V Banskej Bystrici sme na Dni kroja ukázali naše požitavské kroje a teraz sa tešíme, že sa trochu uvoľnili opatrenia.



#### Čím sú typické požitavské kroje?

Nie sú veľmi vyzdobené a ich dominantou je čepiec. Budú zdobené perličkami, alebo zlatými alebo striebornými mašličkami zo šnúrok. Každý, kto nás vidí, hned' reaguje na čepce. Tie každo denné boli jednoduché, len s čipkou. Slávnostné čepce sa nosili do kostola a na rôzne príležitosti, tie už boli bohaté zdobené výšivkou. Slávnostné čepce mala žena maximálne dva, pretože boli drahé – ja ich mám asi dvadsať (smiech). Však na ťažkú som si, volákaď si to nemohli dovoliť, no dnes hrdo nosím, že som to dokázala! Mala som sú aj materiály dostupnejšie.

#### Ktorý kroj má u vás špeciálne postavenie?

Srdcu najbližšie sú mi, samozrejme, naše požitavské. Ale celú zimu som sa „trápila“ s jedným detvianskym. Pracovala som na ňom od septembra 2020 do 1. mája 2021 popri zamestnaní a domácnosti. Je bohatá vyšívánou krivou ihlou. Robila som ho pre moju nevestu, ktorá je z Detvy a doniesla mi starý, ktorým som sa pri práci riadila. Ale nosím ho zatiaľ ja, samozrejme, sa v ňom ťažkú som si, volákaď si to nemohli dovoliť, no dnes hrdo nosím, že som to dokázala! Mala som ho na sebe, keď som bola na púti, a obzera



la si ma pani z Detvy – vraj taký krásny ešte nevidela ani v Detve, ako som ho ušila ja tu na dolniakoch (smiech).

#### Morské mušle na goralských klobúkoch?

Drobné mušličky spolu s červenou lemovou zdobili goralské klobúky storočia. Zvyk sa zrodil v časoch, keď za tieto mušličky pre dávali Gorali plátno Arabom. Keďže sa ich Gorali báli mať schované doma, začali si ich príšvať na klobúk. Čím bol gazda bohatší, tým viac mušličiek mal na klobúku.

#### Čepce sa dnes hojne využívajú pri svadobných obradoch. Kedy sa vlastne čepce a kroje ešte obliekajú?

Priznám sa, teší ma, že o kroje je záujem. Opäť sa v nich začalo chodiť aj v civile, nosia sa na púte či kresťanské sviatky. Aj mladé dievčatá sa chcú obliecť do kroja, napríklad na hody, je to veľmi pekné. Na fašiangovú nedelu sa chodí v krojoch, na rolnícku nedelu, na oberačkové popoludnie, príležitostí počas roka je veľa. A my k tomu zahráme scénku, zaspievame a pozveme aj nejaký súbor z okolia, aby bolo veselo. Chudáci naši predkovia, na poliach reobili celé dni, potom prišlo trocha zábavy v pôdobe dožiniek, oberačkových slávností a tradičných sviatkov. Dnešný človek len príde do obchodu a všetko si kúpi, tú drinu okolo toho si ani nevie predstaviť. Preto som rada, že ešte tých tradičných slávností, ktorými približujeme radosť zo života aj radosť z ukončenej práce.

#### VEDELÍ STE?

Slovenské kroje sa šili napríklad z konopy, ľanu alebo bavlny. Zdobili sa čipkami a plstou z ovčej vlny. Ich výroba trvala aj niekoľko týždňov, ba až mesiacov. Ku koncu 19. storočia mali kroje približne 60 variantov, ktoré sa odlišovali dekoratívnymi prvkami.

#### Koľko čepcov máte na konte?

Budeťe prekvapená, ale urobila som ich asi dvesto! Zatiaľ. Moje čepce sú v Austrálii, Anglicku či v Rakúsku, kam putovali ako darček.

#### Kroj ste šili aj Adriane Habrdovej z Turčianskych Teplíc, ktorá je známa speváčka oceňovaná aj v zahraničí.

Šila som ho podľa fotky a bolo to dosť náročné. Lepšie sa mi kroj vyrába, keď môžem rozobrať nejaký starý a urobiť si podľa neho strih. Podľa fotografie, keď nemáte žiadne miery, len musíte triafať, je to ľahšie. Preto som bola nadšená zo správy, že v ňom vyhrala spevácku súťaž v Moskve medzi dvietisíckimi súťažiacimi v kategórii folklór.

