

jednota

II/2020 XVIII. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

CJ NOVÉ ZÁMKY
OSLÁVI 70



**AKO SI
PREVOŇAŤ
BYT**

**ULOVI
SI VITAMINY!**

**DETI: PROBLÉMY
S BRUŠKOM A PSYCHIKA**

PAULÍNA A BARBORA: MY PEČIEME A CHLAPI VARIA!

4. ročník

ZÍSKAJTE GRANT PROJEKTU

Program podpory lokálnych komunit

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

6 000 €

Žiadosti môžu podávať orgány miestnej samosprávy, vzdelávacie inštitúcie, mimovládne a neziskové organizácie **od 1. 2. do 31. 3. 2020.**

Bližšie informácie získate na www.coop.sk



NADÁCIA
coop
JEDNOTA

Budis

rajo

Unilever

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

coop
JEDNOTA

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

02

20

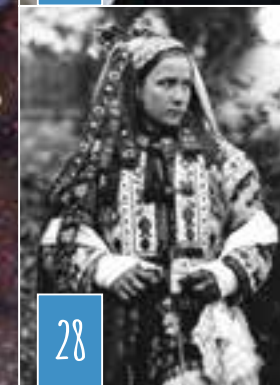


OBSAH

- 04 Trendy: Ako sa prejsť k vnútornej pohode?
- 08 Zdravie: Nový cyklus MUDr. Petra Minárika o zdraví pečene
- 10 Zaujímavosť: Pre zdravie budúcej mamičky
- 12 Rozhovor: Ján Bilinský: Vychádzame zákazníkom v ústrety
- 14 Predstavujeme: CJ Nové Zámky stavila na systematickú prácu
- 18 Rozhovor: Poly a Barbora poznajú tisíc spôsobov, ako upiecť bábovku
- 20 Recepty: Valentínske recepty Petra Vargu
- 22 Deti: Problémy s bruškom a psychika
- 24 Blog: Mestskí lovci zdravého jedla
- 26 Domov: Ako si prevoňať byt
- 28 Slovensko: Kožiarske remeslo s dlhou tradíciou
- 30 Krížovka



22



28



26

NAMIESTO PREDJEDLA



Zástancovia tradičnej čínskej medicíny sú zvláštni ľudia. Podľa nich je vraj zima obdobím pokoja, oddychu a celkovej regenerácie organizmu. A nie obdobím chrípok, prechladnutí, červéných nosov a boľavého hrdla!

Vidíte, všetko môže byť inak a opäť ide o uhol pohľadu. Podľa propagátorov tradičnej čínskej medicíny my „západniari“ veľmi preceňujeme význam príjmu vitamínov v podobe čerstvého ovocia a zeleniny. V studenom období treba podľa nich telu predovšetkým zabezpečiť teplo. To znamená, že sa máme teplo obliekať – a teda nepodceňovať ani také zbytočnosti ako čiapka, rukavice a teplá obuv. Princíp tepla sa však vzťahuje aj na stravovanie. Všetko, čo dávame do úst, má byť teplé – a teda aj tá slávna zelenina a ovocie. Žiadne čerstvé šaláty či citrusy, pretože surová strava telo ochladzuje. Prednosť dáme tepelnej úprave, ako je varenie či pečenie. Ideálna príležitosť vyskúšať nejaké nové recepty na ázijské polievky, vývary, pečenú zeleninu, placičky či kapustu na všetky možné spôsoby.

Keď už je reč o zimnom stravovaní, nenechajte si v tomto čísle nášho časopisu ujsť článok o mestských lovcoch vitamínov. Zaujímavá zábavka, ako sa dočítate. Ak sa necháte inšpirovať helsinskými lovcami a vyberiete sa niekam do parku vlastnoručne si vyhrabať spod záveja bobulku plnú vitamínov, nezabudnite sa vyzbrojiť oštepom, čiapkou a šálom s nórsnym vzorom. Pamätajte – keď bude telo v teple, žiadna zima ho neskolí!

Denisa Pogačová

TIRÁŽ

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., Železničarska 8, 949 73 Nitra | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock

ABY NÁM NEPOHODA NEUBLÍŽILA



MÔŽEME SA SNAŽIŤ ZDRAVO ŽIŤ A JEŠŤ, ALE KEĎ SA OCITNEME V ZAJATÍ STRESU, VŠETKY DOBRÉ PREDSAVZATIA I NÁVYKY IDÚ BOKOM. UKÁZALO SA, ŽE 39 PERCENT ĽUDÍ JE VIAC, KEĎ PREŽÍVAJÚ STRESOVÚ SITUÁCIU. A, SAMOZREJME, ŤAŽKÉ SITUÁCIE ZAJEDÁME TÝM NAJNEZDRAVŠÍM JEDLOM, AKÉ DOMA NÁJDEME.

Stres je prejav adaptácie organizmu na záťažové situácie. Pre organizmus je to nepriemenná situácia, pretože ho dostáva z vyrovnaného do nevyváženého stavu, a tak telo zapája všetky mechanizmy, aby v stresovej situácii dokázalo „prežiť“. Krátkodobý stres môže byť pozitívny v tom zmysle, že povzbudí k vyššiemu výkonu, ale ak pretrváva a dlhodobo sú zapojené kompenzačné mechanizmy organizmu, môže dôjsť k poškodeniu zdravia. Človek sa síce naučí žiť pod tlakom dlhší čas, v tele však môžu prebehnúť zmeny a niektoré hormóny a chemické systémy začnú pracovať inak. Oslabí sa imunitný systém, môžu vzniknúť depresie alebo úzkosti.

Niektorí z nás majú lepšiu schopnosť vyrovnať sa so stresom, iní zasa dokážu postupne nadobudnúť odolnosť tréningom. Ak si kladiete otázku, čo má so stresom spoločné

jedlo, tu je odpoveď – správna voľba potravín môže významne pomôcť v takomto náročnom období.

KÁVU PITE, LEN KEĎ STE V POHODE

Na „nabudenie“ a zlepšenie činnosti mozgu je najefektívnejším prostriedkom ginko, ktoré zároveň skvele funguje proti starnutiu a na zlepšenie pamäti. Podobný účinok má šalvia a rozmarín. Čaj z nich môže účinkami nahradiť kávu. Bylinky pomôžu zmenšiť symptómy stresu a zlepšiť schopnosť zvládnuť aj ťažšie stresy. Kávu si radšej doprajte vtedy, keď už ste v pokoji a môžete si vychutnať prítomný okamih s blízkymi doma či v príjemnej kaviarni.

Rôzne druhy potravín totiž vplyvajú na organizmus rôzne a vyvolávajú v ňom iné reakcie. A tak si v strese môžeme zvoliť menej „stresujúcich“ potravín a viac takých, ktoré organizmus vedia utlmiť a navodiť mu rovnováhu.

JEDLO JE DÔLEŽITÉ AJ V OBDOBÍ STRESU

V období stresu sa zvýši naša aktivita a pohotovosť. Ak stres trvá krátko, telo sa s ním dokáže bez problémov vyrovnáť. Po odznení stresu nastáva fáza útľmu a hormonálne vyrovnanie, keď adrenalín vystrieda hormón noradrenalin. Problémom je dlhodobý stres, ktorý zbavuje telo vitamínov, minerálov a ďalších živín. Oslabuje funkciu tráviaceho systému a spomaľuje látkovú premenu, čo vedie k príberaniu. Zároveň sa dlhodobo uvoľňujú do krvného obehu škodlivé látky,



preto sa človek cíti unavený a podráždený. Dôležité je dodávať organizmu vyváženú a kvalitnú stravu.

Niektoré potraviny a nápoje fungujú ako silné stimulatory a môžu byť priamou príčinou stresu. Do tejto kategórie patrí napríklad alkohol, mastné jedlá či rafinované potraviny. Ak ich človek konzumuje príčasto, môže nadmerne zaťažiť pečeň i rozhádať hladinu krvného cukru.

Pri strese sa do organizmu vylučuje nadmerné množstvo adrenalínu, čo môže viesť k nedostatku živín a vyčerpanosti nadobličiek. To má za následok zlé znášanie stresu, chronickú únavu a pocity úzkosti. Konzumácia vhodných potravín bohatých na živiny je preto obzvlášť dôležitá.

So stresom súvisí nielen zloženie jedálneho lístka, ale aj naše stravovacie návyky a stereotypy. Človek, ktorý žije v strese, najčastejšie jedáva veľa, nekontrolovane, nepravidelne a preferuje kalorické jedlá. Zväčša na jedlo nemá čas, stravuje sa náravozvo.

AKO SA NAUČIŤ JEŠŤ

Organizmus, ktorý je pod stresom, spotrebuje viac energie a vyžaduje čoraz viac jedla. Tráviaci a srdcovo-cievny systém sú preto vystavené záťaži. Nie je náhoda, že ľudia v dlhodobom strese sú často obeťmi chronických metabolických ochorení. Často trpia cukrovkou, vysokou hladinou cholesterolu, nadváhou a vysokým krvným tlakom. Pre stresovaných ľudí je mimoriadne dôležité začať sa zaoberať spôsobom stravovania. V prvom rade by sa mali prinútiť stravovať pravidelne. Jedlo by mali mať v pravidelných intervaloch



gánov. Podstatne pomáha pri zvládaní záťažových stavov a situácií.

ČAS NA JEDLO NEPODCEŇUJME

Človek sa často dostáva do stresu pre čas, nemožnosť či neschopnosť si ho správne zadeliť – veľa práce, termíny, kolotoč povinností doma i v práci. Jedlo sa zhltnie len tak mimochodom alebo sa úplne vynecháva. A potom si to človek vykompenzuje prejedaním doma alebo neustálym zobkaním niečoho „drobného“ počas práce. Na jedlo si treba urobiť vždy čas, aj v práci. Ak nemáte so sebou domáce jedlo a kuchynku, kde si ho môžete v pohode zjesť, nájdite kompromis v podobe reštaurácie s príjemným prostredím a kvalitnou stravou. Denné menu je vždy cenovo výhodnejšie, ale jeho úroveň a kvalita sa môžu v jednotlivých stravovacích zariadeniach výrazne odlišovať. Vyhýbajte sa fastfoodom, lacným bufetom a pojedaniu chlebočiek a rožkov v čase, keď máte mať teplú stravu.

STRES Z JEDLA?

Nie je stres ako stres. Ako sme naznačili, príčinou úzkosti alebo problémov so spánkom nemusia byť len vonkajšie okolnosti, ale aj strava. Potraviny, ktoré možno považujete za zdravé, môžu namáhať nervový systém natoľko, že sa cítite, akoby ste prežívali stresujúce životné udalosti. Upozorňuje na to napríklad biochemička a psychologička Georgina Edeová, podľa ktorej sú ohrozené najmä osoby staršie ako 40 rokov, ženy, ľudia s mnohonásobnou citlivosťou alebo alergiou na chemikálie a ľudia s ochoreniami zažívacieho alebo imunitného systému.

jednota trendy

CHEMICKÝMI SPŮŠŤAČMI PRE NESPAVOSŤ, ÚZKOSŤ, ČI STRES MÔŽU BYŤ PODĽA NEJ TIETO POTRAVINY:

Kofeín: Udržiava organizmus v bdelom stave tým, že blokuje adenosínové receptory v mozgu, ktoré podporujú spánok. Môže trvať 16 až 24 hodín, kým kofeín úplne opustí telo. To znamená, že dokonca aj jedna ranná šálka kávy, čierneho čaju či pohár energetického nápoja môže mať vplyv na kvalitu spánku v noci.

Alkohol je v malom množstve do určitej miery efektívny na navodenie relaxácie, no keď začína uprostred noci vyprchávať z organizmu, výrazne zhoršuje kvalitu spánku. Stimuluje vylučovanie adrenalinu, stresového hormónu nadobličiek, zatažuje pečeň, vyvoláva nervozitu a nespavosť.

Rastliny z čeľade ľuľkovitých: Vytvárajú prírodné pesticídy, ktoré sa nazývajú glykoalkaloidy. Tieto látky blokujú enzým acetylcholinesterázu, čo u citlivých a alergických ľudí môže viesť k nadmernej stimulácii nervového systému. Jedným z vedľajších efektov je napríklad pocit úzkosti. K najčastejšie používaným ľuľkovitým ingredienciám patrí zemiakový škrob, čili, paprika, sušená červená paprika, kajenské korenie, baklažán, paradajkový pretlak či goji.

Baktérie kvasenia: Pri výrobe syra či vína, sa používajú baktérie, ktoré spôsobujú kvasenie. Počas kvasenia sa tvorí histamín, silný neurotransmitter, ktorý môže priťažiti našmu tráviacemu, hormonálnemu, kardiovaskulárnemu a nervovému systému. Histamín môže citlivejším jedincom spôsobiť úzkosť a nespavosť, pretože zvyšuje hladinu stresového hormónu, adrenalínu. Ak patríte k citlivejším ľuďom, pozor na údené salámy, zrejúce syry, kvasenú kapustu, červené víno.



Cukry a škroby, rafinované karbohydráty: Všetky druhy cukrov a škrobov s výnimkou prírodných (ovocie) sa považujú za rafinované karbohydráty. Obsahujú ich napríklad bežné raňajkové potraviny ako pomarančový džús, sladký jogurt a väčšina cereálií. Hneď ráno tak dodáme telu príliš vysoké množstvo cukru. V tele sa spúšťa hormonálna reťazová reakcia, ktorá môže ovplyvniť náladu, energiu, koncentráciu a apetít na niekoľko hodín. V tele sa tak vyplavujú stresové hormóny kortizol a adrenalin. Štúdiou sa zistilo, že jediná porcia glukózového sladeného nápoja spôsobila 2-krát vyššiu úroveň adrenalínu u dospelých a 4-krát vyššiu u detí. Adrenalin u citlivejších ľudí spôsobuje príznaky paniky ako potenie, závraty a búšenie srdca. Tieto pocity sa často zamieňajú s hypoglykemiou (nízkou hladinou cukru v krvi), aj keď vo väčšine prípadov hladina glukózy v krvi nespadá pod normu.

ČO POMÁHA PRI STRESE

Zelenina, obzvlášť kel, uhorky, cesnak, avokádo, stonkový zeler.

Ovocie, napríklad čučoriedky, jahody, maliny, sú zdrojom vitamínu C a mangánu.

Mandle, slnečnicové semienka, sezam sú bohaté na horčík, zinok, draslík a vitamíny skupiny B, ktoré sú dôležité pre správnu funkciu nadobličiek. Počas stresu ich zásoby prudko klesajú.

Nelúpaná ryža obsahuje pomaly sa vstrebávajúce uhľohydráty, ktoré sú dlhodobou zásobou energie.

Morské riasy či nápoj z mladého jačmeňa posilňujú pečeň, podporujú odplavovanie škodlivých látok.

Lososovité ryby sú skvelým zdrojom omega-3 mastných kyselín, ktoré odbúravajú stresový hormón kortizol.

Bylinkové čaje je veľmi žiaduce popíjať v strese počas dňa aj pred spaním. Výborne pomáha napríklad medovka, trezalka či harmanček.

Zelený čaj nielen povzbudzuje, ale zároveň vďaka aminokyseline L-teanín upokojuje myslenie, srdce, pľúca, telo je menej pod tlakom.



Myslíme aj na Vás, ktorých trápi neznášanlivosť laktózy a prinášame vám dva nové mliečne výrobky bez laktózy, s tradičnou chuťou bez kompromisov: BABIČKA MASLO DELAKTÓZOVANÉ 250 g a TEKOV DELAKTO ROZTIERATELNÝ TAVENÝ SYR 100 g.

