

jednota

IV/2021 XIX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

SPOLUPATRIČNOSŤ
V CJ KRUPINA

ŠŤASTNÁ JAR
NEMUSÍ BYŤ
IBA SEN

POTRAVINY
NA DLHÚ
MLADOSŤ

PANÓNSKY HÁJ
- INÝ SVET

**OŽIVTE SI CHUŤ
A VÔŇ DETSTVA**

**KOLKO HRAČIEK
POTREBUJÚ DETI?**

ROZHOVOR: MAJA VELŠICOVÁ JE AKTÍVNA NAPRIEK VEKU A KORONE

delimano®

BergHOFF®

Yes, you're right!



ROZVOŇAJTE ZÁHRADU S DOBRE
UGRILOVANOU
ZĽAVOU

delimano
zľavy až do
-50%

2.

1.

5.

3.

4.

BergHOFF
zľavy až do
-65%

6.

7.

8.

9.

10.

Užite si sezónu na záhrade s novým grilom a pomocníkmi značky Delimano a BergHOFF. Od 8. 4. do 19. 5. 2021 nakúpte v COOP Jednote aspoň za 25 eur a získate poukaz na kvalitné príslušenstvo na grilovačku. So skvelou zľavou 50% kúpite dózy, sekáčik a gril Delimano alebo až o 65% lacnejšie získate steakový príbor a grilovacie náradie BergHOFF. Bližšie info nájdete na www.coop.sk.

delimano

Zľavy až do -50%

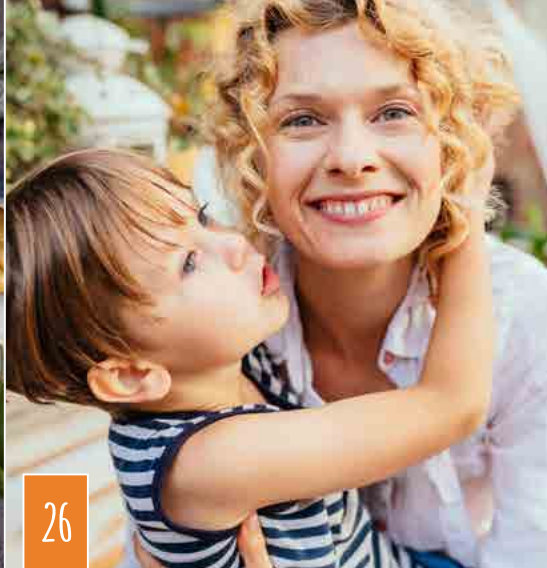
- | | | |
|----|--|---|
| 1. | Sekáčik Chop Express | Naša cena 4,99 €
Bežná cena 9,98 € |
| 2. | Dóza Brava 3 l | Naša cena 6,99 €
Bežná cena 13,98 € |
| 3. | Dóza Brava 1,5 l | Naša cena 4,99 €
Bežná cena 9,98 € |
| 4. | Dóza Brava 0,75 l | Naša cena 3,99 €
Bežná cena 7,98 € |
| 5. | Elektrický stolný gril Delimano | Naša cena 39,99 €
Bežná cena 79,98 € |

BergHOFF®

Zľavy až do -65%

- | | | |
|-----|----------------------------------|--|
| 6. | Sada steakových vidličiek | Naša cena 9,95 €
Bežná cena 28,45 € |
| 7. | Sada steakových nožov | Naša cena 9,95 €
Bežná cena 28,45 € |
| 8. | Grilovacia vidlička | Naša cena 1,75 €
Bežná cena 5 € |
| 9. | Grilovací nôž | Naša cena 1,75 €
Bežná cena 5 € |
| 10. | Grilovacie kliešte | Naša cena 2,95 €
Bežná cena 8,42 € |

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



coop
JEDNOTA

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

04
21



OBSAH

4. Trendy v kuchyni: Chute a vône nášho detstva
8. Zdravie: Nový cyklus o potravinových intoleranciách
10. V COOP Jednote: Otvárame predajne a pomáhame tam, kde treba
12. Sezóna: Bylinky pre krásu od A po Z
14. Sezóna: Vňate – jarný budíček pre organizmus
16. Recepty: Kaše nás ráno postavia na nohy
18. Ako dobre jesť: Potraviny pre mladú pleť
20. Rozhovor: Maja Velšicová nikdy nezaháľa
22. Dobrý život: Cisárska rodina s hlavou plnou kvetov
24. Pre rodičov: Koľko hračiek potrebuje dieťa?
26. Psychohygiena: Ako si užiť optimistickú jar
28. Slovensko: Gavurky a stromy z iného sveta
30. Krížovka

MILÍ ČITATELIA,



Lekvárové buchty, vtáčie mlieko, bábovka. Ovocné knedle, slivkový posúch, palacinky. Makové šúľance, perky, vajíčková nátierka, volské oko, špenát. Tvarohové slíže, parené buchty, krupica s kakaom, vyprážané kuračie či len obyčajný čerstvý chlieb s domácim jahodovým džemom. Alebo ešte lepšie – masťný chlieb s cibulou. Alebo maslový s pažitkou.

Toto je len zopár zásadných kulinárskych položiek môjho detstva a myslím si, že podobne to má väčšina tých, ktorí prežili ranú mladosť v minulom storočí. Už len pri vyslovení kúzelných slovíčok ako perky, bublanina či ryžový nákyt cítim slasťnú slobodu detstva a vôňu dozrievajúceho ovocia v babkinej záhrade. Dievčatko, nič netušiacie o existencii kre-

viet, vietnamských polievok pho, o sépiových cestovinách či budhových miskách, ale zato dobre živene kvalitnou domácou stravou s dobrým základom na celoživotné budovanie vzťahu so safaládkou okolo drieru. Ruku hore, kto sa vracal z prázdnin od starých rodičov chudší, než keď tam išiel? Nikto! Domáce koláče a tony sladkého ovocia skrátka lemovali naše mladé roky rovnako ako prirodzený pohyb na čerstvom vzduchu. Behali sme po vonku pre radosť zo života a nie s cieľom vybehať zjednený plech buchiet. Komu sa nechcelo, mohol si pod slivkou čítať Zorničku alebo vyfarbovať maľovanky. Na papieri, nie v telefóne. Sledovali sme starých rodičov, čo robia, občas sme im smeli aj pomôcť. Ale hlavne sme si užívali bezstarostnosť, pocit bezpečia a bezvýhradnú láskavosť našich starých.

Snažím sa veriť tomu, že aj dnešní vystresovaní a tvrdo skúšaní mladí ľudia raz dokážu byť láskavými a rozmaznávajúcimi starými rodičmi v bezpečnom svete.

Denisa Pogačová

TIRÁŽ

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



CHUTE A VÔNE NÁŠHO DETSTVA

PRI SPOMÍNANÍ NA DETSTVO SA VÄČŠINE Z NÁS VYNORIA ZABUDNUTÉ ZÁŽITKY A POVYSTRÁJANÉ NEZBEDNOSTI. ALE PRIZNAJME SI, KOĽKO NAŠICH DETSKÝCH ZÁŽITKOV JE SPOJENÝCH S JEDLOM! S PRÁZDNINAMI U STARÝCH RODIČOV A S VÔŇOU BABKINÝCH DOBRÔT ČI S PIESKOVÝMI BÁBOVKAMI PRE BÁBIKY.

Moje spomienky na detstvo sú skutočne prevoňané tými najlepšimi babičkinými dobrotami. Mala som šťastie, prežila som krásne detské roky, za ktoré vďačím do veľkej miery svojim dvom starým mamám. Obe boli vynikajúce kuchárky, jedna z nich dokonca velila veľkej ministerskej kuchyni a pred jej jedlom nezriedka kapitulovala aj nejaká tá „šarža“. Občas premýšľam, či tak dobre vyvárali a vypekali preto, že tieto zručnosti boli voľakedy automatická výbava každej dobrej gazdinky, alebo preto, že ich to aj bavilo. Rozhodne však obe brali varenie a pečenie s plnou vážnosťou a fortieľom. Nepamätám sa, že by nám deťom niektorá babka odmietla splniť nejaké stravovacie želanie alebo že by nám niečo od nich nechutilo. Naopak, skôr mám pocit, že boli šťastné, keď videli naše tváre zamazané od lekváru alebo keď počuli naše slastné mľaskanie. S úsmevom si vybavujem, ako nás starí rodičia vracali rodičom na konci prázdnin pekne zagulatených a považovalo sa to za vžitku dobrej starostlivosti!

Keď si ťahám z pamäti najobľúbenejšie jedlá môjho detstva, zisťujem, že mi na um prichádzajú samé sladkosti! Vtáčie mlieko, dukátové buchtičky, makovník a orechov-

ník... Alebo starkina bábovka, ktorú ona volala kuglúf. Nádhorne žltučká, jemnučká, nadýchaná ako obláčik a taká lahodná! Z akéhosi hodvábného cesta, o ktorom väčšina ľudí tvrdí, že je to jednoduchá piškóta. Protestujem! Zas taká jednoduchá asi nebude, keďže ja, pri všetkej skromnosti v kuchyni vcelku šikovná, ju nedokážem nijako napodobniť! Či urobím bábovku rýchlu hrnčekovú, alebo starosvetiskú zo 6 vajec a so šľahačkou, výsledok je vždy ten istý! Je jedno, či suroviny iba napochytro zmiešam, alebo poctivo vyšľahám zvlášť bielky a zvlášť žĺtky. Moje bábovky sú všetky rovnaké, síce chutné, ale starkinmu kuglúfu sa rovnať nemôžu.

POKUSY O DOKONALOSŤ

Svoje skúsenosti s úsilím vyrovnať sa babkinmu majstrovstvu má aj obľúbená blogerka **Naty Žúreková-Štefková**, ktorá sa dlhodobo snaží o kvalitu a pestrosť na tanieroch slovenských domácností. Svoju vášeň pre kváskovanie korunovala patričným vzdelaním a dnes je už certifikovaný Majster pekár. Vydala tri bestsellery o kváskovaní a snaží sa o to, aby v každej domácnosti bol kvások tak ako voľakedy. „Keď zatvorím oči

a predstavím si babku, cítim hlavne uvoľnenie, radosť, žitie prítomného okamihu a vôňu – zmes orechov, vanilky a škoric“, opisuje Naty. „Od babky som najviac milovala jej parené buchty. Ale nedávno som sa podujala na jej slávne vianočné orechové rožky. Priznávam, že to bola komédia a ľudia na sociálnych sieťach so mnou zakúšali rozčarovanie a sklamanie z prvých nepodarkov a napokon aj radosť, keď som prišla na to, ako babka tento recept piekla. Pamätala som si ho už len matne“, opisuje Naty. Skúsenosť s babkinými rožtekmi uvádza na svojom blogu chutodnaty.sk, pričom nevynechala ani omyly, ktoré jej pokusy sprevádzali. Tie totiž pomáhajú chápať zmysel použitia jednotlivých ingrediencií, v čom boli staré mamy dokonalé. Slávne starenkine rožtky sa jej podarili až na siedmykrát!

KDE SA DOJA VTÁČIKY

Darmo, staré mamy zanechali nezmazateľné stopy v našich spomienkach, chuťových preferenciách i kulinárskych zručnostiach. Niektoré nevdojak ovplyvnili aj profesijné smerovanie svojich drahých vnúčeniec. To je prípad známeho šéfkuchára **Petra Vargu**, ktorý s veľkou láskou a úctou spomína na



svoju babku, vďaka ktorej sa stal zručným, kreatívnym a vyhľadávaným majstrom vo svojom odbore. Opatruje jej ručne písané kuchárske knihy, z ktorých dodnes čerpá. „S babkou sa mi spájajú hlavne koláče a sladké jedlá ako ryžový nákyp či žemľovka. Legendárna bola jej štrúdlá, ktorá sa ťahala aj po zemi, alebo vtáčie mlieko, ktoré som miloval. Vždy mi vrtalo v hlave, ako babka to vtáčie mlieko robí a keď som sa jej na to spýtal, povedala s tajomným úsmevom: Vieš, ja tie vtáčiky musím najprv podojiť, aby som ho mohla pripraviť. Dodnes to mám v hlave ako veselú spomienku z detstva.“



AKO TO ROBILI BABIČKY

- Hrozienka pred pečením umyli, namočili do rumu (alebo do vody) a po chvíli scedili. Aby hrozienka aj ovocie neklesli v koláči na dno, obalili ich v múke alebo strúhanke.
- Pred šľahaním bielkov pridali na každé vajce jednu lyžičku vody, aby bol sneh pevnejší. Pridali aj štipku soli. Aby bol sneh nadýchaný, šľahali ho v širokej (nie vysokej) nádobe.
- Ak nemali prášok do pečiva, nahradili ho rumom. Do cesta pridali 3-4 lyžice alkoholu, čo zodpovedá 1 vrečku prášku do pečiva. Rovnakú funkciu mala lyžička sódy bikarbóny.
- Drevenú dosku na krájanie čistili v octovej vode, kam ju namočili na tri hodiny.
- Pred klepaním rezňov drevenú dosku navlhčili, aby tekutina z mäsa do nej nevsiakla.
- Aby mlieko neskyslo, dávali doň umytý chrenový list.
- Do misy s ovocím položili paličky škoricce, aby odplašili mušky.