#### Sú dnes bežne dostupné materiály, korálky, čipky a všetko, čo na tvorbu kroja potrebujete?

U nás v Zlatých Moravciach máme veľmi šikovnú majiteľku galantérie, stačí, keď jej poviem, prípadne ukážem, čo potrebujem, a naozaj mi všetko zoženie. Aj látky a materiály – niektoré sú originálne ako hodváb, brokát – tie si väčšinou objednávam v Česku. Za kašmír, čo je pomerne drahý textilný materiál získavaný zo srsti kašmírskej kozy, existuje náhrada, ktorá sa dá objednať. Mám tento materiál rada, pretože sa dá prať a dobre sa udržiava. Pôvodný kašmír si ľudia šanovali, obliekal sa len do kostonu a doma šup s ním do truhlice. Mám aj originál, obliekam si ho však len príležitostne a na vystúpenia nosím kroj z náhradného materiálu, vzhľadom na údržbu.

#### Máte v oblasti folklóru niekoho, kto vás inšpiruje? Alebo sa snažíte byť inšpiráciou vy sama?

Nechcem, aby to vyznelo, že som pyšná, ale to druhé, rada by som bola príkladom pre iných

v tom, aby sa venovali výrobe krojov, ale aj v tom, aby ich nosili. Baví ma sledovať rôzne naše folklórne súbory, rada si ich vypočujem, popozerám, ako sú oblečení, beriem si z toho to, čo je pre mňa zaujímavé a čo viem zužitkovať s našom súbore.

#### Má nosenie kroja nejaké zásady?

Samozrejme, má to pravidlá, na ktoré treba dbať. Napríklad ušiť a vyšiť požitavský čepiec trvá asi 3 týždne. Keď čepcu venujem toľko voľného času, tak si ho aj dám na hlavu ako treba. Nie ako čiapku. Kto si váži tradície a baví ho folklór, tak sa aj pekne ustrojí a hrdo si vykračuje. Tak je to u mňa. Páčia sa mi aj detičky vyobliekané v krojoch a, samozrejme, ženy, keď sú poriadne, krv a mlieko. Treba sa však aj riadne ustrojiť! Keď visí spodnička alebo zásterka je dlhšia či kratšia ako sukňa, nie je to pekné. Musia mať rovnakú dĺžku a nie halabala. Kto sa vie do kroja ustrojiť, ten sa vie v ňom aj hrdo nosiť.

Každý kraj bol typický krojom, ktorý sa viažal hlavne na pôvod obyvateľstva. Napríklad tatranské kroje poznačili rôzne náredy ako Nemci, Gorali alebo Rusíni. Okrem krajov sa mierne líšili aj v rámci jednej obce. Na vzhľad vplýval okrem iného druh práce majiteľa kroja, spoločenská trieda, náboženstvo a svetonázor.

#### Darí sa vám v mladých podnietiť záujem o účinkovanie v súbore?

V našom súbore sú teraz skôr dôchodkyne, ale máme v obci aj mladý súbor, kde pôsobia najmä študenti. Tí 40-50-roční sa vyhovárajú na rodiny, robotu a nedostatok času, ale zatiaľ sa nám to darí udržovať. Nebojíme sa, záujem o folklór rastie a jedným som si istá – keby sme prestali, ľudom by to chýbalo.

Anna Ölvecká, snímky: Archív Olgy Homolovej



Na jednom konci Európy prívalové dažde, záplavy, potopy, zosuny pôdy, tornáda, na druhom teploty 50 stupňov v tieni a ničivé požiare. A medzitým ľudia pokojne ležiaci na pláži, popíjajúci z plastového pohára, ktorý akoby omylom zabudnú na stolíku a ktorý si pri najbližšej príležitosti uchmatne vetrík a poletí s ním k moru či poliam, ktoré nás živia.



MÁME ZA SEBOU LETO, KTORÉ SA NEDÁ S NIČÍM POROVNAT PLNÉ NEISTOTY A STRACHU, ROZPOROV A EXTRÉMNYCH VÝKYVOV POČASIA, AKÉ MÁLOKTO Z NÁS ZAŽIL

je, ho zarmucujú. Keď nám ukazoval naše ubytovanie, snažil sa nám vysvetliť, ako v oblasti funguje odvoz odpadu. Systém je taký zložitý, že to mnohí domáci jednoducho vzdajú, nič nerecyklujú a skrátka len všetko hádžu do jedného plastového vreca, ktoré potom vyhodia pred dom. Smetiari ho vyzdvihnu alebo aj nie. Niektorí ľudia majú vlastné skládky odpadu v záhrade, iní vozia smeti do lesa.

