

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

NÁPOJOVÉ
REBRÍČKY VEDIE

ČAJ

PREČO STRES
ZAJEDÁME?

SLOVENSKÉ CHUTE
S GARANCIOU
COOP KVALITY

NADÁCIA COOP
JEDNOTA: MAGICKÝ
TROJUHOLNÍK ORAVY
V BOBROVE

VERNOSTNÁ
KARTA:
UŠETRITE
V KÚPEĽOCH
I AKVAPARKOCH

10. ROČNÍK

ZÍSKAJTE GRANT

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, združenia, nadácie a neziskové organizácie od 1. 2. do 31. 3. 2026 online na stránke www.lokalnekomunity.sk.

GRANT
6 000 €



Navyše tri projekty
s najvyšším počtom
hlasov získajú
aj bonus vo výške

3 000 €

2 000 €

1 000 €

NADÁCIA
coop
JEDNOTA



Mondelēz
International
SNACKING MADE RIGHT



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Namiesto predjedla

V dnešnom rýchlym svete sa často stáva, že zabúdame na to najdôležitejšie - na chvíle pokoja a na seba. Niekedy nás až okolnosti prinútiť zvoľniť tempo a vrátiť sa k základom - k blízkosti tých, ktorých máme radi, k poctivému domácemu jedlu a horúcemu čaju s medom od slovenských včelárov. Jeho vôňa a liečivá sila vás budú sprevádzať nielen mrazivým februárom, ale aj nasledujúcimi stránkami.

Aj tentoraz vám prinášame porciu inšpirácie - zamerali sme sa na to, ako si urobiť dni krajšími a zdravšími. Zoznámime vás aj s talentovanými mladými Slovákmi, ktorí svojou šikovnosťou a odhodlaním uspeli vo svete a robia nám skvelé meno. A iste vás zaujmú aj partneri našej nákupnej karty, vďaka ktorým môžete prežiť príjemný relax v liečivej vode.

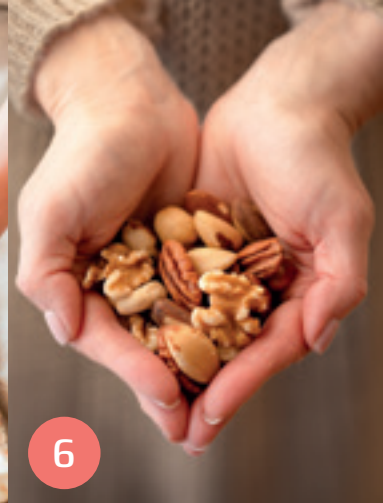
Prajeme vám príjemné čítanie plné zaujímavých podnetov, zamotaní v deke a pri šálke teplého čaju.



Denisa Pogačová



4



6



8



15



20



28

Obsah

- 4** V kuchyni: Zdravá kuchyňa v novom roku
- 6** Zdravie: Je jedlo liek na všetky neduhy?
- 8** Sezóna: Čaj do šálky i do sklenej plechovky
- 10** V COOP Jednote
- 12** Nákupná karta: Predstavujeme našich partnerov
- 14** Kvalita značiek COOP Jednota
- 15** Príbeh: Mária Dančíková je legenda žilinskej COOP Jednoty
- 16** Netradičné recepty
- 18** Recepty: Kúsok Talianska - zasúfažte si o Vespu
- 20** Tradícia: Odkiaľ prišla lahodná knedľa?
- 22** Zaujímavosť: Keď to vonia priveľmi
- 24** Astrológia: Čo prinesie rok koňa
- 26** Dobro z regiónov: Magický trojuholník Oravy v Bobrove
- 28** Slovensko: Mladí Slováci, ktorí zaujali vo svete
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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

NOVOROČNÉ OZDRAVENIE KUCHYNE



Uf, máme to za sebou! Kapustnica, sviatočné majonézové šaláty, údeniny a koláčiky sú už len spomienkou, no naše telo si ich ešte dlho pamätá. Ak k tomu prirátame plesové tančky s pohárikom v ruke a bufetovými hodmi, výsledkom je unavený metabolizmus a črevný mikrobióm, ktorý prosí o milosť.

Zabudnite však na drastické diéty. Nový rok veľí vrátiť sa k rozumu a dopriať si poriadny metabolický reštart. Cieľom je upokojiť rozbúrené trávenie, „vymiesť“ z tela pozostatky sladkých nájazdov a vrátiť do čriev život.

Po období vyprážania a pečenia na tuku je vítané prejsť na šetrnejšie metódy. Napríklad varenie v pare, ktoré zachováva maximum vitamínov a minerálov v zelenine. Trendom je pomalé varenie (slow cooking), ktoré je skvelé pri príprave vývarov a chudého mäsa, ktoré zostane šľavnaté aj bez pridania tuku. Na získanie vlákniny vymeňte bielu múku za celozrnné alternatívy, pohánku, pšeno alebo quinou. Vlákna pomáha „vymetať“ zvyšky nestrávených jedál z čriev. Mimoriadne vhodné obdobie je na fermentované potraviny, ktoré pomáhajú nakrmiť našich „dobrých nájomníkov“ a obnoviť mikroflóru. Dajte zelenú domácej kvasenej kapuste, kimči, alebo kyslomliečnym produktom ako kefír. Slovenská asociácia

pre výživu odporúča aspoň jednu porciu fermentovaných potravín denne. Koreňová zelenina ako zeler, petržlen, mrkva a cvikla sú aj v roku 2026 superpotravinami - sú lacné, dostupné a plné antioxidantov.

POZOR NA NÁSTRAHY

Zdravé varenie sa začína poriadkom v špajze či potravinovej skrinke, kde často striehnu skryté pokušenia. Ak máte ešte zvyšky sladkostí alebo slaných pochutín, darujte ich alebo ich aspoň dajte z dosahu očí. Rafinované oleje vymeňte za kvalitný extra panenský olivový olej na studenú kuchyňu, prepustené maslo ghee alebo repkový olej na občasnú teplú úpravu. Namiesto prehnaneho solenia ochucujte bylinkami ako petržlenová vňať, ligurček, bazalka alebo koriander, ktoré prirodzene podporujú činnosť obličiek. Sladené nápoje a alkohol nahradte vodou alebo bylinkovými čajmi - mäta upravuje trávenie, pestrec mariánsky regeneruje pe-

čeň, medovka pomáha pri prechladnutí, rakytník podporuje imunitu. Skvelé sú aj zeleninové šťavy. Skúste ráno začať šľavou z cvikly a jablka, ktorá naštartuje metabolizmus.

PRAVIDLO „ZDRAVÉHO TANIERA“ A DETOXIKAČNÉ KÚRY

Pri každom varení i konzumácii sa držte jednoduchého vizuálneho pravidla, podľa ktorého by mala polovicu taniera tvoriť zelenina v akejkoľvek podobe. Štvrtina taniera má byť obsadená kvalitnými bielkovinami, ktoré predstavuje hydina, ryby, strukoviny, chudé mäso či tofu. A napokon ďalšiu tretinu taniera majú tvoriť komplexné sacharidy v podobe prílohy. Ako často v našom časopise pripomíname, treba si dať pozor na kadejaké detoxikačné kúry a diéty a zbytočne so svojím organizmom neexperimentovať. Telo má vlastný vysoko sofistikovaný systém na odstraňovanie toxínov, ktorý funguje 24 hodín denne bez potreby očisťovacích kúr. Hlavná „chemická továreň“ pečieň premieňa škodlivé látky na neškodné produkty. Obličky filtrujú krv a odpado-

vé látky vylučujú močom. Plúca, črevá a koža tento proces dopĺňajú vylučovaním plynov, pevného odpadu a potu. Extrémne kúry ako pitie len štiav, pôsty bez jedla alebo laxatívne čaje vedú k deficitu bielkovín, zdravých tukov a vitamínov, čo môže spôsobiť únavu, závraty a svalovú slabosť. Prísne obmedzenie kalórií prepne telo do šetriaceho režimu, čo neskôr vedie k jojo efektu. Agresívne črevné očisty môžu vyplaviť prospešné baktérie, ktoré sú kľúčové pre imunitu. Odborníci odporúčajú namiesto nárazových kúr podporovať prirodzené funkcie tela dlhodobou pravidelnou konzumáciou zeleniny, ovocia a celozrnných výrobkov, pitím čistej vody a fyzickou aktivitou stimulovať krvný obeh a lymfatický systém. Zdravie dosiahneme udržateľnými zmenami, nie týždňovým hladovaním.

SUCHÝ FEBRUÁR – NOVODOBÁ TRADÍCIA

Stretli ste sa už s pojmom „suchý február“? Ide o novodobú tradíciu, ktorá vzišla ako reakcia na vysokú mieru konzumácie alkoholu v našom regióne a dnes sa do nej zapájajú tisíce aj sporadických konzumentov alkoholu – jednoducho tým, že celý február nepožívajú žiadne alkoholické nápoje. Tento nápad sa zrodil v Českej republike v roku 2013 ako malá iniciatíva Ligy otvorených mužů (LOM), ktorá chcela upozorniť na mužské zdravie a vzťah mužov k alkoholu, ale postupne prerástla do masovej akcie. Cieľom je otestovať, či človek ovláda alkohol alebo alkohol ovláda jeho.

Či sa už na tejto výzve zúčastníte, alebo nie, je dobré si pripomenúť, že vzhľadom na negatívne účinky alkoholu už v malom množstve, je vždy lepšia prevencia.



Alkohol je jednou z najpopulárnejších voľne dostupných psychoaktívnych látok na svete. Vyrába sa fermentáciou cukru kvasinkami, teda kvasinky spotrebúvajú cukor a pri tom ako odpadový produkt vzniká etanol. Môže mať silný vplyv na našu aktuálnu náladu a duševný stav.

Alkohol sa začína vstrebávať už v žalúdku, a to rýchlejšie než akékoľvek iné prijaté živiny. Preto má okamžitý vplyv na naše myšlienkové procesy a racionálne myslenie. Napriek tomu, že sa absorbuje veľmi rýchlo, jeho účinky pretrvávajú v organizme niekoľko dní. Športový výkon dokáže napríklad ovplyvniť až 48 hodín od jeho konzumácie.

Účinok alkoholu závisí aj od teploty konkrétneho nápoja, koncentrácie alkoholu, obsahu žalúdka a stavu vnútorných orgánov.

TELO, SVALY A ALKOHOL

Telo zaobchádza s prijatým alkoholom ako s tukom a mení prijaté cukry na mastné kyseliny.

Veľkú hrozbu predstavuje pre všetkých, ktorí sa snažia nabráť svalovú hmotu, z dôvodu spomaľovania procesu regenerácie a syntézy bielkovín. Obličky filtrujú veľké množstvo vody z mnohých častí tela vrátane mozgu, a tým odbúravajú alkohol. To spôsobuje dehydratáciu a zníženie fyzického výkonu. Ďalej alkohol blokuje vstrebávanie živín a iných účinných látok.

Hneď po prijatí alkoholu sa následne dostáva do žalúdka a tenkého čreva a nakoniec do našich buniek, čo môže narušiť rovnováhu vody vo svalových bunkách, čím sa mení schopnosť produkovať adenosíntrifosfát (ATP), ktorý je zdrojom pre rast svalov. Samotný proces odbúravania alkoholu sa nedá zrýchliť ani prechádzkou na čerstvom vzduchu, liekmi, studenou sprchou, cvičením či potením. Telo jednoducho potrebuje svoj čas, ktorý je individuálny a závisí od viacerých faktorov. Čím viac cukrov obsahuje alkohol, tým rýchlejšie pocítíme stav opitosti. Toto spôsobuje práve cukor, ktorý urýchľuje vstrebávanie alkoholu do krvi.

AKO JE TO S VÍNOM?

Niet pochýb o tom, že víno má dlhoročnú tradíciu a považuje sa za kultúrne dedičstvo. V rámci zdravej výživy sa však pohľad naň v posledných rokoch výrazne sprísnil. Zatiaľ čo donedávna sa predpokladalo, že mierna konzumácia vína chráni srdce (tzv. francúzsky paradox), moderné štúdie a Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) uvádzajú, že neexistuje žiadna

PREČO NEPIŤ ALKOHOL?

- znižuje silu, spomaľuje reakčný čas a vytrvalosť
- spomaľuje proces syntézy bielkovín až o 20 %
- narúša jemnú motoriku, ovplyvňuje rovnováhu a koordináciu končatín
- celkovo zvyšuje prejavy únavy
- spôsobuje dehydratáciu
- zvyšuje krvný tlak a cholesterol, zrýchľuje tep
- znižuje kvalitu spánku (aj po 6 hodinách od konzumácie je ovplyvnený spánkový cyklus, čo následne znižuje rastový hormón, ktorý pomáha v raste svalovej hmoty)
- odčerpáva vitamíny a minerály – najmä vitamín A, B, C, vápnik, zinok a kyselinu listovú

bezpečná dávka alkoholu, ktorá by nemala negatívny vplyv na zdravie. Víno je súčasťou tzv. stredomorskej diéty skôr z historických a kultúrnych dôvodov než pre jeho zdravotné benefity. Úžitok stredomorského spôsobu stravovania spočíva najmä vo vysokej konzumácii zeleniny, ovocia, olivového oleja a rýb. Víno (najmä červené) síce obsahuje významný antioxidant resveratrol, ten však môžeme prijať aj z nealkoholických zdrojov, ako je tmavé hrozno, čučoriedky alebo orechy, čím sa vyhneme toxickému vplyvu alkoholu na pečeň a jeho karcinogénnym účinkom. Už aj malé množstvo alkoholu zvyšuje riziko vzniku rakoviny (najmä prsníka a tráviaceho traktu), spôsobuje zápalové procesy v tele a narúša spánkový cyklus. Ak víno nepijete, nezačínajte s tým kvôli „zdraviu“. Ak ho pijete, považujte ho za pochutinu, ktorú si doprajete výnimočne, víno nie je liek ani žiadna podporná zložka zdravej výživy. Mimochodom – dnes už poznáme aj nealkoholickú verziu vína – dealkoholizované víno sa vyrába procesom, ktorý odstraňuje alkohol z bežného vína. Tým sú zachované prirodzené chute, cenné látky a arómy vína, čo z neho robí chutnú a menej kalorickú alternatívu vína s obsahom alkoholu.