Keď sa pozriete na našu spolupracovníčku, rozhlasovú redaktorku RTVS **Nikoletu Gstach**, je vám jasné, že ona si veru na prázdninách u starých rodičov nenamnožila žiadne tukové bunky ako väčšina z nás. A to napriek tomu, že zásadne preferovala sladké. Aj dnes, v dospelom veku, dokáže svoje priateľky vytočiť svojimi šľahačkovými diétami, z ktorých „sa“ chudne (rozumej, ona z nich chudne). Dnes jej oči vlnú pri spomienke na babkine kuchárske majstrovstvo a na jej koláče: „Náš najobľúbenejší bol trojvrstvový koláč. Na orechovom ceste tvarohová vrstva a na nej zapečený sneh z bielkov. Babka vždy napiekla niekoľko plechov. Chodila som každú chvíľu do komory, kde boli uložené, a objedala som trochu pripečené okraje. Tie chutili najlepšie. Babka mi recept napísala na papier, ktorý som, žiaľ, niekde stratila. Až po rokoch som pred bratom utrúsila, že ho nemám, a on ma prekvapil, keď mi ho poslal. Jeho žena si ho, našťastie, pred rokmi tiež zapísala. Už som ten koláč piekla a chutil takmer ako od babky. Zjedla som skoro celý plech

sama. Nedá sa prestať.“ K Nikoletiným záľubám patrí zbieranie kuchárskych kníh, ktorých má už také množstvo, že ich musí tajiť pred manželom. „Túto vášeň som zdedila po otcovi, ktorý ich tiež zbieral a rád v kuchyni experimentoval. Milovala som jeho kapustnicu, tarhoňu, jeho interpretácie ázijskej kuchyne. Mama zas varí fantastické polievky a omáčky. Neraz sa stalo, že som zjedla celý hrniec a mojim dvom bratom sa neušlo. Mój absolútny favorit je tekvicový prívarok s volským okom!“

Na staré kuchárske knihy plné zabudnutých pokladov nedá dopustiť ani zakladateľka blogu Superbabky **Libuša Sabová**. Patrí ku generácii, ktorá nelenila ani počas prázdnin. Naopak, práve v čase školského voľna sa naučila veľa potrebných a praktických zručností. Ako dievča z mesta vyrastala v bytovke a neskôr v rodinnom dome so záhradou, kde bolo treba rodičom pomáhať: „Napríklad s kopaním záhrady na jeseň, na jar sadiť, vytrhávať burinu, zbierať mandelinky zo zemiakových listov, aby sme nemuseli použiť chémiu, obrať a zavárať ovocie... skrátka, všetky roboty okolo domu som ovládala. Aj podnikáť v sporáku a uvariť na ňom obed. Mám sestru staršiu o 4 roky a každé prázdniny sme museli variť, lebo rodičia chodili do roboty. Vďaka tomu sme sa aj naučili tomuto umeniu. Pamätám si, že naše prvé prázdninové jedlo boli džatzky. Recept sme našli v starej maminej kuchárke a všetci sme si pochutili.“ Kuchársku knihu z roku 1955 Varíme zdravo, chutne a hospodárne pani Libuška stále opatruje a niekedy v nej objaví nejaký dárny poklad, o ktorý sa podelí so svojimi čitateľkami. „Podľa tejto knihy sme sa so sestrou učili variť. Bolo z čoho vyberať. Odhadujem, že je v nej možno aj 5-tisíc receptov, dobrých

rád, návodov, veď kniha má 660 strán! Listujem si v nej a nájdem množstvo zaujímavých receptov, o akých som vo svojom živote ešte ani nepočula, napríklad cesto kysnuté pod vodou, ktoré sa používalo na závin a drobné pečivo.“

KORENE NAŠICH SKÚSENOSTÍ

Niekde tam, v časoch nášho detstva sa rodil nielen náš vzťah k jedlu a k vareniu, ale aj k budúcim stravovacím návykom a k dodržiavaniu stravovacích rituálov. Nepamätám sa, že by moji rodičia kladli babkám na srdce, aby nám varili len zdravé jedlá či nebudaj len vegetariánske alebo vegánske. Zato som počula rôzne úsmevné historky o tom, ako dnešní rodičia nechcú púšťať deti k starým rodičom, aby ich „nepokazili“ (rozumej nevhodnými jedlami či málo hodnotnými voľnočasovými aktivitami). A tak som vďačná za to, že sme mali u starých rodičov na tanieri rovnako mäso aj zeleninu v rôznych úpravách, ovocie rovno zo stromu a aj tie šúlance, buchty či obyčajný chlieb opečený na platni natretý bravčovou masťou. Cez prázdniny sme žili bežný život našich starých rodičov napriek tomu, že sme boli stále v centre ich pozornosti a opatery. Na vlastnej skúsenosti sme zažili úžitkové zvieratá, zber úrody v záhrade a medovú vôňu čerstvých ringlôt. Navštevovali sme starkinu sestru Margitku v dedinskom zelovoci, kde predávala a kam jej starká chodievala pomáhať. Jedlo nám najlepšie chutilo pri stole, kde sedeli aj starí rodičia a šesť ďalších bratrancov a sesterníc. Aj odborníci sa zhodujú v tom, že dieťa nepotrebuje mať naplánovanú každú minútu svojho voľného času, ale má mať možnosť vnímať, ako žijú jeho blízki – čo robia a ako, ako sa správajú jeden k druhému a aké hodnoty tvoria jadro ich života. Preto spomienky na jedlá nášho detstva nie sú len návratom do minulosti, ale predstavujú podstatnú časť toho, čo nás formovalo na ľudí, akými sme dnes.

Je veľmi prínosné, že mnohí ľudia zaoberajúci sa profesionálne gastronómiou využívajú súčasný gastroboom na objavovanie a odovzdávanie jedál starodávnej kuchyne. Naty Žúreková-Štefková poznajú ľudia ako tú, ktorá sa snaží obliecť tradičnú kuchyňu do trendy šatu. „Babkine recepty robievam v kváskovej podobe, teda používam spontánny kvások z ražnej múky namiesto droždia. Niekedy si recept upravím a použijem viac celozrnnnej múky, aby bolo jedlo výživnejšie. No sú chvíle, keď idem zásadne podľa receptu a nemením nič (iba spomínané droždie za ražný kvások),“ objasňuje Naty svoj prístup k starosvetkým receptom. Pri úvahách, či je reálne v súčasnosti pripravovať recepty starých mám s autentickou chu-

ťou, pripomína Peter Varga fakt, že dnes je iná doba, ktorá sa ťažko porovnáva s časmi pred polstoročím. „Neboli dostupné toľké variácie rôznych surovín ako dnes. Zoberme si len takú múku, koľko rôznych druhov máme k dispozícii na pultoch predajní. Aj technológie boli iné, vyprážalo sa napríklad na bravčovej masti, ktorá bola pre autentickú chuť kuchyne minulosti kľúčová, ale dnes sa nepovažuje za najzdravšiu. Niektoré tradičné jedlá v dnešných reštauráciách už darmo hľadať, nenájdete ich, čo je škoda. Vždy keď je mi to v práci umožnené, sa snažím niečo zo starej dobrej kuchyne zaradiť do jedálneho lístka.“



BÁBOVKOVÉ MINIMUM STARÝCH MÁM

1. Čerstvé vajíčka sú absolútne zásadné pre úspech pečenia. Najlepšie sú z domáceho chovu.
2. Chladené suroviny vyberte z chladničky aspoň hodinu vopred. Pri izbovej teplote majú optimálne vlastnosti a nevystavujú zvyšok zmesi teplotnému šoku.
3. Maslo treba trieť s krupicovým cukrom (nie kryštálovým!), ktorý má ostré kryštálky a tie pomôžu rýchlejšie vstrebať vzduch. Obe suroviny treba spracúvať ručne aspoň polhodinu! S robotom sa to dá zvládnuť za 15 minút. Výsledkom má byť nadýchaná maslová pena, nie sladké maslo.
4. Pri šľahaní bielkov do nich postupne pridávajú trochu krupicového cukru a šľahajte až na tuhý sneh. Vmiešavajte ho do cesta metličkou jemne a krátko.
5. Ak ste poctivo pracovali s maslom a so snehom, prášok do pečiva potrebovať nebudete.
6. Ak by ste bábovku piekli na bežných 180 stupňoch, na povrchu cesta sa rýchlo vytvorí pevná kôrka. Ako sa potom bábovka postupne prepeká, rozpínajú sa vzduchové bublinky vnútri cesta a cesto rastie. Zároveň sa tekutina mení na paru, ktorá potrebuje von. Musí sa prebrať cez kôrku, takže kôrka praskne a v bábovke vzniknú krátery. A to už nie je ono.
7. Bábovku preto treba piecť zľahka. Doprajte jej hodinku pri teplote 170 stupňov. Prasklinám na povrchu sa síce nevyhnete, no tie neovplyvnia kvalitu múčnika vnútri.



ČO ROBILI BABKY INAK AKO MY

„Na mojej babke som obdivovala schopnosť uvariť akoby z ničoho fantastické jedlo,“ hovorí Nikoleta Gstach. „Keď porovnáam, ako vyzerala jej komora a chladnička, s mojou, tak je to obrovský rozdiel. Naše staré mamy sa museli naučiť variť z toho, čo dala záhrada, my si môžeme kúpiť, čo len chceme. Keď moja babka potrebovala slíže do polievky, tak si ich jednoducho urobila. Milovala som ich. Jedla som ich dokonca aj surové, také boli dobré! Tiež ich viem robiť, ale aj keď naozaj rada varím, tak na toto som lenivá. Naše staré mamy boli v domácnosti jednoducho pracovitejšie ako väčšina z nás.“ A to je veľká pravda. Kým my gazdinky 21. storočia sa snažíme mať priestor na prácu, rodinu i nejakú tú svoju záľubu a v záujme toho si prácu v kuchyni racionalizujeme, životný štýl našich babičiek bol kolotoč uspokojovania potrieb svojich blízkych. Na seba pri tom až tak nemysleli, to sa akosi nepatrilo. Naplňala ich spokojnosť najbližších. Aspoň tak sa to vždy interpretovalo.

O tom, čo robili staré mamy v kuchyni inak alebo lepšie než my, zaujímavo uvažuje Naty: „Myslím, že sa nechali viesť cestom.“ Kedysi neboli možnosti ako dnes, že sa suroviny nasypali a naliali do kuchynského robota. Miesili ručne, čo im prinášalo lepší cit pre cesto, ale aj lepšiu kondíciu a silu v rukách. „Už zo skúsenosti vedeli lepšie odhadnúť, koľko múky do receptu nasypať, neriadili sa váhou, ale citom. Príprava bola viac precítaná a braná ako druh relaxu. Samozrejme, bolo to unavujúce, ale bola to tá únava, ktorá naplňala. A dá sa to aj dnes. Jedlá našich starých mám môžu znovu ožiť, atmosféra ich kuchýň môže byť opäť s nami. Svojou prácou sa snažím ľudí naviesť práve na cestu skúseností s cestom ako možnosťou relaxu. Nechýba pocit hrdosti na seba samého. Ožívajú krásne spomienky, ktoré nás objímajú a uistujú, že nech je akokoľvek ťažko, zvládneme to! Aj ony to mali ťažké. A s úsmevom na perách, s pokojom na srdci vzali múku a zamiesili na ďalší chlieb. Ako vraveli – neboj sa, aj zajtra vyjde slnko.“



VYHRAJ KAŽDÝ DEŇ

300 €

① KÚP AKÝKOL'VEK
PRODUKT OPAVIA



② ZAREGISTRUJ POKLADNIČNÝ
DOKLAD NA WWW.OPAVIA.INFO
A USCHOVAJ SI HO



③ VYHRAJ KAŽDÝ
DEŇ 300 EUR



Soutěž trvá od 1. 6. do 31. 7. 2021. Více informací na www.opavia.info

BEZLEPKOVÁ DIÉTA



OBILNINY V ĽUDSKEJ VÝŽIVE ZABEZPEČUJÚ DNES ROZHODUJÚCU ČASŤ ENERGETICKÉHO PRÍJMU Z POTRAVIN A NEMALÝ PODIEL I Z CELKOVÉHO PRÍJMU BIELKOVÍN. MAJÚ VÝBORNÝ POMER ZÁKLADNÝCH VÝŽIVNÝCH LÁTKO – GLYCIDOV A BIELKOVÍN, SÚ ZDROJOM MINERÁLNYCH LÁTKO A VITAMÍNOV SKUPINY B.



Obilniny obsahujú v malom množstve aj minerálne látky a v minimálnych množstvách niektoré ďalšie látky, napríklad kyselinu fytovú. Z ďalších vitamínov a minerálov sú obilniny bohatým zdrojom hlavne vitamínu E, ktorý je dôležitým antioxidantom, vápnika, železa, horčíka, zinku a fosforu. Sacharidy tvoria hlavný podiel jednotlivých

zložiek obsiahnutých v obilninách. Najdôležitejšou zásobnou látkou v obilí je škrob. Najvýznamnejšou dusíkatou látkou sú bielkoviny, ktoré často determinujú technologickú kvalitu surovín. Osobitné postavenie má najmä bielkovina, ktorá ako jediná vytvára bežne s vodou pružný gél, takzvaný lepok – glutén.

LEPKOVÉ OBI LNINY

Medzi obilniny obsahujúce lepok – glutén, respektíve obilniny, ktoré pre určitú skupinu ľudí, napríklad celiakov, môžu predstavovať zdravotné riziko, patrí pšenica, jačmeň, raž a ovos. Ich konzumácia môže u citlivých a geneticky predisponovaných jedincov viesť k zápalovým procesom na sliznici tenkého čreva a následne aj k jeho poškodeniu a ku klinickým prejavom ochorenia.

