

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

ŠÍPKY
JESENNÁ
SUPERPOTRAVINA

TLAČENIE KAPUSTY
AKO RODINNÝ RITUÁL

NADÝCHNITE SA
PRE ZDRAVIE!

KOLESOMÁNIA
- ŠŤASTIE SA MÔŽE
USMIAŤ NA KAŽDÉHO

VYPLÁCAME
VERNOSTNÉ
ZĽAVY ZA
1. POLROK
2025!

VÝHODNÉ RODINNÉ NÁKUPY

Tempo

 Nemusíte sa ponáhľať, aby ste stihli akciu na vaše obľúbené potraviny či drogistický tovar. V predajniach Tempo si môžete vlastným tempom nakúpiť všetko, čo potrebujete, a za výhodné ceny!



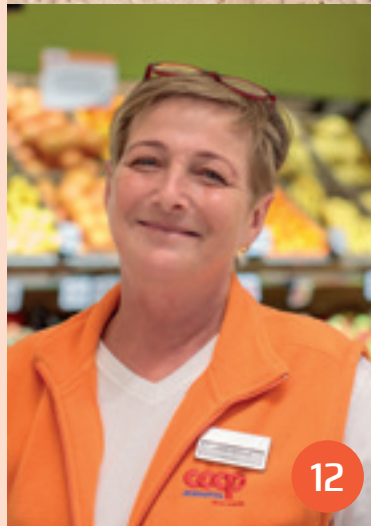
Namiesto predjedla

Čo myslíte, príde tento rok Martin na bielom koni? Možno si po odpovedi zjédete na internet a pozriete si dlhodobé predpovede meteorológov. A potom aj tak mávnute rukou s tým, že predpovediam sa nedá príliš veriť. Naši predkovia nepotrebovali žiadne technológie na to, aby vedeli, ako bude na Martina, na Vianoce či na Veľkú noc. Dlhodobým pozorovaním prírodných zákonitostí a signálov mali všetko zažitá a ich „predpovede“ napodiv zvyčajne vychádzali. Ak prišiel svätý Martin na sivom koni, teda za hmlu, dalo sa spoľahnúť na to, že zima bude nestála. Ak v ten deň svietilo slnko, čakala ľudí dlhá a tuhá zima.

Pravda, v tých časoch ešte ani nechyrovali o nejakom globálnom otepľovaní planéty, počasie bolo viac-menej predvídateľné, pretože príroda sa správala „normálne“. V posledných rokoch sú však výkyvy počasia také nevyspytateľné a šokujúce, že na skúsenosti starých otcov sa vôbec nedá spoľahnúť a pranostiky si môžeme čítať už len ako kuriozitu. Napäté očakávanie má však tiež svoje kúzlo, a tak sa nechajme prekvapiť, aké počasie nám prinesie svätý Martin tento rok. Veď čo hrozné sa môže stať? Buď bude slnečno, daždivo, hmlisto, alebo napadne sneh...



Denisa Pogačová



Obsah

- 4** V kuchyni: Z lesov, lúk a polí
- 6** Sezóna: Šípka, poklad zo zakliateho kráľovstva
- 8** V COOP Jednote: Nové trendy, nové predajne
- 12** Silné ženy: Juliana Janková žije svoj detský sen
- 14** Kolesománia: Šťastie sa môže usmiať na každého
- 16** Slovensko: Tlačenie kapusty bolo rodinným rituálom
- 18** Recepty: So Zuzanou a s Dávidom
- 20** Netradičné recepty: Kapusta v hlavnej úlohe
- 22** Zdravie: Tiché nebezpečenstvo v podbruší
- 24** Dobrý život: Inhalovanie pre zdravie po celú zimu
- 26** Tradície: Prečo je sv. Martin poslom zimy?
- 28** Doma: Tipy na zútulnenie bývania
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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

Z LESOV, LÚK A POLÍ

Divinové mäso je symbolom kvality, čistoty a prirodzenosti. Je **výživné, nízkoenergetické, zdravé** a pritom **plné chuti**. V čase, keď hľadáme rovnováhu medzi pôžitkom a zdravím, sa divina právom vracia na naše tanieri – ako dôkaz, že pravá chuť pochádza z prírody.

Už starí Slovania konzumovali mäso, hoci v ich jedálnom lístku patrilo medzi vzácne potraviny. Popri chove hospodárskych zvierat sa venovali aj lovu – chudobnejší obyvatelia poľovali najmä na drobnejšiu zver a vtáctvo, zatiaľ čo šľachta lovila jeleniu, srnčiu, diviačiu či medvediu zver. Mäso sa vtedy varilo, pieklo, solilo, sušilo alebo ťdilo, aby vydržalo dlhšie. V stredoveku zostávali jedlá pomerne skromné – mäso bolo stále vzácnosťou, hoci sa už začalo objavovať aj mäso z oviec.

V 15. storočí sa situácia zmenila. Šľachta si obľúbila pokrmy z diviny. Slovenské lesy, háje a chotáre boli v tom čase plné poľovnej zveri – od veľkej (jelene, srny, diviaky) až po malú (bažanty, zajace, prepelice). Lov sa stal nielen zdrojom potravy, ale aj prestížnou zápravou. Šľachtici sa však o svoje trofeje a korisť nechceli deliť s poddanými, preto vydávali zákazy lovu pre obyčajný ľud. V druhej polovici 15. a v 16. storočí nastalo obdobie, ktoré historici nazývajú aj „mäsožravým“ – spotreba mäsa bola mimoriadne vysoká, podľa niektorých zdrojov až 100 kilogramov na osobu ročne.

V nasledujúcich storočiach ovplyvňovala konzumáciu a spracovanie mäsa politická situácia, rozvoj chovu hovädzieho dobytky, ošípaných a oviec, ale aj zmeny v poľovníctve. Dnes je zrejmé, že divina má oproti

mäsu z domácich chovov výnimočné vlastnosti a predstavuje výnimočnú gurmánsku lahôdku.

VÝNIMOČNÁ CHUŤ, MINIMUM TUKU

Divina je tmavšie, chuťovo aj pachovo výraznejšie mäso, ktoré nemusí byť každému po chuti. Je však mnoho druhov divinového mäsa, takže každý by si mohol nájsť toho svojho „favorita“. Divinu môžeme deliť podľa veľkosti na veľkú a malú, podľa typu tela na srstnatú a pernatú a podľa prostredia na poľnú, lesnú a vodnú. Každá skupina má svoje špecifiká, napríklad veľká zver dáva výrazné, tmavé mäso s bohatou chuťou, zatiaľ čo malá zver ponúka jemnejšie a rýchlo pripraviteľné pokrmy.

To, kde zviera žije a akou potravou sa živí, ovplyvňuje celkovú chuť divinového mäsa. Preto každý druh a jedinec má svoju špecifickú a nezameniteľnú príchuť. Všeobecne však ide o jemne orieškovú, niekedy s tónmi lesných bylín či ihličia. A ako chutia divé zvieratá? Napríklad srnčie mäso je veľmi jemné, krehké a trochu sladkasté, jelenie je tmavšie, výrazné a aromatické, s plnou chuťou lesa, diviacie je šťavnaté, mierne pikantné, pripomína bravčové, ale je výraznejšie, danielie je niečo medzi srnčím a jelením, s vyváženou chuťou a zajačie či bažantie je ľahké, jemné, vhodné na paštéty či ragú.

Divina patrí medzi najzdravšie druhy mäsa. Obsahuje len minimum tuku (má často len pätinu až desatinu tuku v porovnaní s bežným červeným mäsom), pretože zvieratá sa vo voľnej prírode neustále pohybujú a ich strava pozostáva z prirodzených zdrojov – bylín, lesných plodov či tráv. Vďaka tomu je mäso ľahko stráviteľné a zároveň bohaté na bielkoviny, železo, zinok a vitamíny skupiny B. V porovnaní s hovädzím alebo bravčovým obsahuje aj menej cholesterolu, čo z nej robí ideálnu voľbu pre ľudí, ktorí dbajú na zdravý životný štýl.

HISTÓRIA DIVINY NA NAŠOM ÚZEMÍ

V minulosti sa na Slovensku mnohé poľovnícke zvyky aj tradície preberali z Rakúsko-uhorskej monarchie, ktorá výrazne ovplyvnila aj našu kuchyňu. Do prípravy jedál z diviny sa tak preniesli vplyvy rakúskej, no najmä nemeckej kuchyne. Recepty sa v jednoduchšej podobe dedili z pokolenia na pokolenie. Zo slovenského územia tieto tradície a recepty zachytil Ján Babilon, autor Prvej slovenskej kuchárskej knihy, ktorá vyšla v roku 1870 v Pešti. Receptom z diviny, drobnej zveri a rýb sa venovala aj Terézia Vansová vo svojej Novej kuchárskej knihe z roku 1914 (rozšírené vydanie vyšlo v roku 1925). Dnes sa spôsob prípravy jedál z diviny líši podľa regiónov. Najčastejšie sa spája

so spoločenskými a s poľovníckymi podujatiami, ako sú svätohubertske slávnosti, poľovnícke stretnutia, plesy či zábavy, kde má divina svoje čestné miesto.

Práve teraz je sezóna a ideálny čas pochutnávať si na divinových dobrotách. Čerstvosť mäsa je dôležitá, ale treba ju správne chápať. Dôležité je nespracovávať čerstvé mäso ihneď po ulovení. Je totiž tuhé a bez charakteristickej jemnosti, ktorú má mať divina. Mäso sa musí nechať odležať v chlade niekoľko dní. Vďaka zreniu mäso mäkne a stáva sa krehkým. Dobre vyzreté mäso je šťavnaté, výraznej chutia a má optimálnu konzistenciu. Divina je všestranná surovina, môžete si z nej pripraviť množstvo receptov a druhov jedál, od tradičných poľovníckych jedál až po moderné gastronomické špeciality. Medzi najobľúbenejšie nepochybne patria guláše, ragú, polievky a vývary, pečené jedlá, paštéty a nátierky, údeniny či klobásy.

AKO PRIPRAVOVAŤ DIVINU

Mäso z diviny je špecifické, preto si jeho príprava vyžaduje trochu viac zručnosti a trpezlivosti. Dokonalý výsledok na tanieri získate nielen správnym druhom prípravy, ale aj pozorným výberom korenín a správnym ochutením. Je veľmi dôležité, o aký druh zveru ide, a podstatný je aj jej vek a časť, z ktorej sa jedlo varí. Na dusenie je ideálny krk, plece a spodná časť stehna. Na pečenie v celku sa používa vrchná časť stehna. Chrbát sa odporúča spracovať ako minútky – steaky, medailóniky alebo rozbiľ. Z diviny sa dajú využívať aj kosti. Tie sa používajú na intenzívne chuti šťavy gulášov alebo ragú, prípadne na základnú omáčku z diviny.

A ako dlho ju treba variť? Pri väčších kusoch mäsa, ako sú stehná alebo plece, je potrebné počítať s dlhším časom tepelnej úpravy. Ak sa rozhodnete mäso dusiť, rátaťte približne s 2 až 3 hodinami na pomalé varenie. Práve tento spôsob zabezpečí, že mäso zostane šťavnaté, krehké a jemné. Najlepšie výsledky dosiahnete pri miernej teplote a s dostatkom tekutiny, aby sa mäso

SÚZVUK S OVOČÍM

Divina a ovocné omáčky či kompóty tvoria dokonalú kombináciu chutí. Dokážu vyvážiť jej výraznú, niekedy až zemitohorkastú chuť. Typická je slivková a brusnicová omáčka, ale skvelá je aj ostružinová, šípková či dokonca figová. K jeleňovi alebo srnčiemu mäsu sa skvelo hodí brusnicová alebo čučoriedková omáčka, ktoré zvýraznia jemnosť mäsa a vytvoria harmonický kontrast. Diviacie mäso si zase rozumie s jablkami, so slivkami alebo s hruškami, najmä ak sú podusené na červenom víne a dochutené klinčekom či škoricou. K ľahším druhom, ako je zajac či bažant, sa výborne hodia omáčky z červených ríbezlí, pomarančov alebo brusníc, ktoré mäsu dodajú svieži ovocný podtón. Ovocné omáčky možno pripraviť buď ako teplý doplnok k mäsu, alebo ako jemne sladký dip, ktorý kontrastuje s chuťou diviny. Ich výhodou je aj to, že vďaka prírodnej kyslosti pomáhajú zjemniť chuť a stráviteľnosť mäsa, čím vytvárajú dokonale vyvážený kulinársky zážitok.

ČO SA DÁ Z DIVINY PRIPRAVIŤ? Diviak na slivkách, jelenie stehno s plnenou hruškou, prepeličie prsia na broskyniach, divá kačka pečená na pomarančoch, dusený bažant na jablkách, rezance z jelenieho stehna s jablkami. Tak čo si uvaríte?

po uvarení doslova rozpadávalo na jazyku. Skvelým pomocníkom pri príprave diviny je aj tlakový hrniec, ktorý výrazne skráti čas varenia. Pri príprave menších kusov diviny, napríklad restovaním na panvici, postačí približne 45 minút. Dôležité je, aby ste mäso krájali proti vláknu – tým sa zabezpečí jeho jemnosť a pri jedení sa vlákna nebudú nepríjemne zachytávať medzi zuby. Takúto rýchly spôsob prípravy je ideálny pre minútky – mäso si zachová šťavnatosť, výraznú arómu aj prirodzenú chuť diviny.