Veľmi podobné je to aj s pivom. Ak hľadáte zdravotné benefity piva (vitamíny, antioxidanty) bez negatívnych účinkov alkoholu, najlepšou voľbou je kvalitné nealkoholické pivo. To si zachováva väčšinu živín, ale nezaťažuje telo toxickým etanolom.

DP

PREČO ZAJEDÁME STRES?

Už od detstva nám hovoria, že jedlo je liekom na všetky neduhy. Mamičky či babičky nás vždy po plači odmenili sladkosťou alebo nás rovno vzali do cukrárne. Aj dnes sme si zvykli zalepiť boliestky kúskom čokolády, sušienkou či koláčikom. To však môže byť začiatok emocionálneho prejedania, ktoré neprospieva zdraviu. Ani psychickému a už vôbec nie tomu fyzickému.

STRES MÁ CHUŤ NA SLADKÉ

Krátkodobý stres chuť do jedla znižuje vzhľadom na uvoľnenie hormónov, ako je kortizol a adrenalín. Práve adrenalín uvádza telo do stavu „bojuj alebo uteč“, ktorý myšlienky na jedlo a celkovo apetít utlmí. Ak stres pretrváva dlhodobo, hladina stresových hormónov neklesá, čo spôsobuje zvýšenú chuť na jedlo.

Stres však neovplyvňuje len množstvo, ktoré skonzumujeme, ale aj preferencie. Fyzická aj emocionálna záťaž zvyšuje chuť na potraviny s vysokým obsahom tuku a cukru. Práve túto reakciu má na svedomí kortizol v kombinácii s inzulínom.

A prečo tučné a sladké? Ukazuje sa, že práve konzumácia týchto jedál dokáže na chvíľu utlmiť telesné aj emocionálne prejavy, ktoré stres spôsobuje. Sladké a tučné jedlo aktivuje dopamínové dráhy v mozgu (centrum odmeny), to má priamy vplyv na amygdalu (centrum strachu a stresovej reakcie). Jej aktivita sa zníži a prejavy stresu klesajú. Sladké takisto pomáha zvýšiť inzulín, ktorý okrem regulácie cukru v krvi znižuje dostupnosť niektorých stresových signálov a nepriamo tlmí účinok kortizolu.

Tento príjemný pocit však netrvá dlho, takže nás to neustále núti zajedanie opakovať. Z tejto nešťastnej reakcie môže vzniknúť slučka, z ktorej je ťažké uniknúť.

ŽUVANIE A TEPLÉ JEDLO UPOKOJÚJÚ

Nielen chuť jedla je pri zajedaní stresu kľúčová. Teplé jedlá a nápoje môžu upokojiť viac ako studené. Ak sa hovorí o tzv. comfort food, myslí sa jedlo, ktoré aktivuje parasympatikus a zároveň poskytuje pocit bezpečia a komfortu, čo prirodzene znižuje napätie. Jeho konzumácia zlepšuje prekrvenie tráviaceho traktu a podporuje aktivitu parasympatika. Telo dostáva signál, že je

v bezpečí, môže tráviť a relaxovať (ide o presný opak stresového stavu, v ktorom sa trávenie spomaľuje).

Úzkosť zmierňuje aj samotné žuvanie, pričom nemusí ísť o žuvanie jedla, postačí aj žuvačka, ktorá dokáže znížiť hladinu kortizolu. Žuvaním aktivujeme aj časti mozgu spojené s odmenou. Rytmus a repetícia žuvania pôsobia meditatívne, takže mozog dostáva signál stability a predvídateľnosti. To výrazne pomáha znížiť úzkosť.

ŽENY ZAJEDAJÚ STRES VIAC

Podľa jednej z fínskych štúdií, v ktorej sa zúčastnilo viac než 5 000 mužov a žien, sú to práve ženy, ktoré stres riešia jedlom viac. Muži siahajú skôr po cigaretách alebo alkohole.

Prečo je to tak? Ženské telo vyplavuje kortizol rýchlejšie a často ho odbúrava pomalšie, takže ženy majú vyššiu potrebu regulácie a jedlo je jedna z najdostupnejších možností. Jedlo dokáže aktivovať dopamín silnejšie, zároveň výraznejšie zvyšuje sérotonín a rýchlejšie tlmí kortizol. Ženský mozog je vo všeobecnosti citlivejší na nutričný signál bezpečia.

Ďalším dôvodom je dvojica hormónov estrogén a progesterón. Keď hladina estrogénu klesá, ženy pociťujú vyššiu emocionálnu citlivosť a automaticky siahajú po jedle ako nástroji upokojenia. V strese zároveň zaznamenávajú výraznejší nárast grelínu (hormónu hladu) a súčasne menšiu citlivosť na leptín (hormón sýtosti), takže hlad a chuť do jedla sa zvyšujú, pocit plnosti však prichádza neskôr.

Naopak, muži v stresovej situácii pociťujú potrebu rýchleho vypnutia a zníženia telesnej aktivity. V ich prípade alkohol tlmí centrá kontrolu, znižuje úzkosť a napätie v tele, nikotín zas stimuluje upokojenie a reguluje pozornosť.

KEĎ JE EMOČNÉ PREJEDANIE SILNÉ

Stresové jedenie dokáže zmať všetky snahy o vyvážené a zdravé stravovanie a napriek úsiliu môže viesť k nechcenému príberaniu. Aj s tým sa však dá niečo robiť. Prvým krokom je dostať stres pod kontrolu, takže identifikujeme príčiny. Pravdepodobne sa nám síce nepodarí odstrániť všetok stres z nášho života, ale dokážeme obmedziť stresové faktory a regulovať nervový systém, môže to viesť k lepšiemu vzťahu s jedlom.

Ak už sa rozhodneme zajesť stres, vyberajme si potraviny, ktoré nám naozaj pomôžu. Ľudský organizmus v strese spotrebovávajú niekoľkonásobne viac horčička, takže je dôležité ho doplniť. Ten sa najlepšie vstrebáva z vody, kde sa nachádza vo forme iónov. Ideálom môže byť vypíť minerálnu vodu obohatenú o horčička, dať si orešky a semienka, banán alebo horkú čokoládu.

PRÍRODNÉ ANTIDEPRESÍVA

- Orechy: vlašské orechy obsahujú omega-3 mastné kyseliny, vitamín C, B, K aj A, vďaka ktorým bojujú proti stresu a úzkostiam, zároveň podporujú správnu činnosť nervovej sústavy. Niekoľko vlašských oreškov denne pomôže nervovej sústave podobne ako mandle či kešu.
- Banány: dodávajú telu látku tyrozín, ktorá sa po chemickej reakcii v mozgu mení na dopamín. Ten zlepšuje náladu, dodáva pocit šťastia a spokojnosti. Takisto v banáne nájdeme vitamín B₆, ktorý upokojuje nervový systém, a nesmieme zabudnúť na horčička, ktorý zas dodá pokoj svalom.
- Konzumácia banánov je skvelý spôsob, ako zmierniť celkové napätie nášho organizmu.



- Kyslá kapusta: možno nejdneho z nás prekvapí, že aj kyslou kapustou sa dá bojovať proti depresii alebo aspoň zmierniť stres. Vitamín C obsiahnutý v kyslej kapuste pomôže vylučovaniu sérotonínu, ktorý je zodpovedný za zmeny a prežívanie nálad. Jeho nedostatočné vylučovanie vedie k depresii.
- Kakaové bôby a čokoláda: sú svojím vplyvom na psychiku na jednej z prvých priečok (ak ide o jedlo, samozrejme). Kakaové bôby dodávajú telu horčička, vápnik, železo a vitamíny B, C a E.
- Obsahujú aj látku fenyletylamín, ktorú si mozog vytvára aj pri zamilovaní, čím zvyšuje uvoľňovanie dopamínu a noradrenalínu, podporuje pocit ľahkého vzrušenia, energie a motivácie. Čokoláda ho, samozrejme, neobsahuje veľa, takže ide skôr o povzbudivý účinok a príjemný pocit než pocity eufórie.
- Látka teobromín, ktorá je obsiahnutá v kakaových bôboch, pôsobí podobne ako kofeín, má mierny stimulačný účinok, zlepšuje prekrvenie mozgu a dodáva pocit bdlosti.

A ČO BYLINKY?

- Ľubovník bodkovaný je hádam najznámejšia bylina, ktorá pomáha pri miernej až strednej depresii. Dokáže zvýšiť dostupnosť sérotonínu, dopamínu a noradrenalínu, stabilizuje náladu a znižuje úzkosť, má upokojujúci účinok, ale bez sedatívneho efektu. Jeho mechanizmus spočíva v tom, že aktívne zložky blokujú spätné vychytávanie neurotransmiterov, čo spôsobuje viac pocitu pohody dostupného v mozgu.
- Medovka lekárska znižuje aktivitu stresového hormónu a zároveň podporuje GABA (inhibičný neurotransmitter, ktorý upokojuje nervový systém). Takisto zlepšuje kvalitu spánku a znižuje napätie. Okrem čaju sa využíva ako tinktúra.
- Valeriána lekárska pôsobí na úzkosť a problémy so spánkom. Zvyšuje dostupnosť GABA, čím tlmí nadmernú aktivitu nervových buniek, podporuje relaxáciu a znižuje pocit vnútorného napätia. Je veľkým pomocníkom aj pri nespavosti spôsobenej stresom.

DP, zdroj: apetitonline.cz



DO ŠÁLKY I SKLENENEJ PLECHOVKY...



Neverte, že čaj je iba obyčajný nápoj proti smädu či na zahriatie. Neverte, že je jedno, aký čaj si zalievate a ako dlho ho necháte lúhovať.

Prečo čaj popri vode stále vedie nápojové rebríčky? Napríklad pre to, čo dokážeme oceniť práve v tomto ročnom období sprevádzanom chrípkami, ochoreniami dýchacieho ústrojenstva či zvýšenými teplotami. Pitie čaju vyvoláva potenie a pomáha tak odvádzať z tela škodlivé látky.

Čaj je výborným preventívnym prostriedkom pri kardiovaskulárnych ochoreniach - najmä zelený čaj udržuje zdravé tepny a znižuje hladinu cholesterolu. Treba však mať pod kontrolou množstvo čierneho čaju - ak ho vypijete priveľa, môže zvýšiť krvný tlak. Okrem toho pitie čaju povzbudzuje organizmus a posilňuje koncentráciu, spomaľuje proces starnutia, pomáha zmierňovať opuchy pri kožných ochoreniach a má aj antibakteriálne účinky.

Spomeňte si na bylinkové čaje starých materí, ktoré ich varili pri rôznych bolestiach, prechladnutí, na prečistenie organizmu i na upokojenie. Každá bylina na iný neudh. V lete sa odporúča čaj na osvieženie, ale nie ľadový. Mal by mať teplotu tela.

ČIERNY ČAJ SME „VYMYSLELI“ V EURÓPE

Keď hovoríme o čaji, máme na mysli výluh z listu čajovníka, hoci tento pojem sa používa aj na označenie nápojov zo sušeného ovocia a z bylín. Až do polovice 17. storočia sa v Číne pripravoval z listov čajovníka len zelený čaj. Keďže sa napařené a vysušené lístky čaju lisovali do podoby tehličiek, čaj si dlho uchoval svoje delikátne vlastnosti. V takejto podobe sa exportoval do rôznych končín sveta a používal sa ako platidlo. V období dynastie Ming sa však čajové lístky lisovať prestali a to negatívne ovplyvnilo kvalitu čaju počas jeho putovania do Európy. Bolo potrebné vymyslieť iný spôsob „konzervácie“ čaju - zabezpečila to fermentácia. Po tomto procese získali lístky tmavú, takmer čiernu farbu aj trocha iné chuťové kvality. Čierny čaj teda pochádza z rovnakej rastliny ako zelený čaj, ale odlišuje sa od neho spôsobom spracovania. A hoci Holanďania doviezli do Európy najskôr zelený čaj, Európanom viac zachutil čierny. Udomácnil sa najmä v Anglicku v 18. storočí, kde sa stal neodmysliteľnou súčasťou spoločenských rituálov.

ROLOVANIE, OXIDÁCIA, SUŠENIE...

Proces fermentácie sa začína rolovaním zvädnutých čajových lístkov, aby sa z nich uvoľnila bunková šťava. Tá potom zoxидуje vo fermentačnej miestnosti pri teplote 35 - 40 stupňov Celzia a pri sústavnom zvlhčovaní vzduchu. Kľúčové pre výslednú kvalitu čaju je správne odhadnúť koniec fermentácie. Napokon sa asi na 20 minút vystavia čajové lístky horúcemu vzduchu v sušiackej peci, kde sa odparí prebytočná voda. Bunková šťava zaschne na zvinutých lístkoch, ktoré stmavnú a čaj tak získa typickú vôňu. Delikátne chuťové vlastnosti čaju sa prejavujú až pri vyšších teplotách. Preto sa aj čierny čaj - na rozdiel od zeleného - zalieva výlučne vriacou vodou.



PRAVIDLÁ SPRÁVNEHO ÚČINKU

Príprava čaju sa pre väčšinu z nás stala takou rutinou, že jej už takmer vôbec nevenujeme pozornosť. Zalievame ho, keď zovrie voda a vrecúško vyberieme z pohára, keď si naň spomenieme. Pritom vôbec nie je náhoda, že v Japonsku a Číne sa príprava čaju stala obradom, kde má každý úkon svoj význam. Účinok, aký od čaju očakávame, je totiž daný časom lúhovania a vôbec nie je jedno, či to trvá 3 minúty alebo pol hodiny.

Z čierneho čaju, ak ho lúhujeme 1 až 3 minúty, sa uvoľňuje teín, ktorý rovnomerne povzbudzuje činnosť mozgu a nezaťažuje srdce a krvný obeh. Ak sa lúhuje 5 minút, uvoľňujú sa aj triesloviny, ktoré účinky teínu tlmia. To spôsobuje upokojenie činnosti čriev a žalúdka a blahodarne pôsobí na cievy. Čierny čaj by sa nikdy nemal lúhovať dlhšie než 5 minút. Ak túžite po silnejšom čaji, nedosiahnete ho dlhým máčaním vo vode, ale pridaním väčšieho množstva čajových lístkov.