### KAM TO VŠETKO IDE?

Oblúbené letoviská Stredoeurópanov sa topia v odpade. Piesok na talianskych plážach už dávno stratil svoju prírodnú farbu. Je plný veľkých, malých aj najmenších čiastočiek farebných plastových obalov a pôsobí asi tak prirodzene ako umelý trávnik. Spomedzi skál chorvátskehoobrežia trčia plastové fláše, igelitové tašky a siete s usušenými mŕtvolami morských živočíchov. Rovnako je to v Španielsku, Grécku, Bulharsku. Je takmer nemožné nájsť čistú pláž, o mori ani nehovoriac.

### SMETISKO PRE TURISTOV

Napriek tomu sme sa aj my toto leto vybrali k moru. Na juh Talianska. Za Neapol a pobrežie Amalfi. Aj na jeseň je tu teplo a voda má 22 stupňov. Je to nádherný kus krajiny s kopcami týčiacimi sa od brehov mora, prekvapivo zelený a úrodný. Prekvapivo i preto, že niektoré polia pri ceste sa takmer strácajú pod kobercom z odpadkov. Naozaj. Veľké smetné koše, tak ako ich poznáme, tu nevidno. Len igelitové tašky plné na prasknutie pohodené pri bránach domov, mnohé deravé so smetami rozhádzanými naokolo. Cesty mestečiek lemujú plné bary a kaviarne. Aj pod terasami sa kopí odpad. Šok zažívame i pri prvej návštive pláže. Je špinavá a vo vode pláva všeličo. Strýko nášho domáceho, dôchodca Massimo, žije od šesťdesiatych rokov v New Yorku a do svojho rodného mestečka na juhu Talianska sa vracia každé leto. Zmeny k horšiemu, ktoré tu každý rok pozoru-

„Kto vlastne pracuje, keď všetci sedia v bare?“ zamýšla sa Massimo. „Keby namiesto klábosenia s kamarátmi pohli kostrou, bol by tu pomerak.“ Alebo aj nie. Problémy s odpadom má juh Talianska dlhodobo. V roku 2008 sledoval celý svet v médiách pretriasaný boj Neapolčanov za odstránenie odpadu z ulíc. Za odpadkovou krízou bola neapolská mafia Camorra, ktorá na likvidácii odpadu zarába nemalé čiastky už od osemdesiatych rokov minulého storočia. Neodvezením smeti vydierala a znova zarobila. Za zmiznutý odpad na kontách mafie pri býda vraj viac peňazí ako za predaj drog. Ako táto likvidácia odpadu vyzerá, akoby dlho nikoho nezaujímalo. Svet spozornel až po opakovanejých krízach, počas ktorých sa ľudia doslova brodili v smetisku, ale najmä po pohľade na štatistiky chorobnosti a príčiny úmrtia v tejto oblasti. Rakovina prsníkov, rôzne formy leukémie, astma, deti s rozličnými postihnutiami, deti, ktoré zomierajú na rakovinu. To je smutná bilancia desaťročia trvajúcej neekologickej likvidácie odpadu v oblasti. „V pondelok zbierajú plasty, v utorok organický odpad, v stredu zmiešaný, vo štvrtok papier, v piatok zase organický, ale kam to všetko ide, nikto nevie,“ hovorí Massimo, ktorému sú naše otázky na špinu, kam okolo dovidí, očividne trápne. Odpad putuje na ilegálne spaloviská alebo sa zakope do zeme. Alebo, a to som videla naozaj na vlastné oči, vysype sa do mora. Každé ráno som sa budila s pachom spáleného v nose, no nikdy som žiadnen oheň nevidela. Odpad sa spaľuje v noci. Ľudia žijú pár metrov od ilegálnych skládok, na ktorých sa spaľujú nie-



len cibuľové šupky či papierové vreckovky, ale i celé chladničky, pneumatiky áut a biologický odpad z nemocníc. Odpad pochádza z celého Talianska a dokonca i zo zahraničia. Pod rúškom noci ho sem vozia na kladné autá naplnené po okraj. Tridsať miliónov, no možno ešte viac, ton priemyselného odpadu sa od osiemdesiatych rokov minulého storočia záhadne stratilo medzi morom a lesmi okolo Caserty. Milióny ton zhoreli priamo na jednej z najväčších atrakcií regiónu, na úbočiach sopky Vezuv. V oblasti nazývanej aj Zem ohňov – podľa požiarov, ktoré tu blčia takmer každú noc, sú zem i vzduch plné jedov. Kňaz Maurizio Patriciello pochoval už celé rodiny z okolitých dediniek. Už desaťročia bojuje spolu s matkami, ktoré stratili deti, proti ilegálnym skládkam a proti mafii. Aj vďaka nemu sa situácia veľmi pomaly zlepšuje.