CHUŤOVO LADIACE KORENINY

Pri príprave diviny by nemala chýbať klasická trojica korenín – bobkový list, borievka a nové korenie. Bobkový list dodáva mäsu jemne horkastý tón, ktorý sa výborne spája s jeho prirodzenou chuťou. Borievka zvýrazní divokú arómu mäsa a dodá mu typický „lesný“ nádych, zatiaľ čo nové korenie svojou jemne pikantnou chuťou celý pokrm zjemní a zharmonizuje. Tieto koreniny sa hodia do marinád, gulášov aj dusených jedál, no skvele vyniknú aj pri pečení, kde sa ich vôňa počas tepelnej úpravy krásne prepoja s chuťou mäsa. Výborným doplnkom pri príprave diviny je aj červené víno, ktoré mäso zjemní, dodá mu plnšiu, hlbšiu chuť a zároveň pomáha rozpúšťať kolagén, čím

sa stáva mäso krehkejšie a šťavnatejšie. Použiť ho môžete ako základ marinády alebo priamo počas varenia či dusenia. Ak však víno nemáte poruke, veľmi dobre ho nahradí balzamový ocot, ktorý mäsu dodá podobný, no o niečo výraznejší kyslastý nádych. Dokonalou kombináciou, ktorá nikdy nesklame, je aj spojenie cesnaku a rozmarínu. Cesnak svojou intenzívnou vôňou a chuťou podčiarkuje výraznosť diviny, zatiaľ čo rozmarín dodáva jemný ihličnatý tón pripomínajúci les. Skvelý výsledok dosiahnete, ak cesnak jemne votriete do mäsa alebo ho pridáte do marinády a vetvičky rozmarínu vložíte priamo k mäsu počas pečenia. Ich aróma sa počas tepelnej úpravy krásne uvoľní a spojí s chuťou mäsa, čím vznikne harmonický a voňavý pokrm.

IDEÁLNE DUO KORENÍN A DIVINY

Pri rôznych druhoch diviny sa oplatí voliť aj odlišné koreniny a bylinky, ktoré podčiarknu ich špecifickú chuť. Každý druh diviny si tak žiada trochu inú kombináciu chutí. Srnčie mäso je jemné a delikátne, preto mu najviac pristane kombinácia rozmarínu, tymianu, bobkového listu a červeného vína. Tieto chute mu dodajú eleganciu a zachovávajú jeho prirodzenú vôňu. Diviacie mäso má, naopak, výraznú, silnú chuť, ktorá si vyžaduje silnejšie koreniny – skvele sa k nemu hodí borievka, nové korenie, cesnak, čierne korenie a štipka majoránu. Výborné je aj dusené s koreňovou zeleninou, červeným vínom či so slaninou. Jelenie mäso je čosi medzi srnčím a hovädzím, preto k nemu pasujú bylinky ako tymian, rozmarín, borievka či šalvia. Ak chcete zvýrazniť jeho prirodzenú arómu, pridajte trochu červeného vína alebo brusnicovej omáčky. Zajac a králik majú jemnejšie mäso, ktoré vynikne s cesnakom, bielym vínom, bobkovým listom a so zelenými bylinkami ako petržlen či tymian. Ak sa rozhodnete pripraviť pokrm z bažanta alebo jarabice, siahnite po masle, bielom víne, šalvi a rozmaríne – tieto suroviny zvýraznia ich jemnosť a zachovávajú šťavnatosť mäsa.

K. M. zdroje: domarada.sk, obedvmeste.sk, zena.pravda.sk, gurman.zoznam.sk



POKLAD ZO ZAKLIATEHO KRÁĽOVSTVA



Šípky zrejú na jeseň a sezóna ich zberu sa práve začína. Obsah vitamínu C je vyšší ako pri väčšine citrusov, čo z nich robí jesennú superpotravinu.

Šípka, ako hovorovo nazývame plody ruže šípacej alebo *Rosa canina*, je z čeľade ružovitých a ako ker vyrastá až do výšky 3 metrov. Šípka ako plod vzniká z každého opeleného kvetu a nájsť ju možno takmer všade – od okrajov lesíkov, popri cestách, v parkoch či záhradách. Na pestovanie je nenáročná, no miluje slnko.

Šípka má výrazné protizápalové aj analgetické účinky. Jej červenooranžová farba je znakom vysokého obsahu karotenoidových pigmentov, ako je lykopén či betakarotén. Tie sú bohaté na vitamín C aj antioxidanty. V dvoch lyžičkách šípk nájdeme až 76 % dennej dávky vitamínu C. Zároveň obsahujú užitočné látky ako katechíny, kvercetín a kyselinu elagovú.

Vitamíny B₁, B₂ a P, ktoré sú obsiahnuté v šípke, posilňujú účinok vitamínu C a K. Plody sú zároveň bohaté na pektíny, triesloviny, silice aj organické kyseliny. Nájdeme v nich i železo, vápnik či flavonoidy (tie majú protizápalové, antivírusové a antioxidačné vlastnosti).

ZÁZRAK PRE POKOŽKU

Šípka a v nej obsiahnutý vitamín C dokáže našu pleť chrániť pred poškodením najmä pred oxidačným stresom a zároveň podporuje opravné procesy – ide najmä o tvorbu kolagénu, stabilitu dermy a pružnosť pokožky. Prečo je to tak? Šípkové semienka sú plné polynenasýtených mastných kyselín, ktoré podporujú zdravie pokožky, chránia ju pred zápalovými vplyvmi, ako je UV žiarenie, cigaretový dym alebo iné znečistenie.

Starnutie našej pokožky prebieha najmä pôsobením voľných radikálov. Tie poškodzujú bunky a elastické vlákna. Vitamín C ako silný antioxidant obsiahnutý v šípkach dokáže tieto voľné radikály v prostredí, v ktorom pôsobia, neutralizovať. V našej pokožke pôsobí synergicky, teda spolupracuje s ďalšími antioxidantmi, ako je vitamín E (zároveň jeho účinok dopĺňa). Vitamín C tiež podporuje syntézu kolagénu.

Kožné bunky (fibroblasty) využívajú vitamín C ako kofaktor pre enzýmy, ktoré hydroxylujú aminokyseliny v prokolagéne. Takto pomáhajú vytvoriť stabilnú štruktúru kolagénu. Ukázalo sa aj, že vitamín C pomáha udržať už existujúce kolagénové vlákna stabilnejšími, pretože obmedzuje pôsobenie rozkladajúcich enzýmov. Esenciálne mastné kyseliny obsiahnuté v šípkach prirodzene uzamykajú vlhkosť v pokožke, takže zosilňujú kožnú bariéru a zabráňujú tomu, aby hydratácia z pokožky unikala. Protizápalový účinok, ktorý šípk preukazujú, pomáha znížiť mikrozápaly na koži, takže pleť vyzerá zdravšie, žiarivejšie a má zjednotený tón.

AKO PRACUJE NA DOBREJ IMUNITE?

Šípky disponujú komplexným zložením, ktoré imunitu dokáže nielen podporiť, ale v prípade choroby aj zasiahnuť. Obsah vitamínu C je pre obranyschopnosť organizmu veľmi dôležitý. Podporuje tvorbu bielych krviniek, ktoré sú účinnými obrancami proti infekciám, pomáha pri regenerácii iných antioxidantov, takže neutralizuje voľné radikály, ktoré môžu poškodzovať bunky imunitného systému. Zároveň pôsobí ako kofaktor v mnohých



ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ

- Šípky sa rovnako ako ruže historicky spájajú so symbolikou lásky, ale aj zdravia a ochrany. V ľudových tradíciách sa často využívajú ako ochrana pri rôznych rituáloch.
- Chuť a obsah vitamínov závisia od zrelosti šípky. Pevné červené plody majú inú chuť aj obsah vitamínov ako plody nazbierané po prvých mrazoch. Tie sú zrelšie, sladšie a menej trpké.
- Šípky majú vysoký obsah vlákniny, čo podporuje trávenie, celkové zdravie čriev a spôsobuje pocit nasýtenia.
- Počas II. svetovej vojny, v čase, keď citrusy neboli dostupné, resp. ich dostupnosť bola obmedzená, sa ako zdroj vitamínu C používali šípky. V niektorých krajinách sa organizovali aj vládou podporované zbery šípok.
- Obsah vitamínu C v šípke sa líši od druhu ruže, nadmorskej výšky, v ktorej sa pestuje, podmienok pôdy, času zberu a takisto aj spôsobu úpravy plodu (či už ide o spracovanie čerstvej šípky, alebo sušenej).
- Ideálny čas zberu šípok je po prvých mrazoch. Mráz pomáha so štiepiteľnosťou plodu, zároveň znižuje jeho tvrdosť, čím sa šípky stávajú sladšími a aj lepšie sa nám trávia.



metabolických procesoch priamo alebo nepriamo ovplyvňujúcich obranyschopnosť nášho tela.

Ak je náš imunitný systém oslabený vírusmi a baktériami zvonka alebo vnútornými procesmi – oxidačným stresom, flavonoidy a fenolické zlúčeniny obsiahnuté v šípkach nám dokážu pomôcť neutralizovať voľné radikály a oxidačný stres eliminovať. Tieto látky zároveň ochraňujú bunkové membrány, DNA a iné štruktúry buniek vrátane imunitného systému.

PROTI BOLESTI KLBOV, NA TRÁVENIE, AJ NA ZDRAVÉ SRDCE

V mnohých klinických štúdiách sa preukázalo, že šípky vďaka vysokému obsahu vitamínu C pomáhajú uľaviť od bolesti kĺbov pri osteoartróze. Tento efekt sa pripisuje práve spomínanému vitamínu, ktorý je nevyhnutný pre tvorbu kolagénu.

Vedeli ste, že šípky sa využívali kedysi aj ako preháňadlo? V niektorých kultúrach to tak bolo. Vďaka ich schopnosti stimulovať pohyby čriev, obsahu pektínu a vlákniny podporujú zdravú črevnú mikrobiotu a uľahčujú trávenie.

Pravidelná konzumácia šípok (vo forme čaju či prášku) má pozitívny vplyv na zdravie srdca. Pomáha znižovať krvný tlak a takisto balansuje hladinu cholesterolu. Flavonoidy a polyfenoly obsiahnuté v šípkach zlepšujú elasticitu ciev, vitamín C zas hrá hlavnú úlohu pri ochrane ich vnútornej strany a prispieva k lepšiemu prietoku krvi.

Pravidelná konzumácia šípkového extraktu pomáha obmedziť ukladanie tuku v brušnej oblasti a zároveň naštartovať metabolizmus. Tento účinok sa pripisuje najmä látke tilirozid, ktorý má vplyv na spaľovanie tukov.

Vďaka obsahu betakaroténu, luteínu a zeaxantínu pomáhajú šípky chrániť aj naše oči. Tieto látky dokážu ochrániť našu sieťnicu pred UV žiarením aj oxidačným stresom.

3 TIPY, AKO ZARADIŤ ŠÍPKY DO JEDÁLNEHO LÍSTKA

Šípkový prášok

Potrebuje 100 g sušených šípok

Sušené šípky rozdrvíme a rozmixujeme na jemný prášok. Ten uchováme v tmavej a vzdychotesnej nádobe.

Šípkový prášok môžeme použiť do smoothie, raňajkovej kaše či granoly. Prípadne si ho môžeme primiešať do čaju (pozor, nie horúceho) alebo limonády.

Šípkový ocot

300 g čerstvých šípok

½ l jablčného octu

Šípky umyjeme, očistíme od stopiek a prekrájame. Vložíme do sklenenej nádoby a zalejeme octom tak, aby boli ponorené. Necháme lúhovať 3-4 týždne. Následne ocot precedíme a prelejeme do tmavej fľaše. Takto pripravený šípkový ocot je výborný do šalátov, zálievok aj na dochucovanie omáčok.

Šípkové pyré

Potrebuje: 500 g čerstvých šípok, 100 g cukru (kokosového, trstinového)

Šípky umyjeme, odstránime stopky a semienka. Následne ich rozvaríme na miernom ohni do mäkka. Rozmixujeme a prepasírujeme cez sitko. Potom pridáme cukor a krátko povaríme, až kým nevznikne husté pyré. To následne použijeme na prípravu koláčov alebo natierame na pečivo ako džem.

Nezabudnite: Tepelnou úpravou šípok sa znižuje obsah vitamínu C, ale antioxidanty a vláknina sú zachované.

D. P., zdroj: pluska.sk

ORAVSKÉ SPOTREBNÉ DRUŽSTVO SA STÁVA LÍDROM INOVATÍVNEHO MALOOBCHODU

COOP Jednota Námestovo rozširuje sieť nonstop predajní otvorením modernizovaných prevádzok 24/7 v Oravskej Jasenici a obci Lokca. Predajne poskytujú obyvateľom aj návštevníkom obcí možnosť nakupovať kedykoľvek bez ohľadu na otváracie hodiny. K Rabči, Námestovu, Hruštínu, Bobrovu tak pribudli ďalšie dve nonstop prevádzky COOP Jednota na Orave.

V čase, keď sa v maloobchode menia pravidlá predaja počas štátnych sviatkov, COOP Jednota Námestovo hľadá vlastnú cestu, ako spojiť komfort zákazníkov so zodpovedným prístupom k zamestnancom. Umožňujú jej to automatizované predajne COOP Jednota 24/7, ktoré fungujú v hybridnom režime – počas dňa sú otvorené s personálom a po skončení bežných otváracích hodín sa prepínajú do samoobslužnej prevádzky bez obsluhy. V takomto režime sa zákazníci do predajne dostanú cez mobilnú aplikáciu COOP Jednota Klub, vyberú si tovar, zaplatia v samoobslužnej pokladnici a jednoducho odídu. Vďaka tomu môžu predavačky a predavači zostať doma v nedeľu alebo počas štátnych sviatkov, pričom zákazníci si nakúpia bez obmedzení. „Snažíme sa nájsť rovnováhu medzi komfortom zákazníkov a dobrými pracovnými podmienkami pre našich zamestnancov. Technológie nám to umožňujú testovať v praxi – dávajú personálu viac priestoru na oddych bez toho, aby sme obmedzili zákazníkov. Viac času s rodinou a zachovanie regionálnych hodnôt – to je pre nás prioritou,“ hovorí Igor Jagelek, predseda predstavenstva COOP Jednoty Námestovo.

INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP JE ZÁKLAD

Družstvo zároveň pristupuje k spúšťaniu automatizovaného režimu citlivo. Každú novú predajňu 24/7 necháva prvé týždne otvorenú s personálom v pôvodných otváracích hodinách, aby si zákazníci postupne zvykli na koncept. Po vyhodnotení spätnej väzby môže dôjsť k úprave prevádzkového režimu – napríklad ku skráteniu otváracích hodín s obslužným personálom počas víkendov či prechodu na plný automatizovaný režim v nedeľu a počas štátnych sviatkov. Súčasťou tohto procesu je aj edukácia zákazníkov, aby si osvojili výhody nonstop nakupovania. Skúsenosti COOP Jednoty Námestovo ukazujú, že samoob-



Lokca

služný režim využívajú najmä mladí zákazníci, ľudia pracujúci na zmeny, vodiči kamiónov či členovia záchranných zložiek. Konkrétne príklady hovoria samy za seba – v Rabči sa predajňa nachádza pri závode, odkiaľ po nočnej prichádzajú zákazníci už o piatej ráno. V Námestove zas do predajne pri nemocnici pravidelne prichádza počas nočných služieb zdravotnícky personál. Dôležitú skupinu fanúšikov však tvoria aj samotní zamestnanci. „Naše kolegyně hovoria, že vďaka technológiám môžu teraz lepšie zlaďovať pracovný a osobný život, a to bez toho, aby bol zákazník obmedzený. To je na Orave, kde prevláda silný rodinný a duchovný život, obrovským benefitom,“ dodáva Jagelek.

MODERNÉ SUPERMARKETY V ORAVSKEJ JASENICI A V LOKCI

Predajňa v Oravskej Jasenici s plochou 250 m² a 15 parkovacími miestami je situovaná tak, aby strategicky pokrývala dolinu Oravská Jasenica – Oravské Veselé – Mútne. Zákazníci tu nájdu čerstvé pečivo, regionálne syrové a mäsové špeciality či obľúbené darčkové koše. Predajňa je vybavená samoobslužnými pokladnicami, digitálnymi cenovkami a zálohmatom. Vstup aj platba fungujú cez mobilnú aplikáciu COOP Jednota Klub.

Lokca patrí medzi rýchlo rastúce oravské obce a dopyt po otvorení nonstop predajne bol medzi obyvateľmi dlhodobo silný. Predajňa s plochou 400 m², so skladovými priestormi s rozlohou 280 m² a s parkoviskom pre 20 áut je najvýkonnejším supermarketom družstva COOP Jednota Námestovo. V predajni sú k dispozícii dve samoobslužné pokladnice a zálohmat na výkup PET fliaš a plechoviek. Zákazníci oceňujú najmä široký výber lokálnych produktov a obľúbenou súčasťou ponuky sú aj darčkové koše na rodinné a spoločenské príležitosti.

„Komfort zákazníkov tejto predajne sa ešte zvýši kompletnou rekonštrukciou, ktorú plánujeme na rok 2027 a prinesie okrem iného rozšírenie predajnej plochy minimálne o 300 m²,“ hovorí Igor Jagelek, predseda predstavenstva COOP Jednota Námestovo.



Oravská Jasenica

COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY OTVORILA ZMODERNIZOVANÝ SUPERMARKET V ZEMIANSKÉJ OLČI

Spotrebné družstvo COOP Jednota Nové Zámky pokračuje vo svojej stratégii modernizácie predajní a zvyšovania komfortu pre zákazníkov. Začiatkom októbra po rozsiahlej rekonštrukcii slávnostne otvorila predajňu v obci Zemianska Olča.

V rámci modernizácie predajne sa položila nová podlaha, nainštalovali sa LED TV cenovky a nový gril s teplým pultom, čím sa z predajne stalo centrum moderného a rýchleho nákupu. V supermarkete sa kompletne vymenila moderná obchodná a chladiaca technológia vrátane zariadení na báze CO₂, teda prírodnej látky s nulovým potenciálom poškodenia ozónovej vrstvy a veľmi nízkym skleníkovým potenciálom. Celkové investície do modernizácie predstavovali takmer 300-tis. eur. Rekonštrukcia priniesla nielen nové technológie a vybavenie, ale aj ekologické riešenia, ktoré zodpovedajú aktuálnym štandardom EÚ. „Touto rekonštrukciou sme dosiahli výrazné zvýšenie komfortu pre našich zákazníkov v tejto obci, ktorí si zaslúžia modernú a ekologicky vybavenú predajňu so širokým sortimentom čerstvého tovaru. Veríme, že nové priestory budú príjemným miestom na každodenné nákupy,“ uviedol Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky.

VIAC PRIESTORU A SLUŽIEB PRE ZÁKAZNÍKOV

Predajňa s rozlohou 289 m² z dnešného pohľadu ponúka prehľadnejšie usporiadanie tovaru. Pribudli rozšírené oddelenia čerstvých potravín a nový teplý pult, kde si zákazníci môžu kúpiť čerstvo grilované kurča, bravčové koleno alebo bravčové rebrá. Súčasťou vybavenia predajne je aj bankomat ako pridaná hodnota ponúka-



ných služieb. Zákazníkov bude v tomto supermarkete obsluhovať 11-členný kolektív zamestnancov.

SPOLUPRÁCA S LOKÁLNymi FIRMAMI

COOP Jednota kladie dôraz na spoluprácu s regionálnymi dodávateľmi a podporu lokálneho podnikania. Na rekonštrukcii supermarketu v Zemianskej Olči sa podieľalo viacero firiem z regiónu, ktoré dlhodobo spolupracujú s COOP Jednotou Nové Zámky. Aj vďaka tomu sa čas rekonštrukcie skrátil na minimum 16 dní.



*Tip na
vianočný
darček!*





NAKUPOVANIE **BEZ OBMEDZENÍ** DORAZILO DO SRDCA SLOVENSKA

Banská Bystrica sa zaradila medzi slovenské mestá, kde môžu zákazníci nakupovať potraviny kedykoľvek počas dňa i noci. Spotrebné družstvo COOP Jednota Krupina na sídlisku Sásová slávnostne uviedlo do prevádzky automatizovanú predajňu vo formáte COOP Jednota 24/7. Tempo SUPERMARKET na Rudohorskej ulici je treťou nonstop predajňou v rámci pôsobnosti spotrebného družstva COOP Jednota Krupina.

Sásová približne s 25-tisíc obyvateľmi je najväčším sídliskom Banskej Bystrice. Kedysi samostatná obec, dnes pulzujúca mestská časť s pestrú skladbou obyvateľov – od študentov a mladých rodín až po seniorov. Práve pre nich je predajňa v pešej dostupnosti každodennou samozrejmosťou.



Predajňu s plochou 635 m² regionálne družstvo COOP Jednota Krupina zrekonštruovalo už v roku 2019. V roku 2025 prešla prevádzka ďalšou modernizáciou – pribudli nové, intuitívnejšie samoobslužné pokladnice a kamerový systém využívajúci umelú inteligenciu na zvýšenie bezpečnosti zákazníkov.

Silnou stránkou predajne je spojenie priestrannej predajnej plochy a širokého sortimentu. K najvyhľadávanejším patria čerstvé výrobky z obslužného pultu, mäsový kútik NORDSVIT a lahôdkové šaláty od banskobystrického dodávateľa JAAS – Iveta Kvačková. Súčasťou predajne je aj TCHIBO kútik so sezónnym tovarom a s prémiovými kávami, aj zálohomat na vratné obaly. „Banská Bystrica je pre nás strategickým miestom – hospodárskym, politickým aj kultúrnym centrom stredného Slovenska. Predajňa v Sásovej slúži miestnym obyvateľom už roky a jej transformácia na formát 24/7 je prirodzeným krokom, ktorý reaguje na potreby moderného života. Zachováваме kvalitu služieb a osobný prístup personálu, len k tomu pridávame flexibilitu – príležitosť nakúpiť si kedykoľvek, keď zákazníci potrebujú,“ uvádza Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednota Krupina.

SUPERMARKET

COOP JEDNOTA V MURÁNI

Rázovitá obec Muráň v okrese Revúca leží v bezprostrednej blízkosti Národného parku Muránska planina. Dnes patrí k známym turistickým strediskám, ktoré často navštevujú turisti zo Slovenska i zo zahraničia. Ponúknuť im vyššiu úroveň nakupovania a služieb bol jeden z dôvodov modernizácie pôvodnej predajne potravín COOP Jednota na väčší a modernejší supermarket s rozšírenou ponukou. COOP Jednota Revúca v ňom prednedávnom privítala prvých zákazníkov.



Hlavným dôvodom rekonštrukcie bolo modernizovať predajňu, zväčšiť predajnú plochu, rozšíriť ponúkaný sortiment v reťazci supermarket, a tak priniesť zákazníkom vyššiu úroveň zážitku z návštevy predajne. Predajná plocha sa z pôvodných 140 m² rozšírila na 237 m². Lokalita predajne v prostredí národného parku má svoje špecifiká, ktoré si vyžadujú kooperáciu družstva s vedením obce Muráň vzhľadom na priority danej oblasti. Medzi zákazníkmi sú obyvatelia obce rovnako ako návštevníci, často aj zahraniční. Z toho vychádza aj ponuka a štruktúra ponuky tak, aby zodpovedala požiadavkám zákazníkov danej lokality a uspokojila čo najväčší počet zákazníkov. „Maloobchodný systém COOP Jednota preferuje slovenských producentov a aj my veľmi radi spolupracujeme s lokálnymi výrobcami, ktorí často prinášajú domáce produkty s vyššou špecifickou kvalitou a pridanou hodnotou regionálnych špecialít,“ uviedol Slavomír Hrbáľ, podpredseda a vedúci obchodno-prevádzkového úseku COOP Jednoty Revúca.

Revúcke družstvo rozvíja aj ekologické projekty a zameriava sa na výstavbu vlastných fotovoltaických elektrární. Jedna z nich sa nachádza aj na streche supermarketu v Muráni a výrazne pomáha znížiť nároky predajne na elektrickú energiu. „V predajni sme investovali a inštalovali tepelné čerpadlo na vykurovanie, ktoré oproti pôvodným elektrickým kotlom znížilo energetické nároky na vykurovanie predajne a zapadá do ekologického konceptu lokality národného parku Muránska planina. V predajni Muráň sme v rámci rekonštrukcie inštalovali elektronické cenovky, ktoré napriek vyšším obstarávacím nákladom významne uľahčujú prácu, šetria čas a minimalizujú chyby pri častých zmenách cien,“ hovorí... hovorí podpredseda družstva.

Napriek náročnej dobe, nestabilnému podnikateľskému prostrediu a rastúcim nákladom na prevádzku predajni sa COOP Jednota Revúca snaží udržiavať a rozvíjať aj predajne v malých obciach, aby pomohla eliminovať vznik potravinových púští. Aj v menej rentabilných lokalitách sa jej darí uspokojovať potreby zákazníkov.



ŽIJE SVOJ DETSKÝ SEN: OD PREDAVAČKY NA DEDINE AŽ PO VEDÚCU SUPERMARKETU

Keď Juliana Janková nastúpila do vedenia supermarketu Tempo v Senci, musela urobiť viaceré zmeny a kľúčové rozhodnutia. Dnes riadi 30 zamestnancov a dosahuje jedny z najlepších výsledkov v rámci galantského spotrebného družstva COOP Jednota. Kombinuje prísny, ale férový manažment s empatiou matky troch detí.

Vyznáva jasné pravidlá, otvorenú komunikáciu a schopnosť vidieť v každom zamestnancovi človeka s vlastným príbehom. „Neviem si predstaviť, že by som robila niečo iné. Našla som sa v role predavačky a neskôr aj v úlohe vedúcej supermarketu. Dodnes ma toto remeslo nesmierne baví,“ hovorí 57-ročná Juliana Janková, ktorá je už 22 rokov verná jednému zamestnávateľovi.

Cesta od detského sna k realite

Jej vzťah k obchodu sa začal písať už v detstve. „Od malička som chcela byť predavačka. Pomáhala som starým rodičom v malom obchode, ktorý vlastnili. Už ako malá som vykladala tovar a hrala sa na predavačku. Fascinovalo ma to,“ prezrádza pani Juliana.

Hoci vyštudovala strednú chemickú školu, celý život sa venovala predaju. Začínala s klobúkmi a oblečením, neskôr prešla k potravinám u súkromníka. Po troch materských dovolenkách hľadala stabilné zamestnanie a nastúpila do COOP Jednoty v Senci.

„Keď sa ma pán vedúci pýtal, prečo chcem ísť práve do COOP-u, odvolala som sa na starého otca, ktorý o Jednote vždy básnil, lebo vraj bola stavaná pre ľudí,“ priznáva pani Juliana. To, čo sa začalo ako hľadanie stabilnej práce, sa postupne premenilo na kariéru, ktorá by mohla byť učebnicovým príkladom toho, ako sa človek dokáže vypracovať vlastnými silami a odhodlaním.

Anatómia manažérskej revolúcie

Osem rokov pôsobila ako predavačka a osvojila si remeslo od základov. Keď prišla ponuka na pozíciu zástupkyne vedúcej v dedinke Réca, váhala, ale nakoniec ponuku prijala. Najväčšia skúška prišla s výzvou viesť súčasný supermarket Tempo v Senci. Po bezsennej noci najprv odmietla. Osud však rozhodol inak – dostala alternatívu viesť úplne novú predajňu v Kaplne. „Možno by to bolo jednoduchšie v novej predajni, lebo by som si ľudí mohla zaučiť podľa seba. Chcela som však zostať doma a prijala som výzvu,“ spomína.