Príprave zeleného čaju venujte ešte väčšiu pozornosť – mal by sa zalievať vodou, ktorá po zovretí stojí 5 – 8 minút, a lúhuje sa maximálne 3 minúty. Dôležitá je aj voda, ktorú na prípravu čaju použijeme – nikdy by sa nemala používať minerálna, destilovaná ani teplá voda z kohútika. Najvhodnejšia je pramenitá.

NECHUTÍ VÁM ČISTÝ ČAJ?

Kým si ho ochutíte, uvedomte si, že akékoľvek ochucovanie čaju likviduje jeho prirodzenú a charakteristickú chuť. Ak ste zvyknutí sladieť, pravdepodobne sa vám neosladený čaj bude zdať bez chuti alebo horkastý. Najmä jemné zelené a biele čaje. Časom sa však naučíte vnímať jemné chuťové a aromatické nuansy, ktoré môžu obohatiť kultúru vášho života, a nájdete si medzi nimi svoj obľúbený druh. Mnohí ľudia pridávajú do čaju okrem cukru aj med, citrón a iné citrusové plody, prípadne mäta či zázvor. Ak patríte k tým, ktorí pri prechladnutí nedajú dopustiť na horúci čaj s medom a citrónom, mali by ste vedieť, že teplota čaju vyššia než 50 stupňov ničí enzýmy a iné účinné látky priaznivo pôsobiace na ľudský organizmus. Preto ochucujte čaj až po krátkom chladnutí.

Zelený čaj s mäťou je dobrý liek na podporu trávenia alebo na osvieženie v lete. Trocha lístkov zeleného čaju s nastrúhaným čerstvým zázvorom je výbornou prevenciou proti prechladnutiu aj na podporu jeho liečby.

PREČO SA ČAJ SPÁJA S ANGLICKOM?

Práve tam si tento nápoj získal nesmierne obľubu. V 18. storočí vzrástla konzumácia čaju z niekoľkých desiatok ton ročne na vyše 6-tisíc ton – v tom období dokonca klesol aj predaj alkoholu. Čaj sa spočiatku popíjal v kaviarňach, neskôr v čajových záhradách. O sto rokov neskôr sa opäť práve v Anglicku zrodila aj tradícia čaju o piatej. „Vymyslela“ ju vojvodkyňa Anna z Bedfordu, pretože túžila zahnať neodbytný pocit hladu medzi obedom a neskorou večerou. Podávanie popoludňajšieho čaju s drobným pečivom a so sladkosťou sa v aristokratických kruhoch rýchlo ujalo a čoskoro si ho osvojili aj masy, ktorým často nahrádzal večeru. Je prirodzené, že čaj putoval s Angličanmi aj do Nového sveta. V roku 1767 však Anglicko uvalilo na svoje americké kolónie daň a v nasledujúcich rokoch väčšina prístavov v Novom svete zdaňovaný tovar neprijímala. Keď v r. 1773 priplávala z Anglicka do Bostonu zásielka čaju, muži prezlečení za Indiánov nahádzali všetok čaj do mora. Táto udalosť vošla do histórie ako „bostonské pitie čaju“ a viedla k vyslaniu anglického vojska do Severnej Ameriky a k vojne za nezávislosť. Čaj na území Nového sveta postupne nahradila káva.

TOP ÚČINKY JEDNOTLIVÝCH DRUHOV ČAJU

Čierny: Zlepšuje prietok krvi, vďaka čomu je vhodný pri srdcovo-cievnych ochoreniach, musí sa však piť bez mlieka. Za extra triedu sa považuje indický Darjeeling s fantastickou vôňou a muškátovou chuťou. Iné kvalitné druhy sú napr. Earl Grey aromatizovaný bergamotovým olejom a Cejlón so zlatistou farbou.

Zelený: Výborný ako prevencia nádorových ochorení, vysokého tlaku i astmy. Hoci ho dostať rôzne ochutený a aromatizovaný, odporúča sa skôr neochutený a bez cukru. Vylúhované lístky sa môžu opakovane použiť – no nie na druhý deň, ale hneď po dopití predošlého výluhu.

Bylinkový: Mäta a rozmarín povzbudzujú, žihľava a púpava očisťujú, echinacea posilňuje imunitu – možno aj vy máte svoj obľúbený a overený bylinkový čaj. Na zohriatie a podporu trávenia sú skvelé aj čaje so škoricou, s anízom, feniklom, klinčekom. A proti nádche je bezkonkurenčný zázvor. Keď pijeme čaj po obede na dobré trávenie, mal by byť radšej vlažný než horúci.

Ovocný: Výluh z pomletých kvetov, plodov, zo semien či z kôry ovocia má veľa vitamínu C a neobsahuje teín, preto je vhodný aj pre deti. Skvelý je aj ako letné osvieženie.



ÉRA MATCHE

Matcha čaj už na prvý pohľad zaujme svojou krásnou zelenou farbou a práškovou konzistenciou. Počas prípravy sa nenecháva lúhovať v čajníku ani v pohári, ale sa vyšľahá bambusovou metličkou do penivého nápoja. Vďaka tomu, že prostredníctvom jemného prášku sa konzumuje priamo rastlina (a nielen výluh), dostane sa do organizmu oveľa vyššia koncentrácia vitamínov a antioxidantov než z iných druhov čajov. Okrem iného urýchľuje metabolizmus, zvyšuje odolnosť organizmu, upravuje krvný tlak i hladinu cukru v krvi, znižuje úroveň LDL cholesterolu, vďaka polyfenolom a katechínom pomáha v boji s rakovinou a navodzuje duševnú pohodu. Matcha čaj dnes zažíva nevídaný rozmach a stal sa neodmysliteľnou súčasťou moderného životného štýlu. Mladí ju popíjajú z kultového pohára glass can cup (v preklade sklenená plechovka). Popularita matche je výsledkom kombinácie viacerých faktorov – na rozdiel od kávy zabezpečuje postupné uvoľňovanie energie, čo vedie k stavu bdelého pokoja a lepšiemu sústredeniu. Telo získa až 137× viac antioxidantov než z bežného zeleného čaju. Príprava matche pomocou bambusovej metličky vnáša do rýchleho dňa prvok meditácie a spomalenia. Pre generáciu Z a mileniálov sa tento proces stal symbolom vedomého prístupu k životu a duševnej pohody. Žiarivá zelená farba je mimoriadne fotogenická, čo z matche urobilo hviezdu Instagramu a TikToku. Celebrity ako Brad Pitt, Gwyneth Paltrowová či Dua Lipa ešte viac upevnili jej status módného doplnku.

-dp-, zdroje: matchalatte.sk, zena.sme.sk, Wikipedia

COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY PREKROČILA HRANICU

100 000 DRŽITEĽOV VERNOSTNEJ KARTY

COOP Jednota Nové Zámky, s. d., dosiahla koncom roka 2025 hranicu 100 000 držiteľov vernostnej karty COOP Jednota Klub. Jubilejný zákazník získal darčkovú poukážku v hodnote 500 €.

Vernostný program COOP Jednota Klub, ktorý využívajú zákazníci COOP Jednoty, dosiahol v COOP Jednote Nové Zámky, s. d., významný míľnik. Koncom roka 2025 prekročil hranicu 100 000 registrovaných držiteľov nákupnej karty, čím potvrdil silnú dôveru zákazníkov v mieste pôsobenia spotrebiteľného družstva.

Pri tejto príležitosti boli ocenení traja zákazníci. Stotisícim držiteľom nákupnej karty sa stal pán Vitalij Kondakov z Nových Zámkov, ktorý získal darčkovú poukážku na nákup v hodnote 500 €. Odmenený bol aj 99 999. a 100 001. držiteľ vernostnej karty, ktorí získali nákupné karty v hodnote 100 €.

Výhry odovzdala podpredsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky Iveta Goldschmidtová, ktorá zdôraznila význam osobného prístupu: „Vernostná karta



COOP Jednota Klub je pre nás symbolom dlhodobého vzťahu so zákazníkmi. COOP Jednota je miestom každodenných nákupov, kde sa zákazníci cítia vítaní a kde im

zamestnanci ochotne poradia.“

Vernostný program COOP Jednota Klub ponúka zákazníkom a členom družstva jednoduchý systém odmeňovania, exkluzívne zľavy a špeciálne ponuky za pravidelné nákupy v predajniach COOP Jednota. Za svoje nákupy získavajú zákazníci a členovia družstva 1 % z hodnoty nákupov, a to dvakrát ročne. Body je možné zbierať prostredníctvom vernostnej plastovej karty alebo mobilnej aplikácie, ktorá navyše umožňuje získať elektronickú podobu dokladu do zákaznického konta, prípadne do e-mailovej schránky.

COOP Jednota Nové Zámky, s. d., pôsobí v regióne už viac ako 75 rokov a potvrdzuje, že si vernosť svojich zákazníkov váži a pri naša im konkrétne výhody v každodennom živote.

ORAVSKO-POLSKÉ POHRANIČIE MÁ NOVÚ NONSTOP PREDAJŇU

V obci Novotň pribudla ďalšia automatizovaná predajňa COOP Jednota 24/7. Spotrebiteľné družstvo COOP Jednota Námestovo tu otvorilo svoju ôsmu nonstop prevádzku, ktorá umožní domácim aj zákazníkom z poľského pohraničia nakupovať bez obmedzení.

Supermarket v Novoti prešiel v roku 2020 kompletnou rekonštrukciou. Na predajnej ploche s rozlohou viac ako 400 m² bola aktuálne doplnená technológia 24/7, ktorá umožňuje automatizovanú prevádzku aj bez prítomnosti personálu. Zákazníci majú k dispozícii 40 parkovacích miest, čerstvý pult, zálohomat a širokú ponuku lokálneho pečiva, ktoré je medzi obyvateľmi obľúbené. Vďaka svojej polohe supermarket prirodzene slúži nielen domácim obyvateľom, ale aj zákazníkom z poľského pohraničia.



Silný dopyt obce a koniec roka v znamení dostupnosti

O nonstop prevádzku bol v Novoti dlhodobý záujem – podľa družstva išlo o lokalitu s najvyšším dopytom od obyvateľov. Otvorenie predajne 24/7 zároveň uzatvára mimoriadne aktívny rok rozširovania moderných služieb na severnej Orave. „Otvorením ôsmej nonstop predajne potvrdzujeme, že na Orave je o dostupný obchod veľký záujem. Novotň bola jednou z obcí, kde nás ľudia najčastejšie žiadali o zavedenie režimu 24/7,“ hovorí Igor Jagelek, predseda predstavenstva COOP Jednota Námestovo.

Keď inovácia zapadá do bežného života

Automatizované predajne sú navrhnuté tak, aby uľahčili prácu personálu a zabezpečili komfort zákazníkom. Všetky existujúce prevádzky COOP Jednota 24/7 používajú jednotný a bezpečný systém vstupu, nákupu a bezhotovostnej platby. „Rok 2025 bol pre koncept COOP Jednota 24/7 veľmi významný. Sieť sa rozšírila o desiatky nových predajní a potvrdilo sa, že automatizovaný režim má zmysel najmä tam, kde dokáže pomáhať – zákazníkom aj zamestnancom. Technológia nevnímame ako náhradu personálu, ale ako nástroj, ktorý mu uľahčuje prácu, zvyšuje bezpečnosť a zároveň zabezpečuje dostupnosť obchodu aj v čase, keď by inak musel byť zatvorený. Aj v roku 2026 chceme v tomto smere pokračovať,“ uvádza Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednota Slovensko.

PODPORTE SVOJ
OBLÚBENÝ OBCHOD
**V OCENENÍ
MASTERCARD
OBCHODNÍK ROKA**

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

HLASUJTE TU



Oplatí sa hlasovať - organizátor vás
zaradí do súťaže o **5 tabletov iPad Air**
a 5 mobilných telefónov **iPhone 17**.
Hlasujte na www.obchodnik-roka.sk

**HLASOVAŤ MÔŽETE
DO 22. FEBRUÁRA 2026**

5X
iPad Air

5X
iPhone 17



obchodník
roka 2025

cena verejnosti



ilustračné foto.

VYUŽÍVAJTE VERNOSTNÚ KARTU COOP JEDNOTA A ŠETRITE AJ U NAŠICH EXTERNÝCH PARTNEROV

Okrem pravidelného polročného vyplácania zliav kumulovaných na vernostnej karte patrí k významným benefitom vernostného programu mobilná aplikácia COOP Jednota Klub. Registrovaným používateľom prináša množstvo ďalších výhod, pravidelné súťaže a možnosť získavať výhry, darčeky či kupóny. Zákazník si môže priamo v aplikácii alebo na stránke www.coopklub.sk vytvoriť účet, v ktorom má prehľad o všetkých dôležitých informáciách týkajúcich sa jeho nákupov a vernostnej karty.

S vernostnou kartou môžu zákazníci využívať výhody aj u našich externých partnerov, ktorí držiteľom vernostnej karty COOP Jednota poskytujú ekonomické výhody. Podmienkou získania zľavy je predloženie vernostnej karty. Všetky informácie zákazníci nájdu aj na www.coopklub.sk v sekcii Partneri. Prinášame vám prehľad partnerov, u ktorých môžete získať zľavy tento rok.