Glutén a proteíny súvisiace s gluténom sú zásobné proteíny z lepkových obilnín. Proteíny súvisiace s gluténom sa nachádzajú aj v slade, tritikale, špalde alebo kamute. Sú charakterizované skríženou reaktivitou, to znamená, že každá z nich senzibilizuje, čo je spôsobené ich spo-

ločným genetickým pôvodom. Všetky obilniny vrátane tých povolených pre celiakov obsahujú štyri bielkovinové frakcie, ktorých zastúpenie sa v jednotlivých druhoch líši. Výsledkom tohto rozdielného zloženia je vhodnosť či nevhodnosť danej obilniny pre celiaka. Sledovaným faktorom je konkrétne prolaminová frakcia, ktorá sa síce nachádza vo všetkých obilninách (pšenica, kukurica, ryža, jačmeň, ovos atď.), ale jej aminokyselinové zloženie sa líši.

VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ BEZLEPKOVEJ DIÉTY

Správna bezlepková diéta predstavuje pestrú racionálnu stravu. Základom je úplné vylúčenie lepkových obilnín, t. j. pšenice, raže, jačmeňa, kontaminovaného ovsa aj všetkých ich odrôd ako špalda, kamut, tritikale, tritordeum, z jedálneho lístka pacienta. Vzhľadom na to, že lepok je súčasťou mnohých konzervantov, zahusťovadiel a emulgátorov, celiak tak môže konzumovať lepok aj nevedome, pretože jeho prítomnosť vo výrobku nemusí byť z etikety výrobku vždy zrejmá. Pacient sa môže stretnúť s nápismi: „Vyrobené v závode, kde sa spracováva pšenica“ alebo „Môže obsahovať stopy lepku“. Výrobok, pri ktorom si pacient nie je istý, či a v akom množstve lepok obsahuje, odporúčame nekupovať, keďže predstavuje pre celiaka riziko pre jeho možnú sekundárnu kontamináciu počas výroby.

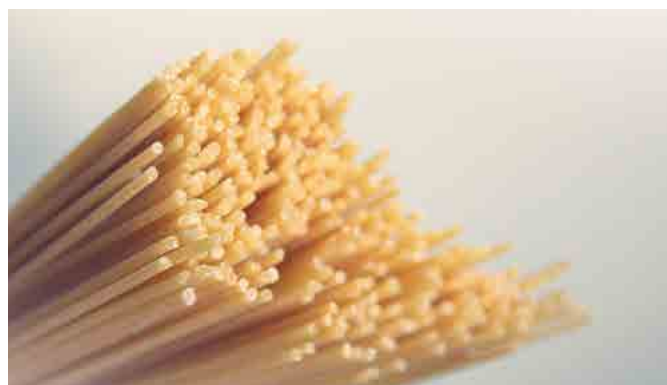
Zakázané sú všetky hotové, spracované a viaczložkové výrobky, ktoré môžu zakázané obilniny obsahovať ako hlavnú zložku alebo ako prídavnú látku. Je to napríklad chlieb, pečivo, cestoviny, krupica, mäsové a mliečne výrobky cukrovinky, ochucovadlá, ale aj mrazená zelenina alebo sušené ovocie a pod., ak nie sú označené ako bezlepkové.

Náhradou lepkových obilnín alebo ako **povolené sú pre celiatikov prirodzene bezlepkové suroviny** a potraviny ako zemiaky, ryža, kukurica, sója, proso, pseudoobilniny ako pohánka, amarant, quinoa, včĺ bôb, strukoviny, všetky druhy mäsa, ryby, vajíčka, mlieko, zelenina a ovocie v ich prirodzenej podobe.

Je dôležité si uvedomiť, že podstata liečby celiakie nie je v prísnom dodržiavaní bezlepkovej diéty (v zmysle direktív konzumácie bezlepkových výrobkov), ale v trvalej kontrole množstva požívaného lepku v diéte. Je známe, že sekundárna kontaminácia výrobkov stopovým množstvom lepku alebo stopové množstvo lepku v potravinách označených ako bezlepkové môže stačiť na to, aby chronický zápal v tenkom čreve pretrvával. Treba mať vždy na pamäti, že bezpečnosť výrobku (aj v prípade prirodzene bezlepkovej suroviny) závisí vždy od technologických postupov a receptúr jednotlivých výrobcov. Napríklad smotana môže byť zahusťená múkou, mrazená zelenina môže byť pomúčená alebo mandľová múka môže obsahovať pšeničný škrob!

INÉ ZDROJE LEPKU

Doplňky výživy, lieky a antibiotiká (pýtať sa lekára/lekárničky, čítať zloženie), problematické môžu byť doplňky výživy, pretože ich zloženie nie je pod dozorom liekových inštitúcií, a môžu tak byť kontaminované pšenicou. Týka sa to napríklad probiotík alebo multivitamínových doplnkov. V prípade liekov alebo enterálnej výživy má farmaceutický priemysel povinnosť vyrábať lieky spĺňajúce kritérium bezpečnosti. Môžu obsahovať pšeničný škrob, využívaný ako pomocná látka, ale jeho množstvo vo finálnom výrobku je úplne minimálne. V každom prípade musí o obsahu pšeničného škrobu v príbalovom letáku informovať a zároveň deklarovať jeho bezpečnosť pre pacienta s celiakiou. Pri pravidelnom podávaní liečiv obsahujúcich lepok je potrebné požiadať ošetrojúceho lekára o zmenu lieku s rovnakou účinnou látkou bez lepku.



VEDELI STE? ĎALŠIE MOŽNÉ ZDROJE LEPKU:

- ▶ ZNÁMKY A OBÁLKY
- ▶ KOZMETIKA (MEJKAP)
- ▶ LESKY NA PERY/BALZAM NA PERY
- ▶ ZUBNÉ PASTY A ÚSTNE VODY
- ▶ KRÉM NA OPALOVANIE
- ▶ DETSKÉ SAMOLEPKY, TETOVAČKY, FARBY NA TVÁR
- ▶ PRACIE PROSTRIEDKY
- ▶ MYDLÁ A ŠAMPÓNY

Nebezpečenstvo hrozí len pri pravidelnom používaní a kontakte so sliznicou tráviaceho traktu. V prípade kožnej formy celiakie (ochorenie dermatitis herpetiformis dhuring) – treba sledovať obsah lepku v krémoch, kozmetike, pracom prípravku, sprchovacích géloch, mydlách, šampónoch a podobne.

OVOS V BEZLEPKOVEJ DIÉTE

Ovos obsahuje formu gluténu avenín, ktorý tvorí 12 – 16 percent všetkých jeho proteínov. Toto množstvo je v porovnaní so 69-percentným obsahom gluténu v pšenici podstatne nižšie. Aj preto väčšina ľudí uvádza po konzumácii ovsu podstatne menej ťažkostí, ak vôbec nejaké. Treba myslieť aj na to, že na základe rôznych štatistík je práve na avenín alergických asi 5 percent celiatikov. Toto je však stále predmetom výskumu, pretože odrôd ovsu je pomerne veľké množstvo. Počas analýzy všetkých odrôd ovsu sa zistilo, že nie všetky genotypy vyvolávajú alergickú reakciu. Môžeme teda predpokladať, že v budúcnosti by bolo možné pestovať výlučne na bezlepkovú diétu len ovos – jeho určitý genotyp, ktorý by nevyvolával alergickú reakciu ani u spomínaných 5 percent celiatikov. Problematike ovsu v bezlepkovej diéte sa venovalo množstvo klinických štúdií. Ich závery preukázali, že pacienti s celiakiou môžu konzumovať ovos. Jedinou podmienkou je konzumácia ovsu nekontaminovaného ostatnými lepkovými obilninami. Bežne sa však stretávame len s ovsom, ktorý **býva sekundárne kontaminovaný, či už počas samotného pestovania, žatvy, skladovania, alebo spracovania.** V prípade celiakie preto možno konzumovať ovos v podobe ovsených vločiek alebo iných produktov vyrobených z ovsu, ale iba tie, ktoré sú stopercentne bezpečné a spĺňajú maximálne povolené množstvá lepku v nich, teda do 20 ppm (20 mg na kg sušiny daného výrobku).

KEDY A KOĽKO OVSA?

- ▶ *Prax a závery štúdií preukazujú, že u väčšiny pacientov s celiakiou je nekontaminovaný ovos dobre tolerovaný.*
- ▶ *Novodiagnostikovaným celiatikom sa odporúča, aby ovos do svojej diéty zaradili až po vymiznutí symptómov alebo aj po úprave hladiny autoprotilátok, čo môže niekedy trvať šesť až osemnásť mesiacov.*
- ▶ *Maximálne prípustné množstvo čistého nekontaminovaného ovsu pre dospelých pacientov s celiakiou je 50 g/deň (približne pol šálky suchých ovsených vločiek) a u detí 25 g/deň (štvrt šálky suchých ovsených vločiek).*
- ▶ *Po zaradení bezpečných ovsených výrobkov do bezlepkovej diéty môže dôjsť k zmenám konzistencie stolice a k miernym gastrointestinálnym symptómom, ako je zvýšené nafukovanie z dôvodu vyššieho množstva vlákniny v ovse. S odstupom času, zväčša po niekoľkých dňoch, by malo dôjsť k ich ústupu až vymiznutiu. Pacienta na to treba upozorniť, aby nedošlo k mylnému presvedčeniu, že príčinou ťažkostí je glutén. Zavádzanie ovsu do bezlepkovej diéty by malo byť na základe výsledkov štúdií pod dozorom ošetrojúceho lekára a ovos by nemal predstavovať hlavnú zložku bezlepkovej diéty, ale len jej doplnok a sporenie.*



Milí čitatelia, publikáciu kolektívu autorov Bezlepková diéta si môžete objednať telefonicke alebo mailom vo vydavateľstve RAABE. Ak uvediete heslo Jednota, získate zľavu 4 €. Kontaktné údaje: Dr. Jozef Raabe Slovensko, s. r. o., telefón: 02/32661850.

/Pokračovanie v budúcom čísle/

Seriál vzniká v spolupráci s doc. MUDr. Petrom Minárikom, PhD. MSc., a vydavateľstvom RAABE

V COOP JEDNOTE KRUPINA POMÁHAJÚ POTRAVINAMI

V regionálnom spotrebnom družstve COOP Jednota Krupina si uvedomujú náročnosť práce zdravotníkov, ktorí pomáhajú pacientom chorým na COVID-19. Pracovníci družstva sú rovnako nepriamo v prvej línii a zabezpečujú zásobovanie obyvateľov potravinami. Preto regionálne družstvo zabezpečilo potravinovú pomoc pre nemocnice v jeho pôsobnosti ako poďakovanie za nasadenie zdravotníkov a ich obetavosť pri záchrane životov či starostlivosti o chorých. COOP Jednota Krupina pripravila potravinovú pomoc pre covidové oddelenia Fakultnej nemocnice s poliklinikou F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici, Nemocnice AGEL Krupina a Nemocnice AGEL Zvolen. Potravinová pomoc v hodnote 4 000 € obsahovala pitný režim, ovocie ako jablká a citróny, kávu a čokoládu na doplnenie energie, čaj a med na zahriatie, ale aj slané a sladké pečivo pre 587 zamestnancov covidových oddelení v Banskej Bystrici, Krupine a vo Zvolene. „Všetkým zdravotníkom na celom Slovensku ďakujeme za ich veľké nasadenie. Títo ľudia nám denne dokazujú, že sú profesionáli a napriek únave sú tu stále pre nás. Za ich nasadenie im chceme touto formou poďakovať,“ povedal Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednoty Krupina.



SPOLUPATRIČNOSŤ JE DÔLEŽITÁ

V rámci spoločenskej zodpovednosti krupinské spotrebné družstvo zabezpečilo aj 45 tisíc respirátorov pre najohrozenejšie skupiny v regióne svojej pôsobnosti. Respirátory putovali zamestnancom Svetielka nádeje a na Oddelenie detskej onkológie v Banskej Bystrici, do zariadení pre seniorov v Krupine a Zvolenskej Slatine, obyvateľom Krupiny nad 60 rokov, ako aj zamestnancom a členom krupinského spotrebného družstva. „Pandémia so sebou prináša nielen nákazu, ale aj smútok, hnev a rozdielne názory. Keďže si uvedomujeme vážnosť nepriaznivej situácie, snažíme sa pomáhať a upozorňovať, že spolupatričnosť je v tejto dobe veľmi dôležitá,“ povedal Jozef Vahančík. COOP Jednota Krupina sa okrem toho zapojila aj do projektu Svetielka nádeje pre malých pacientov na detskej onkológii v Banskej Bystrici s názvom Zdravá chladnička a podieľali sa na zabezpečení zdravého maškrtenia počas desiat a olovrantov. Malí pacienti si tak mohli pochutiť na syroch, jogurtoch, ochutených mliečkach, tvarohových dezertoch či smotanových nátierkach.

ZMODERNIZOVANÝ SUPERMARKET VO ZVOLENE



COOP Jednota Krupina prevádzkuje vo Zvolene 13 predajní. Prednedávnom dostala jedna z nich nový vzhľad. Supermarket na Záhonku prešiel počas mesiacov január a február modernizáciou.