A skutočne to bol boj. Najprv logistický: „Z malej Jednoty do veľkého supermarketu to bol obrovský rozdiel, aj čo sa týka zásobovania, ale naučila som sa.“ Ešte náročnejší bol ľudský aspekt. „Nepáčil sa mi systém, ktorý v Tempe fungoval do môjho nástupu. Celý kolektív, okrem pokladničiek, som vymenila, hlavne manažment,“ deklaruje odhodlaná manažérka. Jej nekompromisný prístup k pravidlám mnohým nevyhovoval, ale vytvoril základ budúceho úspechu. „Dnes som hrdá, že som to zvládla. Môjmu kolektívu hovorím, že som jedna z nich a spoločne musíme ťahať za jeden koniec,“ priznáva pani vedúca.

Umenie byť dobrým šéfom

„Byť dobrou predavačkou je remeslo, ktoré musíte cítiť a robiť ho s radosťou,“ definuje pani Juliana svoju víziu rodenej predavačky. Podľa nej regály po vyložení tovaru musia rozprávať: „Nedá sa to celkom naučiť, môžete byť aj vyučená predavačka. Niekedy mi to inžinierky, ktoré nikdy nerobili v obchode, urobia lepšie, lebo to majú v sebe, cítia to.“

Kľúčom k úspechu je pre Julianu Jankovú komunikácia: „Obchod je primárne o komunikácii, nielen so zákazníkmi, ale rozprávať sa musí aj kolektív medzi sebou.“

Jej prístup k zamestnancom je založený na autenticite. „Každý máme svoj osud. Zaujímam sa aj o súkromie kolegýň, aby som ich vedela lepšie pochopiť. Ani ja som nemala ľahký život, prešla som svojimi problémami, ktoré ma v konečnom dôsledku posilnili. Preto keď sa mi niekto zdôverí, nikdy by som ho neodsúdila.“

Materstvo ako škola empatie

Ako rozvedená matka troch detí pozná ťažkosti vyváženého rodinného a pracovného života. „Okrem Jednoty som mala ďalšie dve práce, aby som sa sama dokázala postarať o rodinu. Chodila som upratovať byty a dokladať tovar. Moje deti sa museli naučiť samostatnosti. Posilnilo ich to. Vedia sa obracať a postarať o seba. Vychovala som slušné deti,“ prezrádza hrdo o životnej skúsenosti, ktorá z nej urobila empatickejšiu manažérku. Dnes sa snaží vychádzať kolegyniam s malými deťmi v ústrety, najmä čo sa týka flexibilného pracovného času. Svoj voľný čas najradšej trávi so svojimi tromi vnúčatami.

Pravidlá úspešného kolektívu

Pri riadení prevažne ženského kolektívu má jasnú víziu: „Nemám rada klebety, intrigy a ohováranie. Vždy na to upozorňu-



jem už pri nástupe do práce. Keď máte niečo proti sebe, prídte za mnou do kancelárie, vyriešime to spoločne,“ hovorí svojím predavačkám, bez ktorých by nič nedokázala. „Je to náš obchod, všetci sa oň staráme spoločne a malo by nám na tom záležať,“ podotýka.

Predajňa je aj jej zrkadlom, keďže supermarket manažuje a zodpovedá za jeho chod a fungovanie, spokojnosť kolektívu aj zákazníkov. Pod palcom má aj styk s regionálnymi dodávateľmi, objednávanie tovaru aj mnohé problémy s tým spojené.

COOP Jednota ako druhá rodina

„Vždy hovorím, že Jednota je rodina,“ vyznáva sa pani Juliana a spomína na deň, keď predseda družstva prišiel do predajne, kde pracovala sotva rok, a každému osobitne poďakoval a zaželal šťastný nový rok. „COOP Jednota Galanta pre nás veľa robí. Nie sme pre ňu len zamestnanci a čísla, ale dokáže si nás vážiť.“ Družstvo podporuje svojich zamestnancov rôznymi benefitmi – od športových hier a zahraničných výletov až po možnosť bezúročných pôžičiek. Blízkosť do práce, výplata načas a stabilný kolektív nie sú podľa Juliany Jankovej v iných firmách samozrejmosťou. Svoj kolektív nabáda najmä na firemné akcie. „Dávajú priestor na to, aby sme sa medzi sebou lepšie spoznali. Preto motivujem aj kolegyné a kolegov, aby sme sa zúčastňovali v čo najväčšom počte a niečo sa o sebe neformálne dozvedeli, porozprávali sa. Zoceluje to kolektív,“ podotýka pani vedúca.

Vízia bez kompromisov

Aj po 22 rokoch je pani Juliana stále zapálená pre svoje poslanie. „Mňa práca veľmi baví. To sa nedá slovami opísať. Človek to musí cítiť. Každé ráno sa teším do roboty. Ja som typ človeka, čo robí robotu poctivo alebo ju nerobí vôbec. Rada by som tu vydržala až do dôchodku. Najväčším zadosťučinením by bolo, keby sa ešte zlepšili čísla predaja.“

Juliana Janková je živým dôkazom toho, že v COOP Jednote sa môže zrodiť nielen kariéra, ale aj životná misia. Jej príbeh dokazuje, že skutočné vodcovstvo sa nerodí z titulu, ale z autenticity, odhodlania a zo schopnosti spájať ľudský prístup s profesionalitou.

„Keď vidím, že mi kolegyné a kolegovia dôverujú, dáva mi to silu. Mojou úlohou je vytiahnuť to najlepšie z nich, rozpoznať ich talenty,“ uzatvára nevídaná manažérka, ktorá svojím prístupom dokazuje, že najlepší šéfovia sú tí, ktorí dokážu byť zároveň autoritou aj oporou pre svojich ľudí.





KOLESOMÁNIA

ŠŤASTIE SA MÔŽE USMIAŤ NA KAŽDÉHO

Kolesománia patrí k mimoriadne obľúbeným spotrebiteľským súťažiam COOP Jednoty. Bodaj by nie, veď jej najväčším ťahákom je možnosť vyhrať niektorý z praktických produktov na kolesách. V letnej Kolesománii to boli dva typy kosačiek, ale najviac záujmu priťahoval automobil KIA X Ceed. Žiarivomodré vozidlá odovzdal trom výherkyniam marketingový manažér Branislav Boľanovský začiatkom októbra.

MARTA MIHÁLIKOVÁ zo Semerova si vždy želala vyhrať v spotrebiteľských súťažiach COOP Jednoty práve auto. „Za každým, keď som vhadzovala súťažný kupón do boxu v predajni, som si hovorila – to auto bude moje!“ A paradoxne, keď sa to skutočne aj stalo, tak sympatická dáma neverila a informáciu si radšej hneď overila. Z nového vozidla má radosť celá rodina, no azda najviac 7-ročná vnučka, ktorú v ňom starí rodičia prišli čakať pred školu, len čo si ho doviezli domov.

DANIELA ONDRIŠKOVIČOVÁ z Prievidze veru vôbec nepočítala s tým, že by mohla vyhrať auto. „U nás nikto nešoféruje, tak nás to trochu zaskočilo. Na súťaž nás vlastne upozornila dcéra, ktorej sa páči zapájať sa do takýchto aktivít. Ona aj vypísala a odovzdala kupón,“ hovorí s úsmevom výherkyňa. A tak už má dnes tmavomodrá KIA X Ceed nových majiteľov. Tí pôvodní už spriadajú plány na krásnu dlhú dovolenku v Taliansku, ktoré milujú.

„Predstavte si, že presne takéto isté auto sme mali v pláne si kúpiť,“ oznámila s radosťou v hlase **JANKA MARKOVÁ** z Vranova nad Topľou. Aj takéto neuvěřiteľné náhody sprevádzajú obľúbenú Kolesomániu. Markovci nakupujú v malej predajni na svojom sídlisku, kde sa všetci poznajú. A keďže pani vedúca aj jej kolegyne vedeli, že pani Janka túži vyhrať auto, tak im ho boli aj ukázať, aby sa presvedčili, že šťastie sa môže usmiať na každého.



COOP JEDNOTA OPÄŤ ZÍSKALA PEČAŤ SUPERBRANDS

COOP Jednota si dlhodobo udržiava status kvalitnej, tradičnej a výnimočnej značky. Aj v roku 2025 ocenila odborná porota a slovenskí spotrebitelia značku COOP Jednota cenou Superbrands Slovakia 2025.

V nezávislom hodnotení najúspešnejších značiek na slovenskom trhu obhájila COOP Jednota svoju pozíciu a už po dvanásty raz získala ocenenie superznačky. Titul udeľuje odborná porota značke, ktorá odzrkadľuje silu a výnimočnosť brandu, schopnosť inovovať, napredovať a inšpirovať ostatných. Cieľom programu Superbrands je tiež uviesť do pozornosti spotrebiteľov a odbornej verejnosti mimoriadne silné značky pôsobiace na slovenskom trhu.

PRESTÍŽNE OCENENIE SUPERBRANDS AŽ V 90 KRAJINÁCH

Titul Superbrands je znakom špeciálneho postavenia a uznania pozície výnimočnej značky na lokálnom trhu. Pečať Superbrands získajú len značky s mimoriadnou povestou. Zákazníci si s nimi vždy spájajú jedinečné

hodnoty a majú k nim osobný vzťah. Od svojho vzniku v Spojenom kráľovstve si projekt získal celosvetové uznanie. Dnes je cena Superbrands Award uznávaná ako špeciálne ocenenie, ktoré na základe jednotných kritérií a metód každoročne oceňuje najlepšie z najlepších značiek v 90 krajinách na piatich kontinentoch. Základom silnej spoločnosti je poznať svoju značku – jej pozitívne stránky, pozíciu na trhu a dlhodobú víziu. Výnimočné spoločnosti majú vo svojej DNA zakódované vlastnosti ako inovatívnosť, líderstvo, kvalitnú firemnú kultúru a chuť neustále sa rozvíjať a napredovať. Program hodnotenia značiek Superbrands oceňuje práve takéto spoločnosti na základe výkonnostných ukazovateľov, spotrebiteľského prieskumu a poroty zloženej z odborníkov v oblasti biznisu, marketingu a brandingu.



PRÍBEHY UNIKÁTNÝCH ZNAČIEK

Úspešné značky majú okrem jedinečného produktu a dlhodobej vízie unikátny príbeh. Píše ho história, inovácie, nové technologické riešenia, modernizácia, kompetentné rozhodnutia a výnimočný príbeh je výsledkom odhodlania ľudí, ktorí značku budovali a ďalej rozvíjajú. Jedným z hlavných cieľov Superbrands Slovakia je preto odbornej aj širokej verejnosti ukázať, ako príbehy úspešných značiek vznikali a ako sa vyvíjajú v čase.

UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 1. POLROK 2025

Verní zákazníci, ktorí si v čase **od 1. 1. do 30. 6. 2025** evidovali nákupy na vernostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu. Výšku zľavy sa dozvedia na www.coopklub.sk alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub vo svojom zákazníckom konte.

V prípade, ak si držiteľ vernostnej karty zľavu za 1. polrok 2025 neuplatní v stanovenom termíne do 31. 12. 2025, pripočíta sa mu k zľave za 2. polrok 2025.



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Výhody získate aj u našich externých partnerov:



TLAČENIE KAPUSTY BOLO RODINNÝM RITUÁLOM

Kapusta, prastará plodina, je i dnes v niektorých krajoch Slovenska špecifickou kultúrnou rastlinou. Na Slovensku ju pôvodne pestovali najmä v horských a podhorských oblastiach. Určité jej druhy sa dodnes pestujú aj v nížinách. Okrem Oravy kapustu pestovali na Kysuciach, v Liptove, Šariši. Letné odrody kapusty boli rozšírené na strednom Považí, v okolí Trnavy, v Košickej kotline a vo Východoslovenskej nížine.

Kapustu zo Slovenska vyvážali po Dunaji do dolného Uhorska. Na Horehroní bolo ešte do polovice 19. storočia známe aj pestovanie starej odrody, tzv. čiernej kapusty, ktorá sa ľudovo nazývala virňa a bola veľmi odolná proti chladu. Výhodou kapusty bolo jednoduché dlhodobé konzervovanie v nádobách, do ktorých sa krájaná tlačila. Mliečnym kvasením cukru obsiahnutého v kapuste vznikla kyslá kapusta s malým podielom alkoholu, ktorá sa uchová dlhý čas v uzavretých nádobách alebo v drevených sudoch. Z toho vyplývala ďalšia výhoda, ktorá umožňovala kapustu konzumovať počas celého roka. Pri vhodnom uskladnení sa kapusta uchovávala dlho aj v hlávkach. Jej vonkajšie listy a hlúby sa využívali ako krmovina.

TATÁRI, GERMÁNI I SLOVANIA FERMENTOVALI

Aj na Orave bola významnou pestovanou plodinou kapusta, kultúrna rastlina z čeľade kapustovitých, rozšírená a obľúbená na celom svete. Pochádza zo Stredomoria a do západnej a severnej Európy sa dostala asi v predrímskej dobe. V kvasenom stave sa ju naučili uchovávať tatárske kmene a od nich Germáni a Slovania. Konzervovanie kapusty parením celých hlávok u Slovanov zaznamenali hebrejskí spravodajcovia v 12. storočí. U nás sa sadila na poliach v 15. storočí. Keď sa v 17. storočí

spomína veľké vysádzanie kapusty v Turci, kapustu v tom čase pestovali aj na Orave.

V urbári oravského panstva z roku 1619 sa spomínajú poplatky od kapusty – „A Caulis“ a v odúmrti z roku 1767 sa uvádza kyslá kapusta (bočka kapustná). V 18. storočí sa z kapusty vyberal desiatok.