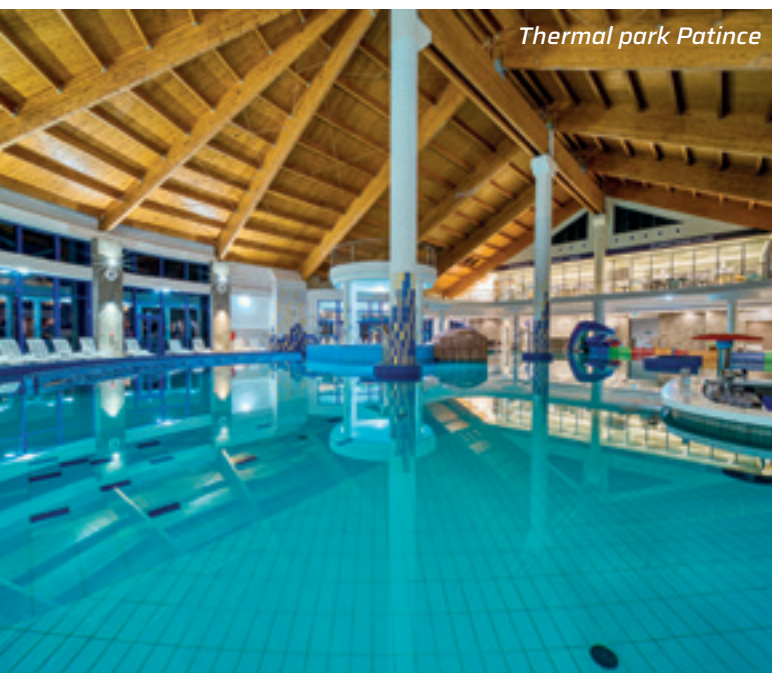
THERMAL PARK PATINCE

Termálny park Patince je výnimočný vodou z termálneho prameňa Héviz. Vnútorne a vonkajšie bazény Wellness Hotela Patince**** sú naplnené vodou z termálnych vrtov v blízkom okolí. Táto voda obsahuje množstvo minerálnych látok, ktoré priaznivo pôsobia na telo, najmä na pohybový aparát, a zlepšujú prekrvenie celého organizmu. Thermal park Patince vám v roku 2026 ponúka tieto výhody: **20 % zľava** pre držiteľov vernostnej karty pri kúpe pobytov vo Wellness Hoteli Patince **od 1. 1. 2026 do 31. 3. 2026** a **od 1. 10. 2026 do 31. 12. 2026**; **30 % zľava** pre držiteľov vernostnej karty pri kúpe vstupov do Thermal parku Patince v termínoch **od 1. 1. 2026 do 31. 3. 2026** a **od 1. 10. 2026 do 31. 12. 2026**; **15 % zľava** bude poskytovaná držiteľom vernostnej karty pri kúpe vstupov do Thermal parku Patince v termínoch **od 1. 4. 2026 do 30. 9. 2026**. Zľava platí a vzťahuje sa na držiteľa vernostnej karty a ďalšie dospelé osoby, ktoré prídu v sprievode



AQUAPARK Kováčová

držiteľa vernostnej karty (v maximálnom počte 4 osoby). Vzťah držiteľa karty k týmto osobám nemusí byť založený na rodinnej príslušnosti. Zľava sa vzťahuje na aktuálne pultové ceny platné k termínu ich skutočného čerpania a nie je možné kombinovať ich s inými zľavami a akciami. Zľava sa nevzťahuje na online nákup vstupeniek. Ďalšie informácie pre udelenie zľavy dostanete pri pokladniciach alebo na stránke www.wellnesspatince.sk.



Thermal park Patince

AQUAPARK KOVÁČOVÁ

Voda v termálnom kúpalisku Holidaypark Kováčová je hypotonická minerálna voda s obsahom síranov a hydrouhlíčanov, bohatá na vápenaté a horečnaté soli. Má priaznivé účinky pri liečbe nervových ochorení, porúch tráviaceho systému, problémov s metabolizmom a so žľazami s vnútornou sekréciou, ako aj ochorení obličiek, močových ciest a ženských zdravotných problémov. Akvapark našim držiteľom karty ponúka zľavu 30 % na vstupy do Holidayparku v termínoch **od 1. januára do 31. marca 2026** a **od 1. októbra do 31. decembra 2026** a zľavu 15 % na vstupy do Holidayparku v termínoch **od 1. apríla 2026 do 30. septembra 2026**. Zľava platí a vzťahuje sa na držiteľa vernostnej karty a ďalšie dospelé osoby, ktoré prídu v sprievode držiteľa vernostnej karty (v maximálnom počte 4 osoby). Vzťah držiteľa karty k týmto osobám nemusí byť založený na rodinnej príslušnosti. Zľava sa vzťahuje na aktuálne pultové ceny platné k termínu ich skutočného čerpania a nie je možné kombinovať ich s inými zľavami a akciami. Zľava sa nevzťahuje na online nákup vstupeniek. Ďalšie informácie pre udelenie zľavy dostanete pri pokladniciach alebo na stránke www.holidaypark.sk.



AQUACITY POPRAD

AquaCity Poprad je ekologickým strediskom pod Vysokými Tatrami s vodným rajom, termálnymi bazénmi a vitálnym svetom. AquaCity Poprad predstavuje svet zábavy, oddychu a relaxácie. Akvapark zahŕňa 14 vonkajších a vnútorných termálnych a vyhrievaných bazénov s teplotou vody od 28 °C do 38 °C, tobogany a viac než 350 vodných atrakcií. Voda v termálnych bazénoch pochádza z hĺbky 1300 metrov a obsahuje viac než 20 rôznych minerálov, ktoré pozitívne ovplyvňujú zdravie človeka. AquaCity v tomto roku ponúka zľavu na hotelové služby vo **výške 15 %** z aktuálnych pultových cien ubytovania v hoteloch Mountain View****, Seasons**** v AquaCity Poprad.

Zľavu nie je možné si uplatniť pri online rezervácii. Taktiež držiteľom karty ponúka **15 % zľavu** na celodenné vstupy Aquapark packet, Wellness packet z aktuálnych pultových cien. Zľava sa vzťahuje na vstupy z kategórie „dospelý“. Zľava sa nevzťahuje na online nákup služieb akvaparku. Uvedené zľavy budú poskytnuté držiteľom vernostnej karty v termíne **od 1. 1. 2026 do 31. 12. 2026**.

Tieto zľavy sa vzťahujú na aktuálne pultové ceny platné k termínu ich skutočného čerpania a nie je možné kombinovať ich s inými zľavami a akciami. Zľava platí a vzťahuje sa na držiteľa vernostnej karty a rodinných príslušníkov v maximálnom počte 4 osoby. Ďalšie informácie pre udelenie zľavy dostanete pri pokladniciach alebo na stránkach www.aquacity.sk a www.aquacityhotel.sk.

SLOVENSKÉ LIEČEBNÉ KÚPELE TURČIANSKE TEPLICE, A. S.

Moderné kúpele Turčianske Teplice pomáhajú vďaka termálnym prameňom minerálnej vody. Termálna minerálna voda sa používa na kúpele alebo pitné kúry a jej liečivé účinky sa uplatňujú na fyzickej, psychickej alebo chemickej úrovni. Kúpele v tomto roku ponúkajú **100 € zľavu** na nákup pobytu v Hoteli ROYAL PALACE****. **Zľavu vo výške 50 €** na nákup pobytu v apartmánoch Rezidencia Opera Turčianske Teplice. **Zľavu vo výške 30 €** poskytuje na nákup pobytu do Galanda Apartments Turčianske Teplice. Minimálna dĺžka pobytu je 2 noci. Zľavu je možné uplatniť zadáním **promokódu COOP2026** (priamo v rezervačnom formulári na webovej stránke www.rezidenciaopera.sk, www.galandaapartments.sk alebo www.royalpalace.sk) alebo pri objednávke telefonicky alebo mailom (stačí nahlásiť v priebehu objednávky). Na jednu rezerváciu je možné uplatniť zľavu iba 1-krát. Uvedené ceny sa vzťahujú na držiteľa vernostnej karty a pre ďalšie osoby, ktoré prídu na pobyt v sprievode držiteľa vernostnej karty v termíne **od 7. 1. 2026 do 23. 12. 2026**. Vzťah držiteľa vernostnej karty k týmto osobám nemusí byť založený na rodinnej príslušnosti. Zľavu je možné využiť aj opakovane s použitím rovnakého kódu. Bližšie informácie o kúpeľných pobytoch a spôsobe, akým budú poskytnuté zľavy, získa držiteľ vernostnej karty e-mailom rezervacie@modernekupele.sk, alebo na webovej stránke www.modernekupele.sk, prípadne prostredníctvom telefónneho čísla +421 43 4913 000.

Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice



SLOVENSKÉ CHUTE S GARANCIOU COOP KVALITY U VÁS DOMA

V COOP Jednote dlhodobo prinášame na pulty predajní poctivé slovenské potraviny, na ktoré sa môžete spoľahnúť. V ponuke máme viac ako 780 kvalitných výrobkov vlastných značiek, ktoré pokrývajú široké spektrum každodenných potrieb. Ako najväčšia domáca maloobchodná sieť pôsobíme vo všetkých regiónoch Slovenska – v mestách aj na vidieku – a našim zákazníkom ponúkame cenovo dostupné potraviny s dôrazom na pôvod, kvalitu a tradičné chute.

Výrobky označené logom Garancia COOP kvality sú zárukou toho, že si vyberáte overené produkty, ktoré vznikajú v spolupráci s domácimi farmármi, pestovateľmi a výrobcami. Nákupom našich vlastných značiek tak podporujete slovenskú produkciu a pomáhate zabezpečiť, aby na stoloch slovenských domácností nechýbali tie najlepšie chute z našich regiónov.

GARANTOVANÁ KVALITA A PESTRÁ PONUKA, KTORÁ CHUTÍ

Spokojnosť zákazníkov patrí medzi naše dlhodobé priority. Aj preto sú všetky produkty vlastných značiek COOP Jednota automaticky zaradené do systému pravidelných a dôsledných kontrol, ktoré sú postavené na odbornosti, nezávislosti a nestrannosti. Označenie Garancia COOP kvality je pre nás jasným záväzkom a pre zákazníkov spoľahlivým signálom, že si vyberajú bezpečnú a overenú výrobok. V sieti takmer 2000 predajní COOP Jednota ponúkame široké portfólio vlastných značiek, ktoré reflektujú rôzne chute, životné štýly aj výživové potreby našich zákazníkov.

Tradičná kvalita: Pod značkou Tradičná kvalita združujeme výrobky s osvedčenou receptúrou, vyrobené z kvalitných surovín prevažne od slovenských dodávateľov. Zákazníci u nás nájdu potraviny každodennej spotreby – mlieko, maslo, tvaroh, jogurty, syry či mäsové výrobky, ale aj ryžu výberovej kvality, mak, cukrovinky a ďalšie poctivé produkty, ktoré majú svoje miesto v každej domácnosti.

Mamičkiné dobroty: Táto značka je inšpirovaná rodinnými receptami a vôňou domácej kuchyne. Bryndzové pirohy, halušky, hydina slovenského pôvodu, rezance do polievky či sladké knedličky pripravujeme zo starostlivo vybraných surovín tak, aby prinášali autentické chute našich regiónov a pocit domova pri každom jedle.

BONUS PRE ZÁKAZNÍKOV COOP JEDNOTA

Ako poďakovanie za vašu dôveru sme pre vás pripravili aj výhodnú cashbackovú akciu.

Pri nákupe produktov značiek COOP Jednota v minimálnej hodnote 10 € získate kredit vo výške 10 % z nákupu na ďalší nákup. Akcia prebieha od 5. 2. do 4. 3. 2026. Doprajte si kvalitné slovenské výrobky a ušetríte pri ďalšom nákupe.

TOMU VER: Rad alternatívnych potravín pre ľudí s intoleranciou na lepok a laktózu, ako aj pre zákazníkov so špeciálnymi výživovými preferenciami. Značka ponúka kvalitné produkty pre všetkých, ktorí dbajú na vyváženú stravu, prináša čerstvé mliečne výrobky, zahŕňa kvalitné bezlaktózové jogurty, rôzne druhy smotany, ale aj mlieko a maslo, ktoré ponúkajú plnú chuť bez obsahu laktózy. Sortiment bezlepkových výrobkov zase zahŕňa chlebičky, krekerky, keksíky a piškóty, ktoré sú ideálnou voľbou pre ľudí s celiakiou alebo citlivosťou na lepok. Okrem toho je v ponuke aj výber racionálnych potravín vrátane červenej šošovice či jačmenných krúp. Najnovšie sme rad rozšírili aj o proteínové výrobky, ktoré ocenia najmä aktívni ľudia.

Dobrá cena: Značka Dobrá cena predstavuje širokú ponuku potravín aj nepotravinového sortimentu za výhodné ceny. Zákazníci u nás nájdu základné potra-

viny, ako je múka, mlieko či pramenitá voda, ale aj ďalšie produkty bežnej každodennej potreby. Portfólio zostavujeme s cieľom šetriť rodinný rozpočet pri garancii kvality a bezpečnosti výrobkov.

COOP Premium: Pre zákazníkov, ktorí hľadajú výnimočné a exkluzívne chute. V ponuke máme napríklad gazdovské kurča a kačku welfare kvality, vajčička z voľného výbehu, prémiové slovenské maslo, čokolády s vysokým podielom kaka a či starostlivo vybrané orechové zmesi. Z bohatej ponuky stoviek výrobkov s Garanciou COOP kvality si u nás vyberie každý – bez zbytočného zaťaženia rodinného rozpočtu. COOP Jednota sa zároveň pravidelne zapája do odborných aj spotrebiteľských prieskumov a súťaží. Najväčším ocenením pre nás však zostáva dôvera zákazníkov, ktorú dlhodobo potvrdzujú aj výsledky každoročného prieskumu Voľba spotrebiteľov.



Výrobky značky COOP Jednota Mamičkiné dobroty pripomínajú chuť domova.

POLSTOROČIE S LÁSKOU A NASADENÍM: LEGENDA BYTČIANSKEHO TEMPA ODCHÁDZA NA ZASLÚŽENÝ ODDYCH

Sú ľudia, ktorí svoju prácu nerobia len pre výplatu, ale celým svojím srdcom. Pani Mária Dančíková, dlhoročná vedúca supermarketu TEMPO v Bytči, je toho jasným dôkazom. V žilinskej COOP Jednote odpracovala neuveriteľných 50 rokov a 240 dní. Dnes, keď odchádza na zaslúžený dôchodok, za sebou necháva nielen úspešnú predajňu, ale najmä kus poctivej ľudskej roboty.