Zmodernizovaný supermarket sa nachádza vo Zvolene v časti Záhonok. Predajňa potravín tu existuje už od roku 1992 spolu s Pekárňou Záhonok. Začiatkom roka 2021 prešli predajné

priestory modernizáciou, ktorá trvala dva mesiace. Supermarket na Záhonku pri prvej návšteve po remodelingu zákazníci určite nespoznajú. Predajňa disponuje ekologicky šetrným chladiacim a mraziacim zariadením, moderným regálovým systémom a kvalitným osvetlením. Zákazníci určite ocenia široký výber kvalitných domácich potravín, milý pracovný kolektív a príjemné prostredie na nakupovanie. Ponuka predajne zahŕňa 6 100 tovarov, z ktorých až 65 percent tvorí slovenská produkcia. „Pandémia koronavírusu nám sťažuje podmienky, no my naďalej pokračujeme intenzívne v modernizáciách obchodnej siete. V samotnom Zvolene to určite nie je naša posledná aktivita takéhoto charakteru. Sme radi, že napriek konkurencii 11 veľkoplošných predajní zahraničných obchodných reťazcov v tomto meste si aj naše predajne udržiavajú stabilnú pozíciu a väčšina z nich obratovo rástla aj v roku 2020,“ hovorí predseda predstavenstva Jozef Vahančík.

Neoddeliteľnou súčasťou predajne je aj Pekáreň Záhonok, ktorú prevádzkuje COOP Jednota Krupina v bezprostrednej blízkosti zmodernizovanej predajne. Čerstvé a voňavé pečivo od lokálneho dodávateľa nájdú zákazníci v supermarkete počas celého dňa.

Zmodernizovaný supermarket vo Zvolene sa nachádza na Záhonku 1462. V predajni s rozlohou 407 m² pracuje 13-členný kolektív. Supermarket je pre zákazníkov otvorený počas pracovného týždňa od 6.00 do 19.00, v sobotu od 6.00 do 13.00 a v nedeľu od 6.00 do 12.00.

V HANDLOVEJ PRIBUDOL ĎALŠÍ SUPERMARKET

Obyvatelia banického mestečka so zvláštnym pôvabom menších neanonymných mestských sídiel, akým Handlová bezpochyby je, si už v minulosti obľúbili značku COOP Jednota. Je za tým, samozrejme, množstvo úsilia, ktoré ich postupne presvedčilo o jej kvalitách. A tak tu otvorili už štvrtý supermarket. Nachádza sa na najväčšom – Morovnianskom sídlisku, kde doteraz žiadny obchod neprevádzkovala.

COOP Jednota Prievidza otvorila supermarket v multifunkčnom objekte, ktorý po odkúpení zrekonštruovala. Na prízemí bolo pôvodne 5 rôznych menších prevádzok. Ich celková plocha po rekonštrukcii umožnila zriadenie supermarketu s predajnou plochou asi 300 m².

Keďže dlhodobou snahou prievidzskej COOP Jednoty je byť v každej prevádzke obchodom priateľským k životnému prostrediu, pri rekonštrukcii objektu kládli dôraz na technológie šetriace energiu a využívajúce jej obnoviteľné zdroje. Patrí sem napríklad spracovanie odpadového tepla na ohrev teplej vody i vykurovanie a tiež plánovaná inštalácia fotovoltických panelov.



Sortiment supermarketu v maximálnej miere prispôsobujú potrebám moderných domácností zvládajúcich obmedzenia pandémie. Z tohto dôvodu v ňom nesmie chýbať množstvo čerstvého tovaru a napríklad i grilované kurence, ktoré sa od začiatku tešia veľkej obľube. V rámci rekonštrukcie sa podarilo vytvoriť aj malý priestor pre pôvodného nájomníka – kvetinárstvo. Na prvom poschodí zase zostane zachované fitnesscentrum a v suteréne pizzeria. Vznikol tak multifunkčný objekt, v ktorom si zákazníci na jednom mieste môžu komplexne vyriešiť požiadavky bežného dňa. „Je to akoby pred pár mesiacmi, keď sme v septembri roku 2019 otvorili nový supermarket pri „vežičke“ na Ulici 29. augusta. Vtedy nám obyvatelia Morovnianskeho sídliska zanechali na Facebooku odkaz, aby sme rovnaký typ predajne otvorili aj u nich. Tešíme sa, že sa nám tieto želania podarilo splniť“, povedala predsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Prievidza Janka Madajová.



CTÍME ZÁSADY BESKYDSKÝCH MLIEKAROV



BYLINKY PRE KRÁSU AJ TELO OD A PO Z

LIEČIVÉ ÚČINKY BYLÍN A TAKMER ZÁZRAČNÚ SCHOPNOSŤ PÔSOBIŤ NA ORGANIZMUS SPOZNÁVALI GENERÁCIE PRED NAMI, A TAK DNES MÔŽEME VYUŽIŤ ICH POTENCIÁL NIelen V KUCHYNI, ALE AJ V KOZMETIKE. ÍSTE NÁJDETE MEDZI NIMI TAKÉ, O ÚČINKOCH KTORÝCH STE ANI NEVEDELI.

✿ ARNIKA

Hovorí sa jej aj zlato európskych hôr. Táto žltučká rastlina sa považuje za jedovatú a je určená len na vonkajšie použitie. Tinktúry, oleje a krémy s jej obsahom sa hojne využívajú v rámci starostlivosti o pokožku a svaly. Môžete ich aplikovať pri masážach, pri osviežujúcej starostlivosti o pleť, ako prísady do kúpeľa a jej účinky si vychutnávajú aj tehotné ženy v rámci starostlivosti o pokožku. V niektorých európskych krajinách je jej výskyt ohrozený, preto je chránená.

✿ MUČENKA JEDLÁ

Na celom svete existuje viac ako 530 druhov mučenky. Väčšina z nich pochádza z Južnej, zo Strednej a Severnej Ameriky. Plodom mučenky jedlej je aj u nás pomerne známa marakuja. Zatiaľ čo žltá marakuja sa väčšinou používa ako džús, fialová marakuja chutí najlepšie, keď sa konzumuje čerstvá. Výťažky z plodov mučenky dokážu rozmaznať nielen chuťové poháriky, ale aj pokožku. Ako prísada do krémov zabezpečujú jemnú starostlivosť o ňu. Využívajú sa tiež ako súčasť prípravkov do kúpeľa.

✿ BORIEVKA

Borievka patrí do skupiny ihličnanov. Jej vetvy sa dávnejšie nazývali „kadidlo severu“, mali zabezpečiť odstup od zlých duchov. Dnes sa používajú tmavomodré šištičky borievky obyčajnej, ktorá rastie v strednej Európe, známe aj ako bobule borievky. Borievka je jedna z mála korenín, ktorým sa darí v miernom a chladnom podnebí. Je obľúbená najmä v alpskej kuchyni. Vonia sviežo ako les a dodáva jedlám a nápojom citrónovo ovocnú chuť. Vďaka príjemnej vôni je borievkový olej zaujímavý aj ako prísada do kúpeľa, ošetrovujúcich masážnych olejov či mydiel.



✿ FENIKEL

Starobylá stredomorská rastlina má široké využitie. Vďaka svojej typickej aróme je obľúbená nielen ako zelenina a korenina v kuchyni, ale už dlho nachádza opodstatnené uplatnenie v čajových a kozmetických prípravkoch. Určite je známy všetkým mamičkám, ktoré ho vo forme čajíkov používajú na zmiernenie plynatosti, na koliky a bolesti bruška u svojich bábätiok. Fenikel pomáha správne tráveniu, má schopnosť stimulovať tok žlče, podporovať krvný obeh do zažívacieho traktu a ako bonus pôsobí dezinfekčne a protizápalovo.



✿ SLEZ

Slez je jedna z najstarších úžitkových rastlín na svete. Ak si ho chcete vypestovať doma, urobíte dobre, ak si vysadíte hneď niekoľko druhov. Keďže niektoré kvitnú v lete skôr a iné neskôr, budete mať celé leto kvety, ktoré sa dajú použiť na ozdobu jedál, ako sú šaláty a ovocné tanieri. Ľudoví liečitelia slez zvykli používať proti kašľu, ale aj na ošetrovanie bodnutia hmyzom. V súčasnosti je pre svoje hojivé vlastnosti je obzvlášť populárny v kozmetickom priemysle. Vo forme aromatického extraktu ho nájdete v olejoch, krémoch a pastilkách. Hodí sa na ošetrovanie pokožky náchylnej na poškodenia alebo na veľmi citlivú kožu.

Slezový čaj si úspešne poradí s angínou, so zápalom priedušiek, s kašľom a so všetkými druhmi zápalových ochorení. Osvedčil sa aj pri hnačkách, pri ochoreniach močových ciest a pri niektorých cievnych chorobách. Zaujímavé je, že sa jeho kvety používali na farbenie vlny a látok na typicky modrú farbu. Uplatnil sa aj ako prírodné potravinárske farbivo.

✿ ECHINACEA

Echinacea je krásna nielen na pohľad, ale zaujme aj svojimi vnútornými hodnotami. Aj v našich záhradkách sa krásne vyníma a je ich ozdobou. Je obľúbenou súčasťou rôznych bylinných prípravkov a má nesmierne široké využitie. Pomáha ničiť vírusy a baktérie, redukuje alergie a intenzívne posilňuje náš imunitný systém. Pomáha hlavne pri chronických zápaloch kĺbov, lieči žalúdočné vredy, ťažkosti s prostatou, zápaly močových ciest, zápaly horných dýchacích ciest, alergické prejavy, ale je účinná i pri rakovine čriev, pečene a žalúdka. Skvelá je aj na vonkajšie použitie. Vo forme tinktúry účinne pomáha pri ekzémoch, lišajoch, krčových žilách, preležaninách, popáleninách alebo lupienke. Echinacea by sa mala používať iba vo forme hotových prípravkov. Neodporúča sa domáca príprava čaju. A nie je vhodná ani pre tehotné a dojčiacie ženy.



✿ HAMAMEL

V našom podnebnom pásme ide skôr o nezvyčajný ker, ktorý rastie až do výšky štyroch metrov. Jeho zaujímavou vlastnosťou je, že kvitne v zime. Žlté kvety pôsobia v neutešenom chladnom prostredí záhrady naozaj impozantne a očarujúco. Hojne sa využíva v medicíne, kozmetickom aj farmaceutickom priemysle. Jeho priaznivé účinky si už po stáročia cenia severoamerickí Indiáni z kmeňa Cherokeeov, od 19. storočia ho už poznajú aj európski prisťahovalci. Listy a konáre rastliny obsahujú triesloviny, ktoré majú upokojujúci účinok na pokožku. Existuje veľké množstvo aplikačných foriem hamamelu. K nim patria aj vody po holení, pleťové vody, sprchovacie gély, šampóny a hamamelové masti a krémy.



✿ RAKYTNÍK

Sotva existuje rastlina, ktorá by bola taká skromná ako rakytník. Rastie na chudobnej pôde, vystačí si s malým množstvom vody a stále prináša ovocie, ktoré je plné vitamínov. Rakytník podporuje imunitný systém, odporúča sa jeho užívanie pri rôznych virózach, chrípkach a angíne. Podporuje tiež funkciu krvného obehu, správne fungovanie tráviaceho traktu a očistu organizmu od toxických splodín a civilizačného stresu. Bobule rakytníka sa dajú jesť aj čerstvé a surové, majú však veľmi trpkú chuť. Okrem nápojov sa rakytníkový olej nachádza v mnohých kozmetických výrobkoch. Ako výdatný olej pôsobí vyživujúco a zvlhčujúco, v laku na vlasy sa stará o zdravý lesk a v prísadách do kúpeľa zodpovedá za príjemnú vôňu.

✿ KONOPA SIATA

Konopa je jednou z najstarších úžitkových rastlín sveta. Prvé dôkazy o použití konopných vlákien pochádzajú z 3. tisícročia pred našim letopočtom. Až do 20. storočia sa používali na výrobu plátna, lán a povrazov. Dnes sa konopné vlákna používajú v textíliách, celulóze a papieri. Z konopných semienok bohatých na bielkoviny sa vyrábajú kozmetické prípravky a potraviny. V súčasnosti naberá konopná kozmetika nevidaný rozmach a obľúbenosť. Poradí si aj s tou najcitlivejšou pokožkou a rôznymi kožnými problémami, ako sú napríklad ekzémy. Využiť ju však môžete aj v kuchyni vo forme oleja, múky, bielkovinového prášku a lúpaných alebo nelúpaných konopných semiačok.

✿ ŽENŠEN

Slovo ženšen v preklade z čínštiny znamená „ľudský koreň“ a vo východnej Ázii známy už viac ako 2 000 rokov. Kedysi mal rovnakú hodnotu ako zlato. Tejto takmer všemocnej rastline je od roku 1981 v Južnej Kórei dokonca venovaný festival. Rastie prevažne v horských a lesných oblastiach v Kórei a Číne, ale aj v končinách Sibíri. Patrí medzi adaptogénne rastliny, čiže liečivé rastliny zvyšujúce odolnosť organizmu proti fyzickému aj psychickému preťaženiu (stresu). Používa sa hlavne v kozmetických prípravkoch určených na starostlivosť o pokožku a vlasy, ale tiež v kuchyni do polievok a nápojov alebo vo forme kapsúl ako výživový doplnok.



Pravidelným popíjaním ženšenového čaju robíte maximum pre svoje zdravie i krásu. Pretože brzdí odumieranie buniek a spomaľuje ich starnutie, po stáročia sa považuje za elixír večnej mladosti. Okrem toho zlepšuje pamäť, koncentráciu a podporuje rýchlosť myslenia, chráni pred negatívnymi následkami dlhodobého stresu. Pomáha dosiahnuť normálnu hladinu krvného cukru, zlepšuje prekrvenie a celkovo významne podporuje imunitu a obranyschopnosť tela.