Ján Matej Revický, oravský rodák, úradník oravského župného súdu, vo svojej rukopisnej práci o pomeroch na Orave píše: „Keď je niekde kraj, ktorého obyvatelia sú odsúdení vlastnou chudobou a macošskou pôdou výlučne na jedenie zemiakov, niečo ovsu, málo jačmenného chleba a kapusty – keď teda základné potreby človeka nemožno dostatočne uspokojiť rôznorodou stravou – tak je to Oravská župa.“

Podobné údaje uvádza aj Wiliam Rowland: „Strava je jednoduchá, pozostáva hlavne z kapusty, z pečiva robeného z ovseného šrotu, zo zemiakov a z mlieka.“

O pestovaní kapusty na Orave sa tak dozvedáme hlavne na základe

stravovacích návykov ľudí,

ktorí boli známi jej veľkou spotrebou, priemerne

50 kg na osobu. Jedávala sa v surovom aj vo varenom stave.

Ako hustá polievka so zátrepkou a zápražkou sa

podávala s varenými alebo pečenými zemiakmi,

u bohatších s mäsom. Konzumovala sa každý deň, často

viackrát. Na celej Orave jedávali s kapustou aj ha-

lušky, nazývané strapačky,

u Goralov kluzky, pripravené

z múky a zo surových trených zemiakov,

poliate kúskami upraženej slaniny. Kapusta sa

stala tradičným oravským obradovým a sviatočným jedlom. Miešali ju s varenými cestovinami, plnili ňou koláče. V pôste

jedávali surovú kapustu omastenú ľanovým olejom s varenými zemiakmi. Veľkej obľube sa tešili placky z nekysnutého cesta,

pripravené z vody a prevažne jačmennej a ovsenej múky hrubo zomletej na žarnove, vyformované do okrúhleho plochého tvaru,

pečené na kapustnom liste, nazývané „lišníky“ alebo „podlišníky“. Pri ich pečení cesto rozložili na kapustný list posolený a pomastený čerstvým nepraženým maslom. Kapustný list slúžil ako druh plechu. Tieto placky piekli v jeseni, keď kapusta dorástla, narúchlo pred páľou na otvorenom ohnisku, keď odhrnuli pahrebu a vložili do nej cesto, ktoré opiekli z oboch strán. Na dolnej Orave piekli na kapustnom liste aj placky zo surových trených zemiakov bez pridania múky. Neskôr pridaním kvásku do zemiakového cesta piekli takto už kysnuté placky alebo aj chlieb. Tento spôsob prípravy pretrval v tradičnej kuchyni dodnes vo viacerých oravských lokalitách.

Na Orave až do polovice 20. storočia kapustu konzervovali tlačením do veľkých drevených sudov s obsahom 200 až 250 litrov. Hoci bolo pestovanie kapusty rozšírené na celej Orave, len v určitých dolnooravských lokalitách dosahovala dobrú úrodu a ešte v 1. polovici 20. storočia bola aj významným obchodným artiklom. O vývoze kapusty v 19. storočí uvádza aj Revický: „... ktorá sa vyváža v pozoruhodných množstvách na šesť týždenných trhov, do B. Štiavnice, Kremnice, B. Bystrice, Prievidze po 60 - 80 vozoch á 20-24 centov. Za cent dostanú 2-4 zlatky.“ Na vývoze kapusty z dolnej Oravy do týchto lokalít ešte v medzivojnovom období sa podieľali viaceré dolnooravské obce. Bohatí gazdovia, ktorí pestovali kapustu vo veľkom na rozlohe približne 30 a viac árov a vlastnili kone, vozili kapustu na spomínané trhy.

ZNÁMA KRAJOVÁ ODRODA ORAVSKEJ KAPUSTY DORASTÁ AŽ NESKORO V JESENI

Kapusta sa zberala z poľa ako posledná plodina. Jej zber závisel aj od toho, aká bola jeseň a kedy prišli mrazy. Kapustu vysekávali a vozili domov obyčajne v októbri a na Všetkých svätých (1. november) bola už natlačená v sude. Pri nepriaznivom počasi sa stávalo, že sa posunul zber zemiakov na november, a tým aj zber kapusty často až na Martina. V tomto čase už niekedy napadol aj sneh, a tak kapustu museli vysekávať spod bielej príkrývky. Cez deň kopali spod snehu zemiaky a večer v humnách čistili burgyňu a kapustu. Keď bol dobrý rok, urodila sa aj dobrá kapusta. Veľké hlavy vážili okolo 8 - 10 kg. Ak bol rok horší, úroda kapusty bola slabšia. Aj v súčasnosti dopestovaná krajová odroda oravskej kapusty, v porovnaní s inými odrodami, ostáva na poliach najdlhšie. Hlavy sa viažu, keď začínajú padať jesenné hmly. Keď už iné, nové odrody od konca augusta, prípadne začiatku septembra, kysnú v sudoch, ona ešte dozrieva.



LIEČITEĽSKÁ INŠPIRÁCIA

Kapustu ľudia dodnes používajú aj na liečenie. Jej čerstvé listy oddávna prikladajú na hnisavé rany a omrzliny, na boľavé kolená, ale i na čelo pri bolestiach hlavy a na zníženie teploty, kyslú kapustu majú denne jedávať ľudia chorí na TBC. Teplú, na masť upraženú kyslú kapustu zasa prikladajú na prsia pri zápale priedušiek.

TLAČENIE KAPUSTY JE I DNES VEĽKOU RODINNOU UDALOSŤOU

V čase, keď ľudia na Orave ešte nevedeli kapustu konzervovať, jedli len jej čerstvé listy. Postupne sa naučili tlačiť kapustu do sudov. Očistenú ju deň pred tlačením doniesli do kuchyne, prípadne komory, aby sa trocha ohriala a potom ju rezali na kapustných nožoch a v komore alebo pitvore tlačili do rozmerných sudov. V malých dreveniciach nebolo dosť miesta na presúvanie rozmerných drevených sudov, a tak v mnohých prípadoch debnári rovno v komore zbili sud a opásali obručami.

V niektorých rodinách sa na nej podieľajú všetci dospelí rodinní príslušníci, v niektorých prípadoch aj väčšie deti. Kedysi gazdiné uvarili aj lepšie jedlo, upiekli kysnuté koláče, vypražili šišky alebo fánky a v niektorých rodinách nechýbal ani pohárik pálenky. Pred samotným tlačení kapusty sud najskôr zaparili vriacou vodou, aby v prípade, ak bol rozsušený, netiekol, aby sa upchali medzery a odstránila sa z neho nečistota. Potom ho dobre vyumývali. Na dno suda položili kapustné listy a následne po častiach pridávali nastrúhanú kapustu, striedavo spolu s „prpravou“, v každej domácnosti podľa zvyku zaužívanými prísadami, na ktoré dbala gazdiná. Okrem soli, rasce a bobkového listu, kôpru, bola podstatnou prísadou kvôli farbe cvikla - červná repa, niekde drobné jablká - plátky. V sude kapustu bosými nohami tlačili zväčša dospelí muži, no výnimkou neboli ani ženy, všetci čisto umytí a oblečení. Po natlačení vrch kapusty v sude zakryli kapustnými listami, preložili drevenými doskami, zafažili ťažkým kameňom „zvaräkom“ a nechali kysnúť. Pod ústím suda bola navŕtaná dierka, ktorou zo suda vytekala nadbytočná voda. Sud prikryli kúskom plátna. Za teplého počasia kapusta vykysla asi za dva týždne a bolo potrebné pozberať z nej penu. Po každom odbere kapustnej vody a časti kapusty zo suda priliali opäť čistú vodu a zároveň umyli dosky aj skaly. Tento postup konzervovania kapusty je zaužívaný na celej Orave. Drevené sudy však už majú menšie rozmery a často sú nahrádzané kameninovými sudmi. Aj recepty na konzervovanie kapusty v súčasnosti sa rôznia a na Orave sú prebraté z iných regiónov Slovenska podľa rozličných nových návodov. Len časť staršej generácie v jednotlivých lokalitách ostáva v tomto smere konzervatívna a drží sa svojej pôvodnej receptúry.

Elena Beňušová



ZUZANA VAČKOVÁ

PRÍPRAVA

Cviklu môžeme použiť minimálne na dva spôsoby – surovú, pričom si z nej odšťavíme fresh a na fašírky použijeme len fresh „zostatky“, čiže dužinu z nej. Alebo varenú, placky budú chutiť inak. Odporúčame vyskúšať oboje.

Ak použijeme uvarenú a vychladnutú cviklu, nakrájame ju na mini rezančeky alebo nastrúhame na strúhadle. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľku (šalotku, pažítku a nastrúhanú mrkvu). Postupne pridáme múku, olej a všetko dobre premiešame, kým sa suroviny nespoja do hutnej masy.

To isté spravíme, ak použijeme len dužinu cvikly. Zmes osolíme, okoreníme a dochutíme bylinkami podľa potreby. Zo zmesi vytvarujeme malé fašírky, ktoré môžeme obalovať v ovsených vločkách, a buď ich opečieme na panvici na olivovom oleji, alebo ich necháme zapieť v rúre vyhriatej na 180 °C približne 30 minút.

Plech môžeme vystlať papierom na pečenie a pokvapkať olivovým olejom. K fašírkam sa pripraví dressing. Rastlinný jogurt zmiešame s bylinkami, nakrájanou cibuľkou a nastrúhaným cesnakom. Dochutíme soľou a korením.

FAŠÍRKY Z FRESH „ZOSTATKOV“

HLAVNÉ JEDLO

- 3 stredne veľké cvikly
- 1 väčšiu mrkvu **ZELOVOC**
- 2 šalotky
- pažítka
- jarnú cibuľku
- 180 g mletých ovsených vločiek **Dobrá cena**
(alebo hladkej špaldovej múky)
- 2 dcl repkového oleja **Premium**
- himalájsku soľ
- čerstvo zomleté čierne korenie **Dobrá cena**
- bylinky na dochutenie
- olivový olej **Tradičná kvalita**

DRESSING:

- rastlinný jogurt biely
- bylinky (kôpor, pažítka atď.)
- cibuľku **ZELOVOC**
- soľ
- korenie **Dobrá cena**
- cesnak **ZELOVOC**

FRESH:

- stopkový zeler
- jablko



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

CENA



VEGAN SACHER TORTA

DEZERT

170 g	trstinového cukru COOP PREMIUM
60 g	kakaa COOP PREMIUM
2 ČL	prášku do pečiva Tradičná kvalita
1 ČL	jedlej sódy Tradičná kvalita
½ ČL	vanilínového cukru Tradičná kvalita
1	horkej čokolády COOP PREMIUM
150 g	solí
480 g	rastlinného mlieka COOP PREMIUM
120 g	repkového oleja COOP PREMIUM
4 PL	jablčného octu

PLNKA A POLEVA:

½ pohára	marhuľového džemu Mamičkiné dobroty
100 g	tuzemskej liehoviny Tradičná kvalita
150 g	horkej čokolády COOP PREMIUM
40 g	vegan masla



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

70 min.

CENA



PRÍPRAVA

Vo väčšej mise zmiešame suché ingrediencie – múku, cukor, kakao, kypriaci prášok, soľ, vanilku a sódu bikarbónu.

Spravíme vodný kúpeľ, kde zohrejeme rastlinné mlieko a horkú čokoládu. Pridáme aj zvyšok mlieka, olej a jablčný ocot. Potom mokré ingrediencie vmiešame do suchých. Miešame do poslednej hrudky. Teraz cesto rozdelíme rovnomerne na dvakrát do formy na pečenie alebo, ak máte, tak rovno do dvoch foriem. Pečieme pri 175 °C asi 40 – 45 minút. Korpus necháme poriadne vychladnúť, kým ho vyberieme z formy, horúci je veľmi krehký.

Medzitým nad parou vymiešame dohľadka sójovú smotanu a horkú čokoládu.

Na podnos si vyberieme prvý vychladnutý korpus. Pokropíme ho rumom alebo, ak robíme nealko verziu, tak špeciálnym nealko rumom, prípadne aj šťavou z ovocia, aby bol šťavnatejší. Potrieme ho poctivou vrstvou marhuľového džemu a ten prikryjeme druhým korpusom, ktorý tiež predtým pokropíme šťavou alebo rumom.

Navrch nalejeme polevu a jemne ju rozotrieme po celej torte.

Hotovú tortu dáme do chladničky a necháme ju poriadne vychladnúť a stuhnúť.



DÁVID
GÉCZY

**INGREDIENCIE:**

2 červené papriky
4 žlté papriky
1 zemiak
1 červená cibuľa
3 strúčiky cesnaku
1 ČL červenej papriky
2 PL olivového oleja
200 ml smotany na varenie
200 ml kuracieho vývaru
1 ČL medu
soľ
mleté čierne korenie

POSTUP:

Rúru predhrejeme na 170 °C. Papriky, zemiak cibuľu a cesnak dáme na pekáč. Posypeme paprikou, soľou a čiernym korením a polejeme olivovým olejom. Pečieme asi 30 minút. Upečenú zeleninu dáme do mixéra a rozmixujeme spolu s vývarom a medom. Dáme späť do hrnca, pridáme smotanu na varenie a prehrejeme.

Náročnosť ***
Príprava 50 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

POLIEVKA Z PEČENEJ PAPRIKY

INGREDIENCIE:

2 cibule **Zelovoc**
100 g medvedieho cesnaku
200 ml smotany na šľahanie 33 % **Mamičkiné dobroty**
400 g tarhoňe **Dobrá cena**
4 PL oleja **Premium**
800 g morčacích prs
1 l vody alebo vývaru z bujónu **Tradičná kvalita**

2 PL francúzskej horčice
1 PL strúhaného parmezánu
1 PL masla **Tradičná kvalita**
soľ
produkty z medvedieho cesnaku (olej, prach, nakladané kvety, puky, kapary)

POSTUP:

Mäso potrieme horčicou a posypeme soľou, korením alebo svojou obľúbenou zmesou korení. Dáme piecť do vyhriatej rúry na 110 °C. Ideálne s použitím sondy, ktorá meria vnútornú teplotu mäsa, aby sme dosiahli 70 °C. Celkovo by pečenie malo trvať približne 1,5-2 hodiny.