Delaktó

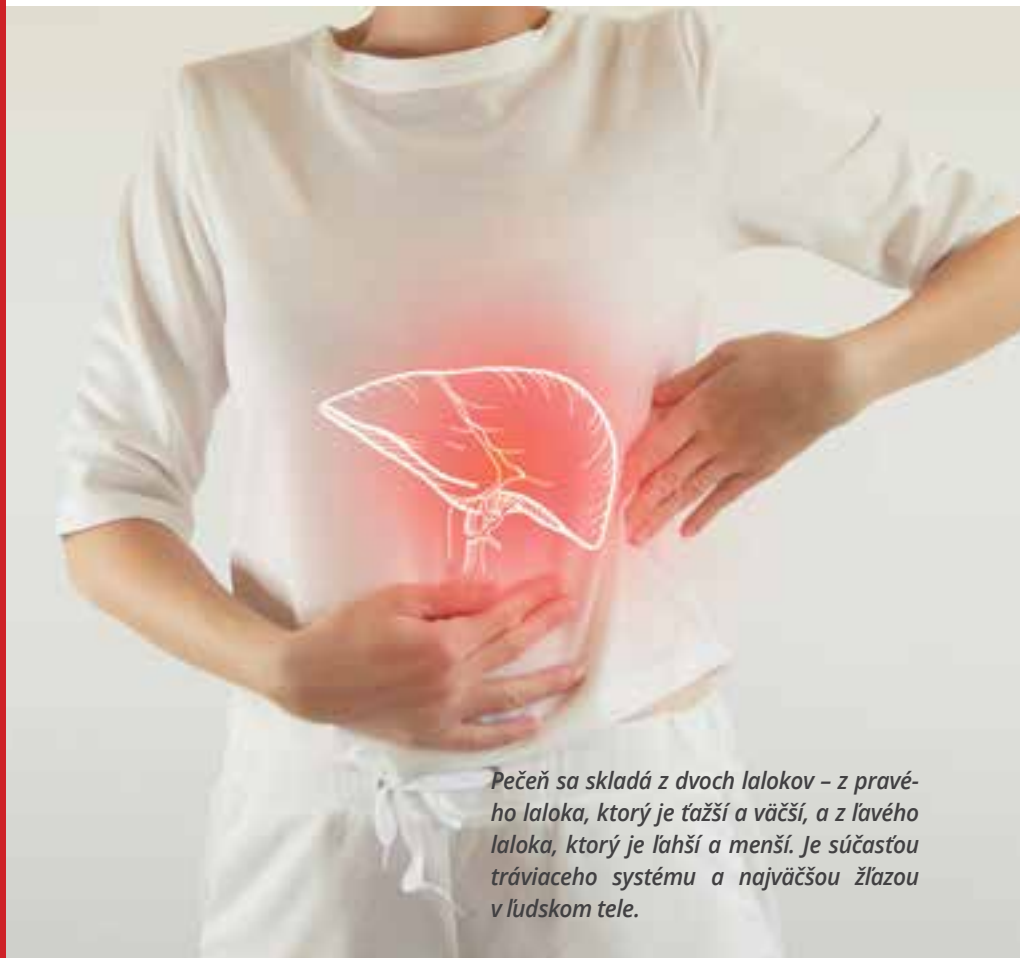


ABY SME MALI ZDRAVÚ PEČEŇ

PEČEŇ JE JEDEN Z NAJDÔLEŽITEJŠÍCH ORGÁNOV NÁŠHO TEĽA. S JEJ ZDRAVÍM TO VŠAK V NAŠEJ POPULÁCIÍ VÔBEC NEVYZERÁ RUŽOVO.



Nealkoholová tuková choroba pečene a nárast prevalencie rakoviny pečene majú prudko vzostupný trend. Takmer polovica populácie a v niektorých regiónoch až dve tretiny sú postihnuté nadváhou či obezitou. Nealkoholová tuková choroba pečene súvisiaca s nárastom obezity a diabetes mellitus predstavujú najväčšiu hrozbu pre pečeňové zdravie. Nebezpečenstvo vyplývajúce zo stukovatenia pečene predstavuje nielen riziko vzniku pečeňovej cirhózy, rakoviny pečene, ale aj zvýšenie rizika výskytu kardiovaskulárnych príhod či nádorových ochorení. Problémové pitie alkoholu sa týka čoraz širšieho spektra populácie vrátane detí a mládeže. Aktuálne zaznamenaný opätovný nárast spotreby alkoholu v krajinách EÚ predstavuje hrozbu do budúcnosti aj pre Slovensko. Aj preto rozbiehame v spolupráci s MUDr. Petrom Minárikom, PhD., nový cyklus zameraný na jeden z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele – na pečeň.



Pečeň sa skladá z dvoch lalokov – z pravého laloka, ktorý je ťažší a väčší, a z ľavého laloka, ktorý je ľahší a menší. Je súčasťou tráviaceho systému a najväčšou žľazou v ľudskom tele.

VEDELI STE O PEČENI?

Pečeň je pre život človeka nenahraditeľná. Ak je postihnutá chorobným procesom, nemusí sa to dlho prejavíť žiadnymi klinickými ťažkosťami, a preto ochorenie môže zostať nerozpoznané. To však môže mať ďalekosiahle negatívne dôsledky pre choreho človeka, niekedy až fatálne.

PEČEŇ MÁ V ĽUDSKOM ORGANIZME DÔLEŽITÉ ÚLOHY:

- 1. Uskladňovanie a zásoba energie a živín:** pečeň skladuje zásoby živín (sacharidy, tuky, vitamíny, minerálne látky vrátane železa) a slúži aj ako zásoba energie, ktorá je v prípade potreby rýchlo dostupná.
- 2. Filtračná funkcia:** pečeň filtruje z krvi škodlivé, toxické a odpadové látky.
- 3. Vylučovanie látok a liekov:** pečeň tvorí žlč a do žlče vylučuje produkty látkovej premeny (metabolity), ktoré sa žlčou dostávajú do čreva. Takisto odstraňuje z tela jednotlivé zložky viacerých liekov.
- 4. Produkcia enzýmov a iných bielkovín:**

pečeň syntetizuje (produkuje, tvorí) viacero druhov bielkovín, ktoré plnia v tele rozmanité funkcie (transportné bielkoviny, bielkoviny nevyhnuté pre imunitu, zrážanie krvi alebo hojenie tkanív).

- 5. Obrana proti infekčným chorobám:** pečeň obsahuje približne jednu tretinu retikuloendotelového systému (RES) u ľudí, v dôsledku čoho hrá dôležitú úlohu pri obrane proti invazívnym a choroboplodným mikroorganizmom.
- 6. Produkcia a udržiavanie rovnováhy niektorých hormónov.**
- 7. Žľaza – žľazová funkcia:** pečeň vyprodukuje denne takmer 1 liter žlče.
- 8. Metabolizmus – látková premena:** pečeň reguluje metabolizmus tukov, sacharidov, minerálnych látok a vitamínov. Medzi významné funkcie pečene patrí jej spoluúčasť v metabolizme tukov. Pečeň tvorí transportné látky, ktoré umožňujú, aby sa látky tukovej povahy mohli premiestňovať krvným obehom k bunkám jednotlivých orgánov. Navyše pečeň dokáže tuky vy-

tvoriť zo sacharidov a z bielkovín, ktoré sa v podobe lipoproteínov transportujú krvou do tukového tkaniva, kde sa uskladňujú v tukových bunkách. V prípade nedostatočného príjmu energie (kalórií) v potrave sa tuky z tukových buniek uvoľňujú a krvným obehom dostanú nazad do pečene, kde slúžia ako zdroj energie. Osobitné postavenie má pečeň pri tvorbe cholesterolu, ktorý má dôležitú úlohu pri tvorbe bunkových membrán, zúčastňuje sa na viacerých metabolických procesoch a je východiskovou látkou pre viacero hormónov a žľazových kyselín aj pre tvorbu vitamínu D.

- 9. Reparačná a regeneračná schopnosť:** pečeň má neobvyčajne dobrú regeneračnú schopnosť a dokáže sa rýchlo obnoviť a dorásť. Regeneračná schopnosť pečene je však limitovaná a dlhodobé poškodenie rôznymi škodlivými (hepatotoxickými) vplyvmi môže viesť k nezvratnému poškodeniu pečeňového tkaniva vrátane ireverzibilnej fibrotickej a cirhotickej prestavby jej tkaniva.

NAČO MÁ PEČEŇ LALÔČIKY?

Základnou funkčnou jednotkou sú pečeňové lalôčiky, ktorých je v pečeni od 50 000 do 100 000 a ktoré obsahujú približne 3 000 000 pečeňových buniek (hepatocyty). Sú to tie bunky, v ktorých prebieha väčšina všetkých metabolických procesov v pečeni. Do pečene vstupujú dve veľké cievy, a to: portálna žila a pečeňová tepna. Krv, ktorá prichádza týmito dvoma cievmi zásobuje pečeň kyslíkom, ktorý pečeň potrebuje na to, aby dokázala zabezpečiť veľké množstvo metabolických procesov vo svojich bunkách. Kým kyslík prichádza do pečene predovšetkým cez pečeňovú tepnu, portálnou žilou sa do nej dostanú škodlivé a odpadové látky, ktoré musí detoxikovať a vylúčiť do žlče. V neposlednom rade sa portálnou žilou do pečene privádzajú všetky základné živiny, vitamíny a minerálne látky, ktoré sa vstreli s prijatej stravy v tenkom čreve. Vzhľadom na početné funkcie, ktoré pečeň plní v ľudskom tele, je tento orgán mimoriadne intenzívne zásobovaný krvou.

HLAVNÍ NEPRIATELIA PEČENE

- Alkohol.** Hranica medzi bezpečnou dávkou alkoholu a dávkou, keď je alkohol pre pečeň už toxický, je veľmi krehká a individuálna. Všeobecne dávky do 20 g alkoholu denne pre mužov a do 10 g alkoholu denne pre ženy sa pokladajú za zdravotne neškodné. Je to však veľmi malé množstvo, lebo už v 1 malom pive (0,3 l) môže byť až 12 g alkoholu a v 1 pohári vína (0,2 l) až 14 – 18 g alkoholu. Vo všeobecnosti neodporúčame ani každodennú konzumáciu alkoholu v malých, tzv. bezpečných množstvách, ani občasnú, tzv. nárazovú pitie väčšieho množstva alkoholických nápojov, a to bez ohľadu na druh nápoja. Alkohol poškodzuje pečeň viacerými spôsobmi, a to predovšetkým tak, že pečeňové bunky metabolicky menia alkohol na kyselinu mliečnu a acetaldehyd. Acetaldehyd je hepatotoxická látka, t. j. látka, ktorá silne poškodzuje pečeňové bunky. Navyše acetaldehyd má aj karcinogénne účinky, krvným obehom sa dostáva aj k vzdialeným orgánom a zvyšuje riziko vzniku rakoviny. Poškodenie pečene v dôsledku pravidelnej konzumácie nadmerného množstva alkoholu sa spravidla odhalí dost neskoro, neraz až pri pokročilých chorobných zmenách na pečeni, niekedy v štádiu jej tukovej prestavby, pečeňovej steatózy, inokedy dokonca až v štádiu pečeňovej cirhózy (cirhóza – uzlová prestavba pečeňového tkaniva).

Nadmerná a nesprávna výživa – obezita.

Nadmerný príjem tuku a energie (kalórií) v potrave spôsobuje nadhmotnosť a obezitu (tučnotu) a okrem iných orgánov poškodzuje pečeň. Podobne ako neprimeraná konzumácia alkoholu, aj dlhodobý nadmerný príjem tuku a kalórií v strave spôsobuje vznik tukovej prestavby pečene, ktorá sa môže komplikovať zápalom pečene.

Cukrovka.

Nadmerný obsah tuku a energie v strave spolu s nadmernou konzumáciou alkoholu spôsobujú stukovatenie pečene. Proces nadmerného ukladania tuku v pečeni a vznik tukovej pečene sa urýchľuje a zhoršuje, ak pacient dostane cukrovku 2. typu.

Stres.

Stres a so stresom spojené metabolické procesy takisto poškadzujú pečeň. Človek, ktorý je pod stresom, provokuje vlastné telo, aby podávalo duševný i telesný výkon na hranici vlastných možností. Preto pečeň musí mobilizovať potrebnú energiu, čo môže viesť k viacerým negatívnym dôsledkom. Okrem iného produkuje príliš veľa cholesterolu a pri-

spieva tak k negatívnym následkom nevhodnej a nevyváženej stravy bohatej na živočíšne tuky, nasýtené mastné kyseliny a cholesterol.

Lieky. Pomerné veľké množstvo môže vo forme nežiaducich účinkov rozličným spôsobom poškodiť pečeňové bunky. Údajne existuje viac než 900 liekov, ktoré sa môžu podieľať na poškodení pečene.

Vírusy.

Pečeň môže byť postihnutá hepatotropnými vírusmi. To sú tie vírusy, ktoré napádajú pečeň a navodia v nej infekciu. Primárne hepatotropné vírusy vyvolávajú akútnu alebo chronickú infekčnú hepatitídu (infekčná žltáčka). Sekundárne hepatotropné vírusy môžu spôsobiť infekčný zápal pečene (hepatitídu).

Toxické látky z prostredia.

Okrem hepatotoxických liekov existujú aj hepatotoxické chemické látky. Medzi ne patrí viacero organických i anorganických látok, ktoré môžu poškodiť pečeňové bunky (olovo, fosfor, meď, baryum, sírouhľik, acetaldehyd, halogénové uhľovodíky a mnoho ďalších).

AZ
100
RECEPTOV

DIÉTA PRI OCHORENIACH PEČENE

ODPORÚČANIA
LEKÁRA
VZOROVÉ
JEDÁLNIČKY
RECEPTY

PETER MINÁRIK • MAREK RÁC • EVA BĽAHO

RAABE

Kniha Diéta pri ochoreniach pečene autorov Petra Minárika, Mareka Ráca a Evy Blaho by mala poslúžiť ako praktická príručka pre pacientov trpiacich ochoreniami pečene a pomôcť individualizovať stravu podľa aktuálnych potrieb. Zásadnú časť tvoria vzorové recepty, ktoré majú poskytnúť praktický návod na vytvorenie správnych stravovacích návykov vedúcich k obnoveniu či udržaniu pečeňového zdravia. Milí čitatelia, publikáciu si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE. Ak uvediete heslo Jednota, získate zľavu 4 €. Kontaktné údaje: Dr. Jozef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón: 02/ 32661850.

AKO NA CHUTE V TEHOTENSTVE

V TEHOTENSTVE JEDÁVA MAMIČKA AJ ZA DIEŤA, NO TO NEZNAMENÁ, ŽE OBJEM KALÓRIÍ Z JEDLA TREBA ZDOVJNASOBNÍŤ. ALE ČO NA TANTIER?



Jedálny lístok tehotnej ženy by mal spravidla denne pozostávať z kombinácie ovocia, zeleniny, celozrnných potravín a bielkovín. Odborníci odporúčajú, aby strava bola len mierne solená tak, aby telo tehotnej ženy nezadržovalo vodu a nevráťalo jej krvný tlak. Budúca mamička by si mala ustrážiť príjem piatich kľúčových živín, a to bielkoviny, vápnik, železa, vitamínu D a kyseliny listovej.