Katarína Mikulcová, zdroj: mojadrm.sk

SILA ČISTÉHO VITAMÍNU C

Vitamín C patrí medzi dôležité antioxidanty, má priaznivé účinky nielen na organizmus, ale aj na pleť. Podporuje tvorbu kolagénu, má silné antioxidačné účinky, ktorými bojuje proti voľným radikálom a starnutiu. Pomáha zmierňovať hyperpigmentáciu a zosvetľovať pigmentové škvrny, redukuje vrásky a pomáha odstraňovať zápalové procesy v pokožke. Vďaka nemu si pleť a pokožka zachovávajú mladosť a sviežosť. Vitamínové ampulky MonoDermá C10 obsahujú čistý vitamín C 10 % (kyselina L-askorbová) a už po mesiaci užívania zredukujú nadmernú pigmentáciu až o 50 % a vrásky o 39 %. Špeciálne ampulkové balenie chráni aktívnu zložku pred účinkom slnečného žiarenia a pred možnou oxidáciou. Ampulky sú vyrobené z rastlinného želé, ktoré je biologicky rozložiteľné, sterilné a uchováva stabilitu látok. Neobsahujú alergény, umelé farbivá, vône či konzervačné látky. Kúpíte na www.medaprex.sk.



JARNÝ BUDÍČEK PRE ORGANIZMUS

NAŠI PREDKOVIA SA RIADILI ZÁSADOU – VŠETKO, ČO MÁ ZELEŇÚ VŇAŤ ALEBO VÝHONOK, JE ZDRAVÉ. A TAK POJEDALI NIELIEN PLODY, ALE AJ ZELEŇÉ VŇATKY, AJ TIE POMÁHAJÚ ORGANIZMU POSTAVIŤ SA NA NOHY PO DLHEJ ZIME. VĎAKA HOJNÉMU PRÍSUNU ZELEŇÉHO FARBEIVA CHLOROFYLU, VITAMÍNOV A MINERÁLOV ZVLÁDNEME AJ NÁSTRAHY JARNEJ ÚNAVY.



NAŠE TIPY:

► Pri zvýšenej teplote vyskúšajte namiesto tabletky čaj z petržlenovej vňate. Pre vysoký obsah chlorofylu je tiež vhodná ako osviežovač dychu. Stačí požuť niekoľko lístkov čerstvej vňate.

► Ak chcete podporiť svoj boj s nadváhou, oplatí sa vypiť pred každým jedlom šálku zelerovej šťavy.

Vňate rôznych plodín nie sú len na „ozdobu“, ale hodia sa aj do žalúdka. Pozrime sa na tie najdostupnejšie, ktoré nám rašia v záhradkách a na balkónoch.

CIBUL'KOVÁ: Najviac vitamínu C je v zelených stonkách jarnej cibulky. Okrem toho obsahuje vitamíny skupiny B, draslík, horčík, vápnik a železo. Najlepšie je vňať použiť čerstvú, ale časť sily si zachová po ľahkom tepelnom spracovaní. Vedci dokázali, že mladá zelená cibulka dokáže znížiť krvný tlak a zlepšuje krvotvorbu. Cibul'ka vo všeobecnosti obsahuje dôležité látky a antioxidanty účinné v prevencii rakovinotvorných ochorení. Napríklad u ľudí, ktorí konzumujú cibulku dvakrát týždenne, sa preukázalo nižšie riziko vzniku rakoviny hrubého čreva ako u tých, ktorí ju nekonzumujú.

ZELEROVÁ: Má podobné účinky ako petržlenová vňať, obsahuje veľa vitamínu C, vitamíny skupiny A, B a E, ale aj kyselinu listovú. Je kvalitným zdrojom železa, vápnika, draslíka, znižuje krvný tlak, má močopudné účinky a priaznivo vplyva na trávenie. Mnohé dámy poteší, že sa odporúča v boji s nadbytočnými kilami.

CVIKLOVÁ: Ani listy cvikle sa nemajú vyhadzovať, sú totiž rovnako nabité zdraviu osožnými látkami ako samotný koreň. Obsahujú veľa bielkovín, fosforu, zinku a najmä vlákniny, takže prispievajú k dobremu tráveniu. Obsahujú antioxidanty a až dvojnásobnú dennú dávku vitamínu A a C! Oba tieto vitamíny potrebuje naša pleť, aby ostala bez vrások a vyrážok. Cviklovú vňať poduste ako špenát alebo pridajte do šalátu – má silnejšie antioxidačné účinky ako mrkva, brokolica, špenát, cibul'ka a zeler. Luteín a zeaxantín ocenia unavené oči.

PETRŽLENOVÁ: Petržlen pochádza z oblasti Stredozemného mora a nesmie chýbať v žiadnej polievke – nielen jeho koreň, ale aj vňať. Tá obsahuje veľké množstvo vitamínu C, vápnika, železa a éterických olejov. Podporuje trávenie, rozpúšťa hlien, zvyšuje chuť do jedla a zbavuje organizmus škodlivín. Dlhodobá konzumácia vraj dokáže zabezpečiť dlhovekosť. Najlepšie je používať čerstvú vňať do hotových jedál – do polievok, omáčok, šalátov, nátierok, zeleniny, ale aj na obložené chlebíčky, varené zemiaky či mäso.

CIBUL'KOVÁ VŇAŤ VŽDY PORUKE

Na zväzku mladej jarnej cibulky zastrihnite vňať tak, aby nad cibulkou ostali 2 cm vňate. Cibulky ponorte koreňmi do pohára s vodou. Vodu denne vymieňajte a už o tri až päť dní začnú z cibulky rásť nové zelené výhonky. Vtedy môžete cibulky presadiť do pôdy, či už do záhrady, alebo do kvetináča. Nezabudnite každý deň trochu poliať, aby bola pôda vlhká. Vyrastenú cibulku môžete zastrihávať podľa potreby a vždy budete mať poruke čerstvú vňať do nátierok, šalátov alebo len na maslový chlieb.

MRKVOVÁ: Zdravý nie je len koreň mrkvy, ale aj zelená vňať. Je plná vitamínov a minerálov. Prečisťuje cievy, obličky, pomáha pri infekcii močových ciest, regeneruje pečeň, upokojuje tráviaci trakt a zabraňuje zadržiavaniu vody v tele. Používajte ju rovnako ako petržlenovú vňať, do šalátov, polievok. Ak sa vám zdá vňať v surovom stave horká, skúste ju podusiť na panvici s ostatnou zeleninou alebo ju uvarte v polievke. Výborne sa hodí aj na prípravu pesta.



PAŽÍTKA: Vňať pažítka obsahuje množstvo cenných látok – vitamíny skupiny B, vitamín C, pomerne veľa vápnika, draslíka i železa. Vďaka obsahu éterických olejov podporuje chuť do jedla. Je jedným z preventívnych prostriedkov rakoviny žalúdka, pažeráka, hrubého čreva a prsníka, má dezinfekčný a protisklerotický účinok. Pažítka sa má používať výlučne čerstvá, tepelnou úpravou sa vytrácajú účinné látky i chuť. Užite si jej sezónu a používajte všade, kde sa len dá – do hotových jedál, šalátov, polievok, omáčok či jednoducho na chlieb s maslom.

Študuj v škole a uč sa od nás



Nauč sa okrem školskej teórie aj ako veci naozaj fungujú. Pridaj sa do vzdelávacieho programu COOP Jednoty. Počas jedinečnej praxe v najväčšej sieti slovenských predajní získaš kvalitnú prípravu na budúce povolanie a tiež možnosť zarobiť si.

Ak si deviatak a vyberáš si strednú školu, určite si pozri **www.coop.sk/studenti**.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

DOBRÉ RÁNO, DÁME SI KAŠU?

VRAT PO TOM, AKO SA RÁNO ZOBUDÍME, OČISTÍME JAZYK A VYPIJEME TEPLÚ VODU S CITRÓNOM, BY SME SA MALI NARAŇAJKOVAT'. A RAŇAJKY MAJÚ BYŤ TEPLÉ, VLÁČNE, CHRUMKAVÉ A VOŇAVÉ. KÁVU, PROSÍM, AŽ PO JEDLE! RAŇAJKY SÚ NAJVVHODNEJŠÍ ČAS DAŤ SI KAŠU.

Každá kaša sa skladá z týchto základných skupín potravín:

1. zrno ako špalda, pohánka, pšeno, proso, tapioka, quinoa; ryža; vločky všetkého druhu ako ovsené, špaldové, prosové, ražné, krupica, pšenica či pohánka
2. tekutiny ako voda alebo rastlinné mlieko, ideálne je kokosové, mandľové, ovsené; ryžové
3. koreniny ako kardamóm, škoric, klinčeky, badián, zázvor čerstvý alebo sušený, trochu šafranu
4. ghee, prepustené maslo
5. ovocie, ideálne jablká, hrušky, marhule, slivky, drobné bobulovité ovocie, banány, vždy podusené na tuku a korení, alebo domáce marmelády
6. orechy, mandle, mak, slnečnicové jadierka
7. sladidlo ako med, agávový, datľový, javorový sirup, trstinový alebo kokosový cukor, kakao, kokos, alebo aj sladtela a pod., a soľ.
8. miska a správna veľkosť lyžičky

Zrno sa zvyčajne namočí deň vopred. Ak máme špeciálny mlynček, tak si môžeme namlieť čerstvé vločky. Ráta sa jedna hrst' na jedného stravníka. Je to len zdanlivo málo, ak pridáte ovocie a orechy, objem sa zvýši.



RYŽOVÁ KAŠA S OPEČENÝMI JABLKAMI A ORECHMI

Pre 4 hladošov

4 hrste ryže, asi 70 g na osobu, $\frac{3}{4}$ šálky vody, $\frac{3}{4}$ šálky mandľového (ryžového) mlieka, 4 ks mletého kardamómu, 4 klinčeky, 1 celá škoric, štipka soli, 100 g vlašských orechov, 2-4 jablká, 2 lyžice ghee, $\frac{1}{2}$ cl mletej škorice, 30 g trstinového cukru

Postup:

Ryžu 3x prepláchneme a zmiešame s vodou, mandľovým mliekom a korením. Varíme do hutnej kaše. Na ghee opečieme plátky jablák s korením a cukrom, pridáme časť orechov. Zvyšné orechy opečieme nasucho na panvici. Kašu servírujeme s jablkami a orechmi.



OVSENÁ KAŠA SO ŠKORICOU A S PEČENÝMI BANÁNMI

Pre 4 hladošov

4 veľké hrste ovsených vločiek, 400 ml vody, 400 ml kokosového mlieka, štipka soli, 2 cl trstinového cukru, 2-4 banány, 2 lyžice ghee, 4 klinčeky, 4 celé zelené rozpučené kardamómy, troška šafranu, 50 g kešu, 50 g slnečnicových jadierok

Postup:

Do vody s kokosovým mliekom dáme ovsené vločky, soľ, cukor a varíme do zmäknutia. Na panvici rozohrejeme ghee, pridáme klinčeky, kardamóm, posekané kešu a slnečnicové jadierka. Necháme prevoňať, pridáme krúžky banána a opečieme. Pridáme škoricu a odstavíme. Šafran rozpustíme v lyžici teplej vody a pridáme do kaše. Do kaše pridáme banány, ochutíme kokosovým mliekom, sirupom, mletou škoricou alebo môžeme poliať teplým ghee.



TAPIOKOVÁ KAŠA S KOKOSOVÝM MLIEKOM A HRUŠKAMI

160 g tapiokových perál, 50 g strúhaného kokosu, 50 g nasekaných kešu orechov, 500 ml vody, 160 ml kokosového mlieka, 2 lyžice ghee, 4 ks kardamómu, 30 g kokosového cukru, v zime jaggery, 2-4 hrušky nakrájané na kúsky, ½ cl škorice

Postup:

Večer namočíme tapiokové perly a strúhaný kokos do vody. Pridáme kardamóm, 20 g kešu, cukor, kokosové mlieko a varíme do mäčka. Opražíme zvyšné kešu. Na ghee rozpustíme kokosový cukor, pridáme hrušky, škoricu a podusíme. Ku kaši pridáme ovocie a posypeme kešu. Podľa chuti polejeme ghee a dosladíme.

Tapioka je škrob, ktorý sa získava z rastliny manioka, rastúcej v Južnej Amerike. V tamojšej kuchyni má tento škrob rovnaké miesto ako u nás zemiakový alebo kukuričný. Tapioka je takmer bez alergénov, neobsahuje lepok a je ľahko stráviteľná. Obsahuje však jednoduché sacharidy a je kalorická. Dostať ju v podobe perál, ktoré sa vyrábajú z bielej dužiny hlúz manioky.



AJURVÉDSKA KAŠA UPAMA

160 g hrubej krupice, 2 lyžice + 2 lyžice ghee, 300 ml vody, 1 stredná cibuľa alebo šalotka, ½ cm plátok zázvoru, ½ cl horčičných semienok, 8 ks kešu, 20 ks hrozienok, ½ cl soli

Postup:

Cibuľu nakrájame nadrobno. Orechy posekáme na malé kúsky. Na malej panvici orestujeme krupicu s 2 lyžicami ghee tak, aby sa ghee vstrebal a farba krupice bola svetlozlatá. Odložíme bokom a orestujeme horčičné semienko. Keď začne praskať, pridáme cibuľu, zázvor a opečieme dozlatista. Potom pridáme kešu a hrozienka. Po chvíľke zalejeme vodou. Zmes privedieme do varu a za stáleho miešania pridáme krupicu. Keď je zmes hladká, necháme ju ešte 2-3 minúty povariť na miernom plameni. Upama by mala mať pieskovú konzistenciu. Podávame s koriandrovým čatni alebo posypeme vňaťou, pridáme plátok citróna či čili papričku.