Na panvici opečieme na jemno nakrájanú cibuľu, pridáme medvedieho cesnak, opečieme a pridáme 2 dl vody/vývaru. Povaríme a pridáme smotanu, opäť chvíľu povaríme a následne rozmixujeme na hladkú omáčku.

Tarhoňu opečieme na panvici a následne uvaríme do polomäkka vo vode alebo vývare. Scedíme a vodu/vývar odložíme.

Na masle opečieme tarhoňu, pridáme vodu/vývar, prispypeme parmezan a dobre vymiešame. Pridáme vopred pripravenú omáčku z medvedieho cesnaku a dobre vymiešame. Ak je zmes príliš tekutá, môžeme zašľahať ešte maslo, ak príliš hustá, pridáme troška vody/vývaru.

Mäso po dopečení necháme oddýchnuť 5 minút na doske a následne krájame tenké plátky. Servírujeme s variáciami medvedieho cesnaku.

MORČACIE S TARHOŇOU

Náročnosť ***
Príprava 120 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

Náročnosť ***
Príprava 25 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 12

PLACKY Z KYSLEJ KAPUSTY

INGREDIENCIE:

250 g kvasenej kapusty **Zelovoc**
1 hrsť petržlenovej vňate **Zelovoc**
3 lahôdkové cibulky
1 čili paprička
3 strúčiky cesnaku **Zelovoc**
dijonská horčica
soľ
korenie **Dobrá cena**
2 vajčka **Mamičkiné dobroty**
olivový olej **Tradičná kvalita**
50 g polohrubej múky **Dobrá cena**

POSTUP:

Z kyslej kapusty vytlačíme prebytočnú šľavu a vložíme do misky. Pridáme nasekanú petržlenovú vňať, lahôdkové cibulky, čili papričku, nastrúhané alebo pretlačené strúčiky cesnaku, dijonskú horčicu, soľ, korenie a lyžicu olivového oleja. Všetko spolu premiešame a potom do masy zapracujeme aj vajcia. Nakoniec primiešame múku a necháme chvíľu postáť. Na panvici s dvomi lyžicami oleja pečieme postupne menšie placky 3-4 minúty z každej strany do chrumkava. V prípade potreby podlejeme olejom.



BiSTRO baguette

Chrumková bageta
s francúzskym šarmom



Bistro Baguette
Cheese & Tomato



Bistro Baguette Pepperoni



Bistro Baguette
Speciale

TICHÉ NEBEZPEČENSTVO V PODBRUŠÍ

Brušný tuk nie je len estetický problém, ako si mnohí z nás myslia, ak je ho priveľa, môže mať aj závažné zdravotné dôsledky. Ako a prečo sa vlastne viscerálny tuk na bruchu ukladá?

PODKOŽNÝ ALEBO VISCERÁLNY?

Nie je tuk ako tuk. Podkožný tuk je typom tukového tkaniva, ktoré má ochrannú funkciu (tlmí nárazy, chráni svaly aj orgány), prispieva k regulácii telesnej teploty aj izolácii. Slúži i ako zásoba energie, ktorú telo využíva pri hladovaní. Je menej rizikový ako viscerálny. Viscerálny tuk je typom telesného tuku, ktorý sa ukladá práve v brušnej dutine. Obaľuje dôležité orgány ako napr. črevá, pankreas alebo pečeň. Tento druh tuku nie je hmatateľný a nachádza sa hlbšie pod kožou, takže identifikovať ho nie je ľahké. Mechanicky chráni orgány, drží ich na mieste a tlmí prudké pohyby. Takisto tvorí energetickú rezervu pre orgány v čase nedostatku potravy. Problém však nastáva v momente, keď je množstvo viscerálneho tuku také veľké, že sa začne správať ako hormonálne aktívny orgán, nie ako pasívna rezerva.

PREČO SA TUK UKLADÁ PRÁVE NA BRUCHU?

Existuje mnoho dôvodov, medzi tie najčastejšie patrí genetika, nevyvážená strava alebo celkový životný štýl či hormonálna nerovnováha. Hlavné dôvody sú však:

- **Chronický stres:** Ak zažívame stres dlhodobo a naše telo sa s ním nedokáže zdravým spôsobom vyrovnáť, chronický stres vedie k nadmernej produkcii hormónu kortizolu. Ten má za následok zvýšené ukladanie tuku práve v brušnej oblasti. Kortizol zároveň podnecuje chuť do jedla, túžbu po vysokoenergetických potravinách alebo sladkostiach, čo výrazne prispieva k nárastu telesného tuku, preto práve ľudia, ktorí zažívajú vysoký level stresu, sa ho potrebujú naučiť efektívne manažovať. Pravidelné cvičenie, meditácia, dychové cvičenia alebo koníčky, ktoré nás dokážu dostať do prítomného okamihu, môžu kľúčovo ovplyvniť naše zdravie.
- **Nevyvážená strava:** Vysoký príjem rafinovaných sacharidov a transtukov vedie k nárastu viscerálneho tuku. Sladené nápoje ako limonády či energetické nápoje sú hlavným zdrojom

pridaného cukru. Cukor z týchto nápojov sa vstreba rýchlo, čím zvyšuje hladinu inzulínu a podporuje ukladanie tuku práve v brušnej oblasti. Nasýtené tuky (predovšetkým tie z palmového oleja či tučného mäsa) takisto podporujú ukladanie viscerálneho tuku, a to až dvojnásobne viac než pri nadbytku kalórií z nenasýtených tukov (z orechov, avokáda či olivového oleja). Z toho vyplýva, že telo nereaguje len na množstvo tuku a kalórií, ale aj typ. Ultraspracované potraviny ako väčšina polotovarov, fast food či rýchle snacky obsahujú kombináciu rafinovaných sacharidov, pridaných tukov, soli a umelých prísad. Pravidelná konzumácia takýchto rýchlo spracovaných potravín vedie k rýchlemu nárastu vnútorného tuku a zároveň k zhoršeniu inzulínovej citlivosti.

- **Nedostatok pohybu:** Podľa štúdie v Obesity Reviews majú ľudia, ktorí trávajú väčšinu dňa sedením (teda aspoň 8 hodín) o 25 % viscerálneho tuku viac, než tí, ktorí sa pravidelne hýbu. Ako je to možné? Pri dlhodobom sedení klesá citlivosť buniek na inzulín. Následkom toho je väčšie ukladanie energie vo forme tuku. Telo má zároveň nižší výdaj energie a ak ich prijme viac, ako spáli, začne ich uchovávať práve v brušnej dutine.
- **Nedostatok spánku:** Hoci krátkodobý nedostatok spánku spôsobí len únavu, dlhodobý spánkový deficit dokáže pozmeniť fungovanie metabolizmu a podporiť ukladanie tuku okolo orgánov. A to aj u tých, ktoríedia zdravu. Dôvodom je, že telo počas spánku obnovuje hormonálnu rovnováhu a reguluje využívanie energie. Ak však spánok chýba, mozog dostane signál, že je telo v strese a zásoby energie treba šetriť. Výsledkom je teda spomalenie metabolizmu a vyššia tendencia ukladať energiu. To sa prejaví ako zásoby tuku vo viscerálnej oblasti. Spánok ovplyvňuje aj hormóny hladu. Ak spíme menej ako 6 hodín, hladina grelínu (hormónu, ktorý zvyšuje chuť do jedla) rastie a hladina leptínu (hormónu signalizujúceho pocit nasýtenia) klesá, takže jeme viac, pretože sa necítíme nasýtení.

- **Genetika:** Hrá významnú rolu v tom, ako a kde sa nám ukladá tuk, no nie sme proti nej bezmocní. Podľa výskumov genetika ovplyvňuje 40 - 60 % variability v množstve telesného tuku vrátane toho brušného. Takže niektorí z nás naozaj majú väčšiu predispozíciu ukladať tuk vo viscerálnej oblasti, iní zas nadbytočnú energiu ukladajú do stehien a bokov. Rozdiel je takisto v pohlaví. Ženy majú vyššie percento podkožného tuku, pretože hormón estrogén podporuje jeho ukladanie na stehnách a bokoch. Muži majú zas vyššiu hladinu androgénu. Ten podporuje ukladanie tuku na bruchu. Keď však ženám po menopauze klesá hladina estrogénu, telo sa hormonálne „prepína“ a viscerálny tuk rastie rýchlejšie, hoci aj bez zmeny hmotnosti. Dedičnosť však nie je osud a to, či sa viscerálny tuk skutočne vytvorí, závisí aj od nášho životného štýlu. V prípade, že máme takéto „rizikové gény“ a k tomu sedavú prácu, potrebujeme sa pravidelne hýbať, stravovať vyvážené a mať dostatok spánku.

- **Nadmerná konzumácia alkoholu:** Vedeli ste, že gram alkoholu obsahuje približne 7 kalórií, čo je takmer rovnaké množstvo ako gram tuku? Na rozdiel od tuku alkohol neobsahuje žiadne živiny, preto sa nazýva aj prázdna kalória. Takže ak naše telo prijme alkohol, začne ho okamžite odbúravaf v pečeni. Dočasne sa zastaví spaľovanie tukov a sacharidov, takže všetky ostatné kalórie z jedla či zo snackov sa v tom čase ukladajú ako tuk (najmä do viscerálnej oblasti). Alkohol zároveň mení hormonálnu rovnováhu tým, že zvyšuje hladinu kortizolu, znižuje hladinu testosterónu a zvyšuje hladinu estrogénu. Telo vlastne reaguje na alkohol ako na stresor a jeho obranný mechanizmus je ukladanie energie do brušnej oblasti. Ako teda piť, aby sme nemali „pívne bruško“? Vedci odporúčajú tzv. inteligentné pitie. Pre ženy je to maximálne jeden alkoholický drink denne, pre mužov dva. Suché víno a pivo s nízkym množstvom alkoholu uprednostníme pred sladkým koktailom. Jesť by sme mali predtým, ako si dáme drink. A nezabúdajme na vodu. Alkohol dehydratuje, čo zhoršuje metabolizmus aj celkové trávenie.



AKÁ JE ZDRAVÁ HODNOTA VISCERÁLNEHO TUKU?

Množstvo nášho viscerálneho tuku vieme zistiť niekoľkými spôsobmi. Najjednoduchšou a najdostupnejšou metódou je meranie obvodu pása krajčírskym metrom. Keďže viscerálny tuk sa ukladá v brušnej dutine v najvyššej miere, vieme ho odmerať. Za normálne hodnoty obvodu pása sa u žien považuje do 80 cm, u mužov do 94 cm. Po prekročení týchto hodnôt sa zvyšuje riziko vzniku zdravotných problémov. Za veľmi rizikovú hranicu sa považuje u žien obvod nad 88 cm a u mužov zas 102 cm. Ďalšou z možností je meranie rôznymi prístrojmi, ktoré sú o čosi presnejšie. Ide o prístroje, ktoré využívajú výpočtovú tomografiu (CT) či magnetickú rezonanciu (MRI).

ČO ROBIŤ, ABY SME OBMEDZILI TVORBU VISCERÁLNEHO TUKU

- Jedzte menej alebo vôbec nespracované potraviny: namiesto polotovarov, sladkostí či fast foodu, uprednostnite reálne potraviny a po domácky pripravené jedlo.
- Obmedzte cukor aj rafinované sacharidy, ktoré sa nachádzajú v bielom chlebe, sladkostiach, sladených nápojoch, ale aj v cestovinách. Kľúčové nie je tieto potraviny úplne vylúčiť, ale zaradiť ich do jedálneho lístka v rozumnej miere.
- Jedzte zdravé tuky, ktoré obsahuje olivový olej, ryby bohaté na omega-3 mastné kyseliny či avokádo.
- Hýbte sa každý deň. Nemusí ísť o náročné cvičenie, len obyčajná prechádzka dokáže znížiť viscerálny tuk po pár týždňoch.
- Doprajte si kvalitný spánok aspoň 7-9 hodín. Dostatok spánku stabilizuje hladinu kortizolu, ktorý ovplyvňuje aj ukladanie viscerálneho tuku.
- Pite dostatok vody, pretože hydratácia zlepšuje metabolizmus, trávenie i kontrolu chuti do jedla.
- Meditujte, zacvičte si jogu či chodte na prechádzku do prírody. Takýmto spôsobom znížite stresový hormón a pomôžete telu cítiť sa v bezpečí, takže ukladanie stresových zásob tuku nebude potrebné.

D. P., Zdroj: aktin.sk



NADÝCHNITE SA PRE ZDRAVIE PO CELÚ ZIMU

Jeho podstatou je vdychovanie teplej pary, ktorá uvoľňuje hlieny, pomáha lepšie dýchať tým, že upokojuje podráždenie sliznice. Môžeme ho praktizovať nad miskou horúcej vody alebo prostredníctvom inhalátora, ktorý paru vyrába sám.

Zmierni kašeľ, uľaví sliznici

Hoci sa inhalovanie horúcej pary spája s liečbou nádchy, jeho prínosy siahajú omnoho ďalej. V zime, keď je vzduch vzhľadom na kúrenie o dosť suchší, vysychá aj naša sliznica. Suchá sliznica nosa a hrdla je oveľa náchylnejšia na podráždenie či infekcie. Práve inhalovaním dokážeme obnoviť jej prirodzenú vlhkosť. Takouto prevenciou ju môžeme udržať v dobrej kondícii aj počas náročnejšieho obdobia. Inhalácia je prvá pomoc pri upchatých dýchacích cestách, pretože poskytuje takmer okamžitú úľavu. Vlhkosť a teplota pary pomáhajú rozpúšťať hlieny v nose, dutinách aj v prieduškách. Ak sú príveľmi upchaté, hlien sa pôsobením pary stáva o čosi redším. Takýmto spôsobom odteká ľahšie, takže sa aj ľahšie vykašliava. Vdychovaním pary pri nádche sa takisto uvoľní tlak v hlave a človeku sa dýcha ľahšie. Podobný efekt má inhalácia aj pri zápale dutín a uší. Zvlhčený vzduch uvoľňuje nosové dutiny a zmierňuje tlak v oblasti čela či líc. Teplá až mierne horúca para v spojení s bylinkami ako harmanček, tymian alebo mäta pôsobí nielen upokojujúco, ale má aj antibakteriálny a protizápalový účinok.