### STOPI CAMORRY

Nie je jasné, kam až siahajú chápadlá mafie, ale isté je, že ovplyvnili mentalitu ľudí v širokom okolí. Ľudia sú voči odpadu na uliciach, plážach, poliach, lesoch akoby slepí. „Aj keby Camorra zo dňa na deň

zmizla, neprestanú si hádzať smeti pod vlastné nohy,“ hodnotí súťažiaciu Massimo. A to ani zoči-voči reálnej hrozbe, že o pár rokov bude táto časť Talianska neobývateľná. Keď pozorujete správanie ľudí okolo seba, nevychádzate z údivu. Paní predo mnou v supermarketе dáva na váhu malý žltý melón. Zabalila ho do igelitového vrecka, rovnako ako ten, ktorý drží v druhej ruke. Ja som náš melón, samozrejme, ne zabalila, nevidím dôvod, prečo by som mala. Nálepku s cenou som nalepila priamo na melón, veď sa dá odlepiť. Predavačka pri pokladni ci na mňa pozerala ako na zjavenie. Ešte nikdy nevidela človeka, ktorý by nalepil cenovku priamo na ovocie alebo zeleninu. Sú to maličkosti, ale aj maličkosti zavážia. Kampánia je záhradou Európy. Jednou z najúrodnejších oblastí, akú na kontinente máme. Už Rimania ju nazývali Campania Felix – šťastná, úrodná Kampánia. V každom jednom sú permarkete v Európe nájdete produkty z tohto regiónu. Olivový olej, paradajky, melóny, figy, citróny. Nie je to úroda z jedovatých polí, tie sú dnes už označené a na pestovanie sa nevyužívajú. No smetisko sa stále rozširuje. Našťastie vznikajú iniciatívy biopohľadoprádarov, ktorí svoje polia čistia od odpadu naviateho z cest či ilegálnych skládok.

Táto časť Talianska je extrémnym príkladom. Podobné, možno bez ilegálnych skládok, ale s odpadom pohodeným na poliach, plážach a v lesoch sa nájdú v každom kúte oblúbených dovolenkových destí náčii. More, na ktoré sa každé leto tešia turisti zo strednej Európy, je polomŕtve a je v nom viac odpadkov ako rýb.

Cestou domov vidíme spálené svahy. Teploty sa vyšťverali do nezne sitelných výšok. Niektoré dni v auguste bolo vyše štyridsať stupňov. Napriek tomu sa ohňom, ktoré ničia lesy a úrodnú pôdu premenia na spálenisko, dá zabrániť. Nejeden požiar vznikne práve vinou odpadu. Aj jedna rozbitá sklenená fľaša, do ktorej sa hodiny opierajú lúče slnka, môže spôsobiť zničujúci požiar.

Text a snímky: Nikoleta Gschach

## Cif All-in-1 tablety do umývačky



Obsahujú 70% prírodné odvodených zložiek



Vyrobené vo fabrike s nulovými emisiemi CO<sub>2</sub>



Vhodné aj na umývanie v ekologickejch a krátkych cykloch



Recyklovateľné obaly



MEGA PACK



**VYDRŽÍ  
AŽ 300  
SPLÁCHNUTÍ**





# POHRONIE ZLATOM A STRIEBROM VYSÍVANÉ

Kremnica

Pohronie, ako nazývame krajinu, obklopujúcu rieku Hron, sa v mladších treťohorách otriasalo mohutnými sopečnými erupciami rozloží tých stratovulkánov. Štiavnický stratovulkán s priemerom základne vyše 50 kilometrov patril k najväčším v Európe. Sopečné dedičstvo bolo k obyvateľom stredného Pohronia mimoriadne štedré. Môžu sa tešíť z minerálneho bohatstva, výdatných rudných ložísk s obsahom zlata, striebra, medi a iných kovov. V stredoveku sa tu rozvinul jeden z najvýznamnejších banských regiónov v Európe s mestami Banská Štiavnica (zaradená do Zoznamu svetového prírodného a kultúrneho dedičstva UNESCO) a Kremničou. Pohronie okrem slávnych miest skrýva romantické zrúcaniny hradov Revište, Šášov a Dobrá Niva, starobylý kláštor v Hronskom Beňadiku a množstvo unikátnych technických pamiatok. To všetko je zasadnené do krásnej prírodnnej krajiny so skvelými podmienkami na pešiu turistiku, cykloturistiku a lyžovanie. Zre generovať sily môže návštěvník vo viacerých kúpeľných mestách ako Sliač, Kováčová či Sklené Teplice.