Bielkoviny, teda stavebné látky, ktoré sú dôležité pre zdravý rast a vývoj bábätka a takisto zdravie mamičky, treba ustrážiť. Telo tehotnej ženy spotrebuje viac bielkovín ako obvykle. Donosený plod z tela matky dostane približne 630 g bielkovín, pričom tehotná žena ich okrem toho potrebuje na výstavbu zväčšujúcej sa matrice, prsníkov, ale aj vytváranie bielkovinových zásob. Odporúčateľný príjem bielkovín je približne 90 g, teda 15–20 % celkového denného kalorického príjmu. **Vápnik** je zas nevyhnutný na výstavbu kostry rastúceho plodu a jeho spotreba s pokročilým tehotenstvom u mamičiek stúpa. Bohatým zdrojom vápnika je predovšetkým mak, mliečne výrobky, sójové bôby a múka, slnečnicové a sezamové semienka, lieskové a vlašské orechy, mandle, nelúpaná ryža a zelenina ako brokolica, kel, špenát, mrkva alebo ovocie ako sušené figy, hrozienka, citróny, ostružiny. Pre jeho vstrebávanie sa odporúča **vitamín D**, ktorý je účinný v črevách

a pri prechode do krvného obehu. Nájde ho okrem slnečných lúčov v hubách, droždí, vo vaječných žĺtkoch, v kokose alebo kakau. Najbohatším zdrojom vitamínu D je však kvalitný rybí olej. **Nedostatkem železa** v tehotenstve trpí až 27 % slovenských žien, ktoré počas tehotenstva začínajú mať anémiu. Aby ste nepatrili medzi ne, zvýšte dávku železa počas očakávania bábätko o polovicu. Tehotná žena potrebuje 27 mg železa na deň. Nedostatok tejto látky zvyšuje riziko predčasného pôrodu, nízkej pôrodnej hmotnosti bábätko alebo v extrémnych prípadoch až riziko úmrtia matky či plodu. Železo obsahuje najmä červené mäso, hydina, ryby, strukoviny, vajčička, orechy aj celozrnné obilniny. Pozor by ste si mali dať na kombinovanie železa s vápnikom, pretože tieto dve látky sa navzájom ovplyvňujú. Vápnik znižuje schopnosť vstrebávania železa do

organizmu až o polovicu. Vyhnite sa teda kombinácii potravín bohatých na železo s tými bohatými na vápnik.

Kyselina listová má v prvých mesiacoch tehotenstva významný podiel na zdravom vývine plodu. Jej nedostatok odstraňuje riziká vzniku určitých vývojových porúch. Ukázalo sa, že znižuje riziko vrodených chýb až o 50 percent. Bohatým zdrojom tohto vitamínu je predovšetkým listová zelenina ako špenát, brokolica, hlávkový šalát, ľadový šalát, špargľa alebo ružičkový kel. Pozor však na tepelnú úpravu, ktorá znižuje jej obsah.

MÔŽEM SI DAŤ KÁVIČKU?

Vplyvom kofeínu na tehotenstvo sa už zaoberalo množstvo vedeckých štúdií, no ich závery sa nezhodujú. Väčšina svetových gynekologických spoločností však neodporúča prekročiť príjem 300 mg kofeínu denne, čo je ekvivalent jednej kávy. O niečo skeptickejšie sú výsledky nórskych vedcov, ktorých výskum potvrdil, že už 200 mg kofeínu znižuje pôrodnú hmotnosť detí. V závislosti od životného štýlu budúcej mamičky sa toto riziko dokáže zvýšiť o 27 až 46 percent. U detí s nižšou pôrodnou hmotnosťou sa zvyšuje aj riziko cukrovky, vysokého krvného tlaku a výskyt srdcových ochorení počas dospelosti.

Vedci sa zhodujú v tom, že v tele tehotných žien sa rozklad kofeínu spomaľuje a preniká cez placentu k dieťaťu. Pre plod je rozklad kofeínu náročný a zvyšuje hladinu jeho stresových hormónov.

ČOMU SA V TEHOTENSTVE RADŠEJ VYHNÚŤ?

Hormonálne zmeny počas tehotenstva môžu mať negatívny vplyv nielen na imunitný systém, ale telo čelí vyššiemu riziku ochorenia, ktoré môže spôsobiť aj jedlo. Tehotné ženy trpia vyšším ritikom, že sa nakazia listeriózou, teda bakteriálnym ochorením, ktoré môže vyvolať predčasný pôrod, potrat alebo plod usmrtiť. Mali by si dať preto pozor na konzumáciu párkov, hotdogov, salám, fermentovaných a sušených klobás.

Ani mäkké syry ako feta, brie alebo camembert a niva vyrobené z nepasterizovaného mlieka tehotným ženám neprospievajú. Rozporuplnou potravínou sú ryby, ktoré poskytujú vysoký obsah potrebných živín a zároveň majú nízky obsah tuku. Niektoré druhy však obsahujú zvýšené hladiny ortuti alebo polychlóvaných bifenyllov (znečisťujúca látka v životnom prostredí). Konzumácia veľkého množstva rýb s vysokou hladinou ortuti môže počas tehotenstva spôsobiť poškodenie mozgu plodu alebo jeho oneskorený vývoj. K potravinám, ktoré by si tehotné mali dopriať len s mierou, patria morské plody, suši, nedostatočne tepelne spracované mäso či surové vajcia a majonéza.

AK NIE JE CHUŤ DO JEDLA

Jednotlivé príznaky tehotenstva sa u žien líšia. Dokonca sa stáva, že žena prvé tehotenstvo znáša inak ako druhé. Niektoré môžu trpieť rannou nevoľnosťou, hnačkou, zápchou alebo nechúťou do jedla. Pri rannej nevoľnosti často pomôže, ak

budúca mamička zje niečo ešte skôr, ako vstane z postele. Môže ísť o sucháre, obilniny alebo praclíky. V priebehu dňa lekári odporúčajú jesť menšie porcie a častejšie, vyhnúť sa vyprázaným potravinám a príliš masťným jedlám. Pri zápche je potrebné zvýšiť príjem vlákniny v čerstvom ovocí a zelenine. Dôležitý je aj pitný režim, a to najmenej 10-12 pohárov denne.

S hnačkou si zas poradia potraviny, ktoré obsahujú pektín a vlákna schopné absorbovať prebytočnú vodu. Ide o jablká, banány, bielu ryžu, ovsené vločky alebo pšeničné pečivo. Riešením problémov s pálením záhy sú menšie porcie jedla viackrát za deň. Je potrebné, aby sa budúce mamičky vyhli aj silne koreným jedlám a spomínanému kofeínu.

ZÁKLADOM JE VYVÁŽENOSŤ



Nejedna budúca mamička v snahe chrániť svoje zdravie a zdravie svojho plodu nakúpi množstvo vitamínov, kontroluje a hľadá, ktoré potraviny jej uškodiť môžu a, naopak, čo jej prospeje. Ak však je striedmo a s rozumom, občas si dopraje potravinu, ktorá nie je práve najzdravšia, no má dostatok vitamínov, čerstvého ovocia, zeleniny a pravidelný pitný režim, robí pre vývin bábätko všetko, čo treba. Oveľa viac škodí pravidelná návšteva fastfoodov, pizza na večeru, údeniny, krémové koláče, sladkosti alebo ovocné džúsy s pridaným cukrom na dennom jedálnom lístku.



AKO SA STRAVUJE V TEHOTENSTVE BLOGERKA ELA Z BLOGU ZO SRDCA DO HRNCA?

Stravovanie v tehotenstve u mňa vyzeralo veľmi idylicky, kým bolo len teóriou. Počas môjho prvého tehotenstva sa mnou nevoľnosti, večný hlad a zmena chuti poriadne zamávali. Zo začiatku mi najviac chutili jednoduché jedlá a pečivo. Po prvom trimestri nevoľnosti ustúpili, prišlo viac energie aj pestrejší jedálny lístok. S druhým tehotenstvom som už teda nemala ružové okuliare a prijala som zmenu chuti ako fakt. Snažím sa jesť dostatok ovocia a zeleniny, vhodných rýb či kyslomliečnych výrobkov.

Nejem surové ryby (v suši), tatarák, nepasterizované mliečne produkty (t. j. nepasterizovanú bryndzu či nepasterizované syry) a nepijem žiaden alkohol. Celkovo však jem hlavne to, na čo mám chuť a snažím sa, aby v rámci mojich tehotenských chutí bola strava čo najpestrejšia.

-fcsinell-, zdroj: fcsinell.sk, tehotenstvo.rodinka.sk

EXCLUSIVE TEA

MISTRAL

PODPORTE SVOJU IMUNITU

NOVÝMI ČAJMI MISTRAL

KÁVA A ČAJ ONLINE

WWW.POPRADSKE.SK

KÚPITE V OBCHODNEJ SIETI PO CELOM SLOVENSKU ALEBO V NAŠOM E-SHOPE.



Snažíme sa vychádzať v ústrety zákazníkom

S GENERÁLNYM RIADITEĽOM COOP JEDNOTY SLOVENSKO JÁNOM BILINSKÝM HOVORÍME O ÚSPECHOCH A SMEROVANÍ SLOVENSKEHO OBCHODNÉHO REŤAZCA.

Ako hodnotíte rok 2019 v spotrebných družstvách? Čo vás potešilo a čo, naopak, nahnevalo alebo zarmútilo?

Do roku 2019 sme vstupovali s rešpektom a miernymi obavami, či sa nám podarí zrealizovať naše zámery. Sme veľmi radi, že tieto obavy boli neoprávnené a rok 2019 sa stal rokom rekordných výsledkov. Chýbalo málo, aby sme dosiahli historickú métu 1,5 miliardy eur maloobchodného obratu – konkrétne to bolo 1,432 miliardy eur. Z tohto základného ukazovateľa sa odvíjajú ďalšie kvantitatívne a kvalitatívne ukazovatele, takže rok 2019 môže byť všeobecne a stručne zhodnotiť ako veľmi úspešný.

Radosť nám robia víťazstvá v rôznych prieskumoch verejnej mienky, pretože spokojnosť a dôvera zákazníkov sú alfou a omegou úspešného vzájomného vzťahu. Radosťou ma naplňa naše angažovanie v oblasti spoločenskej zodpovednosti, podpora zdravotníctva, lokálnych komunit či projektov na podporu verejného života, napríklad Krištáľové krídlo, Káčer na bicykli, Slovenský deň kroja alebo Dedina roka. Vďačný som za dôveru našich obchodných partnerov, Slovenský zväz pekárov, cestovinárov a cukrárov nám

dokonca udelil titul poctivý obchodník. A, samozrejme, pozitívne hodnotím aj fakt, že hoci je maloobchod živý pulzujúci mechanizmus, v konečnom dôsledku spotrebné družstvá dosiahnu v našom systéme vždy konsenzus. Práve v jednotnosti je sila, čo potvrdzuje aj fakt, že systém spotrebného družstevníctva už existuje jeden a pol storočia.

V minulom roku si spotrebné družstvá pripomenuli 150 rokov od svojho založenia. Aké majú postavenie na trhu v súčasnosti? Aké je postavenie COOP Jednoty v konkurencii nadnárodných obchodných sietí?

COOP Jednota je najdlhšie pôsobiaca maloobchodná sieť na Slovensku, a čo je podstatné, je domáca. Pôsobíme v stovkách koncových obcí, do ktorých by zahraničné reťazce z ekonomických dôvodov nešli. Zohrávame teda aj významnú sociálnu úlohu. Uvedomujeme si, že niektoré časti krajiny sú z hľadiska dodávky potravín na nás odkázané. Aj to je jeden z dôvodov, prečo sa snažíme zachovať tento systém v čo najväčšom rozsahu. Nemusíme sa hrať na slovenskosť, máme ju vo firemných génoch.

COOP Jednota má dlhodobo najvyšší podiel predaja slovenských potravín. Je reálne ho ešte ďalej zvyšovať? V ktorom sortimente je podiel slovenskej produkcie najvýraznejší?

Čísla hovoria jasne: v počte predaných slovenských produktov, čo je najdôležitejší ukazovateľ podpory slovenskej produkcie, dominujeme. Potvrdzuje to aj každoročný prieskum Slovenskej poľnohospodárskej a potravinárskej komory – najväčšej stavovskej organizácie.

Slovenské výrobky sa na našich tržbách podieľajú priemerne 72 percentami. Zastúpenie majú vo všetkých kategóriách, najviac v mlieku, mäse a múčnych výrobkoch. Prípadné podstatné zvýšenie podielu slovenských produktov by znamenalo ochudobnenie našich pultov a regálov o výrobky, o ktoré má náš zákazník záujem. Niektoré druhy zahraničného piva, mliečnych či mäsových výrobkov aj ďalšie komodity sú z tohto pohľadu nenahraditeľné.



COOP Jednota má množstvo malých predajní aj v malých obciach či na neprístupných miestach. Ako vidíte ich budúcnosť vzhľadom na to, že mnohé predajne zanikajú a celkový počet prevádzok klesá?

Dôvodom je silný ekonomický tlak. Dosahujeme porovnateľné výkony s tromi najväčšími sieťami na trhu, ale kým ony majú okolo 120 obchodov, my ich máme 2 100. A kým ony zamestnávajú asi 5 000 zamestnancov, u nás pracuje 14 000 ľudí. Nikdy nebudeme ekonomicky takí efektívni, veď si stačí uvedomiť, koľko máme striech na opravu a ľudí na výplatnej páske. Zároveň treba spomenúť, že rastie minimálna mzda a príplatky. Preto každá Jednota počet svojich predajní prehodnocuje. Keby sme chceli byť ešte ziskovejší, polovicu predajní by sme mohli zavrieť a nechať si len tisíciku najsilnejších. To sa však nestane, keďže si, aj vzhľadom na našu históriu, uvedomujeme svoje poslanie. Vnímame potreby pokračovať v práci, ktorú pred 150 rokmi začali naši predchodcovia.

Na druhej strane CJS preberá predajne po skrachovanej sieti Kačka. S akým cieľom?

Celkovo prevezmeme asi štyridsať a možno aj viac predajní. Našou snahou je posilniť pozíciu COOP Jednoty ako lídra na trhu s potravinami a v predaji slovenských potravín, zároveň prehľbiť konkurenčnú odlišnosť a jedinečnosť systému COOP Jednota na maloobchodnom trhu. Všetky naše kroky smerujú k uspokojeniu aj najnáročnejších potrieb našich zákazníkov. Veríme, že otvorením nových predajní im umožníme pohodlnejší nákup v mieste ich bydliska a popritom ponúkne atraktívny sortiment. Po skrachovaní siete Kačka zostali stovky zamestnancov bez práce. V rámci našich aktivít v oblasti spoločenskej zodpovednosti aj týmto ľuďom podávame pomocnú ruku vytvorením pracovného kontraktu.

Jednou z vnútorných tém, ktoré minulý rok rezonovali v systéme COOP Jednota, bola situácia v CJ Trenčín, ktorá sa dostala do finančných problémov. Ako sa vedenie CJS vyrovnalo s touto problematikou? Ako vidíte budúcnosť tohto družstva?

COOP Jednota Trenčín doplatila na zlé manažérske rozhodnutia z posledných rokov. Napriek nášmu tlaku na vedenie a štatutárne orgány družstva nedochádzalo k náprave. Treba otvorene povedať, že prípadný vstup COOP Jednoty Slovensko do COOP Jednoty Trenčín o mesiac neskôr by bol krokom po dvanástej a COOP Jednota Trenčín by už nesvietila na mape spotrebného družstevníctva. Sme radi, že sme zachránili tento obchodný priestor. Na druhej strane ešte stále prehodnocujeme udržateľnosť prevádzkovania maloobchodnej a veľkoobchodnej činnosti zo strany tohto družstva.

Od januára nadobúda účinnosť nový zákon o zálohovaní PET fliaš a plechoviek. Do praxe príde až v roku 2022, keď by zákazníci mali začať vracat' fľaše do obchodu. Dovtedy majú obchodníci čas pripraviť prevádzky tak, aby zálohovanie bez problémov fungovalo. Čo to znamená pre COOP Jednotu?