Prevencia v štýle hlasových profilov

Podpora imunity a regenerácia obranného systému je takisto ďalšou z výhod inhalovania. Kvalitnejšie dýchanie a lepší prísun kyslíka podporujú regeneračné procesy a zlepšujú prirodzenú obranyschopnosť organizmu. Ak preventívne inhalujeme pravidelne počas chladných mesiacov, pomôžeme nášmu telu predchádzať rôznym infekciám. Vdychovanie teplej pary je aj jedným

z osvedčených spôsobov, ktorý využívali spevácke hviezdy a všetci tí, ktorí pracujú s hlasom. Prečo? Zvlhčené dýchacie cesty majú menšie riziko chrapotu alebo únavy hlasiviek. Zároveň inhalácia pomáha pri podráždenom hrdle po dlhom speve či rozprávaní.

Pre pleť aj duševnú pohodu

Uvoľnenie napätia a odbúranie stresu je neposlednou z výhod. Samotný rituál

Inhalovanie patrí medzi staré, no stále veľmi účinné spôsoby, ako pomôcť dýchacím cestám, upokojiť boľavé alebo suché hrdlo, nos či priedušky a zároveň uľaviť pri prechladnutí a nádche.

inhalovania má prirodzený relaxačný účinok pre naše telo. Para, teplo, hlboké dýchanie a ticho, prípadne esenciálne oleje alebo bylinky pomáhajú upokojiť náš nervový systém, spomaľujú dych a navodzujú pocity pohody. Ide o veľmi podobný efekt, aký dokáže vyvolať pobyt v saune. Para a horúci vzduch pomáhajú aj pokožke, otvárajú póry, vďaka čomu sa ľahšie vyplavujú nečistoty z pleti. Inhalovanie teda nemusí byť len benefitom pre dýchacie cesty, ale aj naša pokožka ocení jeho účinky. Stačí pár minút a pleť pôsobí sviežejšie a prekrvenejšie.

Ako inhalujeme bylinky?

Na rozdiel od inhalácie esenciálnych olejov bylinky môžeme inhalovať len pomocou teplej pary z nálevu alebo odvaru.

Harmanček má silné protizápalové a aj upokojujúce účinky. Naparovanie pomocou tejto byliny pomáha pri upchatom nose, bolesti hrdla či zápale dutín. Pôsobí veľmi jemne, čo z neho robí vhodného kandidáta na inhaláciu aj pre citlivých ľudí a deti.

Tymian má silné dezinfekčné vlastnosti vďaka obsahu tymolu. To z neho robí ideálneho pomocníka pri zápaloch, kašli aj bolestiach hrdla. Inhalácia uľahčuje vykašliavanie, ale aj posilňuje imunitu.

Materina dúška a šalvia pomôžu pri kašli, nádche a bolestiach dutín. Ide o prírodné antiseptiká. Materina dúška zároveň pôsobí upokojujúco na nervový systém, jej vôňa znižuje napätie a pomáha aj pri nespavosti.

Mäta pieporná obsahuje mentol, ktorý je vynikajúci v uvoľnení dýchania, upchatom nose, ale aj únave. Okrem fyzickej sviežosti prináša mentálnu – inhalácia zlepšuje koncentráciu, odstraňuje únavu a podporuje myslenie. V stresových situáciách pôsobí ako „reštar“. Zároveň má analgetický



MOHLO BY VÁS ZAUJÍMAŤ

- V starovekom Egypte bolo inhalovanie výparov z bylín či kadidla liečbou kašľa a nachladnutia. Starovekí Gréci zas obľubovali vdychovanie dymu z bylín eukalyptu, tymianu či rozmarínu.
- Parné kúpele boli nielen liečbou pre telo, ale aj formou inhalácie. Horúca voda uvoľňovala telo, para a bylinky zas dýchacie cesty a celý proces pôsobil blahodarne na dušu.
- Inhalovanie je súčasťou ajurvedy a okrem liečby astmy sa používa na vyrovnanie telesnej energie.
- V Číne sa zas inhalácia používala v kombinácii s akupunktúrou. Už

v dynastii Han sa odporúčalo vdychovanie pary bylín, ktoré malo uvoľniť pľúcne čchi.

- Prvý patentovaný inhalátor pochádza z roku 1778. Vynašiel ho fyzik John Mudge. Princíp prístroja bol veľmi jednoduchý. Išlo o kovovú nádobku/hrnček, ktorý mal otvor. Doň sa pripojil flexibilný náustok. Sám Mudge takto inhaloval paru s bylinkami, prípadne ópium.
- Viktoriánska éra presadila estetiku aj v praktickosti inhalátorov. V 19. storočí sa objavili elegantné porcelánové inhalátory, ktoré ladili s používaným servisom alebo celkovo s interiérom.



účinnok a dokáže zmierniť bolesti hlavy či napätie v šiji.

Lipa malolistá zas pomôže pri suchom kašli či podráždenom hrdle. Zároveň upokojuje, zvlhčuje sliznice a vďaka jej potopudným účinkom pomáha telu zbaviť sa vírusov. Je veľmi jemná, takže je vhodná aj pre deti. Jej vôňa je relaxačná, pripomína leto a pomáha nám vydýchnuť po dlhom dni.

Ako na esenciálne oleje?

Inhalácia esenciálnych olejov je jedným z najrýchlejších a najjednoduchších spôsobov ich využitia. Výhodou je, že môže ísť o studenú (priamu) alebo teplú inhaláciu. Priama inhalácia sa robí bez tepla a je šetrnejšia, keď esenciálny olej nevystavujeme pare. Esenciálny olej pridáme do difuzéra a následne inhalujeme hlbokými nádechmi.

Inhalácia pomocou teplej pary je ideálna práve pri respiračných problémoch či upchatom nose. Postup je jednoduchý, do ½ litra horúcej vody (ideálne v rozmedzí 70 – 80 °C, nie vriacej) pridáme 1-2 kvapky esenciálneho oleja. Rozhodne nie viac, oleje môžu výrazne podráždiť sliznice. Hlavu nakloníme nad misku, prikryjeme uterákom a inhalujeme paru počas 5 – 10 minút.

Najideálnejšie esenciálne oleje na inhaláciu sú eukalyptus, ktorý napomáha uvoľňovaniu hlienov a prečisťuje dýchacie cesty; levanduľa, ktorá je šetrná k slizniciam a pôsobí proti stresu, nespavosti, bolestiam hlavy a navodzuje pocity uvoľnenia po rušnom dni; rozmarín, ktorý stimuluje krvný obeh a dýchanie; takisto citrón vďaka jeho stimulačnému účinku na imunitný systém.

D. P., zdroj: earthsongseeds.co.uk

DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

Soňa Višňovská: **Tvoríť a ľubiť po celý rok**

Autorka a kreatívna duša Soňa Višňovská, známa z instagramového profilu Tvoríť a ľubiť, prichádza s knihou plnou inšpirácií, ktoré spájajú radosť z tvorenia a pečenia a lásku k spoločne strávenému času. Kniha obsahuje 50 originálnych nápadov na vlastné tvorenie, prehľadne rozdelených podľa ročných období. Postupy a recepty dopĺňajú krásne fotografie, ktoré dokážu navadiť čitateľky a čitateľov okamžite sa pustiť do tvorenia! Kniha je určená pre široké publikum, no na svoje si prídu najmä rodičia s deťmi, ktorí hľadajú zmysluplné a tvorivé aktivity na spoločný čas.



Alice Roberts: **Ľudské telo: Ako funguje superstroj plný života?**

Renomovaná britská akademička a televízna moderátorka Alice Robertsová so svojím tímom vytvorila unikátneho obrazového sprievodcu Ľudské telo. Výpravná a komplexná publikácia je určená širokému publiku, no nadchne aj profesionálov. Vďaka knihe čitatelia a čitateľky spoznajú ľudské telo od najmenších súčastí bunky až po zložité orgánové sústavy. Prostredníctvom prehľadných trojrozmerných ilustrácií a obrazov prakticky v skutočnej veľkosti môžu preskúmať anatómiu človeka vrátane detailov a podrobností o povrchovej anatómii a zložitých anatomických oblastiach. Publikáciu vyhlásil za knihu roka popredný odborný časopis The American Journal of Nursing, ktorý propaguje to najlepšie v zdravotníctve a ošetrovatelstve.



Matt Coyne: **Frank a Red**

Frank je mrzutý starý samotáč, ktorý sa odcudzil priateľom, synovi aj svetu za bránou svojho domu. Tam mu robí spoločnosť len „duch“ zosnulej manželky Marcie. A potom sa do vedľajšieho domu prisťahuje Red.

Red má šesť rokov a len ťažko sa vyrovnáva s rozchodom rodičov, novou školou a chalanom, ktorý ho v škole šikanuje. Novinka je vtipnou, dojemnou a nežnou knihou s obrovskou emocionálnou silou, ktorá čitateľom pripomenie, čo naozaj znamená byť človekom.



SVÄTÝ MARTIN

PROROK POČASIA A PATRÓN DOBRÉHO JEDLA

Niektó sa už teraz nevie dočkať budúceho leta, iný si hladká brucho pri predstave pečenej husaciny s dobre omastenými lokšami. Stačí pohľad z okna a je jasné, kto je k svojmu vysnívanému pôžitku bližšie.

So studenším počasím máme chuť na jedlá, ktoré nielen zasýtia, ale zároveň evokujú pohodu a spomalenie. Dni sa skracujú a my trávime viac času vnútri. A kým v letných horúčavách nikto nemal veľmi chuť stáť hodiny pri sporáku, jeseň a zima sú obdobím, keď je pobyt v teplej a dobrým jedlom voňajúcej kuchyni presne to, čo nám môže zlepšiť náladu.

Veď už naši predkovia sa v tomto období stretávali na páračkách pri peci.

Ženy z rodiny, a zo susedstva sa nestretávali pri páraní peria len kvôli náplni do perín a vankúšov. Páračky boli najmä spravodajskou centrálou dediny. Kto chcel vedieť, čo je nové, nepotreboval len dobré uši, ale aj vrtké prsty. Páranie peria trvalo hodiny. Človek sa teda dozvedel viac, ako keď si dnes pozrie všetky televízne spravodajské relácie. Na vinobraní a dožinkoch sa začali splietaf plány na sobáša a na páračkách sa už dohadovali detaily svadby a pracovalo sa na vene.

Rok mal opakujúce sa etapy, každá jeseň sa podobala na tú predchádzajúcu a nikomu by vtedy ani nenapadlo ísť sa v novembri opaľovať na opačný koniec zemegule. A i keď si dnes môžeme vybrať medzi exotikou a teplom domácej kuchyne, sedí väčšina z nás v novembri najradšej takpovediac za pecou. November je obdobím, keď sa malí aj veľkí tešíme na Vianoce. Nedočkavo sledujeme predpoveď počasia a hútame, či Martin tento rok konečne príde na bielom koni. Pretože ak sa mu to podarí, budeme nielen bližšie k vianočnej atmosfére, ale aj prírodu to veľmi poteší.

Svätý Martin odvždy plnil dôležitú úlohu ako prorok počasia. Všeobecne sa verilo, že prináša chlad a sneh a považuje sa za prvého posla zimy. Legenda o bielom

koni, na ktorom Martin prichádza a nesie so sebou prvý sneh, vznikla najskôr tak, že si ľudia všimli, že okolo sv. Martina často prvýkrát nasnežilo, a tak prepojili jeho meno s bielym koňom symbolizujúcim snehové vločky.

VOJAK NA BIELOM TÁTOŠOVI

Zmenou klímy sa prvé sneženie v našich končinách posunulo až ďaleko do nového roka. V nižších polohách sneží za zimu raz, dvakrát a väčšinou je to len poprašok. Prispieva k tomu určite i to, že Martin nejazdí na bielom koni ani na žiadnom inom, ale na aute.

AKO TO BOLO V MINULOSTI? MAL MARTIN VŽDY BIELEHO KOŇA?

Martin, o ktorého sa známa pranostika opiera, bol rímsky vojak, ktorého za dobré skutky vyhlásili za svätca. Narodil sa oko-

lo roku 316 v Panónii, v dnešnom Maďarsku. Ako sa jeho cesta k svätožiare začala, dokumentuje aj známa socha Georga Rafaela Donnera v bratislavskom Dóme svätého Martina. Je tu zobrazený prvý známy dobrý skutok budúceho svätca. V treskúcej zime stretol vojak Martin sporo odetého žobráka. Uľútostil sa, mečom rozťal svoj plášť vo dvoje a jednu polovicu daroval žobrákovi. Martin v tom momente sedel na koni. O farbe koňa neexistujú žiadne záznamy, ale vo výtvarnom umení býva zobrazovaný ako biely. V noci po dobrom skutku sa Martinovi v sne zjavil Ježiš Kristus zahalený v polovici jeho plášťa. Od tohto momentu bolo Martinovi jasné, že jeho poslanie je inde ako na bojisku. Ale až keď si vo vojsku odsľúžil štvrtstoročie, smel ho opustiť. Sprvu bol pustovníkom, neskôr mníchom a v roku 371 sa stal biskupom v Tours, v západ-



Pranostike o Martinovi na bielom koni sa venovali aj vedci zo Slovenskej akadémie vied. Viac ako 30 rokov čakali na Liptove na prvý sneh. Na Martina napadol prvý sneh počas pozorovaní len 4-krát. Väčšinou nasnežilo až na Félixu, ktorý má meniny 20. novembra. Ak máte vo svojom okolí Félixu, skúste sa ho opýtať, či sa na svoje meniny chystá osedlať bieleho koňa.