## BANIČKA AKADEMIA V BANSKEJ ŠTIAVNICI

Cisárovna Mária Terézia prijala návrh Jána Tadeáša Peithnera a rozhodnutím z 13. decembra 1762 nariadila zriadiť školu v Banskej Štiavnici. Bola to prvá vysoká škola technického charakteru na svete a Banská Štiavnica sa stala centrom rozvoja banskej vedy a techniky v Európe. Prvá prednáška na Baničkej akadémii odznela 1. októbra 1764. S menami profesorov tejto školy sú spojené mnohé európske, ba aj svetovo-



Kláštor v Hronskom Beňadiku

vé prvenstvá v oblasti vedy a techniky. Banička akadémia sa neskôr zlúčila s Lesníckym inštitútom a tak vznikla Banička a lesnícka akadémia v Banskej Štiavnici. Akadémia výskolila množstvo banských odborníkov, ktorí sa podielali na zavádzaní nových metód a postupov pri ťažbe rúd prakticky na celom svete.

## JAŠTERICKÝ ŠŤASTIA A PROSPERITY

Banská Štiavnica je od nepamäti spätá s banítvom, baňami a bohatými náleziskami drahých kovov. Nikto si už poriadne nepamätal, kedy sa to všetko presne začalo, ale veľký význam v reži vojí baníctva sa pripisuje jašteričkám. Na tento symbol narazíte v Banskej Štiavnici takmer všade a nachádzajú sa aj v mestskom erbe – jedna zlatá a druhá strieborná. Podľa povesti si vraj pastier oviec všimol, že sa na stráni niečo blyšťí.

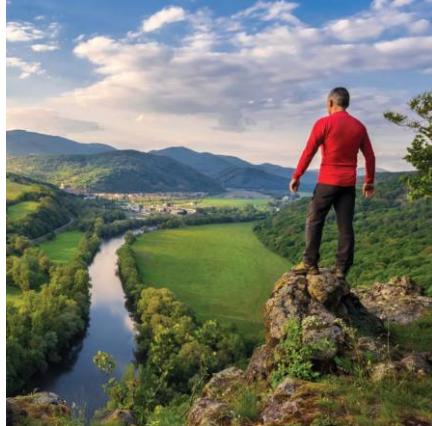
Ked' podielal bližšie, zistil, že to boli dve jašte ričky – jedna bola pokrytá zlatým prachom a druhá strieborným. Ked' si ich chcel ozbriť lepšie – šup, schovali sa pod skalu. Pastier však bol zvedavý, čo za čudá sa mu to zjavili a po dĺži šom úsilí sa mu podarilo skalu odváliť. To, čo uvia del pod skalou, zmenilo história tohto kraja. Pod balvanom sa schovávala obrovská hruda zlata.

## RAJ VODÁKOV

Hron je jednou z najdlhších slovenských riek. Pramení pod Kráľovou hoľou a pri Štúrove sa vlivia do Dunaja. Hoci vodáci ju splavujú takmer na celom úseku, k najkrajším vodáckym miestam patria Vlkanovské vlny poníže Banskej Bystrice. Veslovanie riekou nie je príliš náročné, pretože rieka má väčšinou dobrý spád a kajak či kanoe idú prakticky samy. Okrem samotnej plavby po Hrone môže vodácke dobrodružstvo ozvláštniť niekoľko zrúcanín hradov vypínačich sa priamo na jej brehu aj návšteva dreveného kostolíka v Hronsku, okolo ktorého nieka tečie.

## ZLATÉ MESTO KREMNICA

Toto stredoslovenské mesto patrilo v minulosti medzi najbohatšie mestá Uhorska. Jeho sláva a bohatstvo plynuli z ťažby zlata, vďaka čomu Kremnicu prezývali Zlaté mesto. Múzeum mincí a medailí v meste ponúka poznanie dejín mincovníctva a medailérstva, návštevníci si tu môžu na vlastnej koži vyskúšať razenie mincí. Dominantom Kremnice je mestský hrad s geometrickým Kostolom svätej Kataríny postaveným v 15. storočí. Pýchou kostola je vzácny organ,



ktorého nádherný zvuk si môžu vychutnať náštevníci tradičného letného podujatia Kremnický hradný organ. Najstaršou stavbou mesta je románsky karner z 13. storočia. Súčasťou hradu je aj Hodinová veža, zvyšky bývalej radnice, tri bašty a severná Vežová brána.