COOP Jednota Slovensko víta každú iniciatívu v oblasti ochrany životného prostredia, a teda aj tento zákon. Naše námietky však spočívajú v tom, že ako mnohé iné zákony, aj tento bol robený od zeleného stola a nebrali sa do úvahy pripomienky tých, ktorých sa zákon týka. Okrem obchodníkov napríklad aj ZMOS-u. Z celkového pohľadu si tiež myslím, že uvedená právna norma mala byť prijatá v rámci celej Európskej únie alebo minimálne na úrovni krajín V4. Každopádne, COOP Jednota Slovensko dodrží literu zákona, a to nielen v predajniach nad 300 m², ako ukladá zákon. Nechceme ani zákazníkov v menších predajniach obrať o možnosť vrátenia obalov.

Čo ďalšie čaká CJS v tomto roku? Akú máte celkovú víziu o pôsobení reťazca v budúcnosti?

Nadalej budeme vychádzať v ústrety spotrebiteľom a ponúkať im kvalitné slovenské potraviny, nepoľavíme ani v modernizácii obchodnej siete. Zároveň plánujeme viacero ekologických opatrení a pripravujeme novinky v sortimente vlastnej značky. Kľúčová pre nás však zostane spokojnosť našich zákazníkov, s ktorými sa v našich predajniach stretávame prakticky denne.

VYTRVALOSŤ A SYSTEMATICKÁ PRÁCA PRINÁŠAJÚ ÚSPECH

PRI POHĽADE DO HISTÓRIE DRUŽSTVA COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY SA OBJAVUJE VIACERO DÔLEŽITÝCH MÍLNIČKOV. JEDNÝM Z NICH JE ROK 1960, KEĎ SA ZLÚČILI BÝVALÉ OKRESNÉ SPOTREBNÉ DRUŽSTVÁ ŠURANY, ŠTÚROVO A NOVÉ ZÁMKY. ĎALŠÍM BOLO ZLOŽITÉ OBDOBIE TRANSFORMÁCIE PO ROKU 1989.

Do tohto obdobia bola COOP Jednota Nové Zámky či už výškou maloobchodného obratu, alebo efektívnosťou, priemerným družstvom v rámci systému. Po roku 1989 sa družstvo začalo formovať a rozvíjať pevné základy dnešnej úspešnej organizácie. Systematická práca, presvedčanie a mnohé nekompromisné rozhodnutia v konečnom dôsledku prispeli k vybudovaniu stabilnej organizácie na trhu so zaslúženým rešpektom a dobrým menom. COOP Jednota Nové Zámky si v tomto roku pripomína významné jubileum, 70 rokov od svojho založenia.



„Keď sa nad tým dnes zamyslím, prešli sme skutočne dlhou a náročnou cestou. Musím vyzdvihnúť fakt, že sme za žiadnych okolností nenechávali nič na náhodu. S pravidelným vzdelávaním vedúcich pracovníkov prichádzali potrebné vedomosti a my sme jasne buďovali stratégiu, ako byť k zákazníkovi čo najbližšie. Som nesmierne rád, že dlhoročná systematická práca nám prináša zaslúžené ovocie,“ približuje predseda novozámočky COOP Jednoty Ing. Štefan Mácsadi, ktorý riadi spotrebné družstvo už 30 rokov. Vysokým pracovným nasadením a presvedčením sa snaží motivovať všetkých zamestnancov. Je známy tým, že je na seba náročný a vedie kolegov k tomu, aby dosahovali čoraz lepšie výsledky a zároveň podporovali spokojnosť zákazníkov. Správne nastavenie myslenia COOP Jednoty Nové Zámky potvrdzuje aj dlhoročné prvé miesto v systéme COOP Jednoty.

„Priaznivé výsledky družstva a úspech u spotrebiteľov možno dosahovať len všeobecným rozvojom,“ hovorí Štefan Mácsadi. Ako jedna z mála Jednôt ani v ťažkom období transformácie spotrebných družstiev neustupovali konkurencii, práve naopak. Premyslená stratégia podložená adekvátnymi vedomosťami ich viedla k frekventovanej výstavbe, budovaniu a modernizácii predajní. „Vytvorili sme si dokonca pozíciu pre expanziu aj v regiónoch, kde niektoré spotrebné družstvá ustupovali a nechali voľný priestor

pre konkurenciu. Vidím v tom veľký význam a o správnosti vtedajšieho rozhodnutia som čoraz viac presvedčený, pretože ústup Jednôt znamená stratu pre celý systém.“ Mnohé Jednoty v rôznych regiónoch sa stiahli napriek tomu, že nemuseli, východiská mal každý rovnaké. „Dopyt po potravinách a tovaroch dennej potreby je vo všetkých regiónoch veľmi podobný,“ poznamenal predseda družstva. Každý rok dopredu vyčleňujú investície s jasne zadaným cieľom pre rast a modernizáciu svojich sietí predajní.

Z pohľadu konkurencieschopnosti a efektívnosti činnosti je v súčasnosti podstatná štruktúra predajní vzhľadom na to, že súčasná legislatíva nevytvára podmienky na prevádzkovanie malých predajní. Či už hovoríme o raste minimálnej mzdy, príplatkov za soboty a nedele, o rekreačných poukazoch, malá predajňa nemá šancu na seba zarobiť. „Keď napríklad zoberieme štruktúru našich predajní, tak 50 supermarketov ku koncu roka zabezpečuje zhruba 79 percent nášho maloobchodného obratu. Spolu s predajňami typu MIX je to takmer 89 percent maloobchodného obratu. Menšie formáty prevádzkujeme kvôli sociálnemu faktoru, povedzme si otvorene, v týchto predajniach nemožno hovoriť o efektívnosti. Ak to však bude v našich možnostiach, chceme verným zákazníkom v obciach uľahčovať a spríjemňovať život našimi službami.“



Koncom minulého roka pribudol do siete predajní spotrebného družstva jubilejný 50. supermarket s najmodernejším vybavením a kvalitnými službami v Leviciach. CJ Nové Zámky získala priestory do nájmu ako víťaz vo verejnej súťaži na mestskom úrade po neúspešnej predajni sieti Kačka. Za krátky čas zrealizovali rekonštrukciu a vytvorili také podmienky, ktoré dnes uspokojia aj tých najnáročnejších zákazníkov



Štefan Mácsadi stojí na čele družstva už 30 rokov.

ÚSPEŠNÝ ROK 2019

Do jubilejného roka vstúpila COOP Jednota Nové Zámky s rekordnými výsledkami. Z každej stránky ide o jeden z najlepších rokov v histórii družstva. „Dosiahli sme rekordný maloobchodný obrat skoro 130 miliónov eur, rástli sme indexom 6,7 percenta, teda vysoko nad infláciu. Otvorili sme 3 nové supermarkety, čo je vynikajúce a potvrdzuje to systematický rozvoj. Spokojní môžeme byť aj s hospodárskym výsledkom, ktorý očakávame približne na úrovni 2 miliónov eur, čo hovorí o efektívnosti,“ vymenúva predseda. „Výborné výsledky boli v materiálno-technickej základni – modernizovali sme prevádzkové jednotky, fasády predajní a naše predajne znesú prísne kritériá vo vybavení s ohľadom na životné prostredie, ale aj v komforte nakupovania.“ Minulý rok vybavili všetky supermarkety aj tie menšie mlynčekmi na mäso, overovačmi cien či krájačmi na chlieb, čo je výborná služba a konkurenčná výhoda. Pokračovali inštaláciou elektronických cenoviek aj v menších formátoch supermarketov a tento rok sa chystajú tento trend podporiť. Veľké prevádzkové jednotky ako Tempá a SM typu I dovybavovali ďalšími službami v podobe hotových jedál a nápojov na okamžitú konzumáciu, ktoré zákazník veľmi oceňuje. „Tešia ma napríklad aj vynikajúce výsledky ďalších ukazovateľov, ako je čas obratu zásob, čo je dôležité z hľadiska toku peňazí, financovania prevádzky a čerstvosti tovaru. Boli mesiace, keď sme dosiahli čas obratu zásob 21 dní, čo je úžasné,“ dopĺňa Štefan Mácsadi.

OSOBNÝ RAST JE NA PRVOM MIESTE

COOP Jednota Nové Zámky zamestnáva 1 070 ľudí pri veľmi nízkej nežiaducej fluktuácii, ktorá sa pohybuje do 5 percent. Štefan Mácsadi presadzuje filozofiu všestranného rastu zamestnancov na všetkých úrovniach. „Disponujeme najlepšimi zamestnancami, pretože ich neustále vzdelávame a priebežne s nimi komunikujeme. Je potrebné, aby od začiatku rozumeli nášmu poslanstvu, poznali ciele našej firmy, svoj diel, ktorým sa na výsledkoch firmy podieľajú, a tiež cestu, ako ich môžu naplňať. Je to veľmi dôležité, pretože ak sa nevzdelávate osobne, nepoznate trendy a nemôžete byť konkurencieschopný ani ako človek, ani ako firma. Kladieme dôraz na úctu k zamestnancom, venujeme im adekvátnu pozornosť a starostlivosť, vťahujeme ich do každodenného biznisu. Snažíme sa s každým zamestnancom vytvárať emocionálne vzťahy, potom sa problematikou času stráveného v predajni nezaoberajú.“ Sféra odmeňovania

a starostlivosti o zamestnancov sa podľa Š. Mácsadiho nemá riešiť až vtedy, keď firma zistí, že zamestnanci z nej odchádzajú. Práve naopak, dlhodobo a systematicky, keď ešte nie sú problémy. „V našom družstve rástli mzdy kontinuálne každý rok, v priemernej mzde sme asi o 150 eur nad priemernou mzdou v obchode, čo bolo podložené aj rastom produktivity práce,“ dodáva. Máme aj vynikajúci sociálny program, či ide o bezúročné pôžičky zo strany firmy pre zamestnancov, motivačné odmeny, odmeny pre vedúcich a zástupcov vo výške priemerneho mesačného platu za dosiahnuté výsledky prevádzkových jednotiek. Dlhé roky vyplácame dovolenkovú a vianočnú odmenu zamestnancom aj ďalšie nefinančné benefity, platíme doplnkové dôchodkové poistenie (III. pilier) pre 800 zamestnancov, životné poistenie pre 450 zamestnancov, príspevky na zahraničné rekreácie pre zamestnancov a ich rodinných príslušníkov, detské rekreácie a mohol by som menovať ďalšie. Som zástancom toho, že zamestnanec musí cítiť, aký je pre firmu dôležitý. Máme väčšinu zamestnancov, ktorí u nás pracujú desiatky rokov. Keď im podpisujem poďakovanie za dlhoročnú prácu, verte mi, je to veľmi dobrý pocit.“

„V súčasnom období máme 107 predajní. Hovoríme o 50 supermarketoch, kam zaraďujeme aj plošne najväčšie predajne – 4 SM Tempo a tiež SM typu I a II. Na rok 2020 je v zámeroch družstva naplánovaná realizácia ďalších dvoch supermarketov, ktoré opäť prinesú zákazníkom vyšší komfort pri nákupoch a kvalitné služby.“

TRENDY ZNAMENAJÚ BUDÚCNOSŤ

Moderné prevádzkové jednotky, nové trendy a technológie, ktoré sa v nich uplatňujú, sú zásadnou charakteristikou, dotvárajúcou obraz dynamicky sa rozvíjajúceho družstva. Novozámočka COOP Jednota bola absolútne prvá obchodná organizácia na Slovensku, ktorá zaviedla elektronické cenovky. „Elektronické cenovky v maloobchodných predajniach sme zvažovali dávnejšie, je to služba pre zákazníkov i samotných zamestnancov. Výrazne ich odbremenuje od permanentnej výmeny papierových cenoviek, majú väčší priestor venovať sa zákazníkovi a ponuke tovaru,“ dopĺňa Štefan Mácsadi. Za ďalšiu inováciu v podobe mobilnej aplikácie na zjednodušenie nakupovania získali ocenenie Múza Merkúra. „Mobilné nakupovanie sme vymysleli ako spôsob skomfortnenia nákupu.“ Využívajú ho predovšetkým mladšie ročníky, starší ľudia uprednostňujú klasický zážitok z nakupovania v predajni. Novým trendom sa družstvo venuje systematicky už dlhodobo, nepodceňujú postupný vývoj vo všetkých oblastiach obchodu. Sú otvorení novým zaujímavým možnostiam, no nie za každú cenu. „Zoberte si obdobie keď prišli zahraničné reťazce s hypermarketmi a veľkými supermarketmi – všetci hovorili, toto je budúcnosť. Vy skončíte. Pozrite, ako sme na tom teraz. Dnes skoro 50 percent zo všetkých nákupov tvoria doplnkové nákupy v celosvetovom meradle, podobne je to na Slovensku, pričom sú v rámci doplnkového nakupovania omnoho úspešnejšie supermarkety a menšie formáty. Hypermarkety zaznamenávajú regres. Po nadobudnutí tých vedomostí a poznatkov sme si uvedomili, za ktorými formátmi chodí zákazník a ktoré formáty majú ísť za zákazníkom. Práve z tohto dôvodu sme rozvíjali najmä siete supermarketov, ktoré musia ísť k zákazníkovi. Ak spomínam práve doplnkové nákupy, tam je rozhodujúca blízkosť predajne, umiestnenie v mieste bydliska, na ceste do práce. Samozrejme, podmienky musia byť komfortné a služby kvalitné.“

Jednota predstavujeme

Za veľmi vážnu a zároveň zložitú problematiku považuje šéf novozámockého družstva otázku ekológie. Celý systém COOP Jednota používa rozložiteľné igelitky, napriek tomu sa veľa diskutovalo o prechode na papierové tašky a vrecká. Je tu však päťkrát väčšia uhlíková stopa než pri plastových taškách. „Dôležité je využívanie zdravého rozumu. Je zrejme, že neznížitelné plasty, ktoré ničia prostredie, treba postupne nahrádzať, ale predbiehať sa v ne-reálnych veciach, nie je osožné. V našich veľkoformátových predajniach sme začali testovať používanie opakovane využiteľných papierových škatúl. Mnohých zákazníkov to oslovilo. Myslím si, že spoločnosť napokon nájde cestu, ako bude škodlivé veci a plasty odstraňovať, ale nič sa nedeje z jedného dňa na druhý. Treba na to dlhý časový horizont, adekvátnu osvetu, vzdelávanie a vychovávanie ľudí, ktorí si túto myšlienku musia postupne osvojiť.“

70 ROKOV NA TRHU. ĎAKUJEME...

Len málo firiem si môže povedať, že slúžia svojim zákazníkom úctyhodných 70 rokov, ide skôr o výnimku ako pravidlo. Pre COOP Jednotu Nové Zámky ide predovšetkým o zadostučinenie. „Stále je to každodenná práca, vďačnosť i pokora k dosiahnutým výsledkom družstva vzhľadom na dlhoročnú poctivú prácu všetkých zamestnancov a zároveň výzva do nastávajúceho obdobia na sebe ďalej pracovať a napredovať,“ dodáva predseda úspešného družstva. Na výročie sa môžu tešiť zákazníci aj zamestnanci družstva. „V priebehu celého roka pripravujeme špeciálne zľavové akcie a súťaže pre našich zákazníkov a tiež odmenu pre všetkých zamestnancov. Na jeseň organizujeme veľkolepé podujatie, čím si chceme našich zamestnancov uctiť, poďakovať im za zodpovednú prácu a spoločne si našu dlhú 70-ročnú cestu pripomenúť.“

-dp-

ČO SA V ZIME HODÍ K MÄSU?

RÔZNE DRUHY MÄSA PRIPRAVENÉ ROZMANITÝMI SPÔSOBAMI SÚ V ZIME VYHLADÁVANÝM JEDLOM NAJMÄ PRE JEHO VYSOKÚ VÝŽIVOVÚ HODNOTU. NIKOMU VŠAK DLHODOBO NECHUTÍ LEN MÄSO S RÝŽOU ALEBO SO ZEMIAKMI. RÔZNE DRUHY ZELENINY A OVOCIA POZDVIHNÚ CHUŤ JEDLA A POSTARAJÚ SA O PESTROŠŤ ZIMNÉHO JEDÁLNEHO LÍSTKA. ZELENINOU MÔŽETE ÚPLNE NAHRADIŤ BEŽNÚ PRÍLOHU.