QUINOOVÁ KAŠA S DUŠENÝM OVOCÍM A MAKOM

(vysokobielkovinová kaša, veľmi sýta)

120 g quino, 4 klinčeky, 4 kardamómy, pol cl mletej škorice, 100 g mletého maku, 50 g kokosového cukru, 160 g drobného ovocia; 4-8 marhúl; 2-4 jabĺčka; 2 lyžice ghee

Postup:

Quinou premyjeme, zalejeme horúcou vodou a dáme asi na 20 minút variť do mäčka. Prisypeme mak a cukor a chvíľu spolu na miernom plameni podusíme. Medzitým na ghee opražíme klinčeky, kardamóm a škoricu, pridáme ovocie, trochu cukru a dusíme domäčka. Potom zmiešame s quinoou.

Quinoa je pseudoobilnina, ktorá sa pestuje pre jedlé semená. Jej kuchynské použitie je prakticky zhodné s obilninou. Neobsahuje lepok, a tak sa hodí pre bezlepkovú diétu.

MLADOŠŤ Z TANIERA

AK VÁS V POSLEDNOM ČASE POBOLIEVAJÚ KÍBY A SVALY ALEBO STE SI VŠIMLI MDLÉ VLASY ČI VÝRAZNEJŠIE VRÁSKY NA PLETI, JEDNÝM Z DÔVODOV MÔŽE BYŤ NEDOSTATOČNÝ PRÍJEM KOLAGÉNU. Táto najdôležitejšia stavebná bielkovina nášho tela spája takmer všetky štruktúry tela, od vlasov cez svaly, kosti, pečeň, srdce či pľúca.

Hoci telo kolagén prirodzene produkuje, s postupujúcim vekom sa táto jeho schopnosť znižuje a po štyridsiatke takmer úplne ustane. Nie div, že práve približne v tomto veku si všimneme prvé dosť výrazné príznaky starnutia. Zhoršuje sa stav kostí, oslabujú sa svaly, pleť je suchá, akoby bez života a rýchlejšie sa na nej tvoria vrásky, akosi viac začínajú vypadávať vlasy.

V ľudskom tele sa nachádza minimálne 16 rôznych druhov kolagénu, pričom asi 90 percent tvoria typy I, II a III. Typy I a II sa koncentrujú v pokožke, kostiach, šľachách a vo väzivách, typ III sa nachádza primárne v spojivových tkanivách (chrupka).

Okrem prirodzeného starnutia ovplyvňujú kolagén aj iné faktory ako nadmerné slnenie, fajčenie, priveľa cukru a nezdravých tukov v strave, ale aj environmentálne znečistenie. Úbytku kolagénu sa však dá predísť a každý z nás dokáže značne ovplyvniť jeho tvorbu. Ukazuje sa, že kolagénové výživové doplnky sú v strednom a vo vyššom veku pre organizmus potrebné. Nielen na podporu kolagénu v pleti, ale aj na výživu kostí a kĺbov, regeneráciu tkanív či podporu žalúdočnej výstelky, alebo na lepší spánok. Morský kolagén pochádzajúci z rýb je pre organizmus ľahšie vstrebateľný, no rovnako účinný je napríklad hydrolyzovaný hovädzí kolagén. Na zvýšenie príjmu kolagénu však môžete zvoliť úplne jednoduchú a prirodzenú cestu – vhodne sa stravovať a prísun tejto bielkoviny si zabezpečiť cez potraviny, ktoré ju prirodzene obsahujú.



AKO NAJPRÍRODZENEJŠIE NAČERPÁTE KOLAGÉN?

► VO VÝVARE Z KOSTÍ

Kým väčšina potravín obsahuje antioxidanty a iné živiny, ktoré pomáhajú organizmu syntetizovať kolagén, vývar z kostí je jedinečný pokrm obsahujúci prirodzene dostupnú formu kolagénu, ktorú telo dokáže ihneď využiť. Keďže kolagénové typy I, II a III sa koncentrujú v šľachách, vo väzoch, v kostiach a spojivách, dlhým varením týchto častí zvierat sa z nich kolagén uvoľní. Okrem neho bude vývar obsahovať proteíny, aminokyseliny a elektrolyty, ktoré majú

vplyv na zdravie a vzhľad pokožky. Vývar z bravčových kostí podporuje najmä zdravie pokožky, vývar z hydinových kostí je zas skvelý na spojivá.

► V PARADAJKÁCH

Antioxidant lykopén v paradajkách chráni bunky pred poškodením slnečným žiarením a tiež pred poklesom hladiny kolagénu. Niektoré štúdie preukázali, že lykopén napomáha kolagénovú syntézu. Paradajky okrem lykopénu obsahujú viacero antioxidantov vrátane vitamínu C, ktoré chránia pokožku na bunkovej úrovni, takže v strave sú naozaj mimoriadne dôležité.

► V CITRUSOVOM OVOCÍ

Citróny, pomaranče, grapefruity či limety sú zdrojom vitamínu C, ktorý pomáha spájať aminokyseliny potrebné na tvorbu kolagénu. Je to významný antioxidant, zabraňujúci, aby sa škodlivé látky zo vzduchu, stravy a z vody dostali do organizmu, pretože prispievajú k poklesu hladiny kolagénu a poškodzovaniu vnútornej vrstvy pokožky. Vitamín C sa podieľa na bunkovej obnove a regenerácii, odporúča sa ako prevencia proti vráskam či nadmernej pigmentácii a už od 25. roku života sa odporúča aktívne ho zaradiť aj do kozmetiky. Citrusové ovocie si môžete užívať vo forme nápojov, štiav, smoothie či ľahkých ovocných dezertov.



► V MORSKÝCH PLODOCH

Makrela, tuniak či divý losos obsahujú zinok, minerál, ktorý aktivuje proteíny potrebné na syntézu kolagénu. Sú aj významným zdrojom omega-3 nasýtených mastných kyselín, ktoré pomáhajú pri budovaní zdravých kožných buniek. Udržiavajú pleť vláčnu zvnútra, vďaka čomu pokožka pôsobí mladším a sviežim dojmom. Naš organizmus si sám nedokáže vyrábať omega-3 mastné kyseliny, preto ich musíme dopĺňať stravou. Okrem morských rýb a darov mora ich obsahujú najviac organické vajcia či mäso voľne pasúcich sa zvierat.

► Z CESNAKU

Cesnak je síce pomerne aromatický, ale na jedálnom lístku nenahraditeľný. Okrem toho, že ho už dávno považujeme za účinné prírodné antibiotikum, podieľa sa vďaka obsahu síry na syntéze kolagénu a zabraňuje jeho úbytku z organizmu. Spolu s cibuľou či so šalotkou si ho určite pridávajte do jedál.

► V BOBUĽOVOM OVOCÍ

Čučoriedky, maliny, jahody, brusnice či hrozno obsahujú kyselinu elagovú, ktorá zabraňuje poklesu hladiny kolagénu spôsobenému UV žiarením. Pomáha aj pri samotnej produkcii kolagénu a obsahuje vitamín C, ktorý spája aminokyseliny na tvorbu kolagénu. Kyselinu elagovú môžete do tela načerpať aj prostredníctvom vlašských či pekanových orechov, broskýň a granátových jablák.

► Z AVOKÁDA

Avokádo má úžasné antioxidačné účinky a vďaka obsahu vitamínu E predchádza úbytku kolagénu. Aj v ňom sa nachádzajú zdravé tuky, ktoré udržiavajú kožné bunky v kondícii. Štúdia na potkanoch dokázala, že vďaka konzumácii avokádového oleja došlo v ich organizme k značnému nárastu rozpustného kolagénu, čo by mohlo znamenať rovnaký účinok aj u ľudí.



► V LISTOVEJ ZELENINE

Zelená listová zelenina je silnou zbraňou v prevencii straty kolagénu. Šalát, kapusta, kel, brokolica či zelená fazuľa sú bohaté na chlorofyl, ktorý rastlinám dodáva výraznú zelenú farbu. Štúdie dokázali, že konzumácia chlorofylu zvyšuje hladinu prekursoru kolagénu v pokožke. Chlorofyl má silné antioxidačné účinky proti voľným radikálom aj proti poškodeniu buniek UV žiarením, ktoré spôsobuje predčasné starnutie.



► TEKVICOVÉ SEMIENKA

Tekvicové semienka predstavujú jeden z najbohatších rastlinných zdrojov zinku, ktorý pôsobí ako podpora kolagénovej syntézy. Štúdie tiež dokázali, že doplnky s obsahom zinku môžu spomaliť úbytok kolagénu rovnako ako potraviny, ktoré ho obsahujú prirodzene. Zinok okrem toho urýchľuje hojenie rán a udržiava zdravé bunkové membrány, čo z neho robí živinu nevyhnutnú pre zdravie pokožky. Zinok nájdeme aj vo fazuliach, vlašských orechoch, v kešu a mandliach.

► Z CHIA SEMIENOK

Čoraz populárnejšie chia semienka sú výborným zdrojom omega-3 esenciálnych mastných kyselín, ktoré účinne bránia predčasnému starnutiu. Udržiavajú pleť zdravú, vláčnu, jemnú a pevnú zvnútra navonok.

NAD STRATAMI SA NEPOZASTAVUJEM, ABY SOM SA MOHLA TEŠIŤ Z TOHO, ČO MÁM

HEREČKA, SPEVÁČKA A MODERÁTORKA MAJA VEŠČICOVÁ OSLÁVI V MÁJI 85. NARODENINY. VEK DÁMY SA VRAJ PREZRAŽAŤ NEMÁ, ALE U MAJKY – AKO JU VŠETCI DÔVERNE OSLOVUJÚ – HO OZNAMUJEME S OBDIVOM A ÚCTOU. POKIAĽ TO SITUÁCIA DOVOLILA, CESTOVALA PO SLOVENSKU ZA SVOJIMI DIVÁKMI, BEZ KTORÝCH SI ŽIVOT ŤAŽKO VEDELA PREDSTAVIŤ. ALE AJ TERAZ, KEĎ VYSTÚPENÍ UBUDLO, SÚ JEJ DNI NAPLNENÉ PRÁCOU OKOLO JEJ ÚTULNÉHO DOMOVA.

Prečo ste sa stali umelkyňou?

Od narodenia som veľmi spoločenský typ. Do školy som chodievala na bicykli a milovala som zastaviť sa pri kadejakých skupinkách, kde som tušila, že bude vesele. Mám rada ľudí, vnímam ich energiu a rada sa pričínim o ich dobrú náladu. Tak vlastne som sa dostala aj do miestneho súboru, stretávala som sa s jeho členmi, až mi ponúkli spoluúčinkovanie. Dodnes som rada medzi ľuďmi, ktorí neváhajú podať mi ruku, objasť ma, aby vyjadrili radosť, ktorú som v nich vyvolala. Teraz, keď sa nesmieme približovať a úsmev za rúškom nevidno, mi veľmi chýba vidieť radostných ľudí. Ostáva mi len nádej, že toto všetko sa raz skončí, že sa opäť vrátim medzi ľudí a budem pokračovať vo svojom poslaní rozdávať radosť.

Rodičia mali asi inú predstavu o vašom zameraní, keďže ste vyštudovali strednú obchodnú školu.

Mamička chcela mať zo mňa bankovú úradníčku, ale keď vám je niečo v živote súdené, osud vynaloží neuveriteľnú silu, aby vás k tomu posunul. Tak sa stalo, že som bola birmovná mama mojej neteri a v kostole vedľa mňa kľačal herec Janko Rybárik, starší odo mňa asi o tri roky. Zverila som sa mu, že by som chcela študovať na Vysokej škole múzických umení, a on vraj nech sa pripravím a prídem na skúšky. Aj sa stalo. Prechádzala som sa okolo rieky Nitry a pripravovala som sa. Skúšky som urobila, ale nemala som čas čakať na výsledky, tak som každý deň chodila za kamarátkou, ktorá mala zistiť, či ma prijali. Jedného dňa som ju zazrela v okne vlaku a už z diaľky mi bolo jasné, že má pre mňa len dobré správy. To bolo radosti.

Kedy sa vo vašom živote objavil váš manžel Miško Slivka, s ktorým ste nielen žili, vychovali dvoch synov, ale aj spolupracovali?

V druhom ročníku som dostala ponuku účinkovať v Tatrarevue a tam som ho



Psík Žoly je najvernejším spoločníkom pani Veščicovej. Sprevádza ju všade.

stretla. Pozreli sme sa na seba a vedeli sme, že z toho bude veľká láska. Bol práve v rozvodovom konaní, krásny, mladý, tak som si naňho počkala.

Asi nebolo jednoduché priviesť ho do Partizánskeho predstaviť rodičom – toto je môj miláčik, rozvedený otec jedného syna.

S veľkými obavami som ho predstavovala doma, bol odo mňa o sedem rokov starší.