Veľkolepou ozdobou Štefánikovho námestia je rozmerný barokový trojčinný stĺp. Vo východnom rade námestia sa okrem viacerých mestských domov nachádza budova takzvanej novej radnice. Námestie a útroby prilahlých historických budov sa každé leto otriasajú smiechom počas Stredoeurópskeho festivalu humoru a satiry Kremnické gagy.

#### SLIAČ POMÔŽE SRDIEČKU

Miestne minerálne pramene sa spomínajú už v roku 1244, pričom s liečebnými procedúrami sa začalo v roku 1657. V minulosti patrili medzi najvyhľadávanejšie kúpele Uhorska. Dnešnú podobu má Sliač z tridsiatych rokov 20. sto-

ročia. Vyvierajú tu minerálne pramene sírano-vo-hydrohličitanovej, vápenato-horečnatnej, uhlíctej hypotonickej vody, so zvýšeným obsahom kyseliny kremičitej. Sliač je dnes vysokoodberným kúpelhým liečebným miestom, špecializovaným na liečbu pacientov so srdcovo-cievnymi ochoreniami, s civilizačnými chorobami a ľahšími formami pohybových ochorení. Úspešnosť liečby spomínaných chorôb je vo využívaní najväčšieho kúpelného prameňa, ktorého voda má vysoký obsah oxidu uhličitého (CO<sub>2</sub>) teplotu 33,3 °C. K rozvoju kúpeľov prispeli v minulosti aj návštevy mnohých významných hostí politického, hospodárskeho a kultúrneho života, napr. maďarského revolucionára Lajosa Kossutha, českej spisovateľky Boženy Němcovej, československého prezidenta T. G. Masaryka atď.

#### KLÁŠTOR HRONSKÝ BEŇADIK

Mohutný opevnený benediktínsky kláštor patrí medzi najstaršie a najvýznamnejšie stavebné pamiatky na Slovensku. Podľa historických dokumentov ho založili na základe rozhodnutia kráľa Gejzu II. v roku 1075 s cieľom kolonizovať dovtedy riedko osídlenú dolinu Hrona a podporovať myšlienky kresťanstva. Panovník opäť daroval rozsiahle majetky ležiace v blízkych i vo vzdialenejších stolicach. Najstaršou časťou kláštorného komplexu bola románska bazilika, ktorú vysvätili v roku 1075. Na jej základoch v roku 1346 až 1375 postavili dnešnú gotickú Baziliku svätého Egídia.

Po roku 1537 kláštor pod hrozobou tureckých nájazdov prebudovali na pevnosť, a tak k nemu pribudli hradby a delové bašty. Posilnenie obrannej funkcie však kláštor pripravilo o viaceré gotické architektonické prvky. Tie sa v pozmenenej podobe opäť objavili až v rámci romantizujúcich úprav uskutočnených koncom 19. storočia.



#### VEDELI STE?

- Že banskoštavnická baroková kalvária má 23 objektov umiestnených v krásnej prírode Štiavnických vrchov?
- Že v Kremnici stojí budova najstaršej mincovne na svete? Nájdete ju v severozápadnom rohu Štefánikovho námestia.
- Na strmom brale vystupujúcim takmer 100 metrov nad nivu Hrona sa nachádza zrúcanina hradu Revíšte. Pod hradom je nádherná lúka, ktorú s obľubou využívajú ako táborisko vodáci splavujúci rieku Hron.