BRAVČOVÉ MÄSO

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

CESNAK. Hodí sa prakticky ku každému pokrmu z bravčového. Množstvom pridaného cesnaku môžete regulovať chuť výraznejšie a slaného bravčového mäsa. Jedlo bude mäkkšie a šťavnatejšie, keď do pečených bravčových kotliet pridáte cesnako-maslovú omáčku.

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

JABLKÁ. Bravčové s jablkami je klasická kombinácia. Ovocie dodáva mäsu sladkosť.

TEKVICA. Prirodzená sladkosť tekvice sa k bravčovému mäsu perfektne hodí. Tekvica sa môže pridať počas dusenia mäsa a vás možno prekvapí, aké zaujímavé chute sa počas toho rozvinú.

HYDINA

Charakteristiku hydiny skvele podčiarkne **rozmarín, tymian a citrónová šťava**. Dávajte však opatrne, aby ste chuť mäsa korením úplne neprekryli.

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

HOVÄDZIE MÄSO

KOREŇOVÁ ZELENINA. Je najčastejším partnerom hovädzieho mäsa, výborne ho dopĺňa.

TEKVICA je zelenina, ktorá jedlám z hovädzieho mäsa dodá sladšiu

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

CITRÓN A CESNAK. Najjednoduchšia marináda na kuracie mäso.

ČERVENÁ REPA. Výborne sa hodí ku kačiči, či už je čerstvo uvarená, pečená, alebo v podobe čatni. Dodáva pokrmu zemitú arómu i chuť.

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

a smotanovo lahodnú chuť. Najobľúbenejšie uplatnenie je v thajských kari a s hovädzím duseným pomaly (brasírovaným).

KARFIOL je dostatočne sýty, aby sa mohol podávať namiesto zemiakov, je však oveľa ľahší. Karfiol uvaríme v pare a podávame s duseným hovädzím. Dodá príjemnú chuť a posluží ako lahodná príloha.

Karička

ULAHOĎ CELEJ RODINE A VYHRAJ

15x

KUCHYNSKÝ
ROBOT
Eta 0028 90030 Gratus



50x

ORIGINÁLNY HRNČEK
so slovenskými ornamentmi

Novinka



50x

BALÍČEK
PRODUKTOV
KARIČKA
v hodnote 30 €

Novinka

KÚP
NOVINKU
a znásob svoju
šancu na
VÝHRU

Kúp 3x Karičku,
zaregistruj pokladničný blok
na www.receptyzosrdca.sk a vyhraj.

Trvanie súťaže: 20. 1. – 1. 3. 2020

DVE KAMARÁTKY, KTORÉ SPÁJA NIELEN ZÁLUBA V PEČENÍ, VYDALI KU-
CHÁRSKU KNIHU MAGICKÉ BÁBOVKY. V PORADÍ DRUHÁ KNiha Z MAGIC-
KEJ SÉRIE PREKVAPÍ NÁPADITOSŤOU A VARIABILITOU SLADKEJ KLASIKY.



PAULÍNA FRANKOVÁ A BARBORA HÚBEKOVÁ MY PEČIEME A CHLAPI VARIA!

Nedávno vyšla kniha plná receptov na bábovky od výmyslu sveta, ktorá je v poradí druhou magickou kuchárkou. Po **Magických cupcakoch a mafinoch prišli v decembri do knižkupectiev Magické bábovky. Ako ste vymysleli toľko kreatívnych receptov na jeden druh koláča?**

Barbora: Tých dôvodov, prečo bábovky, bolo hneď niekoľko. Primárne sme však v druhej knihe chceli priniesť niečo, čo pozná každý Slovák. A bábovka je taká typická naša. Zároveň sme však narazili na to, že nie každý ju má rád. Pre niekoho je chuťovo príliš jednoduchá alebo je skrátka príliš suchá. My sme však s bábovkami takú skúsenosť nemali – pre nás je to skvelý a chutný typ koláča, ktorého pečenie malo u nás doma tradíciu. No a zhruba v tomto bode sme sa dostali k otázke, koľko bábovkových receptov dokážeme vymyslieť. Vedeli by sme osloviť jednou knihou široké publikum? Tak sme si dali za cieľ presvedčiť ľudí, že aj bábovka môže byť variabilná, štvartá, prekvapivá, a pustili sme sa do vymýšľania.

Paulína: V prvej knihe sme priniesli americký cupcake a pridali naň klasické slovenské pudingové krémy. Myslím, že už vtedy sa nám zapáčila myšlienka zamerať sa vo väčšej miere na naše chuťové bunky.

Dve ženy spolu v kuchyni. Nie je to ťažké? Vznikali recepty spoločne alebo ste každá vymysleli vlastné?

Barbora: Prekvapivo to vôbec nebolo ťažké. Našli sme si spôsob spolupráce. Polly vie perfektné cestá, mne zasa idú lepšie krémy. Vieme sa na seba spoľahnúť. A vždy treba všetko riešiť s humorom. Schopnosť zasmiať sa aj v ťažkej situácii a pravidlo, že stresovať môže vždy len jedna z nás, nám spoluprácu veľmi uľahčujú. Čo sa týka vzniku receptov, v druhej knihe sme primárne pracovali tak, že každá vymyslela svoj recept. Potom prešiel spoločnou ochutnávkou, a keď bolo treba, tak sa ešte doladzoval.

Paulína: Spomínam si na vtipnú situáciu, keď mala Barbora slzy v očiach pre mango. Skrátka – jeho konzistencia ju neposlúchala. To mango ju proste ničilo! V istej chvíli som ju odvieďla, posadila ju ku káve, pohľadkala po chrbte a sľúbila jej, že ja to mango pokorím za ňu. A tak vznikli extra zdravé hruškovo-mangové minibábovky, ktoré som navyše ani nemohla ochutnávať, pretože som na mango alergická. Takto sa navzájom podporujeme.

Grepovú, makovú, ale aj tahini bábovku môžu čitatelia nájsť vo vašej najnovšej kuchárke. Určite sa to nezaobišlo bez experimentov v kuchyni. Bol medzi nimi aj taký, ktorý si vyžadoval viac prípravy ako ostatné?

Paulína: Obľubujem bábovky s plnkou, tak-

že som autorkou niekoľkých praciejšých receptov, ako je arašidová brownie bábovka, kde sa zvlášť pripravuje plnka, zvlášť cesto, na ktoré sa navyše časť vyslovene varí a potom sa za horúca vlieva do sypkej časti. Ani netreba spomínať, koľko riadov sa pri tom narobí. Často som pridávala aj polevy, takže vytvoriť recept si občas vyžiadalo niekoľko pokusov. Niekedy sa stalo, že plnka nebola dostatočne hutná, inokedy sa mi nezdala poleva. Ale keď vytvárate nový recept, tak musíte byť pripravený aj na to, že v kuchyni strávite viac času, alebo ho pečiete stále dokola, ako sa mi napríklad stalo s bezlepkovou trojfarebnou bábovkou. Pri nej bol zasa problém, že nespĺňala moje estetické cítenie – mramorovaná verzia ma vyslovene sklamala, takže som ju piekla ešte zo dvakrát, až som si nakoniec mohla s čistým svedomím povedať, že „jedla aj oči“. Levandulová „chiffon“ bábovka bola doslova experiment s postupným pridávaním levanduleového sirupu a celkovým spojením bábovkovej formy s cestom, ktoré sa bežne na tento typ koláča nepoužíva.

Aký je váš vzťah k sladkostiam? Ste až také veľké milovníčky, ako sa poďľa kuchárook zdá?

Barbora: Vzťah k sladkostiam? Obe sa asi zhodneme, že je pozitívnejší, ako by bolo vhodné, najmä pre naše postavy. Našťastie túto našu nerest vieme vykompenzovať pravidelným pohybom. Takže áno, kuchárky neklamú, sladké naozaj milujeme, aj keď pri tvorbe knihy boli sem-tam momenty, že najbližší týždeň nechceme sladké ani vidieť. Ale to sa stane asi každému, kto pečie pravidelne 2-3 druhy sladkého a neustále ochutnáva a dojedá nejaký koláč.

Paulína: Mám rada otázku, čo mi prinieslo do života vydanie druhej kuchárky, pretože s obľubou žartujem, že to bolo 5 kíl navyše. Na tvorbe sme pracovali traja – ako autorky my dve a Peter, môj manžel, ktorý mal na starosti grafickú stránku a fotografie. No a po každom fotení nasledovala bábovková hostina s čerstvo zaliatou kávičkou, čo bola pre nás vlastne taká malá odmena po dobre odvedenej práci. My sa skrátka sladkému nebránime.

Plánujete v sérii magických kuchárook pokračovať a vydať aj tretiu?

Barbora: Nápad a materiál na tretiu knihu máme, ale nateraz nechávame túto tému otvorenú.

Paulína: Vydavateľstvo Maxim nám ponechalo príjemnú tvorivú slobodu, čo je do budúcnosti tiež motivácia pokračovať. Ako spomí-

nala Barborka, nápad tu je, ale potrebujeme si oddýchnuť, nabrat' dych. Prácu na druhej knihe som vnímala ako veľmi intenzívnu.

Okrem dvoch kuchárskych kníh si aj autorkou román pre tinedžerov o láske dvoch chlapcov Maj „pekný“ deň. Pracuješ aktuálne na nejakej ďalšej beletrii?

Paulína: Áno, pracovala som a tiež začínam pracovať. Inými slovami, som a sklonku roka 2020 mi vyjde ďalšia kniha, tentoraz ide o román pre ženy, v ktorom sa snúbi moja láska k zámkom, záhadám, a neodpustím si ani kvapku mágie, takže je, dúfam, na čo sa tešiť. Momentálne začínam pracovať na ďalšej knihe, ktorá bude štýlovo podobná, ale po celkom dobrom prijatí knihy Maj „pekný“ deň nechcem zanevrieť ani na žáner young adult. Keď príde nápad, nebudem sa mu brániť.



Autorka dvoch kuchárskych kníh musí byť v kuchyni naozaj šikovná. Viem, že si mamičkou malého predškolačka. Čo varíš najradšej a najčastejšie?

Toto je otázka, ktorá pobaví môjho manžela, pretože tu ho musím spomenúť a vychváliť. Peter totiž patrí k mužom, ktorých baví varenie, a ja mu to neberiem. Takže čestne priznávam, že naša domácnosť funguje štýlom – ja pečiem, Peter varí. A varí skvelo a pestro, a predovšetkým s veľkou dávkou zeleniny, hoci náš predškolaček je najšťastnejší, keď má pred sebou poctivé bryndzové halušky. Najradšej by ich jedol každý deň.

Aktívny životný štýl ti nie je cudzí. Vo voľnom čase sa venuješ krasokorčuľovaniu. Ako si sa dostala k tejto krásnej záľube?

Rada tvrdím, že ľad mi dodal nový zmysel života a nebudem ďaleko od pravdy. Ku koncu materskej dovolenky som sa cítila vyhorená, tak trochu ma „pomlela“ rutina a prichádzali aj nepekné myšlienky o tom, čo vlastne môžem synovi dať, aký príklad okrem obrazu unavených matky. Muž mi navrhol aktivitu mimo domácnosti a celkom náhodou som zistila, že na štadióne hneď pri nás prebieha kurz amatérskeho krasokorčuľovania. Krasokorčuľovanie bolo pre mňa vždy srdcovým športom, zbožňovala som sledovať ho v televízii. A už po prvej hodine som mala pocit, že doslova „lietam“ eufóriou. Ľadové korčuľovanie mi dodalo chuť do života, do práce, stalo sa pre mňa tou aktivitou, ktorá ma nabíja, hoci musím povedať, že slovo KRASOKORČUĽOVANIE je naozaj v spojitosti so mnou prísilný výraz. Ale venujem sa mu už tri roky a prínos pre dušu je neoceniteľný.

Čo najradšej varí Barbora a čo nesmie chýbať na jej jedálnom lístku?

Barbora: Priznám sa, že varím viem, ale odkedy sa poznám s mojím nastávajúcím, tak podobne ako v prípade Paulíny varí prevažne on a ja mu skôr len pomáham. Baví ho to podstatne viac ako mňa, preto mu túto záľubu nechcem brať, a ja sa v kuchyni venujem najmä pečeniu. Máme to takto podelené a zatiaľ to funguje. Čo sa týka jedálneho lístka, tu sa riadim heslom Všetko s mierou, takže si pokojne doprajem aj nezdravé veci, no potom to vyvážim niečím chutným a zdravým. Pravidelne si pochutnávam na rôznych kašiach (ovsená, ryžová), tie milujem, v zime sú to najmä husté polievky a milujem kórejskú nakladanú kapustu kimčchi. Z nej sa dajú pripraviť viaceré jedlá a mám to šťastie, že si ju obľúbil aj priateľ, takže z nej varíme dosť často.

Z tvojho Instagramu vidieť, že sa s nadšením venuješ baletu.

Čaro baletu som objavila už ako malá. Najskôr ma fascinovali krásne kostýmy, potom samotný tanec a výraz a neskôr drina, výdrž a disciplína, ktoré za tým sú. Reálne som však začala baletiť až ako dospelá pred pár rokmi, keď začali byť hodiny baletu dostupné aj pre dospelých (laikov). Na jednej strane si vravím, že je to škoda, že som začala tak neskoro, na druhej strane je to asi tak lepšie, lebo poznám balet z tej lepšej stránky. Nie som zaťažovaná očakávaniami, záväzkami či ašpiráciami. Skrátka som len ja a čistá radosť z pohybu.

Daniela Petrovská, snímky: Peter Frank

MENU PRE
ZALÚBENÝCH

CISÁR CLAUDIUS II. VERTIL, ŽE ŽENATÝ VOJAK OSLABUJE STAROSTLIVOSŤOU O RODINU SVOJU BOJASCHOPNOSŤ A OBEŤAVOSŤ. PRETO ZAKÁZAL SVOJIM VOJAKOM UZATVÁRAŤ MANŽELSTVÁ. BISKUP VALENTÍN Z TERNI NA TO NEDBAL A NAPRIEK ZÁKAZU SOBĚŠIL ZALÚBENCOV, ČO HO NAKONIEC STÁLO ŽIVOT. A TAK SA ZRODIL SVIATOK ZALÚBENÝCH ZNÁMY AKO DEŇ SVÄTÉHO VALENTÍNA.

V tento sviatok si zvyknú zalúbenci vymieňať darčeky. Milým darčekom môže byť pozvanie na romantickú večeru, ktorú z lásky sami pripravíte. S receptmi šéfkuchára Petra Vargu budete mať úspech zaručený.

PETROVE TIPY:

1. Pri tvorbe valentínskeho menu rozhodne vyberte osvedčené dobroty, ktoré chutia vášmu partnerovi najviac.
2. Hlavný chod je alfou a omegou, no nezabudnite ani na niečo navyše – drobnosť či malé prekvapenie.
3. Doprajte si na prípravu večere viac času a okrem jedla ohúrte partnera výzdobou stola. Vonné sviečky, obrúsky s valentínskou tematikou, lupene ruží pohodené len tak na obruse či rezané kvety vo váze? Príbor úhladne previazaný červenou stuhou? Práve takéto maličkosti dodajú spoločnej večeri ten správny nádych zamilovanosti.
4. Ani by ste neverili, koľko úplne bežných surovín má afrodisiakálne účinky. Do prípravy obľúbeného receptu pre partnera zakomponujte napríklad mandle, zázvor, voňavý aníz, bazalku, muškátový orech, fenikel, med, ustrice, špargľu, píniové oriešky, čili, zeler či vanilku.
5. Do misky na stôl položte jahody, maliny, ananás či banány. Skvelou sladkou bodkou môžu byť napríklad višne alebo jahody v čokoláde, perníky v tvare srdca a iné „zmyselné“ sladkosti.