V súčasnosti je bežné meniť prácu každých pár rokov. Pani Mária však zostala verná značke COOP Jednota viac ako polstoročie. Hoci ponuky od konkurencie prichádzali, nikdy na ne nereagovala. V žilinskom spotrebnom družstve sa cítila naplnená a spokojná. „Práca v obchode ma vždy bavila a našla som sa v nej. Obchod mi prirástol k srdcu a to mi zostalo dodnes,“ vyznáva sa s úsmevom čerstvá dôchodkyňa.

Jej kvality vyzdvihuje aj predseda predstavenstva COOP Jednoty Žilina Marián Jandačka: „Svojím ľudským prístupom a odbornosťou sa vypracovala na jednu z našich najuznávanejších vedúcich. Pod jej rukami vyrástlo mnoho ďalších šikovných kolegov.“

Od papiera k technológiám

Za päť desaťročí prešiel družstevný obchod i jej predajňa obrovskými zmenami. Pani Dančíková zažila éru bez moderných technológií aj ich razantný nástup. Hoci inovácie prácu uľahčili, jedna vec sa podľa nej nezmenila: „Pre zákazníka sme tu stále najmä my ľudia v predajni. To je základ, ktorú technika nenahradí.“

Práve v Bytči vytvorila z predajne TEMPO vlajkovú loď družstva. Tajomstvo úspechu je v jej kréde: Poriadok, 100-percentné nasadenie a súdržný kolektív. „Vždy pre mňa bolo kľúčové chodiť do práce s radosťou a pozitívnym nastavením,“ dopĺňa.

Silná žena v práci aj v súkromí

Život pani Márie nebol vždy jednoduchý. Od roku 1999 vychovala dve deti sama a popri náročnej manažérskej funkcii v obchode musela zvládať aj chod domácnosti. Vďaka pomoci rodiny a opore vo svojich deťoch to však zvládla s gráciou. Dnes je hrdou mamou a starou mamou štyroch vnúčat.

Dôchodok? Nudiť sa určite nebude!

Hoci jej ruch v predajni a kolegovia budú chýbať, na novú kapitolu života sa teší. Plánuje tráviť viac času s vnúčatami, rodinou, chce cestovať a zostať v kontakte s ľuďmi. „Určite nebudem sedieť doma. Do predajne sa budem rada vracaať ako zákazníčka a ak bude treba, kolegyniam rada poradím,“ uzatvára s optimizmom. Pani Mária, ďakujeme za vašu neuveriteľnú vernosť a energiu, ktorú ste COOP Jednote odovzdávali desaťtky rokov. Želáme vám hlavne veľa zdravia a radosti medzi vašimi najbližšími!



Predseda družstva Marián Jandačka oceňuje, že M. Dančíková zanechala následníkov.

Darujte

2%

NADÁCIA
coop
JEDNOTA

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

Darovaním svojich 2% pomôžete aj vy.

Ďakujeme.

ZUZANA
VAČKOVÁ

PRÍPRAVA

Z lososa odkrojíme dve tretiny, ktoré zasypeme v pomere 1 : 1 soľou a cukrom, aby boli celé zakryté. Taktoko ich necháme približne hodinu. Zvyšnú časť ryby nakrájame na kúsky. Rovnako nakrájame aj šalotku na drobno, zemiaky aj petržlen na kocky. Na rozpustenom masle opečieme šalotku do sklovita, pridáme nasekané stonky z kôpru, zemiaky, cesnak, petržlen aj kúsky lososa a poriadne orestujeme. Zalejeme vývarom a smotanou, varíme do mäkkka. Následne poriadne rozmixujeme do hladka a v prípade potreby môžeme aj precediť cez sitko. Na záver hustú polievku dochutíme citrónovou šťavou, soľou a korením.

Mrkvu, petržlen a zeler nakrájame na kocky a orestujeme na oleji, aby zostala zelenina stále chrumkavá, rovnako dochutíme soľou a korením. Rybu, ktorú sme marinovali, opláchneme vo vode a poriadne poutierame papierovými utierkami. Nakrájame na požadovanú veľkosť a sprudka opečieme na panvici, aby sme rybu príliš nevysušili. Servírujeme do plytšieho taniera polievku, kúsky ryby, zeleninu a pridáme aj čerstvý kôpr a prípadne aj kôprový olej kvôli peknej zelenej farbe.

POLIEVKA S LOSOSOM

MALÉ JEDLO

600 g	čerstvého lososa
2	šalotky
50 g	masla Tradičná kvalita
2	zemiaky Zelovoc
2	strúčiky cesnaku Zelovoc
2	petržleny Zelovoc
2	mrkvy Zelovoc
750 ml	zeleninového vývaru
1	stopkový zeler
200 ml	smotany na šľahanie Mamičkiné dobroty
2 PL	oleja Premium
	cukor Dobrá cena
	soľ
	čierne korenie Dobrá cena
	citrónová šťava Tradičná kvalita
1 zväzok	čerstvého kôpru



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

CENA



ZÁZVOROVÉ SUŠIENKY

DEZERT

500 g	celozrnej múky (špaldová, ražná alebo pohánková – môžeme aj kombinovať)
4 ČL	strúhaného zázvoru
1 ČL	škorice Dobrá cena
½ ČL	solí
170 g	masla Tradičná kvalita
1 šálka	hnedého cukru
3 ČL	medu Mamičkiné dobroty
2	vajcia Premium
2 ČL	kypriaceho prášku Tradičná kvalita
	zázvorový prach
250 ml	kyslej smotany 20 % Mamičkiné dobroty



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

30 min.

CENA



PRÍPRAVA

Všetky ingrediencie spolu zmiešame. Najskôr sypké suroviny, ako múku, kypriaci prášok a škoricu, cukor a soľ. Potom vajcia, med, maslo a zázvor. Vypracujeme cesto, ktoré rozvalkáme na pomúčenej doske. Vykrájame ľubovoľné tvary a pečieme 20 minút pri teplote 170 °C. Môžeme ozdobiť kvapkami kyslej smotany, kockami nakladaného zázvoru alebo posypať zázvorovým prachom.



DÁVID
GÉCZY

KÚSOK TALIANSKA U VÁS DOMA

TIRAMISU

5	vajec Mamičkine dobroty
5 PL	kryštálového cukru Dobrá cena
500 g	mascarpone
1 balík	dlhých piškót COOP ITALIA
1 šálka	silnej kávy Premium
100 ml	amaretta
1 PL	kakaa Premium

POSTUP:

Do dvoch misiek oddelíme žĺtky od bielkov. Bielky vyšľaháme na tuhý sneh. Do žĺtkov pridáme cukor a šľaháme, až kým sa cukor nerozpustí. Pridáme mascarpone a jemne zašľaháme do žĺtkového krému. Nakoniec opatrne zamiešame sneh, aby v ňom ostalo čo najviac vzduchu. Vychladnutú kávu zmiešame s amarettom a nalejeme do misky s dostatočne širokým dnom pre pohodlné máčanie piškót. Piškóty jednu po druhej máčame v likérovej káve z oboch strán, ale krátko, aby sa nerozmočili. Ukladáme ich do hranatej misky (asi 30 x 30 cm). Keď uložíme prvú vrstvu, nanesieme na ňu polovicu krému. Potom uložíme ďalšiu vrstvu namočených piškót a zakryjeme druhou polovicou krému. Povrch zasnežíme kakaom preosiatym cez sitko a uložíme do chladničky aspoň na 4 hodiny (ideálne cez noc).

TALIANSKA PARADAJKOVÁ POLIEVKA

2	väčšie červené cibule
4	strúčiky cesnaku ZELOVOC
4 PL	kryštálového cukru Dobrá cena
200 ml	červeného vína
1 bal.	drvených paradajok Polpa COOP Italy
1 bal.	paradajkovovej omáčky Basilico COOP Italy
1 bal.	omáčky Arrabiata COOP Italy
	čerstvá bazalka
1 bal.	sušených paradajok Pomodori Secchi COOP Italy
150 g	syra Grana Padano
	olivový olej COOP Premium
	soľ
	čierne korenie COOP Jednota Dobrá cena

POSTUP:

Na rozohriatom oleji orestujeme najemno nakrájanú cibuľu, pridáme cesnak. Prísypeme cukor a urobíme karamel. Potom vložíme lístky bazalky. Zalejeme vínom. Privedieme do varu a necháme vyvariť alkohol. Následne pridáme všetky paradajkové omáčky. Poháre vypláchneme vodou a vylejeme do polievky. Varíme asi 30 minút. Polievku rozmixujeme do hladka. Podávame s nakrájanými sušenými paradajkami, nastrúhaným parmezánom a olejom zo sušených paradajok.



ITALIANO?
ÁNO!

coop
JEDNOTA

1x
Vespa

**VYHRAJTE
IKONICKÚ
VESPU!**

**NAKÚPTE ASPOŇ DVA VÝROBKÝ
ZNAČKY COOP ITALIA A VYHRAJTE!**

30x
100 €



Súťaž prebieha v termíne

od 22. 1. do 18. 3. 2026.

Viac info na www.coop.sk



FOCACCIA S OLIVAMI A SO SUŠENÝMI PARADJKAMI A MOZZARELLOU

- 500 g hladkej múky **Dobrá cena**
- 10 g sušeného droždia **Tradičná kvalita**
- 325 ml vlažnej vody
- 3 PL olivového oleja **COOP Italia**
- 1 PL soli
- čierne olivy **COOP Italia**
- sušené paradajky **COOP Italia**
- mozzarella **Tomu ver**
- rozmarín

POSTUP:

Vo veľkej mise zmiešajte múku, droždie, soľ, vodu a olivový olej. Vypracujte kompaktné a hladké cesto. Misu prikryte utierkou alebo potravinovou fóliou a nechajte na teplom mieste kysnúť 30 - 45 minút.

Rúru predhrejte na 220 °C. Plech vyložte papierom na pečenie a vyklopte naň vykysnuté cesto. Z neho vytvarujte placku, do ktorej prstami vytvorte jamky. Do cesta vtlačte olivy, sušené paradajky, kúsky mozzarely a rozmarín. Zalejte olivovým olejom a zasypte hrubozrnnou soľou.

Plech vložte do rozpálenej rúry a pečte 15 minút dozlatista. Po upečení nechajte focacciu vychladnúť na mriežke.

Na dokončenie sa vám bude hodiť olivový olej, olivy, sušené paradajky, hrubozrnná soľ či rozmarín. Najviac si focacciu vychutnáte ešte teplú. Prípadne je možné ju pred podávaním ľahko rozpiecť.

www.netradicnerecepty.sk

NADÝCHANÝ KÚSOK HISTÓRIE

Čo chýba husacine či bravčovému s kapustou? No predsa hebká knedľa! História dnes už obyčajnej knedle je fascinujúcou cestou od jednoduchých pokrmov chudobných vrstiev až po národný symbol stredoeurópskej kuchyne. Hoci ju dnes vnímame najmä ako prílohu, v minulosti prešla mnohými premenami formy aj názvu. Dnes azda niet gazdinky, ktorá by nemala obľúbený recept na knedľu z rodinného receptára.

Prvé zmienky o pokrme pripomínajúcom knedľu siahajú v českom a stredoeurópskom kontexte do 12. storočia, keď sa tieto útvary nazývali šišky. Pôvodne nešlo o nadýchané prílohy, ktoré poznáme dnes, ale o guľky z mäsa alebo cesta, ktoré sa často vyprážali.

ty na žemľové a zemiakové knedle. V tomto období sa spomínajú aj ovocné knedle, vtedy nazývané sladké gule, ktoré sa však plnili slivkami a následne vyprážali.

Dnešná podoba varených (parených) knedlí sa na tanieroch objavila až o sto-

Dnes rozlišujeme niekoľko základných druhov knedlí, ktoré majú svoje špecifické miesto v gastronómii:

- **Žemľová knedľa:** Pripravuje sa z kysnutého cesta s pridaním kúskov staršieho pečiva, ideálna k omáčkam (napr. sviečková).



V stredoveku boli knedle, najmä tie múčne, jedlom nižších vrstiev. Roľníci potrebovali sýty pokrm k mäsu, pričom využívali dostupné suroviny ako múka, mlieko a neskôr zemiaky.

Súčasný názov knedľa (v češtine *knedlík*) je odvodený z nemeckého slova *Knödel*. Korene tohto slova siahajú do stredovekej nemčiny; keď označovalo guľôčku z cesta alebo dezert obalený v strúhanke. Zásadný zlom nastal v 17. storočí, keď sa začali objavovať prvé písané recep-

ty ročie neskôr, teda v 18. storočí. Zemiakové knedle, ktoré sú dnes neodmysliteľnou súčasťou kuchyne, sa v rôznych variáciách definitívne udomácnili počas 19. storočia.

Zaujímavosť je, že kombinácia bravčové – knedľa – kapusta (vepřo – knedlo – zelo) sa stala českým a následne stredoeurópskym symbolom až na konci 19. storočia. Predtým sa za národné jedlá považovali skôr rozmanité kaše, hrachové jedlá alebo pečená hus.

- **Zemiaková knedľa:** Pripravuje sa z varených zemiakov a múky, tradične sa podáva k pečenej kačici alebo údenému mäsu.

- **Ovocné knedle:** Unikát stredoeurópskej kuchyne, keď sa knedľa (plnená slivkami, marhuľami či jahodami) podáva ako hlavné jedlo, nielen ako dezert.

- **Parené buchtý a knedle:** Špecifický spôsob prípravy nad parou, ktorý dodáva knedli nadýchanosť.

Ktorú máte najradšej?

ZOPÁR DOBRÝCH RÁD A TRIKOV NA TÚ PRAVÚ BABIČKINU KNEDĽU

Pri výrobe klasickej kysnutej parenej knedle je kľúčom k úspechu správna technika kysnutia a samotného parenia.

Príprava cesta a kysnutie

Teplota surovín: Všetky ingrediencie (múka, vajcia, mlieko) by mali mať izbovú teplotu. Mlieko na kvások musí byť vlažné, nie horúce, aby nezabilo kvasinky. Ak chcete experimentovať, niektoré moderné triky odporúčajú použiť namiesto časti mlieka perlivú minerálku, ktorá vďaka bublinkám cesto ešte viac prevzdušní.