Zdroje: Slovakia.travel.sk, Múzeum Detva, Dajama



**VÔŇA DOKONALO  
ČISTEJ BIELIZNE**

TESTOM POTVRDENÉ  
**ODSTRÁNENIE 99  
NAJBĚŽNĚJŠÍCH ŠKVŘN**

**DERMATOLOGICKY  
TESTOVANÉ**



Surf white  
mountain fresh



Surf GREAT CLEAN  
color tropical lily & ylang ylang



Surf 3 in 1 GREAT CLEAN  
color + white mountain fresh & jasmine



# PREČO JE DOBRÉ MAŤ ŽELEZNE ZÁSOBY

CHLADNEJŠIE A ZAMRAČENÉ DNI SO SEBOU ČASTO PRINÁŠAJÚ NÁHLY POCIT ÚNAVY A VÝČERPANIA. BLEDÁ PLEŤ ČI POCIT MALÁTNOSTI VŠAK NEMUSIA BYŤ PREJAVOM SEZÓNNEJ ÚNAVY. NAŠE TETO NÁM TAK MÔŽE HLÁSIŤ NEDOSTATOK ŽELEZA – NAJMA AK SA K TÝMTO PRÍZNAM KOM PRIDAJÚ SUCHÉ A LÁMAVÉ VLASY A NECHTY ALEBO POPRASKANÉ KÚTIKY ÚST. VENUJME IM POZORNOSŤ A SKÚSME S NIMI ZABOJOVAŤ.

Železo je stopový prvk, ktorý sa v našom organizme podieľa na takých zásadných procesoch, ako je prenos kyslíka a tvorba červených krviniek aj hemoglobínu. Prispieva k správnej činnosti imunitného systému a kognitívnych funkcií, teda napríklad pamäti a schopnosti sústrediť sa. Je jasné, že sa bez neho nezaobýdeme. Sú to pritom skôr ženy, ktoré sa často stretávajú s jeho nedostatkom.

## ŽENY A ŽELEZO

Výšia potreba železa začína byť u žien zrejmá už v období dosievania a súvisieť môže spočítať s nepravidelnou menštruačiou. Spolu s vyplavenou krvou totiž telo prichádza aj o železo a zatiaľ čo stratu v prípade bežného cyklu je schopné kompenzovať, až dvojnásobný úbytok spojený s poruchami v podobe silnej, neprividelnej alebo predĺženej menštruačie môže predstavovať problém. Najvýraznejší rozdiel sa týka vekovej kategórie 15 až 50 rokov. Ženy v tom období potrebujú približne 15 mg železa denne, čo je zhruba o tretinu viac ako rovnako starí muži. A to nehovoríme o tehotenstve, keď platí povestné jest za dvoch, takže potreba toho minerálu stúpa až na 30 mg denne. V období dojčenia by mali mamičky svojmu telu dopriať približne 20 mg železa denne.

## ŽELEZNÉ ZÁSOBY

Náš organizmus vie so železom veľmi dobre hospodáriť, nedokáže ho však ukladať na „horšie časy“ a už vôbec ho nevie samostatne vytvárať. Pravidelne ho dopĺňať je teda na šou úlohou. Základným zdrojom by mala byť pestrá a vyvážená strava. Platí pritom, že pre organizmus je najlepšie vstrebateľné hémové železo, ktoré sa vyskytuje v mäse. Obzvlášť bohatá naň je pečeň, výborné je aj červené mäso, napríklad chudé hovädzie. Vysoký obsah železa majú potraviny rastlinného pôvodu ako strukoviny, orechy, sušené huby a rada ďalších. Železo z nich sa však ľahšie vstrebáva, preto sa odporúča konzumovať tieto potraviny spolu s vitamínom C, ktorý biologickú dostupnosť železa zvyšuje. Postačí napríklad zelenina bohatá na céčko ako príloha alebo pohárik pomarančového džusu na zapítie.

## NEBOJMЕ SA MASA

Železo zo živočíšnych zdrojov sa vďaka hémovej vým nosičovým proteínom vstrebáva z čreva do krvi v oveľa vyššej miere ako železité soli z rastlinných potravín bohatých na železo. Má teda vysokú biologickú dostupnosť. Hémové železo pomáha vstrebávať sa aj tomu nehémovému, nazýva sa to meat faktor. Prírodné živočíne železo, ktoré naše telo nevstrebí, nespôsobuje v črevách a žalúdku žiadne podráždenie. Z prírodného hémového železa si dokáže naše telo získať železo rýchlejšie, efektívnejšie a vo väčšom množstve. Konzumácia živočíšnych produktov má pre organizmus aj rad ďalších výhod. Mäso, ryby a vajcia sú zároveň významným zdrojom ďalších vitamínov ako B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, D, omega-3 mastných kyselín, ale aj minerálov ako vápnik, fosfor a podobne.