LAHODNÁ FETA S ČERVENOU REPOU

1 stredne veľkú čerstvú repu | 1 šálku cukru | 1 šálku octu | 1 šálku vody | pol šálky soli | 100 g fety | 100 ml šľahačky | 50 g rukoly | 20 g fenikla | trocha tekvicových semiačok

POSTUP:

- Cviklu nakrájajte na jemné a tenké kúsky. Vodu, ocot, cukor a soľ dajte zovrieť a po vychladnutí nálevom zalejte čerstvo nakrájanú cviklu. Nechajte v chladničke zchladnúť. Šľahačku vyšľahajte so syrom feta nakrájaným na kúsky.
- Na tanier uložte marinovanú cviklu, do stredu dajte listy rukoly, na ne umiestnite niekoľko koliesok cvikly. Dozdobte feniklom, našľahanou fetou a tekvicovými semiačkami.



VALENTÍNSKY LÁVOVÝ KOLÁČ

220 g masla | 220 g mliečnej čokolády | 1 šálku cukru | 4 vajcia | 4 žĺtky | 1 lyžicu hladkej múky | 1 lyžicu polohrubej múky

POSTUP:

Roztopte čokoládu spolu s maslom. Vyšľahajte vajčka s cukrom a primiešajte roztopenú čokoládu spolu s maslom. Nakoniec primiešajte múku. Vložte do formičiek a pečte 10 minút pri teplote 175 stupňov.



VALENTÍNSKA PANNA COTTA

200 ml smotany na šľahanie | 50 ml mlieka | 40 g krupicového cukru | 100 g nastrúhanej čokolády na varenie | 3 plátky želatíny | 2 lyžičky kakaa

POSTUP:

- Najskôr pripravte všetko potrebné, teda aj formičky alebo misky, ktoré použijete na chladenie panna cotty. Môžete použiť silikónové alebo porcelánové formičky. Ak nemáte ani jednej poruke, môžete panna cotta pripraviť napríklad do pohára. S tým rozdielom, že na konci ju nebudete vyklápať na tanier.
- Plátkovú želatínu nechajte napučať v troche vody. Želatína celkom rýchlo začne pučať, zvyšnú vodu odlejte a dajte ju na pár sekúnd zohriať do mikrovlnnej rúry. Bude stačiť asi 30 sekúnd. Môžete zohriať aj v malom hrnci.
- V menšom hrnci zmiešajte smotanu na šľahanie s cukrom a mliekom. Všetko spolu ohrejte do bodu varu (zmes by nemala vriieť). Pridajte zohriatu želatínu, nastrúhanú čokoládu a kakao. Všetko dobre premiešajte a za stáleho miešania počkajte, než sa čokoláda úplne rozpustí.
- Potom obsah hrnca nalejte do pripravených foriem a nechajte cez noc vychladnúť.



GAŠŤANOVÉ PYRĚ

500 g gaštanov | 400 ml mlieka | 1 vanilkový struk | 60 g cukru | 1 lyžicu rumu

POSTUP:

- Gaštany umyte, osušte a pozdĺžne narežte. Vložte do horúcej vody a 5 minút povarte. Hotové scedte a šúpte ešte za horúca. Keď ste hotoví, očistené gaštany spolu s mliekom, vanilkou a cukrom povarte 20 minút. Vlejte rum, ešte minútku povarte a nakoniec poriadne vymixujte na hladko. Takto pripravené pyrě môžete použiť ako plnku do koláčov, na palacinky či ako rýchlu jednohubku v podobe guľôčok poliatych čokoládou.

CUKETOVÉ PLACKY

500 g cukety | 1 cibuľa alebo pór aj s vňaťou | 1 väčšie vajce | 4-5 lyžíc špaldovej múky | 2-3 strúčiky cesnaku | sušené bylinky podľa chuti (majorán, oregano, rozmarín, tymian...) | čerstvá petržlenová vňať | celá rasca | mleté čierne korenie | soľ | tuk na smaženie

POSTUP:

- Cuketu umyte a nastrúhajte na hrubšie pásy. Cibuľu rozkrájajte a primiešajte k cukete. Osolte a nechajte odstáť. Keď už pustila šťavu, pridajte vajce, múku, bylinky, korenie a soľ podľa chuti. Na panvici rozohrejte olej alebo masť a lyžicou ukladajte kôpky cesta. Upečte z oboch strán dozlatista. Hotové placky odkladajte na papierové obrúsky, aby ste ich zbavili prebytočného tuku. Servírovať môžete teplé, ale aj vychladnuté. Výborne vyniknú s hrubozrnnou horčicou alebo tvarohom, či namrveným syrom balkánskeho typu.

TIP: Keď cuketu nastrúhate nahrubo, placky získajú úplne inú chuť, ako keď ju rozmixujete dohľadka. Po nasolení môžete prebytočnú šťavu zliať preč a získate hustejšie cesto. Cesto môžete upiecť i v celku ako klasickú harulu. Pridať doň môžete i prášok do pečiva a získate nadýchané zeleninové lievance



PEČENÁ RYBA SO ŠPENÁTOM

K tomuto jedlu sa ako príloha hodí ryža. Ak chcete vytvoriť niečo zaujímavejšie, pridajte pol lyžičky rozotreného cesnaku, 250 g nakrájaných šampiňónov, štvrt lyžičky oregana s trochou olivového oleja. To všetko pridajte k špenátu ešte pred tým, než ho dáte do nádoby na pečenie.

300 g mrazeného krájaného špenátu | 60 g strúhanej mozzarely | 500 g filiet z tresky | soľ | korenie a citrónová šťava podľa chuti

POSTUP:

- Nechajte pozvoľna v chladničke rozmraziť špenát (ak nemáte čerstvý) a filety z tresky.
- Predhrejte rúru na 200 stupňov. Z rozmrazeného špenátu vytlačte prebytočnú vodu a rozprestrite ho na dno menšej nádoby na pečenie.
- Posypte syrom a navrch dajte rybu. Okoreňte podľa chuti. Zakryte fóliou. Počte 15 minút.

„BOLÍ MA BRUŠKO,“ TO JE ČASTÁ VETA NAŠICH NAJMENŠÍCH. LEKÁRI UPOZORŇUJÚ, ŽE BY SME JU NEMALI PODCEŇOVAŤ. MÔŽE MAŤ VPLYV NA ZDRAVIE V DOSPELOSTI.

AJ DETI MAJÚ STRES

Bolavé bruško

A PSYCHOSOMATIKA

Západná medicína sa na ochorenia pozerá cez fyzickú úroveň. Jej logika spočíva v tom, že choroby sa prejavujú fyzickými príznakmi, a keď sa nám ich podarí odstrániť, budeme opäť zdraví. Ak k tejto fyzickej rovine pridáme aj duševnú a sociálnu, pridáme na to, že to, ako sa človek cíti sám v sebe, ovplyvňuje jeho telo.

Ak sme zdraví, cítime sa dobre, plní energie, usmievame sa na svet, všetko nám ide ľahšie. A to platí aj pre našich najmenších. Na ich zdravie vplyvajú vzťahy v rodine, škole, životný štýl rodičov aj ich celkový pocit bezpečia v prostredí, kde vyrastajú. Ak sa nachádzajú v napätej atmosfére, často sa to prejavuje práve telesnými symptómami a objavujú sa bolesti.

■ BOLESTI NEPODCEŇUJTE

Na bolavé bruško sa naši najmenší sťažujú pomerne často. Čas spozornieť a radšej navštíviť lekára je práve v momente, keď k bolestiam dochádza opakovane a následkom nie je obyčajné prejedenie, nesprávna skladba stravy, pocit nafúknutia alebo plného bruška. Každý rodič by mal pri bolestiach bruška svojej ratolesti dokázať zhodnotiť jej častotť, všimnúť si jej súvislosť s určitými druhmi jedál, činnosťami, cestovaním alebo návštevami a takisto vedieť, kedy a za akých okolností k nim dochádza. Bolesti bruška môžu mať psychosomatický podklad, pretože práve v bruchu sa nachádza veľká časť nervového systému. Doma v rodine môže vládnuť nepohoda, dieťa je vystresované zo školy alebo z kolektívu a výsledkom sú pravidelné bolesti bruška.

■ PREČO SÚVISÍ BRUŠKO SO PSYCHIKOU?

Práve skúmaniu súvislostí medzi bolesťami bruška v detskom veku a neskoršími psychickými problémami ľudí sa venovali vedci na Ko-

lumbijskej univerzite. Výsledky výskumu ukázali, že existuje súvislosť medzi črevami a detským mozgom. Tejto skutočnosti venuje pozornosť málo rodičov, no zdravotný stav 330 detí a tínedžerov vo veku od 3 do 18 rokov, z ktorých jedna skupina vyrastala v detských domovoch a pestúnskych rodinách, druhá zas u biologických rodičov, ukázal, že takáto súvislosť naozaj existuje.

Deti, ktoré v ranom veku zažívajú viac stresových situácií a trpia úzkosťou, sú v dospelosti náchylnejšie na poruchy spojené so živacím traktom a trpia bolesťami žalúdka, zápchami, hnačkami, vracaním alebo nevoľnosťou.

Prečo to tak je? Odpoveďou je náš tráviaci systém, ktorý produkuje až 98 percent sérotonínu v našom tele a ovplyvňuje tak stavy depresie a úzkosti. Mladí ľudia s chronickými problémami a ochoreniami tráviaceho systému častejšie trpia depresiami a úzkosťou. Ak dieťa prežíva nejakú traumu, môže to spôsobiť zmenu tvorby viacerých hormónov v tele. Ak dôjde k zmenám hladiny kortizolu, baktérie, ktoré v črevách ovplyvňuje, dokážu vyslať do mozgu signál a spôsobiť tak pocity zvýšeného stresu a úzkosti.

■ TELO A PSYCHIKA NEFUNGUJÚ ODELENE

Každá choroba má na svojom vzniku psychický aj fyzický podiel. Psychosomatika predstavuje psychofyzický problém, ide teda o problém vzťahu duše a tela. Choroby vznikajú v nejakej konkrétnej životnej situácii. Všetko, čo sa deje, sa deje na pozadí určitých situácií, vzťahov, konkrétneho človeka s istou minulosťou a to všetko vytvára celok, ktorý sa podieľa na vzniku ochorenia. Dalo by sa povedať, že nás takýto symptóm upozorňuje na veci, ktoré v našom živote nerobíme správne a mali by sme ich zmeniť.

Ignorovať tento symptóm u našich najmenších nie je riešenie, skôr naopak. Môžeme im tak spôsobiť problémy aj v neskoršom veku. Práve

detský vek je obdobie, v ktorom vznikajú psychosomatické poruchy a ochorenia častejšie ako u dospelých.

Deje sa to predovšetkým z dôvodu, že najmenší nie sú schopní aktívne ovplyvniť situáciu, v ktorej sa nachádzajú a sú doslova nútení žiť v strese, úzkosti s rozporuplnými pocitmi. Často o tom nedokážu ani hovoriť. Môže sa stať, že dlhodobá a opakovane potláčané emócie sa premietnu na telesnú úroveň vo forme ochorenia, ktoré tak pre dieťa predstavuje akýsi útek od neriešiteľného problému alebo situácie (a to nielen v rodine, ale aj v škole alebo kolektíve rovesníkov).

Bolesti bruška sú mnohokrát spojené s hnačkou, ktorá napovedá, že ide o strach spojený so stiesnenosťou a zadržívaním. „Vyliečiť“ strach u dieťaťa znamená v mnohom nechať veciam voľný priebeh. Práve najmenší, ktorí trpia častými hnačkami, majú problém s pocitom kontroly vonkajších udalostí a zneisťuje ich nepredvídateľnosť každodenných situácií alebo nových neznámych okolností, ktoré nemusia byť v konečnom dôsledku nepríjemné, iba nové.

■ AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE PRÍČINY?

Jednoznačný dôvod a príčina neexistujú, ide skôr o súhrn viacerých faktorov, ktoré psychiku dieťaťa ovplyvňujú a zároveň dokážu vyústiť do fyzických bolestí, a to:

- ▶ vrodená citlivosť dieťaťa,
- ▶ temperament,
- ▶ výchova v rodine,
- ▶ rodinné vzťahy,
- ▶ životný štýl rodičov,
- ▶ prostredie, kde dieťa vyrastá,
- ▶ vek dieťaťa,
- ▶ celková fyzická odolnosť dieťaťa



■ AKO DIEŤAŤU POMÔČŤ?

Veľakrát sa stane, že všetky lekárske vyšetrenia dieťaťa sú v poriadku, napriek tomu bolesti bruška nepoľavujú a dieťa sa na ne neustále sťažuje. Rodičia by sa v tomto prípade mali v prvom rade zamerať na psychickú pohodu dieťaťa a jeho vyváženú stravu. Tá zahŕňa potraviny s probiotickými alebo prebiotickými zložkami, ktoré podporujú mikrobiálne zdravie a pomôžu obnoviť rovnováhu črevného mikrobiómu. Správna strava predstavuje základ pre zdravé črevo a tráviaci systém. Treba nájsť príčinu bolestí bruška svojho najmenšieho komunikáciou alebo uvedomovaním si situácií, v ktorých sa počas dňa nachádza. Psychológ, lekár alebo rodič by mali dobre počúvať a následne vyhodnotiť, aké životné zmeny by mohli stať za zdravotnými problémami dieťaťa.

Príčiny môžeme nájsť v školskom kolektíve (šikanovanie, stres z testov alebo zo skúšania) alebo v domácom prostredí (hádky rodičov, úmrtie v rodine, rozvod). Nutnosťou je aj zmena životného štýlu, vyriešenie konfliktov, dostatok relaxácie a vytvorenie bezpečného prostredia, v ktorom dieťa môže vyrastať.

■ POZOR NA „ZISK“ Z OCHORENIA

Ktorý z rodičov sa nestretol s tým, že by sa jeho ratolesť sťažovala na bolesti bruška, ale u lekára sa žiadna príčina choroby nenašla. Nazývať dieťa simulantom je hanlivé a rodič spoločne s lekárom by mali hľadať príčinu v tom, čo sa v živote dieťaťa za posledné týždne prihodilo.

Sú však aj situácie, v ktorých sa často choré dieťa oboznámi s výhodami statusu – som choré. Nemusí ísť do školy, nemusí doma upratovať a pomáhať, mamka sa oň postará a väčšina jeho povinností je odsunutá na druhej kolaji. Vtedy lekári hovoria o zisku z ochorenia. Ak máte podozrenie, že je to dôverne známe vášmu drobcovi, ubezpečte ho, že všetky povinnosti ho tak či tak počkajú.

-feesinel-

Varte s ľahkosťou

ZAHUSTÍ BEZ MÚKY

ĽAHŠIA ALTERNATÍVA SMOTANY A ŠLAHAČKY

NEZRÁŽA SA

ĽAHKO SA ŠLAHÁ



PRIPRAVUJEME

Staňte sa mestským lovcom!

PRED MNOHÝMI ROKMI SOM PRED VIANOCAMI LETELA DO NEW YORKU S OFICIÁLNOU LETECKOU SPOLOČNOSŤOU SANTA CLAUSA A KEĎŽE TEN JE PRAVDEPODOBNE FÍŇ, MALI SME MEDZIPRISTÁTIE V HELSINKÁCH. TRVALO ASI ŠESTNÁŠT HODÍN. BOLO MI LÚTO STRÁVIŤ ICH V HOTELI, PRETO SOM SA VYBRALA DO ULÍC MESTA, V KTOROM SOM SA OCITLA PRVÝKRÁT V ŽIVOTE.