Mama mala o mne predstavu, že som rozumná baba, ktorá si bude vedieť vybrať seberovného partnera na úrovni, lebo herec bol pre ňu málo. Nechápala som to, nikdy som sa s ňou neporozprávala tak naozaj, z hĺbky srdca. Len som povedala – toto je môj chlapec, chcem sa za neho vydať a šla som späť do Bratislavy bez toho, aby som tušila, čo to s tou mojou mamou urobí. A je mi to ľúto, pretože dnes mám ako mama svoje skúsenosti a len si predstavujem, čo asi tak prežívala.

S Miškom ste mali krásny umelecký život, ale páčil sa aj iným ženám, nielen vám.

To je pravda. Viete, umelecké manželstvá sú tak trochu talianske. Ženy po ňom išli, ale aj on bol huncút. Aj som sa pobila, nielen s ním, ale aj s jeho nápadníkmi. Mám takú príhodu, ako som vytušila, že s jednou kolegyňou sú si blízki. Bolo treba zasiahnuť. Tak som sa schovala do auta vzhľadom a oni prišli, vyviezli sa za mesto, hrkútali si a na odľahlom mieste zaparkovali. Vtedy som na nich zozadu doslova vyletela! Neviete si predstaviť ten šok a tváre oboch, aj sa čudujem, že ani jeden nedostal infarkt. A keďže sa vonku medzitým krásne rozprášalo, tak som ich v tom šoku vysadila z auta a odrčala na ňom domov. Viete, mohla som sa rozviešť, ale mali sme dvoch synov a pri rozvode prehráva vždy len a len žena. Tak som to riešila, ako som vedela.

Mnoho ľudí v zamestnaniach ledva čaká a ráta dni, kedy konečne pôjde do dôchodku, váš prípad to nie je, máte pekných pár rôčkov po osemdesiatke. Kedy ste si uvedomili, že váš dôchodcovský život sa nebude odohrávať doma pri telenovelách a pečení koláčov pre synov a vnúčatá, ale na javisku?

Teším sa z toho, čo mám. Veľa som aj stratila, ale nad tým sa nepozastavujem, aby som sa mohla tešiť z toho, čo je. Momentálne nie sú žiadne vystúpenia, no stále píšem pesničky, ktoré zhudobňuje Peter Kliment. Čítam, chystám scenáre pre hudobný program, ktorý, dúfam, čoskoro budeme nakrúcať a veru momentálne aj varím a pečiem koláče. Nenudím sa, na toto naozaj nemám čas, aj keď s ľuďmi sa stretávam len opatrne, treba sa chrániť.

Keď zomrel váš manžel, musela to byť rana, vedeli ste si predstaviť, že sa objavíte na javisku bez neho?

Odišlo mi s ním všetko, lebo som naozaj stratila nielen životného partnera, ale aj javiskového tvorca našich spoločných diel, ostala som sama. Nebavilo ma pracovať, nebavilo ma písať, ale vedela som, že to prejde, hoci som netušila, čo nastane potom. Strata bolí, no život ide ďalej. Nevrátila som sa na javisko ako herečka, ale začala som písať texty, stretla som Petra Klimenta, on ich zhudobnil a diváci ma veľmi, veľmi prijali. Ale nepredpokladala som, že sa vrátim na javisko.

Čo bolo impulzom, ktorý vás našťaroval vrátiť sa znovu pred divákov?

To, čo som už spomenula – neviem byť sama, nestačil mi priestor štyroch stien, potrebovala som cítiť, že niečo viem, dokážem, že mám ešte čo odovzdať ľuďom. Už to bude dvanásť rokov. Posunulo ma to k spievaniu, pretože s manželom sme vždy mali orchester a speváčky, ja som hrala, dokonca aj Jurko Oňa, Gizkin manžel, hral s nami dvanásť rokov. Dnes mám na konte desať CD albumov.

Objavili ste sa však v divadle aj ako herečka.

Na Novej scéne sme hrali hru Najstaršie remeslo, ktorú režíroval Ľubo Pavlovič.



Ďalšou skvelou postavou bolo účinkovanie v Red Cat Cabaret v Tajomstve, hre, ktorá bola naozaj doslova do roztrhania tela. Hrala som naplno, pomerne malý priestor, málo vzduchu, o pol noci som chodila domov. Tam som si zarobila na svoj prvý infarkt. Hra Tajomstvo bola dráma, mala pokračovanie Kanibali, čo bola crazy komédia. Vašo Púčík tomu dal dušu, srdce mi pukalo, keď som to musela nechať.

Spomenuli ste, že sa venujete písaniu textov. Pamätáte si ešte, čo prvé ste otextovali?

Prvá pieseň v rámci populárnej hudby bola Jožko, Jožko bez teba je ťažko. Ale robila som aj vianočné. V Šláger televízii pripravujem reláciu, kam si pozývam hostí, píšem scenár, moderujem. Dostala som od vydavateľa Petra Klimenta krásny

malý biely klavír za vyše milióna „lajkov“ na YouTube za pieseň Holubienka. Dá sa to overiť, pieseň prespievali viacerí speváci a skupiny, ale v mojom podaní je takáto úspešná. Prinieslo mi to veľkú radosť sledovať, ako to ide hore. Autorom je Jiří Zmožek, ktorý zložil veľa krásnych pesničiek.

Neprehliadnuteľne aktívna ste aj na najznámejšej sociálnej sieti, ako ste si vybudovali vzťah k moderným technológiám?

Ja som veľmi chcela, prihlásila som sa na kurz, ktorý som absolvovala, a zdokonaľujem sa stále. Šiesty rok robím s televíziou, ktorá je ďaleko – 450 kilometrov a bolo potrebné komunikovať, mailovať, mám naplnený počet priateľov, dokonca aj čakateľov, z každého jedného mám radosť.

Dostávate aj klasické rukou písané listy v obálkach?

Niektorí si zistia adresu domov, ale keďže nakrúcame v DK Ružinov v Bratislave, mnohé sú adresované práve tam a vrátnici sú svetoví, odkladajú mi ich a poctivo odovzdávajú. Chodia aj do televízie. Vážim si to, že si ľudia nájdu čas, zdôveria sa mi, otvoria svoje srdiečko, to si zaslúži reakciu, a tak odpisujem.

Pociťujete občas smútok?

Čím ďalej, tým častejšie som smutná, hlavne odkedy je tu kríza pre korónu. Som vo veku, keď som ohrozená, nechcem zbytočne provokovať, aby som si nemusela vyčítať – keby si tam nešla, nemuselo sa toto stať. Snažím sa čítať aj písať, hoci trochu ma odrádza, že Česko je zatvorené, neprídu sem k nám žiadni speváci. Kdeže sú časy, keď mali relácie okolo 60-70 účinkujúcich. Začala som variť. Predtým som si chodila po obedy, teraz varím, mnoho receptov som zabudla, no našťastie všetko je na internete, tak študujem a varím. Syn sa stravuje v práci, vnučka v škole a večere majú striedme, lebo si všetci udržiavajú líniu. Tak čo navarím, jem sama. Denne si dávam tri druhy ovocia, hrozno, slivky a tretie, čo príde. A naučila som sa ďakovať za deň, ktorý je za mnou, že mi bol darovaný, ďakujem za ďalší deň, ktorý príde. Ľudia, ktorí sú chorí, to vedia a nemusia mať ani toľko rokov ako ja. Obe veci sa ma dotýkajú, aj keď momentálne už vyše roka je mi dobre, verím, že sa nerúham, keď poviem, že ešte tu nejakých pár rôčkov pobudnem.



CISÁRSKA RODINA S HLAVOU PLNOU KVETOV

VIEDENŤ PATRÍ K NAJZELENŠÍM MESTÁM EURÓPY. POLOVICU MESTA POKRÝVA ZELENĽ V MALÝCH ČI VÄČŠÍCH PARKOCH, V LESNÝCH ÚSEKOCH, ALE I MEDZI PRUHMI FREKVENTOVANÝCH CIEST.



V ostatných rokoch sa práve na menších plochách objavujú lúčne kvety a vnášajú tak doprostred mesta ešte intenzívnejšiu atmosféru voľnej prírody. Aj medzi domy sa pomaly vracajú stromy. Lemujú ulice a uličky a ako odvážni bojovníci bojujú proti smogu a prehriatiu v horúcich letných mesiacoch.

Historické dokumenty dokladajú, že Viedeň bola zeleným mestom už v stredoveku a ak to takto pôjde ďalej, tak bude o pár rokov ešte zelenšia. Veľké zásluhy na tom má cisárska rodina, ktorá tradíciu prírody v meste výrazne podporovala a rozvíjala. Cisár Maximilián II. si v roku 1577 povolal do Viedne holandského lekára a botanika Carolusa Clusiusa. Ten cisárovi priviezol cibulky tulipánov, ľaliu nazývanú aj cisárska koruna, gaštany a tiež zemiaky. Dnes ťažko povedať, čo u Maximiliána vyvolalo najväčšie nadšenie. V každom prípade od toho momentu sa Viedeň stala uznávaným centrom pestovateľov kvetov. Carolus Clusius založil vo Viedni záhradu s liečivými rastlinami a alpskú záhradu. Často sa túlal po Alpách a prinášal do viedenskej záhrady rastliny zvyknuté na horské prostredie i pôdu. Musel ich preto sadiť do kamenistej pôdy a bol jedným z prvých aranžérov skaliek. Medzi kamienkami sa darilo horcu, plesnivcu, primulkám aj zvončekom. Vďaka nemu sa s týmito rastlinami zoznámili i ľudia, ktorí sa do vysokohorského prostredia v živote nedostali. Dnes sa dá z Viedne dostať do Álp za necelú hodinu. V čase Carolusa Clusiusa trvala cesta dvadsať- možno i tridsaťkrát dlhšie. Nielen cisára teda potešilo, že krásou alpských kvetov môže potešiť oko aj bez cestovania. Krásnu alpskú záhradu dnes nájdete napríklad v zámockej záhrade Schönbrunn.

DOMÁCA CISÁRSKA LEKÁREŇ

Mária Terézia bola skôr praktická žena. Záhrada podľa nej nemala mať len estetické, ale aj iné hodnoty. Jej veľkou zásluhou bolo rozšírenie pestovania liečivých bylín. Z cisárskej domácej lekárne sa postupne stávala väčšia a väčšia záhrada, až z nej narástla botanická záhrada mesta, ktorá je dnes prístupná nielen korunovaným a vedecky vzdelaným hlavám, ale komukoľvek. Jedným z jej prvých riaditeľov bol lekár a botanik holandského pôvodu Nikolaus Joseph (Mikuláš Jozef) von Jacquin. V päťdesiatych rokoch osemnásteho storočia viedol expedíciu cez západnú Indiu, odkiaľ do Viedne priniesol obrovskú zbierku rastlín, zvierat a národopisných predmetov.

Mnohé rastliny i zvieratá opísal vedecky ako prvý. Po krátkej zastávke na poste riaditeľa Baníckej akadémie v Banskej Štiavnici sa vrátil do Viedne, kde usilovne pokračoval v budovaní najbohatšej botanickej zbierky vo vtedajšej Európe. Pomáhal mu pri tom syn, zo začiatku len s detskou lopatkou v ruke, neskôr ako vedecký pracovník a následník na riaditeľskej stoličke. Botanická záhrada sa rozrástla na plochu jedenástich futbalových ihrísk. Pribudli aj obrovské skleníky plné nádherných tropických rastlín.

NEŽNÍ MOCNÁRI

Najintenzívnejšie sa záhradám venoval cisár František I., ktorý sa dokonca vyučil záhradníckemu remeslu. Vyslúžil si za to prezývku kvetinový cisár. Jeho brat, arcivojvoda Ján, miloval najmä vysokohorskú prírodu. Vedľa zámku Belvedere založil alpskú záhradu ako súčasť dnešnej botanickej záhrady. Obaja si lásku k prírode osvojili už v detstve uprostred nádherných záhrad talianskej Florencie. Najviac času trávil budúci cisár

so svojimi súrodencami v záhrade Boboli za rodinným palácom Pitti. Zaujímali sa aj o záhradnú architektúru. Nádherné viedenské parky Belvedere, Augarten či takzvaná Rezervná záhrada nesú jeho rukopis. Pre pospolité ľud dal postaviť Volksgarten, čo v preklade znamená ľudová záhrada. Zaujímavé je, že časť záhradníkov platil cisár z vlastnej a nie zo štátnej pokladnice. Ľudový park medzi budovami parlamentu, sídlom rakúskeho prezidenta, kancelára a radnicou láka od jari do jesene stovkami rozkvitnutých ruží. Sú tu i veľmi staré druhy napríklad Rubens – biela s jemným ružovým nádychom, bledoružová krehká Perla Viedenského lesa a karmínovočervená ruža s omamnou vôňou Jean C. N. Forestier. Pár krokov odtiaľ za bývalým cisárskym sídlom je menšia súkromná cisárska záhrada Burggarten a v nej nádherný veľký skleník. Cisár František v tomto skleníku pestoval vzácne rastliny z Ázie a Ameriky. Dnes medzi nimi poletuje viac ako päťdesiat druhov motýľov. Je to neuveriteľný zážitok prechádzať sa pomedzi tento ohňostroj farebných kvetov a mihotajúcich sa krídel.

Nádherný skleník sa nachádza aj v zámockom parku Schönbrunn, kúsok od vchodu do zoologickej záhrady. Je to jeden z troch najväčších historických skleníkov v Európe.