## ŽELEZO V POTRAVINÁCH

Obsah železa v potravinách: [mg/kg]			
Hovädzia pečeň	90	Kuracie mäso	10
Hovädzie mäso	27,5	Biela fazuľa	76
Bravčové mäso	17,5	Šošovica	70
Vajce	17	Spaghetti	10
Tuniak v oleji	12	Rýža	82

# SÚŤAŽ

# VYHRAJ PLATOBNÚ KARTU 3 000 EUR



1x  
PLATOBNÁ KARTA  
V HODNOTE 3 000 EUR

30x

SLOVENSKÉ MLIEČNE VÝROBKY

500x  
DREVENÁ DOSKA  
NA KRÁJANIE



ZA NÁKUP 3 SLOVENSKÝCH MLIEČNYCH VÝROBKOV S SK OVÁLOM

WWW.SLOVENSKEMLIEKO.SK

SÚŤAŽ TRVÁ OD 2. AUGUSTA DO 30. SEPTEMBRA 2021  
ZOBRAZENIE VÝHIER JE ILUSTRÁČNE, VIAC INFORMÁCIÍ A PRESNÉ POKYNY K SÚŤAŽI NÁJDEŠ NA WWW.SLOVENSKEMLIEKO.SK

PARTNER PROJEKTU:



SK  
0-0-1  
ES

	kosák, po rusky	v gréckom bajosoví krv bohov		značka číny	trvalá rastlina	predstavení kláštorov	1. časť tajničky	obloky	juho- americký nejedovatý had	tiež		3. časť tajničky	najstarší druhohorný útvor	
značka kremika			spodobo- vanie hlások								značka jednotky pinta			
povzdych			duševné rozrušenie  2. časť tajničky								kód Libérie  ofúklo			
rákos hmyzu				energická  číra kvapalina						osobné zámeno  morský vták				
vpustí do miestnosti čerstvý vzduch									zn. českých nákladných áut  arzén (zn.)					
ALIAS, ATOMI, NARVÁL, REBAB	nádoba na dojenie mlieka	ponára sa  poranilo						inakšie (z lat.)  zlučovala (odb.)						
kus tvrdnej zeme						tkanina na muž, obleky  chybný výrobok							pupok (med.)	
morská ryba					bodka  EČV okr. Trenčín				boh moha- medánov  francúzsky skladateľ'					
anglicky jeden				prudko mykol					zrak  popevok					
ihličnatý strom				morský cicavec  sídlo v Indonézii						značka hliníka				
mužské meno					austrálsky medvedík  nivočil					sídlo v Číne  prisiediaci na súde				
silný alkoholický nápoj					špatnosť  model				kov, po latinsky  piekol na povrchu					
HILUS, ICHOR, LALO, PERENA	týral	ručný papiere na kreslenie	jeden zo 4 znakov štátu  ohnisko					hriadeľ  prišívaj			najstarší typ husiel'		duchovní	
olejnatá plodina				japonská rieka  v karate uvolnený				klenot  hlas trúbky						
den v týždni						5. časť tajničky  predložka								
4. časť tajničky								športový klub v Šenci  tu máš						
odolnosť proti nákaze							súčasne							
športový kód Libanonu				harmónia			dôkaz o nevine							

Tajnička z čísla 7/2021: DÔŽÍCTE SI SLNKA, VODY, PRETO HURÁ DO PRÍRODY.

Výhercovia vecných cien: Jozefa Mikulíková, Senica - Čáčov, Terézia Ložeková, Salka, Viera Sabová, Hanušovce nad Topľou

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 10. 2021** 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 potvrzujúcej 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 krížovky (dalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (dalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednoté Slovensko, spotrebne družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (dalej len CJS). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a prebehnu súťaže – nadviahanie 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 uchovávania osobných údajov: do ponútanú 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: - súťažiaci so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietať proti spracúvaniu, ak aj pravú na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podľa podnetu na štetrenie, sťažnosti dozornejho orgánu, na Slovenskom úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



# Pribináček



Nový školský rok  
s darčekom od Pribináčka.  
Kúpte akékol'vek 3 produkty  
Pribináček a získajte ZDARMA  
vrecko na prezúvky.

\*Akcia prebieha v období od 9. 9. 2021 do 15. 9. 2021 alebo do vyčerpania zásob. Platné pre Tempo I., Tempo II., SM I., SM II. a SMIII.

Kúpte akékol'vek  
2 produkty Lučina a získajte



ZDARMA ošatku na pečivo



\* Akcia prebieha v období od 16. 9. 2021 do 22. 9. 2021 alebo do vyčerpania zásob.

Platné pre Tempo I., Tempo II., SM I., SM II. a SM III.

NOVINKA

# Kvalita vždy poruke



Coop®  
PREMIUM