Dvojité kysnutie: Cesto nechajte najprv vykysnúť v miske, kým nezdvajnasobí svoj objem (asi 60 - 90 minút). Po vytváraní knedlí (valčekov) ich nechajte na doske pod utierkou podkysnúť ďalších 15 - 30 minút. Bez tohto druhého podkysnutia môže byť knedľa po uvarení tuhá.

Prevencia prilepenia: Parák alebo sitko, na ktorom knedľu paríte, dôkladne potrite olejom. Taktiež dajte pozor, aby sa hladina vriacej vody nedotýkala spodku knedle. Ihneď po vyťahnutí z pary knedľu na viacero miestach prepichnete špajľou alebo vidličkou. Tým uvoľníte prebytočnú paru a knedľa ostane nadýchaná a nezrazí sa.

Najlepšie cesto na knedle?

Potrebujete 500 g zemiakov uvarených v šupke, 1 vajce, 6 lyžíc krupice, 6 lyžíc hrubej múky, soľ. Zemiaky ošúpeme, necháme vychladnúť a odležať najlepšie do druhého dňa. Potom ich nastrúhame najemno, pridáme vajce, krupicu, múku a soľ. Vypracujeme cesto, rozdelíme na časti a sformujeme niekoľko rovnako veľkých podlhovastých valčekov (priemer asi 5 cm, dĺžka asi 20 cm). Vložíme ich do vriacej osolenej vody a varíme asi 25 minút; pri varení ich miešame a obracujeme (pred koncom varenia trochu znížime teplotu). Uvarené knedle potom vyberieme a necháme trochu vychladnúť. Krájacím alebo nifou ich pokrájame na plátky. Knedle spočiatku klesnú na dno; po 5 minútach ich treba odlepiť od dna. Od chvíle, keď vyplávajú na povrch, ich varíme ešte asi 10 minút.

Čo keď sa rozpadnú?

Ak sa knedle počas varenia rozpadnú, zrejme sme použili priveľa tekutiny, dali sme malé vajce alebo sme pridali málo múky. Riešením môže byť prídanie dostatočného množstva múky alebo obalenie knedlí v múke tesne pred varením. Niektorí odporúčajú zabaliť pred varením



knedle do alobalu natretého maslom, knedle tak neprídu do priameho styku s vodou.

Babičkine rady

- Zemiakové cesto sa lepšie robí z múčenatých zemiakov, ktoré majú vyšší obsah škrobu.
- Zemiaky na prípravu knedlí uvaríme v šupke najlepšie deň vopred, necháme vychladnúť a až na druhý deň ich nastrúhame alebo prelisujeme (teplé alebo aj vlažné zemiaky by sa pri strúhaní lepili a cesto z nich by zredlo).
- Zemiakové cesto sa musí spracúvať rýchlo, nesmie sa nechať dlho pripravené, inak zredne.
- Upraviť takéto cesto je potom zbytočne prácne; preto ho nerobíme do zásoby, ale iba na priame spracovanie. Zriedkeho cesta knedle pri varení na povrchu mäknú a rozvárajú sa.
- Na zjemnenie môžeme do cesta pridať škrobovú (zemiakovú) múčku.
- Podľa niektorých variantov sa do cesta pridáva aj lyžica oleja.
- Do cesta môžeme pridať trochu kypriaceho prášku, aby knedličky boli nadýchanejšie. Po uvarení ich na niekoľkých miestach prepichnete špajľou alebo vidličkou.
- Pred vložением do vody môžeme knedle jemne obaliť v škrobovej múčke, ktorá pri varení knedle spevní a po uvarení nebudú mazľavé. Knedle by sa mali variť bez pokrievky, aby voda mierne bublala.
- Zemiakové knedle vyberieme z vody najlepšie naberačkou alebo dvoma dezertnými tanierikmi, medzi ktoré ich zachytíme. Nie vidličkou, aby sa nezlomili.
- Po uvarení knedle prekrojíme, aby z nich unikla para, inak by sa mohli zraziť.
- Zemiakové knedličky podávame hneď

po uvarení alebo ich ohrejeme v pare, nesmieme ich však ohrievať prídlho, aby príliš nezmäkli.

Malá zmena neuškodí

Do cesta na zemiakové knedle môžeme vmiešať drobné kocky staršej žemle alebo údeného mäsa, budú pekne vyzerajú a prejavia sa to aj na chuti. Nemusíme z nich robiť iba klasické knedle zo základného receptu, ale pripraviť aj gule alebo väčšie súľance či kolieska, ktoré krájame z valca. Čas varenia je iba polovičný ako pri príprave väčších knedlí.

Zemiakové knedličky môžeme pred varením plniť napríklad nadrobno pokrájaným údeným mäsom, ktoré vopred opečieme na cibuli a mierne zahustíme strúhankou. V Česku, na Slovensku i v Rakúsku sa tradične plnia aj ovocím. Z cesta pripraveného podobne ako na zemiakové knedle sa robia aj rôzne plnené slané aj sladké šatôčky, pirôžky, koláčiky alebo záviný.

Knedle pre zaneprázdnené gazdinky

Zmiešame spolu hrnček mlieka, 2 rožky pokrúpané na kocky, hrnček polohrubej múky, 2 žĺtky a necelú kávovú lyžičku soli. Pridáme sneh z 2 vyšľahaných bielkov. Môžete pridať trochu nasekanej petržlenovej vňate. Cesto nalejeme naberačkou do dvoch mikrotérových vreciek (20 x 30 cm), vložíme do vriacej vody tak, aby vrecká prečnievali cez okraj hrnca, a priklopíme pokrievkou. Varíme asi 25 minút, v polovici ich obrátíme. Potom vyberieme z vrecka (tak, že ho nafúkame). Cesto tiež môžeme naliať do hrnčekov namastených maslom tak, aby bola zmes naplnená do 2/3 hrnčeka. Hrnčeky vložíme do horúcej vody a varíme pod pokrievkou asi 25 minút.

Zápach z odtoku, spálený tuk v rúre či výpary z varenia nám dokážu poriadne znepríjemniť život. Vo väčšine prípadov sa však dajú vyriešiť bez agresívnej chémie a často aj pomocou jednoduchých, overených postupov.

SÓDOU A CITRÓNOM NA ODTOK

Nepríjemný pach z kuchynského odtoku zvyčajne vzniká dlhšie. Ide o zvyšky jedla a biofilmu, ktorý sa postupne deň za dňom usádza na stenách potrubia.

Iba teplá alebo horúca voda nestačí, tá často len rozpustí tuk, ktorý sa presunie o čosi nižšie a znova stuhne. Jedným zo spoľahlivých riešení, ako takýto pach a usadeninu minimalizovať, je kombinácia sódy bikarbóny s horúcou vodou. Sóda neutralizuje pach a uvoľňuje usadeniny, horúca voda ich následne odplaví. Ak k tomu ešte pridáme ocot, vzniknutá chemická reakcia uvoľní aj hlbšie nečistoty.

V prípade, že zápach spôsobuje sifón a zvyšky jedla, ktoré sa v ňom zachytávajú alebo, naopak, ak sa dlhšie nepoužíva, jeho rozobratie a manuálne vyčistenie je najúčinnějšíe riešenie. Ako prevencia však poslúži odtokové sitko, ktoré zachytí zvyšky potravín.

PAROU NA ZVÝŠKY JEDLA V RÚRE

Staré nánosy tukov, výparov či zvyšky jedla, ktoré sa pri vysokých teplotách v kuchynskej rúre znova prepaľujú, bývajú častou príčinou nepríjemných pachov. A to aj v prípade, že rúra vyzerá navonok čistá, no mikroskopické vrstvy mastnoty sa v nej môžu nachádzať aj tak.

Jedným z najjemnejších a zároveň najúčinnějších spôsobov čistenia je para. Ak vložíme zapekaciu misu s vodou a trochou citrónovej šťavy do rúry, zahrejeme ju na strednú teplotu para uvoľní mastnotu, ktorú potom dokážeme jednoducho zotrieť handričkou. Citrón zároveň neutralizuje pachy, takže sa zbavíme nielen mastnoty, ale aj nepríjemného pachu.

VETRANIE A DIGESTOR NA VÝPARY PRI VARENÍ

Varenie je proces, pri ktorom sa pachov nezbavíme. Problém však nastáva vtedy, ak sa držia v textíliách ako obrusy, utierky či záclony. Vtedy je prevencia kľúčová. Digestor je potrebné zapnúť ešte predtým, ako sa panvica rozohreje, vtedy dokáže zachytiť viac výparov ako v prípade,



KEĎ TO VONIA PRIVEĽMI: AKO SI PORADIŤ S KUCHYNSKÝMI PACHMI

keď sa zapne v polovici varenia. Dôležité je takisto pravidelné čistenie filtrov digestora. Ak sú zanesené, digestor pachy neodsáva, len rozptyľuje späť do priestoru kuchyne. Pomôcť dokáže aj otvorené okno, a to predovšetkým pri varení aromatických jedál. Dlhšie vetranie po varení je rovnako účinné, no najúčinnějšíe je

krátke vetranie do kríža, ktoré pomôže pachy rýchlo vyhnať.

KÚSOK JABLKA POMÔŽE PRI VYPRÁŽANÍ

Vyprážené dobroty síce máme radi, no už menej sme zhovievaví k pachu, ktorý po ňom ostáva v kuchyni aj hodiny. Zápach z vyprážania je odolný a mastné

ZOPÁR BABSKÝCH RÁD:

- Voda s citrónovými šupkami rozvoní a osvieži vzduch. Podobne to naše staré mamy robili s klinčekmi, ktoré dokázali neutralizovať pach a dodali miestnosti príjemnú korenistú arómu.
- Šupky z jablka krátko zapečené v rúre dokážu pohltiť pach spáleniny.
- Ryža v otvorenej nádobe zas absorbuje vlhkosť a pach (je ideálna do uzavretých skriniek).
- Plátok chleba položený vedľa panvice, na ktorej vysmážame, dokáže pohltiť aspoň časť pachu z tuku.
- Citrón rozkrojený na polovicu, posypaný soľou funguje ako absorbent pachov v chladničke aj na kuchynskej linke.
- Prevarené mlieko či voda s octom po intenzívnom varení pomáhajú vyčis-

tiť vzduch a zároveň uvoľňujú pachy, ktoré sa držia v priestore.

- Pri varení aromatických jedál zapáľte zápalku. Súra pomáha neutralizovať niektoré pachy vo vzduchu.
- Sušená levandula či bobkový list uložené v skrinkách pomáhajú udržať vôňu sviežu aj bez syntetických osviežovačov.
- Pach ryby, cesnaku či cibule z rúk najlepšie odstránime obyčajnou vodou so soľou alebo trením rúk pod tečúcou vodou o antikoro (lyžica či vidlička).
- Bylinky ako levandula, mäta, tymian či medovka takisto pomáhajú absorbovať pach z rúk. Stačí ich trocha rozotrieť dlaňami.

častice sa lepia na všetky povrchy okolo. Dôvodom je vysoká teplota oleja (ktorá občas dosahuje až 150 - 180 °C) a uvoľňuje jemné častice, ktoré sa usádzajú na všetky okolité povrchy. Otvorené okno či zapnutý digestor tento zápach úplne nezlikviduje.

Neutralizovať ho môžu plátky jablka v oleji. Ide o tradičný tip na pohltenie pachov a časti výparov. Ak teda pridáme plátky jablka ešte do studeného oleja a necháme ich vysmážať spoločne s jedlom, látky, ktoré jablko uvoľní, pomôžu zneutralizovať zápach.

Ďalším trikom je káva a kávová usadenina. Tá pomôže s pachom, ktorý po vyprážení v kuchyni ostal. Ak necháme mliečičku so suchou kávovou usadeninou či mletou kávou na linke, pachy prirodzene pohltí. A pre výraznejší a rýchlejší efekt odporúčame niekoľko kávových zrníek prevariť spolu s badiánom. Aromatická para, ktorá vznikne, prečistí vzduch za 15 minút.

PRÍRODNÉ LAPAČE PACHOV

Takto voláme látky, ktoré majú schopnosť pachy nielen prekryť, ale ich aj absorbovať. Jednou z nich je sóda bikarbóna - prírodný neutralizátor zápachov. Miska so sódou bikarbónou na kuchynskej linke či v skrinke dokáže pomôcť pohltiť rôzne arómy.



Kombinácia citróna s rozmarínom dokáže zneutralizovať pachové častice už pri ich vzniku. Ak pridáme do hrnca s vodou polovicu citróna nakrájaného na plátky s 2-3 vetvičkami rozmarínu a privedieme do varu, para prečistí vzduch v miestnosti. Tento spôsob je obzvlášť účinný v prípade vyprážania alebo prípravy rýb.

Podobne si s pachom poradí aj niekoľko bobkových listov privedených do varu. Teplo uvoľní éterické oleje, ktoré neutralizujú pach rýb, vyprážania, aromatických jedál a dokonca aj vôňu spáleného.

AKO SI PORADIŤ S PACHOM RÝB

Pach z rýb patrí medzi vytrvalé vône, pri ktorých nejde len o intenzitu, ale aj schopnosť viazať sa na textilie, drevo či masťné povrchy. Dôvodom sú amíny, látky, ktoré sa uvoľňujú pri tepelnej úprave rýb a morských plodov. Práve tie spôsobujú typickú rybaciú arómu, ktorá sa v miestnosti drží aj po ich zjedení.

Odstrániť pach pomáha opláchnutie ryby studenou vodou a následné osušenie papierovou utierkou. Tá odstráni aspoň povrchové látky, ktoré vôňu zväčšujú. Pomáha aj marinovanie v citrónovej šťave, octe či v jogurte. Všetky tri ingrediencie dokážu neutralizovať časť amínov ešte pred tepelnou úpravou.