Už v starom Ríme boli husi vďaka hlasnému gáganiu obľúbenými strážnymi zvieratami. Husi sú učenlivé a možno ich veľmi dobre vycvičiť. To využívajú škótski výrobcovia whisky. Husi strážia ich vzácne sudy v páleniciach. Cez deň hladné husi čistia trávniky od slimákov. Pracujú teda na plný úväzok. Či sa vďaka tomu vyhnú hlavnej úlohe na čele jedálneho lístka nie je známe.

nej časti Francúzska. Založil množstvo kláštorov a po smrti dal jeho nástupca biskup Briccius postaviť nad jeho hrobom kaplnku. Tá sa veľmi rýchlo stala pútnickým miestom. Merovejský kráľ Chlodovik I. ho vyhlásil za svätca a patróna merovejovských panovníkov a ich poddaných. Sv. Martin bol prvým svätcom, ktorý nezomrel ako martýr. Sv. Martin je patrónom Francúzska, Slovenska, jednej časti Rakúska, jednej časti Švajčiarska a niekoľkých miest. Nájdete ho napríklad v erbe mesta Martin.

Svätého Martina si v mnohých krajinách tradične pripomínajú lampiónovými sprievodmi. Na čele sprievodu ide, ak sa dá na bielom koni, Martin sprevádzaný žobrákom. Za nimi kráčajú deti s lampiónmi, ktoré si väčšinou vyrobili samy. Lampióny sú symbolom svetla a nádeje, ktoré svätý Martin rozdával tým, ktorí boli v núdzi. Zároveň sú lampiónové sprievody symbolom spolupatričnosti.

NEPOSLUŠNÁ HUS A RYŽOVÝ PAPIER

Prečo sa sv. Martin spája s husacími hodmi? Možno bola husacina jeho obľúbené jedlo a možno je pravdivá legenda, že keď sa dozvedel, že by sa mal stať biskupom z Tours, tak sa schoval k husiam, ktoré ho však gáганím prezradili. Iná legenda hovorí, že sa jedna neposlušná hus zatúlala do kostola a hlasno rušila kázeň Martina z Tours. Za trest husičku priamo v kostole upiekli a skonsumovali.

Alebo vznikla táto tradícia zhodou náhod, pretože oslavy sv. Martina pripadli na obdobie odvodov, po ktorých sa veľkou hostinou oslavoval zisk z úrody. Po hostine nasledovalo obdobie pôstu, ktoré sa končilo až štedrou večerou na Vianoce.

Existuje však aj pragmatické vysvetlenie martinských husacích hodov – práve v tomto období boli husi dobre vykrmené a gazdovia sa pred zimou zbavovali zvierat, ktoré sa nehodia do chovu alebo ktoré by neprežili studené mesiace.

Ak nemáte radi husacinu alebo vôbec nejete mäso, môžete vyskúšať vegánsku alternatívu. Napríklad od slovenskej foodbloggerky Nikolety Kováčovej, ktorá vydala už 3 kuchárske knihy. Kreatívne v nich mení tradičné slovenské recepty tak, aby si jedlo užili aj ľudia, ktorí z rôznych dôvodov nemôžu alebo nechcú jesť mäso. Konkrétne pri husacine používa seitan a ryžový papier. Prílohu podáva tradičnú – dusenú červenú kapustu a zemiakové lokše. Samozrejme, bez masti.

Sv. Martinom sa však novembrové pranostiky nekončia. Jednou z najčastejšie opakovaných je Katarína na ľade a Vianoce na blete alebo naopak. (Katarína 25. novembra). Keď je na Ondreja (30. novembra) pekne, bude celý rok vo sviatočný deň pekne. Hovorí sa tiež, že keď je v novembri veľa búrok, bude pekné leto. Žiaľ, s postupujúcimi klimatickými zmenami sa na stáročia tradované pranostiky už veľmi spoľahnúť nedá. Jediné, čo je v novembri isté, sú hmlisté rána alebo dokonca celé dni. V takéto dni nezúfajte a spomeňte si na tetky na páračkách. Stretli sa, poklebetili, pojedli, popili, urobili kus práce a dobre im bolo. Piekli sa štedré koláče plné maku a orechov a varilo sa víno. Napriek sychravému počasiu bolo za pecou príjemne.

MENEJ ZNÁME STARÉ MARTINSKÉ PRANOSTIKY

Trúfnete si podľa nich predpovedať počasie?

- Ak príde Martin na sivom koni (hmly), bude zima striedavá. Ak príde na žltom (sucho), bude zima suchá, ale tuhá.
- Ak bude na sv. Martina slnečno, bude zima dlhá.
- Ak bude pod mrakom, čaká nás nestála zima.
- Ak bude mrznúť, zima bude teplá a daždivá.
- Ak je na Martina ešte lístie na stromoch, očakáva sa dlhá a tuhá zima.

Nikoleta Gstach



NIEČO TOMU CHÝBA?



Ste doma zabývaní a cítite sa spokojne, ale občas máte pocit, že vášmu bývaniu niečo predsa len chýba? Často sú to drobné detaily, ktoré dokážu interiér priviesť k pomyselnému pocitu dokonalosti, premeniť ho a zútulniť. Prinášame vám zopár tipov, ktoré sa vám môžu hodiť pri vytváraní príjemnejšej domácej atmosféry.

Dobré miesto na stolovanie

Stôl máme iste doma všetci. Často však býva z priestorových dôvodov prisunutý k stene v kuchyni. Prítom pohodlné stolovanie je dôležité. Ak nemáte samostatnú jedáleň alebo jedálenský kútik, zvážte možnosť presunúť jedálenský stôl do obývacej izby. Stôl z masívu nikdy nesklame a môže sa z neho stať pekný a praktický kus nábytku. Vždy ho môžete ľahko opraviť a obnoviť novým náterom.

Kusové koberce

Zaujímavý kusový koberec dokáže pozdvihnúť celý interiér. Pôsobí zaujímavejšie než holá podlaha alebo celá plocha pokrytá súvislým kobercom. Kusové koberce priestor pocitovo zateplia a dokážu ho aj členiť. Vhodne situovaným kúskom dokážete opticky oddeliť napríklad oddychovú časť obývačky od pracovnej alebo jedálenskú od kuchynskej.

Zjednotte „neporiadok“

Azda v každej kuchyni zväčša vládne oku nelahodiaci chaos. Často máme na linke z praktických dôvodov permanentne položených veľa predmetov – spotrebiče, hrnce, nádoby, koreničky, príbory, varešky... každé inej farby. Ak chcete optický smog v kuchyni eliminovať, skúste všetko, čo sa dá a chcete to mať stále poruke, zjednotiť farebne. Nakúpte rovnaké nádoby na korenie, múku, orechy, zladte ich s farbou spotrebičov a potom vám nebude prekážať, keď budú na očiach. A hrnce? Tie jednoducho odložte tam, kam patria.

Zrkadlo ako solitér

Známa teória hovorí, že zrkadlo zväčšuje priestor. Áno, ale túto jeho vlastnosť by



ste mali používať veľmi premyslene. Nie je totiž jedno, kam ho umiestnite a čo odráža. Je to ako pohľad z okna – chcete sa dívať na niečo pekné. Odrážajúcu vlastnosť zrkadla neoceníte ani v úzkej dlhej chodbe, ak ho použijete po celej dĺžke steny alebo vstavanej skrine. V takomto prípade skôr vyvolá klaustrofobický efekt,



ktorý vám vôbec nemusí byť príjemný. Zo zrkadla sa však môže stať výrazná dekorácia, ktorá vnesie do priestoru svetlo. Napríklad ak zrkadlo v zaujímavom ráme umiestnite do kompozície viacerých obrazov na stene. Alebo vytvoríte samostatnú kompozíciu z viacerých zrkadiel rôznych veľkostí.

Vankúše, deky, plédy

Ak ste typ, ktorý potrebuje pre pocit útulnosti hebký dotyk, potom budú vankúše na pohovke, ale aj rôzne deky a plédy pre vás ideálne. Zamerajte sa na to, aby farby ladili s ostatnými farbami vo vašom interiéri alebo boli v neutrálnych odtieňoch. Vyberajte rôzne materiály, štruktúry a povrchy, ale dbajte, aby boli v jednom farebnom odtieni a bez kontrastných vzorov. Tón v tóne pôsobí harmonicky a upokojí myseľ. Nepodceňujte ani posteľné obliečky, ktoré priamo ovplyvňujú pocit pohody a dobrý spánok. Zamerajte sa na bavlnené, ktoré sú vzdušné, dobre odvádzajú pot a oddychuje sa v nich príjemnejšie než v saténových.

Veľké izbové rastliny

Jedna veľká dominantná zelená rastlina dodá interiéru viac šarmu než množstvo

malých kade-tade rozmiestnených kvetinnáčov. Dokáže celkom zmeniť atmosféru v priestore a dodať mu štýl. Zamerajte sa na izbové rastliny, ktoré rastú do výšky aj do šírky a nájdite pre ne vhodné miesto, kde upútajú. Ak máte priestorové možnosti, môžete vedľa seba situovať viac druhov väčších rastlín, ktoré časom vytvoria atraktívnu domácu džungľu osviežujúcu vzduch.

Pohodlné kreslo

Pekné dizajnové kreslo sa môže stať dominantou obýpacej izby. V neutrálnom prostredí mu môžete dať výraznú farbu alebo tvar a každý v ňom bude chcieť tráviť čas relaxu. Alebo z neho priamo vytvoríte relaxačný kútik s okrúhlym stolíkom a so štýlovou lampičkou.

Premyslené osvetlenie

Už dávno odzvonilo časom, keď sa na strop zavesil jeden veľký luster, ktorý mal osvietiť celú miestnosť. V súčasnosti sa zohľadňujú rôzne činnosti, ktoré človek v byte vykonáva, a od toho sa odvíja svetelný dizajn. Viacero lampičiek v priestore navodzuje útulnejšiu atmosféru a aj pre organizmus je zdravšie tlmené teplé svetlo než jasné biele svetlo lustra.



Lindt MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE DEPUIS 1845

Vianočné chvíle plné výnimočných zážitkov s **LINDT!**

Aforizmus	Svetová organizácia	3. časť tajničky	obyvateľ Rumunska	Associated Press	solmizačná slabika	ohraničená plocha	IKAKO, SALEP	kód Libanonu	ženské meno	dôveroval	oblek	1. časť tajničky	mužské meno
ozdoba							naše historické mesto						
znehynbenie orgánu							strácal farbu						
							4. časť tajničky						
provincia v starom Egypte				mačkovitá šelma				ušľachtilá oceľ					
				existoval				izbový kvet					
BOHR, ELAL	opak				sídlo v Rusku				slovenský spevák				
	potopená loď				zlúčeniny				české mesto				
úradné rozhodnutie						izrealské aerolínie					pevne stisli	2. časť tajničky	poranenie
						čistina, po česky							
registrovaná tona			lapaj							pozývajú			
			somár							český spisovateľ			
platidlo v Macau				tropická živica					dánsky fyzik				
				tlak krvi					EČV okr. Piešťany				
dávalo meno								ženské meno					
AŠA, LEPOK	lodenica				okresný výbor			zrazu					
	sušené hľuzy vstavačov				rybárska sieť			meno Aleny					
tulenia kožušina				množstvo peňazí					hlasitý krik				dočahovalo
				mäkká stupnica					malé ucho				
spojka			himalájsky vrch							hora			
			predložka							tamto			
bielkovina v obilí						odborníci v leštení							
						hnisavé zdureniny							
mäkká stupnica					vínčko						popovek		
					sídlo v Dánsku						záhrobie		
pokles				malé brko							bájný vták		
				United Arab Emirates							lesklý náter		
AREM, STUPOR	predložka	predložka	druh palmy						produkt sopky				
			EČV okr. Pezinok						popľaj				
spredu								mužské meno					
ako dlho?								plod stromu chryzobalanus					

Tajnička krížovky z č. 9/2025: **TRPEZLIVOSŤ JE ZBRAŇOU MÚDROSTI**

Výhercovia: Eva Glombíková, Rabčice; Božena Hlajová, Topolčany; Juraj Podmanický, Stará Bystrica

Tajničku krížovky posielajte najneskôr do 15. 12. 2025 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

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



NACOOPUJ A **VYHRAJ** JEDNÝM ŤAHOM

SÚŤAŽ V
coop
JEDNOTA

3x
100€
poukážka do
COOP Jednoty



5x

Apple
AirPods
Pro 2



10x

Ruksak
Samsonite
plný čerstvého
Syrokrému



20x

EKO
taška



KÚP 2 x SYROKRÉM ČERSTVÁ CHUŤ v COOP Jednote a zaregistruj pokladničný doklad
na SYROKREM.SK. Súťaž trvá OD 20. 11. DO 10. 12. 2025.



Súťaž
6. 11. – 3. 12. 2025



VYHRAJTE S HARMONY

5x **200 €** 10x **100 €** 60x **50 €**



**KÚPTE ASPOŇ 2 VÝROBKY HARMONY
A STE V HRE O NÁKUPNÉ POUKÁŽKY
COOP JEDNOTA V CELKOVEJ
HODNOTE 5 000 EUR**

Pokladničný blok alebo vytlačený e-doklad s celým menom, adresou a telefónnym číslom posielajte na:
Súťaž SHP Harmanec, a. s., 976 03 Harmanec



Naskenujte QR kód pre online registráciu
alebo sa registrujte na:
www.tvojeharmony.sk/vyhraj

Všetky info o súťaži nájdete na: tvojeharmony.sk/vyhraj