Bolo to veľmi zvláštnych pár hodín. Smartfóny vtedy neexistovali, a tak som sa potulovala len tak bez navigácie. Cesty i chodníky boli pokryté vrstvou ľadu a snehu a boli úplne prázdne. Pôsobilo to veľmi surreálne. Akoby tam ani nikto nešiel. Prechádzkovým tempom som sa dostala k prístavu. Zdalo sa mi, že námestie sa mierne zvažovalo do mora a bolo rovnako ako chodníky pokryté vrstvou ľadu. Jeden chybný krok a číupnem do vody. Bola som týmto ľadovým mestom úplne fascinovaná.

O to viac ma prekvapilo, keď som nedávno čítala knihu Alastaira Bonetta o zvláštnych miestach na zemi. Jednu kapitolu v nej venuje helsinským zberáčom voľne rastúcich plodov. Pohybujú sa po meste tiež v zime, vyzbrojení zberačskou mapou a zbierajú orechy, premrznuté jabĺčka a bobuľky rakytníka. Fini sú veľkí poľovníci, rybári a zberači. Táto vášeň ich neopúšťa ani v zime pri teplotách hlboko pod nulou. Na Satokarrrta – helsinskej mape úrody vhodnej na zber – je vyznačený každý jeden strom, krik, miesto, kde rastú bylinky i huby. Helsinské parky sú



plné mustaviinimajoja, teda čiernych ríbezlí, a tyriä, teda rakytníka rašetliakového, a mnohých iných bobulových krikov. Aj iné mestá majú podobné mapy. Na internete nájdete zberačskú mapu New Yorku alebo nemeckého mesta Lipsko. Mapy sú posiate

farebnými bodmi, ktoré vás navigujú napríklad v New Yorku na Broadway k stroju gledičii trojtrňovej Sunburst. Dokonca i v zime môžete mať šťastie a nájsť až tridsať centimetrov dlhé struky so semenkami. Budú už asi vysušené, ale i tak požívateľné. Američania zo semienok v nich ukrytých robia niečo ako šošovicovú polievku. Keď ešte nie sú vysušené, majú sladkú, medom voňajúcu dužinu.

Tieto rešerše mi otvorili oči a začala som sa na prechádzkach s deťmi a so psom viac obzerať po nejakom dare prírody na zahryznutie. Našli sme napríklad šípkový ker. Nebolo toho na ňom veľa, ale deťom to na čaj stačilo a boli na seba pyšné, že si čaj samy „ulovili“. A ja som sa tešila tiež, pretože šípky sú vynikajúcim zdrojom vitamínu C. Divorastúce rastliny majú vždy viac vitamínov ako tie, ktoré ktovie ako dlho ležia v sklade alebo na polici v obchode.



CINTORÍNY PRE ZBERAČOV

Pred sto rokmi poznalo vraj každé dieťa 150 jedlých rastlín. Keď nebolo doma čo jesť, rodičia neposlali deti do obchodu, ale von zaobstarat si niečo pod zub. Najmä v zime to nebolo ľahké, ale deti vedeli, ktoré listy, výhonky či korenky im neublížia. Keby na školách chceli zaviesť predmet alebo aspoň krúžok pre hľadačov jedla, bola by som za. Veď keby aj nič nenašli, aspoň by sa hýbali na čerstvom vzduchu. Okrem toho práve na školských dvoroch a detských ihriskách, kam nesmú psy, sa dajú nájsť neznečistené rastlinky. Ďalším vhodným miestom v urbánom priestore sú cintoríny. Ani tam psíci nesmú. Tí najvytrvalejší zberači sa nezľaknú ani snehovej pokrývky a keď vedia, kde, tak si nejakú tú liečivú bylinku vyhrabú.

KELOVÉ ZÁHADY



Na druhej strane, ak oberieme všetky polozmrznuté jabĺčka a bobulovité ovocie, čo zostane vtáčikom? Preto nie je od vecí poobzerať sa po zimných vitamínoch predsa len na policiach v obchode alebo na trhu. Mojou obľúbenou zimnou zeleninou je ružičkový kel. Ak ste naň v záhrade zabudli, nič sa nestalo. Najlepšie chutí, keď prešiel mrazom. Platí to pre kel všeobecne. Pri teplotách mierne pod nulou

sa škrob v listoch štiepi na cukor a pri tepelnej úprave karamelizuje a je ešte lahodnejší. Z kučeravého kelu sa dajú urobiť fantastické čipsy. Deťom tak chutili, že sa mi ušlo len pár. Dajú sa piecť aj na plechu v rúre. Receptov z ružičkového kelu je neúrekom. Najjednoduchšie je chvíľku ho povariť, osoliť a poliať rozpusteným maslom. Viac netreba. Ešte nižšie teploty – až mínus 30 stupňov – zvládne topinambur. Môžete ho použiť namiesto zemiakov. Zasytí, má veľa vitamínov a menej kalórií, čo je v zime, keď sa mnohí ľudia menej hýbu, výhoda.

PREKVAPIVÉ LAHÔDKY OČARIA JEDNODUCHOSŤOU

Ďalšia fantastická zimná zelenina plná vitamínov je kvaka. Dlho som si myslela, že to je nejaká prerastená reďkvička, a nekupovala som ju. Dá sa tiež použiť namiesto zemiakov ako príloha alebo do krémových polievok, alebo rovnako ako ružičkový kel na čipsy.

Obrovský úspech malo v celej rodine zelerové pyré. Nakrájaný zeler som v rúre ugrilovala tak, že vrchná vrstva zhnedla, skaramelizovala. Potom som ho osolila a rozmixovala s maslom a trochou sladkej smotany. Malo to veľmi prekvapivú, mierne štiplavú chuť. Ja osobne veľmi zeler nemusím. Dávam ho, samozrejme, do polievky, ale na tanier si ho nenaložím. Upečený chutí úplne inak ako varený. Vynikajúco! Lahôdka je aj hadimor španielsky alebo čierny koreň. Priznám sa, ešte nikdy som ho nevarila. Je s tým naozaj veľa roboty. Treba ho šúpať v rukaviciach pretože intenzívne farbí a kým ošúpete pre celú rodinu, môže to trvať aj pol hodiny. Nie je to veľmi známa zelenina. Veľa záhradkárov ho dokonca považuje za burinu. Neprávom, pretože chutí fantasticky. Ja si ho dávam ako šalát so smotanou. Majú ho v každej rakúskej viedke a je to jediné, čomu nikdy neodolám. Ale dá sa z neho urobiť aj polievka, rizoto alebo ho môžete vypražiť v cestíčku.

Keď som sa dnes cez webovú kameru pozerala na Helsinky, nevidela som ani kúsok snehu či ľadu. Aj tu vo Viedni a v Alpách, ktoré máme za rohom, sneží čoraz menej. Je to škoda. V meste je sneh a ľad síce na oštaru, ale prírode chýba. Rastlinky si tiež občas potrebujú pospať pod mäkkou perinkou.

Nikoleta Gstach



Najväčší pestovateľ liečivých rastlín na Slovensku

SÚŤAŽ

Kúp si minimálne tri čaje značky **elixir** od **AGROKARPATY, s.r.o. Plavnica**, pošli nám bloček mailom, alebo poštou a už len čakaj na výhru.



Poukaz na Načerpanie energie:

Pre 2 osoby na dve noci + polpenzia HOTEL SOREA Ľubovnianske kúpele

- fytooterapia /pitie liečivých BIO čajov/
- voľný vstup do hotelového bazéna, do perličky, fitnesscentra, zábalová terapia, morský aerosólový kúpeľ.

Pobyt je spojený s prehliadkou ekologických bylinných plantáží spoločnosti AGROKARPATY /najlepšie jún- august/ Ochutnávkou BIO čajov a oznámenie sa s výrobou BIO produktov.



Drevená darčeková čajová kazeta: Tanec pod Tatrami a Slovakia



Darčeková čajová kazeta: Cypriánova



Špaldový vankúš



Sada ručne balených čajov: Babkine bylinky



Trio kazeta Tatry, Pieniny a Slovakia



Darčeková čajová kazeta: Slovakia



Trvanie súťaže od 1.9.2019 - 30.3.2020

E-mail: caj@agrokarpaty.com

Adresa: Súťaž ELIXÍR, Agrokarpaty, s.r.o. Plavnica, 065 45 Plavnica 415

Viac info sa dozviete na www.agrokarpaty.com/sutaz



Vôňa domova

JE TO SMETNÝ KÔŠ, ODPAD ALEBO TIE STARÉ TOPÁNKY V PREDSIENI? NIEČO OVALILO VÁŠ NOS A NIE JE TO PRÁVE PRÍJEMNÉ. SKÚSTE DOMA ODSTRÁNIŤ VŠETKY ZÁPACHY. IDE TO NAPODIV LACNO, EKOLOGICKY A LAHKO, VYŽADUJE TO LEN TROCHU ÚSILIA.

RELAX
A POHODA



Vonné sviečky sú to prvé, čo nám napadne, ak chceme pohliť pachy domácnosti a príjemne ju prevoňať. No vonné sviečky a iné priemyselné osviežovače vzduchu, najmä tie lacné, sú plné syntetických zložiek, ktoré nášmu zdraviu veľmi neosozia. Ak sa vám nechce čítať zloženie sviečok alebo investovať do osviežovačov s prírodným zložením, skúste to po domácky. Prvým krokom bude kúpa jedlej sódy, soli, citrónov a octu. Potom vyskúšajte naše triky a uvidíte, že sa vám podarí zbaviť domácnosť nepríjemných pachov.

■ VYČISTITE ODPADY

Odpady dokážu poriadne zapáchať! Pomôcť by mohla trojitá dávka octu, ktorá, keď sa vám osvedčí, by sa mala pravidelne opakovať. Najprv do odpadu nalejte poriadny hrnček octu a nechajte pôsobiť. Po desiatich minútach zalejte vriacou vodou z kanvice. Potom do odpadu nasypete väčšie množstvo jedlej sódy a proces po desiatich minútach zopakujte. Nakoniec urobte to isté so soľou. Ak to bude potrebné, všetko zopakujte aj na druhý deň a na surovínach a vriacej vode nešetrte.

■ ŽIVÉ RASTLINY POMÁHAJÚ

Izbové rastliny čistia v byte vzduch, preto sú nielen estetickou, ale aj praktickou dekoráciou. Mnohé aj príjemne voňajú. Napríklad taký eukalyptus pôsobí na dýchacie cesty a je vhodný aj do spálne. Nevtieravú vôňu majú tiež orchidey a levanduľa, ktorú môžete mať v kvetináči na svetlom a teplom mieste.

■ PRVÁ POMOC

Ak potrebujete osviežiť vzduch po párty alebo po „nehode“ v kuchyni, je dobré mať v chladničke pripravený pohár „prvej pomoci“.

Do pollitrového pohára nakrájajte na kolieska dva menšie citróny, pridajte dve až tri vetvičky rozmarínu a lyžičku vanilkového extraktu. Zalejte to vodou a uložte do chladničky, kde zmes vydrží jeden až dva týždne. V prípade potreby ju len vlejete do kastróla a dajte pozvoľna variť na najnižší stupeň. Ak máte napríklad kuchyňu prepojenú s obývačkou, tento trik rýchlo vyženie pachy z veľkého varenia.

■ DOMÁCE POTPOURRI

Toto slovo označuje voňavú zmes kvetov, plodov a bylín pochádzajúca z anglického pot, teda hrniec, a pour, teda naliať. Jednoducho „nalejete“ ingrediencie do hrnca a podobne ako v predchádzajúcom prípade necháte pomaly variť. Vyskúšajte napríklad túto kombináciu: Do hrnca dajte dve hrsti čerstvých brusníc, jeden nakrájaný pomaranč, pár kvapiek vanilkovej esencie, muškátový oriešok, celú škoricu, rozmarín a borovicové ihličie alebo badián. Nechajte prebublávať tri hodiny a keď vôňa zaplní aj tie najvzdialenejšie kúty vášho domu, preložte vychladnuté potpourri do chladničky. Nabudúce stačí zmes osviežiť čerstvou vodou a proces zopakovať.

Zapácha vám chladnička? Nekupujte žiadne syntetické osviežovače. Káva, ryža alebo sóda v otvorenej miske paradoxne zneutradzujú všetky pachy.

Aj zápach v topánkach sa dá jednoducho eliminovať – stačí do nich nasypať obyčajnú kuchynskú soľ, nechať pôsobiť cez noc a ráno vyklepať.

■ JEDNODUCHÝ TRIK

Teraz v zimnom období môžete na kúrenie postaviť keramickú misku plnú vianočného korenia s trochou alkoholu. Zmes sa bude postupne vyparovať do priestoru. Príjemná bude škoricu, klinčeky, badián alebo vanilka.

■ PEČENÁ VÔŇA

Byť si môžete prevoňať aj použitím rúry. Ide navyše o skvelú príležitosť, ako zrecyklovať zvyšky jedla. Na papier na pečenie položte ohryzok z jablka, pomarančové a mandarínkové šupky a popraste škoricou, drveným klinčkami alebo čímkoliev, čo máte radi. Na záver všetko polejte olejom, aby ste namiesto podmanivej aromatickej vône napokon nedýchali spálené jablko, a nastavte rúru na 100 stupňov.

■ KOBERCOVÝ PÚDER

Áno, aj toto skutočne niekto vymyslel a preveril! Na kobercový púder budete potrebovať pol hrnčeka jedlej sódy, kvapku levanduľového oleja a dve lyžičky sušeného, najjemno nasekaného rozmarínu. Všetko zmiešajte a voilá – magický prášok je hotový! Teraz ho už len rozpraste po koberci a nechajte dvadsať minút pôsobiť. Potom ho poctivo povysávajú a užívajte si nádhernú dlhotrvajúcu sviežosť.

■ TRSTINOVÝ OSVIEŽOVAČ

Vyzerá skvele a nádherne vonia. Výborne sa hodí napríklad do kúpeľne a zvládnete ho za pár minút vytvoriť sami. Na jeho výrobu budete potrebovať malú vázičku s úzkym hrdlom, jednu lyžicu technického liehu, tretinu hrnčeka mandľového oleja a pätnásť kvapiek esenciálneho oleja. Potom všetky tekuté ingrediencie zmiešajte a do fľaštičky vložte tri až päť trstinových tyčiek. A do dvoch hodín učitie to kúzlo!

■ VOŇAVÉ RADY

1. Aj pri kúpe sviečok a iných osviežovačov vzduchu je istým ukazovateľom kvality cena. Pri menej kvalitných difúzoroch vôňa z tekutiny vyprchá po niekoľkých dňoch a zostane len voda so zvyškom alkoholu. Aj mnohé aromatické sviečky bývajú parfumované len zvrchu, a tak horením mizne nielen vosk, ale aj vôňa.
2. Čím väčšiu miestnosť chcete prevoňať, tým intenzívnejšiu vôňu môžete použiť. V priestore sa rozptýli a pôsobí príjemne. Vo veľkých priestoroch sa odporúča použiť produkt, ktorý vonia permanentne, napríklad arómodifúzor.
3. Veľmi starostlivo vyberajte vôňu do spálne a do detskej izby. V druhom prípade osviežujte vzduch výhradne prírodným spôsobom, môžete použiť napríklad esenciálne oleje, ktoré majú aj rôzne terapeutické účinky – upokojujúce, uvoľňujúce a podobne. Vhodná je levanduľa, mäta či škoricu.
4. Do kuchyne sa hodí katalytická lampa, ktorá nielenže intenzívne vonia, ale zároveň likviduje pachy a baktérie.
5. Kvalitné a pre zdravie neškodné sviečky obsahujú včelí alebo sójový vosk. Sviečky by sa nemali zhasínať sfúknutím, ale použitím zhasínadla. Pred každým zapálením by sa mal knôt skrátiť na 5 mm, aby nedymil.