Pokryvka a digestor nám pomôžu pri samotnej príprave ryby. Ak sa ju však rozhodnete piecť, ideálne je rybu prikryť alobalom alebo použiť uzatvárateľnú pečúcu misu. Rybací zápach sa najúčinnšie odstraňuje ihneď po varení. Netreba čakať, kým sa usadí, ale panvicu dobre umyť okamžite, takisto otvoríť okno a nahromadený smrad vyhnať von.

DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

Paul Richardot: Fragancia

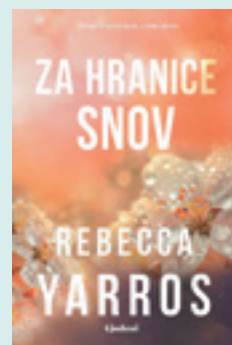
Román, ktorý vzbudil veľkú pozornosť, je debutom tridsiatnika Paula Richardota, ktorý sa po ukončení prestížnej Ecole Supérieure



de Parfumerie v Paríži stal poprednou osobnosťou kozmetického priemyslu vo Francúzsku. Je partnerom v parfumskej spoločnosti Violet a o vôňach, ich výbere či výrobe vie úplne všetko. Sám priznáva, že aj preto si mohol dovoliť do postáv knihy vložiť veľa zo seba samého. Príbeh knihy sa točí okolo spoločnosti Fragancia, ktorá ponúka svojim solventným klientom jedinečný zážitok - možnosť znovu prežiť svoje najzaujavnějšíe spomienky prostredníctvom špeciálnej psychotropnej látky PPS. To, čo sa začína ako luxusná služba pre bohatých, sa však čoskoro zmení na hrozivý svet závislostí, manipulácií a smrteľných tajomstiev.

Rebecca Yarros: Za hranice snov

Poručík Grayson Masters sa sústreďuje na ukončenie výcviku na vrtníčkoch Apache, no rozptyľuje ho nová



spolubývajúca Samantha Fitzgeraldová. Jej drzosť a nespútanosť ho privádzajú do zúfalstva. Nedokáže však poprieť, že to medzi nimi iskrí. Sam by sa nemala vráť v Graysonových tajomstvách, pretože sama ich má dosť. To jej však nebráni pokúšať sa zbúrať jeho obranné múry. S každou prekonanou prekážkou však odhaľuje aj niečo zo seba - a na pravdu nie je pripravená: Graysonovo srdce totiž dávno patrí inej.

DP



ČO PRINESIE ROK OHNIVÉHO KOŇA?

Rok 2026 sa v čínskom horoskope nesie v znamení ohnivého koňa. Podľa tradičného čínskeho lunárno-solárneho kalendára sa začína 17. februára 2026, teda v čase, keď nastáva čínsky Nový rok, a potrvá do 5. februára 2027.

V čínskej astrológii má každý rok presne určené znamenie aj svoj element, ktoré spolu vytvárajú špecifickú energiu. Tento rok je kôň siedmym znamením dvanásťročného cyklu. Tradične sa spája s pohybom vpred, nezávislosťou, túžbou po slobode aj vitalitou. Element ohňa tieto vlastnosti ešte zosilňuje.

Rok ohnivého koňa je vo všeobecnosti považovaný za veľmi rýchly a aktívny. Astrologické výklady na toto obdobie predpokladajú iniciatívu, odvahu aj ochotu konať, takže energia tohto roka praje ľuďom, ktorí sú pripravení presadiť sa či urobiť rozhodnutia smerujúce k väčšej slobode. Ide zároveň o energiu, ktorá je nepokojná a impulzívna. Bez sebareflexie, disciplíny a pozorného úsudku môžeme robiť unáhlené kroky, ktoré povedú ku konfliktom či k vyčerpaniu. Rok koňa si teda vyžaduje vedomé smerovanie energie, jasný cieľ a schopnosť vedieť spomaliť v momente, keď je to potrebné. Podporuje však pracovné zmeny, cestovanie, nové projekty a ponúka príležitosti osobného rastu, no predovšetkým individualitu a vlastné rozhodnutia.

Ako bude rok koňa vyzeráť pre jednotlivé znamenia čínskeho horoskopu?

POTKAN

(1936/1948/1960/1972/1984/1996/2008/2020)

Pre toto čínske znamenie bude rok koňa dynamický, často konfrontačný a nie vždy pohodlný. V tradičnej čínskej astrológii sú znamenia potkana a koňa v opozícii, čo znamená, že ich energie sú odlišné a často sú v napätí. Potkan má rád stratégiu, premyslené konanie a dlhodobé riešenia, v roku koňa môže byť tlačенý do situácií, kde sa

od neho vyžaduje rýchle rozhodovanie bez priestoru na analýzu.

Čo energia roku koňa podporuje: nové profesionálne impulzy, rozširovanie sociálnych kontaktov a spoluprácu mimo zaužívaných kruhov.

BYVOL

(1937/1949/1961/1973/1985/1997/2009/2021)

Rok koňa nesie pre byvola kontrastnú a skúšobnú energiu. Tieto dve znamenia majú rozdielny rytmus aj prístup k životu. Byvol tak môže tento rok pociťovať nekomfort istôt a okolností ho môžu tlačíť k flexibilitě. Témou tohto obdobia je uvoľnenie kontroly a rozbitie stagnácie.

Čo energia roku koňa podporuje: schopnosť reagovať na zmeny rýchlejšie, prehodnotenie dlhodobých cieľov a to, ako k nim pristupujeme, a postupné uvoľnenie návykov a presvedčení, ktoré nám bránia v raste.

TIGER

(1938/1950/1962/1974/1986/1998/2010/2022)

Rok koňa bude pre tigra aktívny, plný odvahy, pohybu vpred a chuti konať. Znamenia tiger a kôň sú energeticky príbuzné a podporujúce. Oba patria k jangovým znameniam a v tradičnej čínskej astrológii medzi nimi existuje prirodzená kompatibilita.

Hlavnou témou tohto roka je pre tigra zodpovednosť za svoju silu. Narodení v znamení tigra dostanú príležitosť viesť, rozhodovať a presadiť sa, no svoju autoritu by mali uplatniť s rozvahou. Takisto bude dôležitý rozlíšiť, kedy je čas riskovať a kedy uplatniť rozvahy. Čo energia roku koňa podporuje: odvážne začiatky a nové projekty, profesionálny rast spojený so zodpovedným vedením, autenticitu, fyzickú aktivitu a dynamiku v životnom štýle.

ZAJAC

(1939/1951/1963/1975/1987/1999/2011/2023)

Rok koňa predstavuje pre zajaca výraznú zmenu rytmu, keďže kôň prináša rýchlosť, tlak na okamžité reakcie. To môže u ľudí narodených v znamení zajaca vyvolávať preťaženie či vnútorný nepokoj.

Témou tohto roka bude pre zajaca zachovanie vlastnej vnútornej rovnováhy, aj keď prostredie okolo vyvíja tlak. Zajac sa môže ocitať v situáciách, kde bude potrebné komunikovať svoje hranice, názory či potreby. Čo energia roku koňa podporuje: rozvoj komunikačných schopností a diplomacie, aktívne zapájanie sa do kolektívu, budovanie sebavedomia a hraníc, ale aj nové kreatívne impulzy.

DRAK

(1940/1952/1964/1976/1988/2000/2012/2024)

Rok ohnivého koňa bude pre draka energeticky priaznivý a podporný. Drak a kôň sú v tradičnej čínskej astrológii jangové znamenia, ktoré si rozumejú a podporujú sa. Energia koňa dokáže draka povzbudiť, jeho plány urýchliť a posilniť.

Témou roka je expanzia, ale s mierou. Drak dostane príležitosť zviditeľniť svoje schopnosti a posunúť sa do významnejšej pozície. Kôň mu praje v oblasti kariéry aj tvorivých projektov.

Čo energia roku koňa podporuje: tvorbu projektov aj odvážnych vízií, profesionálny rast, schopnosť inšpirovať, ale aj nové impulzy v kreatívnej oblasti či v osobnom rozvoji.

HAD (1941/1953/1965/1977/1989/2001/2013/2025)

Rok koňa predstavuje pre ľudí v znamení hada výrazný kontrast energie. Nenúti ho síce okamžite konať, ale skôr ich vyzýva k prehodnocovaniu, čo je v ich živote funkčné a čo stratilo význam.



misná, nestabilná a všetko, čo je v živote nejasné, sa môže dostať do popredia.

Hlavnou témou je práca s vlastným tempom a energiou. Ľudia v znamení koňa môžu pocívať potrebu konať, meniť či posunúť sa vpred.

Čo energia roku koňa podporuje: výrazné životné rozhodnutia aj zmeny, osamostatnenie v pracovnom či osobnom živote, pohyb, cestovanie a aktívny životný štýl.

KOZA

(1943/1955/1967/1979/1991/2003/2015)

Koza patrí k znameniam, ktoré majú s koňom harmonický vzťah, čo sa odzrkadlí na energiách v tomto roku.

Pre ľudí narodených v znamení kozy je to vhodný rok na osobný rast bez nadmerného tlaku, dokonca s podporou okolia. Pocíťia aj zlepšenie rodinných či partnerských vzťahov. Témou roku je harmónia vo vzťahoch.

Čo energia roku koňa podporuje: rodinné väzby, rozvoj talentu a štart umeleckých projektov, ale takisto starostlivosť o vnútornú pohodu.

OPIKA (1944/1956/1968/1980/1992/2004/2016)

Opica je v roku ohnivého koňa ako vo svojom živle. Dokáže reagovať rýchlo, improvizovať, nachádzať nové riešenia. Vyhovuje jej dynamika a nové impulzy. Rok koňa bude pre ňu aktívny najmä v oblasti práce, podnikania, ale aj vzdelávania. Témou roka je networking, nové spolupráce a rôzne komunikačné projekty.

Témou roka bude priorita vnútorného nastavenia. Had dostane výzvu zladíť svoje vnútorné tempo s vonkajším tlakom. Môže síce pocívať potrebu stiahnuť sa a pozorovať.

Čo energia roku koňa podporuje: vnútorný rast a hlbokú sebareflexiu, prácu s intuíciou a vnútornými impulzmi, prehodnotenie dlhodobých plánov.

KŮN (1942/1954/1966/1978/1990/2002/2014/2026)

Pre znamenie koňa je tento rok rokom ich vlastného znamenia, čo v čínskej astrológii znamená zvýšenie intenzity energie daného znamenia. Energia koňa je nekompro-

Čo energia roku koňa podporuje: opice získajú nové príležitosti, no je dôležité rozlíšiť, ktorým stojí za to venovať energiu.

KOHÚT (1945/1957/1969/1981/1993/2005/2017)

Pre kohúta je rok ohnivého koňa obdobím, keď sa dokáže dostať viac do popredia. Kôň podporuje sebadovedie, chuť sa presadiť a ukázať, čo v nás je.

Čo energia roku koňa podporuje: budovanie reputácie a zlepšenie finančnej stability. Takisto dlhodobé plány sú na mieste. Kohút sa však bez systematickej práce nezaobíde.

PES (1946/1958/1970/1982/1994/2006/2018)

Témami roka ohnivého koňa pre znamenie psa sú medziľudské vzťahy, dôvera a marálka. Ohnivý kôň prináša mnoho zmien a pes sa potrebuje ukotviť v tom, čo je pre neho podstatné. Tento rok prináša aj prehĺbenie partnerstiev v osobnom či pracovnom živote.

Čo energia roku koňa podporuje: tímovú spoluprácu, no je vhodná aj na vlastný kariérny rast.

PRASA (1947/1959/1971/1983/1995/2007/2019)

Rok koňa je pre ľudí v znamení prasafa výzvou a príležitosťou zároveň. Dynamika a tlak na výkon môžu byť zo začiatku roka trochu únavné, no to je príležitosť postaviť sa za svoje potreby.

Čo energia roku koňa podporuje: úprimné vzťahy a osobný rast. Prasa sa nezaobíde bez osobnej pravdivosti a úprimnosti k samému sebe. Takisto venovať čas a energiu fyzickej kondícii môže byť pre prasa kľúčové.

DP, zdroj: cafeastrology.com

Darujte
jedinečnú chvíľku
na Valentína

Lindt
LINDOR

Lindt
LINDOR
MILK

Lindt
LINDOR
MILK

MILK
UNDETECTABLE SMOOTH
MILK

MAGICKÝ TROJUHOLNÍK ORAVY V BOBROVE: SILA, DUCH A KOMUNITA

Nová oddychová zóna pod názvom Šuvadov mlyn (nazývajú ho aj Bobrovský mlyn) sa nachádza v lokalite Mlynského potoka. Bobrov patril medzi najvýznamnejšie plátennícke obce na hornej Orave. Mlyny v tejto oblasti neslúžili len na mletie obilia, ale často boli súčasťou technického zázemia pre spracovanie plátna.

Aktuálnym dobudovaním tohto verejného priestranstva sa vytvorila oddychovo-relaxačná zóna, ktorá slúži celoročne pre každého na turistiku, ako cyklotrasa či na rodinné prechádzky. Vďaka grantu vo výške 6 000 € z projektu podpory lokálnych komunít Nadácie COOP Jednota sa v tejto zóne vybudoval altánok s grilom. K nemu pribudla aj šatňa, sauna a otužilecká jama. Informačné tabule prinášajú návštevníkom základné údaje o minulosti tohto miesta.

VEDELI STE?

Bobrovská kalvária nie je len obyčajným pútnickým miestom. Jej hlavná kaplnka má netradičné orientálne prvky, ktoré pripomínajú sakrálnu stavbu z Blízkeho východu. Tento štýl sem nepriniesol architekt, ale miestni plátenníci. Tí so svojím plátnom cestovali až do Ruska, na Krym či do Egypta a Jeruzalema. Zo svojich ciest si prinášali nákresy a nápady, ktoré potom premietli do stavieb v rodnej obci.

„Bobrov teda nie je len miesto, kde sa zastavil čas na historickej kalvárii. Aj vďaka podpore Nadácie COOP Jednota obec žije prítomnosťou. Spojením slávnej plátenníckej sily, duchovného dedičstva a moderného priestoru na šport sa podarilo vytvoriť cieľ, kde si oddychnú veriaci, rodiny aj športovci. Víťazstvo v tomto projekte bolo prejavom komunitnej sily - rovnakej, akú mali naši predkovia, keď z ciest po svete nosili inšpiráciu pre našu unikátnu architektúru,“ hovorí predseda predstavenstva COOP Jednoty Námestovo Igor Jagelek.