Dove

VYSKÚŠAJTE ZADARMO

1. Zakúpte akýkoľvek produkt Dove, Dove Baby alebo Dove Men+Care
2. Uchovajte účtenku a vyplňte formulár
3. Vyberte si produkt a my vám ho pošleme zadarmo

Viac na www.testujdove.sk

Akcia platí od 1. 2. do 29. 2. 2020 na produkty Dove, Dove Baby a Dove Men+Care na území SR pre prvých 1500 registrovaných.

ROZVOJ KOŽIARSTVA BOL NA SLOVENSKU BEZPROSTREDNE SPOJENÝ S ROZSTIAHLYM ROZVOJOM CHOVU HOSPODÁRSKÝCH ZVIERAT A DOSTATKOM VOĽNE ŽIJÚCEJ ZVERI. SPRACÚVANIE KOŽÍ PREŠLO DLHÝM VÝVOJOM.



POZNÁTE DÁVNE KOŽIARSKÉ REMESLÁ?

Kožušník spracúvajúci kožu s kožušinou na kose upevnenej v lavici. Závadka nad Hronom, 1950. Archív negatívov Ústavu etnológie SAV v Bratislave. Foto E. Plícková.

Technika výroby koží sa v podstate zachovala od staroveku bez výrazných zmien takmer do konca 18. storočia. Najskôr sa surové kože spracúvali pôsobením dymu a rozpustného tuku, neskôršie účinkom vylúhovacích látok z rastlín a kôry stromov (trieslom), zo soli a z kamenca. Časom sa objavila nová technológia v podobe štiepenia koží. V roku 1855 vynášiel Beltford činenie so železnatými soľami, a rok neskôr pripravil Reinsch umelé činidlá z kameňouholného dechtu a vynálezca Knapp navrhol činenie chrómovanými soľami. To sa začalo uplatňovať od roku 1893. Vyrobená koža sa vyvážala uložená v drevených sudoch spolu s voskom do Pruska, Torune, Flámska už v 14. storočí. Košice vykupovali aj vyvážali kožky aj začiatkom 16. storočia a z ich vývozu do cudziny bohatli tunajší kupci ešte v polovici 16. storočia.

ČO JE ČO?

Prvé garbiarske cechy u nás vznikali v 16. storočí v kráľovských mestách Prešov, Levoča, Košice, Bratislava. Postupne sa v 17. storočí garbiarstvo rozvinulo v mnohých mestách na celom území Slovenska, v 19. storočí začali vznikať vidiecke výrobné centrá, najväčšie bolo v Rajci. Postupne sa od garbiarstva začalo oddeľovať spracovanie koží a vznikali špecializované remeslá.

Historicky najrozšírenejšie bolo kožušníctvo. Podľa dobových dokumentov prvý priemyselný cech založili v roku 1307 v Košiciach. Na výrobu kožušín sa spracúvala ovčia, líščia, vlčia, jahňacia i medvedia kožušina a výrobky z nich odjakživa majú punc luxusu. Fakt, že kožušinové výrobky boli predmetom testamentov, vypovedá o hodnote, aká sa týmto výrobkom pripisovala. Išlo najmä o kožuchy, čiapky, vesty, ale aj rukavice a prikrývky. Kožušnicke produkty sa používali po zafarbení aj na zdobenie textilii a kožuchoch. Tvary a farby kožušnicích výrobkov záviseli od požiadaviek miestneho obyvateľstva aj od módy danej doby. Výnimkou bol jedine Liptovský Mikuláš, v ktorom sa vyrábali ku koncu 19. storočia kožuchy na objednávku uhorských železníc. Zvláštnosťou Slovenska je vznik slovenskej módy – kto by si nepamätal legendárny pojem slovenský kožuch? Takzvané slovenské kožuchy získali obľubu v 30. rokoch 20. storočia a zažili obnovenie veľkovýroby v 60. rokoch 20. storočia.

Dlhú tradíciu si na území Slovenska zachovala domáca výroba mieškov z baraních mieškov (kožená časť baraních pohlavných orgánov), aj keď nikdy neexistovala na komerčnej báze.

Jemnými, tenkými kožami a semišom sa zaoberalo irchárstvo. Spracovanie kože začínali irchári tým, že ju zbavili zvyškov mäsa, blán, masntôt, nečistoty, chlpu a srsti. Na rozdiel od garbiarov irchu robili bez triesla a bez kamenca tak, že kožu váľali aj s masntotou. Vyrábali aj semiš (zamšu) pre potreby rukavičkárov a remenárov. Ircha sa používala na zhotovovanie ozdobných častí kožuchoch a kožušiek, sediel, postrojov, rukavic. Semiš sa vyrábala zo zamše pre rukavičkárov a remenárov. Pre vyrobené kožky bola charakteristická biela alebo svetlokrémová farba; vystihuje to aj nemecké pomenovanie Weissgärber (biely garbiar) na rozdiel od garbiarov (Rothgärber), ktorých kožky mali po spracovaní červenastú farbu.



Mladucha v krátkom kožuchu

Zmienky o irchároch sú už z roku 1563 v Bratislave. V 17. a 18. storočí boli hlavnými strediskami remesla banské mestá, kde v roku 1609 bolo už 8 irchárov, v 30. rokoch 17. storočia len v Banskej Štiavnici boli 4 irchári. V roku 1770 ich bolo v Kremnici 6, v Košiciach 5, v Bratislave a Banskej Štiavnici po 4, v Rimavskej Sobote a Bardejove po 2. Napriek zmene módy a kožiarskej veľkovýroby sa irchárstvo ako remeslo udržalo ešte aj v prvej polovici 20. storočia. V roku 1921 pracovalo na Slovensku 50 irchárov. Kordovaníctvo spracúvalo kozie, ovčie a telacie kože. Na Slovensko sa dostalo pravdepodobne zo Stredomoria a prenikaním Turkov na naše územie ku koncu 16. storočia. Táto výroba sa vyznačuje spracovaním koží najemno, pričom sa koža nemáí a farbí sa načerveno alebo nažltlo. Kordovaníctvo sa uchýtilo v 17. storočí v Banskej Bystrici, Trnave, Kremnici a v Prešove. Typické boli čižmy (červené kordovánky) a brašnárske výrobky. Táto technika zanikla na Slovensku na konci 19. storočia.

Safianíctvo je špecializovaná garbiarska technika zameraná na spracovanie kozľacej, prípadne baranej a telacej kože. Výsledkom bol safián – veľmi mäkká, lesklá, jemne vypracovaná useň s jemne lomeným lícom – farbená živými orientálnymi farbami načerveno, nažltlo, na tmavomodro. Názov je odvodený od marockého mesta Sáfi. Pri výrobe sa používalo rastlinné trieslo z listov a mladých konárov škumpy alebo sumachu, dovážaného z oblasti Stredozemného mora. Výroba sa na Slovensku rozšírila pravdepodobne s tureckou expanziou v 17. storočí. V ľudovom prostredí sa safián používal najmä na výrobu ženskej domácej obuvi a čižiem. V 19. a 20. storočí sa zo safiánu robili aj brašnárske, knihárske a dekoratívne výrobky.

KRPCE ČI TOPÁNKY OD BAŤU?

Koža sa ďalej remeselné spracúvala a dostávala podobu konkrétnych produktov. Vyvinuli sa remeslá ako remenárstvo, brašnárstvo, sedlárstvo, obuvníctvo, rukavičkárstvo a mieškarstvo. Remenárstvo je zamerané na výrobu opaskov, remeňov, popruhov a hnacích remení prevodovej sústavy vodných kolies a parných (prípadne elektrických a spaľovacích) motorov. Remenárstvo prirodzene nachádzalo svoje uplatnenie v blízkosti baníckych, drevárskych a priemyselných oblastí, kde bolo rozšírené povozníctvo, či už na ťažobné, alebo obchodné účely, ťažká technika a motorové transmise. Významnými produktmi remenárov boli výrobky pre furmanstvo a jazdecko, napríklad chomúty, ohlávky, opraty, biče, uzdy, popruhy a podobne. Ďalej ich výroba zahŕňala obrovské množstvo výrobkov ako tašky, opasky, kapsy, tanistry, zástery pre mlynárov, kováčov, tesárov a furmanov; cepy, remene a podobne. Časom táto činnosť splynula s brašnárstvom, so sedlárstvom a s opaskárstvom. Gumárenský a ropný priemysel, výroba koženky, syntetických koží a vlákien postupne tradičné remenárstvo postavili do pozície výlučne tradičnej výroby a remesla na Slovensku.

Brašnárstvo sa vyvinulo z remenárstva do stredovekého remesla taškárstva. Taškári vyrábali cestovné kufre, ležadlá, tašky, kapsy, tašky na náboje a podobne. Ich prioritné zameranie bolo na vyššiu triedu, prípadne na objednávky určitých odvetví. Napriek širokému zameraniu išlo o celkom vzácné remeslo. Spájalo sa hlavne s mieškarstvom, ktorí vyrábali miešky na mince, tabak a iné produkty. Brašnári žili hlavne v blízkosti roľníckych a pastierskych oblastí. V kombinácii s remenárstvom boli majstrami vo výrobe tradičných vybíjaných opaskov a iných častí odevu. Najvýznamnejšia brašnárska dielňa na území Slovenska bola v Banskej Bystrici. Vznikla v polovici 17. storočia a pracovala pre celé Uhorsko a Balkán. Výrobu prakticky ukončila pri jej zoštátnení v polovici 20. storočia. Kónské sedlá, sedadlá a čalúnenia do kočiarov a iných dopravných prostriedkov vyrábali sedlári. Rozmach sedlárstva sa datuje do 16. storočia. Úpadok tohto remesla bol bezprostredne spojený s úpadkom významu koní v civilnom aj vo vojenskom živote.

Rukavičkárstvo je v prípade kožiarskych výrobkov vysokošpecializované remeslo. Rukavice sú historicky mužský doplnok pracovného odevu, respektíve aj u žien, ak vykonávali „mužské“ práce. Používali sa pri práci s drevom alebo pri furmančení. Na štandardnú výrobu sa používalo pletenie zo spradenej vlny. Rukavice, respektíve rukavičky, z kože, patrili do luxusnej výbavy dám vyššej, neskôr aj nižšej šľachty. Dodnes kožené rukavičky nestratili svoje postavenie v móde ani vo výrobe.

Obuvníctvo sa vyvinulo zo ševcovstva v 19. storočí. Vo všetkých župách s výnimkou v oravskej bolo obuvníctvo najviac zastúpeným remeslom. Na Slovensku sa v minulosti nosila kožená, drevená a vlnená obuv. Mohla byť vysoká, teda čižmy, kapce, váľanky, plátenné alebo súkenné onuce; a súkenné kopytca. Alebo nízka, ku ktorej zaraďujeme krpce, janičiarky, pantofle, vlnené papuče alebo kolcúny. Zvláštnu kategóriu tvorili dreváky. Realitou však zostáva fakt, že do 20. storočia bežne chodili muži i ženy v letnom období bosí. Tradičnú výrobu obuvi na Slovensku nahradili priemyselne vyrábané produkty, najmä v období rozkvetu Batových závodov. V dôsledku dopytu po čižmách zo strany vysokej šľachty, zemanov a mešťanov sa rozvíjalo čižmárstvo. Čižmárske cechy boli jedny z najpočetnejších na území bývalého Slovenska. Najstarším remeslom na výrobu obuvi u nás bolo však ševcovstvo. Išlo o výrobu jednoduchšej obuvi z kože priemyselnou alebo domácou produkciou. Na území Slovenska bola najrozšírenejšia výroba krpcev, topánok, podošiev, podšívok a črievic. Ševci vedli ustavičné spory o svoje privilégiá s cechmi garbiarov, nakoniec sa v 18. storočí garbiari od ševcov oddelili.

-dp-, snímky: ludovakultura.sk

Autor myšlienky Stanislav Radič	vlastnili	epocha triasu	1. časť tajničky	ABÚ, SERAIL	osobné zámeno	popravca	DAILY, SPOT	štátny majetok	na toto miesto	predložka	ANIS, KIROV	morský živočích	listnaté stromy
vazal				dobre (hovor.)			túz				boxerská skratka		
spojka				najprv							hriadeľ		
				rodák							3. časť tajničky		
medikament					brvno					predložka			
					voňavé korenie					planéta			
drobná svietička časť						plošná miera			oblak				
						štvorček (typ.)			predložka				
	zbavil ostrosti	rytmický pohyb						noviny, po anglicky					
		trvalka (bot.)											
omámime								plúžia				zistil čuchom	metropola Albánska
								skrivila					
v tejto chvíli						značka nobélia			burzový obchod				
						žilka			autonómna oblasť				
moč (lek.)					nežnosť					rímskych 56			
					číslovec uvažovania								
kvetný prášok					dohovorené slovné znamenie					ponáraj			
										sultánov palác			
nuž, po česky					špata				ženské meno				
					vybočenie steny				súmrak (zried.)				
český maliar						predložka		nižší šľachtic					
						venuje		značka oerstedu					
	mesto v Nebraske	obyvateľ Indie											
		sako				celkom zmrzla							
majúca veľké oči						nerád po česky						omráčenie	zavýjali
						gumipuška							
hmota					grécke písmeno			st. ruský politik					
					otázka na 1. pád			tulenia kožušina					
v arabských osobných menách otec				vápencové pohorie					bezhrbá ťavy				
				rozum					vlastní				
číslovec údivu			zatajím							násyp			
značka astátu			lahodný nápoj				popovok			severania			

Tajnička z čísla 12/ 2019: Zasadnime si všetci spolu ku štedrovečernému stolu.

Výhercovia vecných cien od spoločnosti Profexy: Eva Žaludková, Banská Bystrica, Štefan Janotík, Námestovo, Adam Mlynček, Ružomberok

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 3. 2020 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321. Na výhercov čakajú balíčky od spoločnosti Profexy.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z križovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebiteľské združenie, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len ČJS). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk. Čas uchovávanie osobných údajov: do pomínutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr.: uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietť proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



100% KRÍÍÍDEL. 0% CUKRU.



NOŽE, NAKÚPTE ZA 20 € A ZÍSKAJTE ZĽAVU

až
50%



8.



9.



delimano[®]

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

1. Nôž na šúpanie Gourmet
Naša cena 4,99 € Bežná cena 9,98 €
2. Malý univerzálny nôž Gourmet
Naša cena 5,99 € Bežná cena 11,98 €
3. Univerzálny nôž Gourmet
Naša cena 6,99 € Bežná cena 13,98 €
4. Vykostovaci nôž Gourmet
Naša cena 8,99 € Bežná cena 17,98 €

5. Santoku nôž Gourmet
Naša cena 9,99 € Bežná cena 19,98 €
6. Nôž šéfkuchára Gourmet
Naša cena 9,99 € Bežná cena 19,98 €
7. Univerzálne nožnice Gourmet
Naša cena 4,99 € Bežná cena 9,98 €
8. Super mixér Nutribullet 600 W
Naša cena 44,99 € Bežná cena 89,98 €

9. Brúska na nože Brava
Naša cena 6,99 € Bežná cena 13,98 €

Nakúpte v COOP Jednote aspoň za 20 € a získajte voucher na jednorazový nákup ľubovoľného počtu kvalitných kuchynských nožov, nožnic či brúsok Delimano a super mixéra Nutribullet – všetko so skvelou zľavou až 50%.

Viac na www.coop.sk.

Akcia prebieha od 9. 1. do 31. 3. 2020 alebo do vypredania zásob. V prípade nedostupnosti tovaru v predajni je možné ho doobjednať.