BOBROV: MIESTO, KDE POOKREJE TELO AJ DUŠA

Málokterá obec na Orave v sebe spája históriu a moderný život tak harmonicky ako Bobrov. Je to miesto zaujímavej duality - kým miestna kalvária a pútnická tradícia ponúkajú pokoj pre dušu, nový športový areál prináša energiu pre telo.

V minulosti sa návštevníci v Bobrove často zastavili len „na skok“. Pozreli si pamiatky a pokračovali ďalej. Dnes je to inak. Vďaka podpore z Programu podpory lokálnych komunít Nadácie COOP Jednota sa obec zmenila na cieľ, kde rodiny rady strávia celé popoludnie.

NOVÉ, „15. ZASTAVENIE“

Symbolickým vrcholom Bobrova je kalvária na vršku. Projekt nového areálu môžeme s nadhľadom nazvať „15. zastavením“ - miestom pre detský smiech

a zaslúžený relax. Moderná oáza s praktickým altánkom slúži ako ideálny východiskový bod. Rodiny tu načerpajú sily pred výstupom na pútnický vrch a turisti prichádzajúci po cyklotrase okolo Oravskej priehrady tu nájdu zázemie, ktoré im doteraz chýbalo.

SILA TRADÍCIE V MODERNOM ŠATE

Kým naši predkovia si nevdojak budovali kondíciu pri ťažkej práci s plátnom, súčasníci môžu využiť areál na aktívny oddych. Investícia vo výške 6 000 € premenila priestor na moderný uzol, ktorý spája minulosť s prítomnosťou. Počas známej Bobrovskej púte, ktorá do obce každoročne láka tisíce ľudí, je práve tento areál prvým dotykom s modernou tvárou obce. Bobrov tak dokazuje, že aj tradičné pútnické miesto môže byť atraktívnym a komfortným cieľom pre moderného návštevníka.



Vypestujte si
svoje
zdravie



Ďakujeme,
rodina Juríková

NELA LOPUŠANOVÁ – HOKEJISTKA SVETOVÉHO FORMÁTU

Nela Lopušanová je mimoriadne talentovaná slovenská hokejistka a jedna z najväčších nádejí svetového ženského hokeja. Narodila sa v roku 2008 a už vo veľmi mladom veku na seba upozornila výkonmi, ktoré presahujú bežný rámec juniorského športu. Pôsobí v elitnom hokejovom prostredí v USA (hrá ako útočníčka za tím Bishop Kearney Selects U19) a zároveň reprezentuje Slovensko na mládežníckej aj seniorskej úrovni.

Do medzinárodného povedomia sa výrazne dostala na majstrovstvách sveta hráčok do 18 rokov (Švédsko v roku 2023), kde napriek nízkemu veku patrila k najlepším hráčkam celého turnaja. Stala sa najproduktívnejšou hráčkou šampionátu a získala ocenenie pre najužitočnejšiu hráčku. Jej meno obletelo svet aj vďaka technicky náročnému „michiganskému gólu“, ktorý strelila ako prvá hráčka v histórii ženských majstrovstiev sveta (Michigan je gól v ľadovom hokeji, ktorý dosiahne hokejista stojaci za bránkou protihráča nabratím puku na čepel hokejky a jeho presunutím do siete).

Lopušanová je známa výnimočnou technikou, kreativitou a hokejovým myslením. Na ľade pôsobí sebavedomo, nebojí sa riešení, ktoré sú typické skôr pre elitných profesionálov, a dokáže sa presadiť aj proti starším a fyzicky vyspelejším súperkám. Aj preto už v tínedžerskom veku nastupovala za slovenskú ženskú reprezentáciu medzi dospelými. Odborníci aj zahraničné médiá ju označujú za generačný talent a budúcu tvár ženského hokeja. Sledujú ju skauti z USA, Kanady aj profesionálnych líg a jej kariéra má potenciál presiahnuť hranice Slovenska podobne, ako sa to podarilo najväčším hokejovým hviezdám. Nela Lopušanová je tak príkladom mladého slovenského športovca, ktorý si už dnes buduje meno na svetovej scéne.

JOZEF SOLYMOSY – UMELEC V BAZÉNE

Jozef Solymosy (2005) patrí medzi najlepších mladých reprezentantov Slovenska v športe, kde Slovensko nemá dlhú tradíciu ani silné zázemie, nieto výrazné medzinárodné výsledky. Jeho oblasťou je umelecké (synchronizované) plávanie, špecializuje sa na disciplínu mixed duet, v ktorej súfaží spolu so svo-



MLADÍ SLOVÁCI KTORÝCH UŽ POZNÁ SVET

Michiganský gól, liek z kukuričných zvyškov, technológie pomáhajúce postihnutým deťom či hudba na svetových playlistoch... toto všetko dokážu mladí Slováci, ktorých už poznajú vo svete a my na nich môžeme byť oprávnené hrdí. Podme si predstaviť niektorých z nich.

jou sestrou Silviou Solymosyovou. Práve v tejto disciplíne dosiahli pre Slovensko prelomový výsledok.

Najväčšiu pozornosť na seba Jozef Solymosy upútal na majstrovstvách Európy v umeleckom plávaní (v roku 2022 v Ríme), kde so sestrou získali bronzovú medailu. Išlo o historicky prvú medailu pre Slovensko v tomto športe na seniorskej európskej úrovni. Ich výkon zaujal nielen výsledkom, ale aj technickou náročnosťou, umeleckým prejavom a presnosťou, ktorú odborníci hodnotili veľmi vysoko. Jeho úspech je vnímaný ako dôkaz, že aj menšie krajiny môžu konkurovať svetovej špičke v technicky a umelecky náročných športoch. Okrem európskeho šampionátu dosahoval dobré výsledky aj na juniorských medzinárodných súťažiach, čím potvrdil svoj dlhodobý potenciál. Jozef Solymosy je dnes jeden z najvýraznejších predstaviteľov slovenskej novej generácie v umeleckom plávaní. Spolu so sestrou predstavuje úspešný príklad toho, ako talent, disciplína a vytrvalosť môžu viesť k medzinárodnému uznaniu a historickému úspechu pre Slovensko.

ADAM KOVALČÍK – ŠTUDENT, KTORÝ ZAUJAL SVET

Adam Kovalčík je mladý slovenský vedec, ktorý na seba upozornil výnimočným úspechom na svetovej vedeckej scéne ešte počas štúdia na strednej škole. Pochádza z Duloviec v okrese Komárno a preslávil sa najmä v oblasti chémie a biotechnológií, kde dokázal spojiť vedecký výskum s praktickým prínosom pre spoločnosť.

Do medzinárodného povedomia sa dostal v roku 2025 víťazstvom na prestížnej súťaži Regeneron International Science and Engineering Fair (ISEF) v USA, ktorá sa považuje za najväčšiu a najvýznamnejšiu vedeckú súťaž pre stredoškôľakov na svete. Adam Kovalčík tam získal hlavnú cenu a porotu zaujal projektom zameraným na nový, efektívnejší a lacnejší spôsob syntézy antivírusového lieku galidesivir. Jeho výskum využíval biologický odpad, konkrétne kukuričné zvyšky, čím prepojil chémiu, udržateľnosť a medicínu. Jeho práca bola výnimočná nielen z vedeckej stránky, ale aj pre svoj potenciálny spoločenský dosah. Navrhovaný postup by mohol v budúcnosti znížiť náklady na výrobu dôležitých liekov a sprístupniť ich širšiemu okruhu pacientov. Okrem hlavnej ceny získal viaceré špeciálne ocene-

nia od odborných organizácií, napríklad od American Chemical Society, čo potvrdilo vysokú úroveň jeho výskumu.

Zaujal aj ďalším originálnym nápadom – výrobou parfumov z kukurice. Adam si uvedomil, že z kukuričných zvyškov možno získať aromatické zlúčeniny, ktoré sa bežne používajú v parfumérskom priemysle. Vyvinul tak chemický postup, ktorým dokázal z poľnohospodárskeho odpadu izolovať vonné látky a vytvoriť z nich parfumy. Tým ukázal, že aj z bežne nevyužívaného biologického materiálu možno vyrábať hodnotné produkty s vysokou pridanou hodnotou. Za tento projekt s názvom Dizajn a syntéza nových hemisyntetických parfumérskejších zlúčenín založených na furánovej štruktúre z poľnohospodárskeho odpadu získal Adam 2. miesto na európskej súťaži EUCYS 2024, kam postúpil ako víťaz Festivalu vedy a techniky AMAVET 2023.

Adam Kovalčík je jeden z najväčších mladých vedeckých talentov zo Slovenska. Jeho úspech dokazuje, že aj študent z malej krajiny môže konkurovať svetovej špičke a priniesť nápady s globálnym významom. Zároveň je príkladom novej generácie mladých vedcov, ktorí spájajú špičkovú vedu s riešeniami aktuálnych svetových problémov.

ONDREJ VRÁBEL – MLADÝ FILANTROP A PROGRAMÁTOR

Ondrej Vrábel je slovenský programátor a zároveň filantrop, ktorý sa už v mladom veku preslávil vývojom softvéru s výrazným spoločenským prínosom.

Jeho meno sa spája najmä s pomocou deťom so zdravotným znevýhodnením a so snahou sprístupniť moderné technológie tým, ktorí ich najviac potrebujú.

Ide o PINF hry, ktorých hlavným cieľom je umožniť zdravotne znevýhodneným deťom dosiahnuť pocit úspechu, samostatnosti a motivácie. Sú to bezplatné počítačové hry a cvičenia, ktoré rozvíjajú pohybové, kognitívne a komunikačné schopnosti. Hry sa dajú ovládať veľmi jednoduchými pohybmi – tlačidlom, myšou alebo dotykom. Používajú sa v špeciálnych školách, rehabilitačných centrách aj doma. Projekt vznikol v spolupráci s pedagógmi, terapeutmi a rodičmi, aby podporoval konkrétne zručnosti detí. Za svoju prácu získal Ondrej Vrábel viacero ocenení vrátane prestížnej ceny Krištáľové krídlo, ktorú dostal ako najmladší laureát v histórii – mal 15 rokov. Vo veku

16 rokov sa stal v roku 2018 historicky najmladším členom rebríčka Forbes 30 pod 30. Okrem programovania sa aktívne venuje charitatívnym a občianskym aktivitám, prostredníctvom ktorých podporuje inkluzívne vzdelávanie a zlepšovanie podmienok pre ľudí so zdravotným postihnutím.

Ondrej Vrábel je príkladom mladého človeka, ktorý dokázal svoje technické schopnosti premeniť na konkrétnu pomoc druhým. Jeho príbeh ukazuje, že technológie nemusia slúžiť len na zábavu či biznis, ale môžu mať aj silný ľudský rozmer a pozitívny vplyv na spoločnosť doma aj v zahraničí.

KARIN ANN – SPEVÁČKA S MEDZINÁRODNÝM OHLASOM

Karin Ann je slovenská speváčka a skladateľka, ktorá sa presadila na medzinárodnej hudobnej scéne svojím emotívnym indie popom. Narodila sa v roku 2002 a svoje piesne spieva prevažne v angličtine, čo jej umožnilo osloviť publikum nielen na Slovensku, ale aj v zahraničí.

Je známa kombináciou jemného vokálu, moderného zvuku a osobných textov, ktoré často reflektujú skúsenosti mladých ľudí. Zvuk Karin Ann je vibrujúci a atmosférický, s dokonalou rovnováhou medzi abstraktným a hmatateľným a je spievaný kompletne v angličtine. „Cítim sa viac doma, keď píšem piesne v angličtine,“ priznáva. Jej tvorba bola zahrnutá na globálnych playlistoch, napríklad jej singel *In Company* bol zaradený na svetový playlist Spotify EQUAL Global a promován napríklad na billboardoch v New Yorku (Times Square) – čo je rarita pre slovenskú umelkyňu. Jej videá a vystúpenia zaujali fanúšikov v celej Európe. Okrem sólových projektov spolupracovala s rôznymi producentmi a hudobníkmi, čím rozšírila svoj hudobný dosah. Vystupovala aj ako „otváračka“ koncertov pre známe zahraničné kapely (napríklad My Chemical Romance a Imagine Dragons), čo jej poskytlo skúsenosti na veľkých pódiumoch. Karin Ann patrí z najperspektívnejším mladým slovenským hudobníčkam a svojím talentom a medzinárodným úspechom ukazuje, že slovenská hudba môže konkurovať svetovej scéne. Žije a tvorí aj mimo Slovenska (napríklad v Londýne), čo podporuje jej medzinárodnú kariéru.

K. M.

CESTOU K VÝHODNÝM
NÁKUPOM SÚ VÝROBKY
ZNAČKY COOP JEDNOTA

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



Iba v COOP Jednote sa stretnete so značkami ako Dobrá cena, Tradičná kvalita, Mamičkine dobroty, Tomu ver, Premium, Zelovoc, Na grile, Biova či Perun. Oplatí sa nimi riadiť – znamenajú kvalitu a výhodnosť zároveň. Navyše, nakúpte u nás v termíne **od 5. 2. do 4. 3. 2026** (alebo do vyčerpania kupónov) produkty vlastných značiek COOP Jednoty v hodnote **od 10 €** a získajte kupón na zľavu. Výška zľavy je **10 % z ceny nákupu** vlastných značiek. **Používatelia mobilnej aplikácie COOP Jednota Klub, teda Appkáči, dostanú zľavu až 20 % ako kupón priamo do mobilnej aplikácie!** Bližšie info na www.coop.sk.



Perun



Biova



VINICA®

Najrýchlejšie slovenské

Halušky



- ✓ pripravte rýchlo a pohodlne
- ✓ vychutnávajte ako hlavné jedlo, prílohu i do polievky
- ✓ podporte produkty vyrobené zo slovenských polí

Viac nápadov a receptov nájdete na www.viniczelenina.sk