KRÁSA NA ÚSTUPE

Pozrieť si v ňom možno 4 500 druhov rastlín. Najväčšou výzvou bolo presťahovať sem zo starého skleníka veľkú čínsku konopnú palmu, ktorú pomenovali Mária Terézia na počesť cisárovnjej, ktorej kedysi patrila. Palma však o pár rokov prerástla takmer cez strechu a bolo nutné ju zo skleníka po kúskoch vystahovať a vymeniť za novú. I tá dostala meno Mária Terézia a takisto veľmi rýchlo narástla až po strop a vymenili ju za novú Máriu Teréziu. Táto tradícia pokračuje dodnes pravidelným striedaním nových stromov pod strechou skleníka. Tradíciu pestovania exotických rastlín prerušila prvá svetová vojna, keď nejedlá krása

musela ustúpiť niečomu sýtejšiemu. V cisárskom skleníku sa pestovala zelenina pre vojnové vdovy. Ani druhá svetová vojna nepriniesla skleníku veľa šťastia. Takmer úplne ho zničili. Málo vzácnych rastlín prežilo. Našťastie sa zbierku podarilo znovu vybudovať.

Okrem tohto obrovského kovového skleníka sa v Schönbrunne nachádzajú ďalšie skleníky. Napríklad oranžéria, v ktorej sa tradične pestujú citrusy. Ak by ste dostali chuť tieto citrusy ochutnať, môžete tak spraviť v jednej z najlepších reštaurácií sveta v podniku Steirereck v mestskej záhrade.



Zámocký park Schönbrunn je najznámejší z viedenských parkov a je aj najväčší. Okrem spomínaných skleníkov, zoologickej záhrady, púštného domu s teráriom a akváriami tu nájdete niekoľko labyrintov. Klasický labyrint z vysokými zelenými stenami dáva návštevníkom naozaj zabráť. Nezriedka v ňom blúdia aj pol hodiny, kým nájdú vyhliadkovú vežu v strede. Z kopca, na ktorom stojí Gloriette, je krásny výhľad nielen takmer na celý park a zámok, ale i na mesto a lesy, ktoré ho obklopujú. Vo dne v noci, za každého počasia má tento výhľad svoje čaro. Najmä v ostatných rokoch narástla potreba zelene v meste. V niektorých častiach Viedne je zelene viac, v iných menej, ale pomaly sa dostáva naozaj všade. Vznikajú nové malé parčíky, ale aj vertikálne záhrady na fasádach domov. O pár rokov bude viac ako polovica tohto takmer dvojmiliónového mesta zelená.

Nikoleta Gstach



SÚŤAŽ
1. - 30. 4. 2021

**Acidko
to PRAVÉ
LÁŽITKOVÉ**



Kúp 3 x
akékoľvek

a **VYHRAJ!**

16 x

**3-dňový pobyt
v luxusných
stanových chatkách
v Banskej Štiavnici**



40 x

**100 € poukážka
na nákup športového
vybavenia ZAJO**

4 x

**prenájom karavanu
na týždeň**



160 x
**turistické
paličky ZAJO**

Viac na www.acidkosutaz.sk

KOLKO HRAČIEK DIEŤA POTREBUJE?



OBCHODY SÚ PLNÉ HRAČIEK A Z DETSKÝCH IZIEB SA POMALY STÁVAJÚ HRAČKÁRSTVA. JE TO VŠAK PRE KREATIVITU A ĎALŠÍ VÝVOJ NAŠICH RATOLESTÍ TO PRAVÉ? ODPOVEĎOU NA ZAHLENOSŤ NAŠICH NAJMENŠÍCH MÔŽE BYŤ MINIMALIZMUS.

Hlavnou myšlienkou minimalizmu je vzoprieť sa súčasnému konzumnému životu a zamyslieť sa nad tým, čo je pre nás dôležité a čo naozaj potrebujeme. Ide o „nástroj“, pomocou ktorého dokážeme zjednodušiť náš život, a to tak, že odstránime všetko nepotrebné a nepodstatné z cesty. Dokáže pomôcť nielen nám dospelým, ale aj našim deťom. Mnohé deti majú všetkého veľa a stále chcú viac a viac. Veci a hračky sa im kopia v izbe, no aj tak nie sú spokojné. Mnoho rodičov má dokonca skúsenosť s tým, že čím viac dieťa dostáva, tým sa jeho spokojnosť znižuje, často sa nudí, odvráva, neposlúcha alebo sa v afekte hádže o zem. Riešením by mohla byť cesta k minimalizmu.

MINIMALIZMUS HRAČIEK

Dnes majú deti takmer všetko, na čo si spomenú alebovidia, no často sa nám v spojitosti s tým vynára otázka, či je to pre ich vývoj prospešné. Štúdie Oxfordskej univerzity ukazujú, že ak majú deti vo veku od 3 do 5 rokov veľké množstvo hračiek, vedie ich to k rozptyľovaniu a nezáujmu o hru. Deti sú vyčerpané množstvom podnetov, nevedia, ktorej hračke sa venovať, rýchlo sa unavia a ich záujem o hru klesá.

Ďalšia štúdia z inštitútu Zero to Three ukázala, že deti obklopené nadmerným množstvom hračiek sa naozaj cítia zahltené, pretože na nich pôsobí obrovské množstvo stimulov. Nedokážu sa dobre sústrediť, nedokážu sa nič nové naučiť a aj preto sa postupne vzdávajú hry s hračkami. Príliš veľa hračiek zároveň spôsobuje aj to, že sa neučia vynachádzavosti.

Podľa odborníkov je zároveň dôležitá funkcia hračiek, preto ich rozdelili na otvorené a zatvorené. Uzavreté majú vopred jednu definovanú funkciu, teda napríklad ak dieťa stlačí tlačidlo, autíčko zatrúbi. Otvorené hračky sú tie, ktoré samy nerobia nič a dieťa im musí nájsť funkciu samo. Tento typ hračiek otvára deti väčšej kreativite.

KOLKO HRAČIEK JE TAK AKURÁT?

Kim John Payne je americký propagátor jednoduchého rodičovstva a jeho myšlienky úzko súvisia s filozofiou minimalizmu. Hovorí, že ideálne množstvo hračiek je také, ktoré si dieťa dokáže upratať samo za päť minút, teda 10 – 20 hračiek.

Ak už vaše dieťa veľké množstvo hračiek má, skúste ho viesť k tomu, aby si ich pravidelne triedilo, prípadne ich preberať spolu a premýšľať, ktoré mu ešte slúžia, ktoré má rado a ktoré by zas mohli robiť radosť iným deťom.

V prípade, že máte menšie deti, prvé veľké upratovanie skúste urobiť bez nich, k tým ostatným ich už vedte a robte ich spoločne.

AKO ZOZNÁMIŤ DIEŤA S MINIMALIZMOM:

1. ZAČNITE OD SEBA

Ak rodičia chcú, aby ich dieťa poznalo hodnotu vecí, nechcelo mať všetko, čo vidí, a aby si dokázalo vážiť a používať to, čo už doma má, oni sami by mali byť vzorom. Ak neupratujete a skladujete staré veci, ktoré sa vám možno raz zídu, asi ťažko privediete svoju ratolesť k minimalizmu. Skúste pretriediť najprv svoje veci, pravidelne po sebe upratovať a vyžadujte to aj od svojho najmenšieho.

2. NEKUPUJTE MU VŠETKO, ČO CHCE

Namiesto toho, aby si vaše dieťa z každého druhého nákupu odnieslo plno zbytočností, sa mu snažte vysvetliť, že mu to nekúpate a prečo. Dieťa tak uvidí, že premýšľate nad tým, čo kúpite a čo nie. Takouto jasnou komunikáciou váš najmenší pochopí, že nemusí dostať každú hračku, ktorá sa mu zapáči. Pochopí, že s niektorými hračkami sa môže hrať v škôlke alebo u kamarátov, niektoré si môžu vymeniť alebo požičať.

3. PRESKÚMAJTE JEHO ZÁUJEM

Deti majú množstvo želaní a často každý deň iné. Jeden deň ich fascinuje hasičské auto, druhý deň lego a na tretí zas plyšové zvieratká. Najlepší spôsob, ako zistiť dlhodobý záujem o jednu hračku, je počkať a pozorovať. Toto je jeden zo základných princípov minimalizmu, ktorý nám pomáha robiť vedomejšie voľby. Takže nabadúce, ak vaše dieťa nadchne nová hračka, skúste sledovať, či o danú vec prejavuje záujem dlhší čas.

4. PRAVIDELNE TRIEDTE A VYRAÐUJTE

Namiesto toho, aby ste veci doma hromadili, je dobré pravidelne hračky triediť. U väčších detí dvakrát ročne, u tých menších aj štyrikrát. Využite obdobie pred sviatkami dieťaťa (napr. Vianoce alebo narodeniny), pretože práve toto sú chvíle, keď do domácnosti prichádzajú nové veci. Zapojte dieťa do tejto aktivity a vysvetlite mu, že je dobré pripraviť novým veciam miesto. Zbavte sa hračiek, ktoré sú nefunkčné, z ktorých vaše ratolesti vyrástli, a vyradte aj tie, s ktorými sa už nehrávajú. Deťom, samozrejme, vysvetlite, čo s nimi idete robiť – či už darovať niekomu, kto takéto hračky nemá, alebo dať menším deťom, ktorým urobia radosť.

5. POVEDZTE O SVOJOM PRÍSTUPE PRÍBUZNÝM

Je samozrejmé, že príbuzní a predovšetkým starí rodičia obdarúvajú svoje vnúčatá všetkým, čo im vidia na očiach. No práve tieto situácie treba podchytiť a vysvetliť im, že vaše dieťa nepotrebuje mať všetky hračky, po ktorých túži. Úprimný rozhovor vám pomôže na to, aby sa váš byt nezmenil na hračkárstvo. Vysvetlite príbuzným a poprosťte ich, aby vaše dieťa neobdarúvali často vecami, ktoré nepotrebujete. Namiesto toho im povedzte, aby sa zamerali skôr na nehmotné darčeky, ako sú výlety alebo zážitky.

VÝHODY MINIMALIZMU PRE RODIČOV

Stres doby, v ktorej žijeme často vyplýva aj z prehnaného konzumu a nahromadených vecí okolo nás. Práve minimalizmus radí zbaviť sa všetkých nepotrebností, ktoré rozptyľujú našu pozornosť, a to nielen z detskej izby, ale z celého bytu. Rodičom však poskytne veľa benefitov, ako je menej upratovania a času, ktorý potrebujú venovať domácnosti. Menej vecí znamená aj menej podnetov, ktorým musíme venovať pozornosť, a teda vyššiu psychickú úľavu a menej stresu z neporiadku. Minimalizmus so sebou prináša aj viac času na rodinu a partnera a zároveň zlepšuje celkový pocit z domova.

Daniela Petrovská

**ZOPÁR TIPOV, AKO ZAČAŤ:**

- Zbavte sa nefunkčného – teda roztrhaných, vyblednutých, znosených detských vecí a pokazených hračiek.
- Prejdite s deťmi hračky a vyradte tie, s ktorými sa nehrá alebo hrá veľmi málo.
- Vytriedte duplikáty, rovnaké hračky, z ktorých mu stačí jedna.
- Vyhraďte deťom priestor alebo boxy na hračky, kam ich po hre dokážu sami odložiť, vedte ich k pravidelnému odkladaniu a upratovaniu po sebe.
- Vytriedené hračky nevyhadzujte, ak nie sú nefunkčné. Skúste sa zamyslieť, kto by tieto vyradené veci potreboval, komu ich môžete darovať alebo ako ich môžete zrecyklovať. Komunikujte to s deťmi s tým, že hračky môžu mať nový život inde a urobia radosť aj niekomu inému.

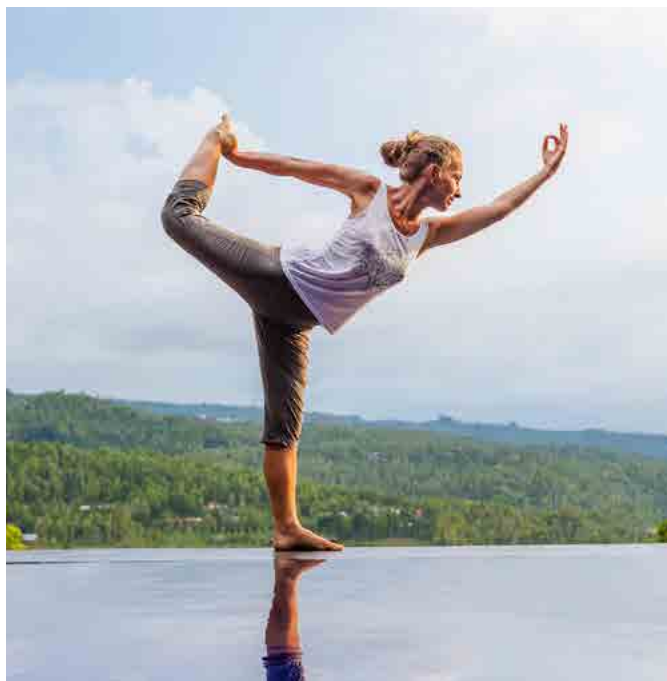
Emco

**ORECHOVÉ TYČINKY
DOMA, V PRÁCI
AJ NA CESTÁCH
...CHUTIA VŠADE**



OPTIMISTICKÁ JAR

ZIMA BOLA NÁROČNÁ NA PSYCHIKU A PRINIESLA VEĽA SKÚŠOK PRE CELÚ SPOLOČNOSŤ. JAR BUDE INÁ – AK SA ROZHODNEME. PRINÁŠAME VÁM ZOPÁR TIPOV, AKO SA PREĽADIŤ DO POZITÍVNEJŠIEHO MÓDU A ZÍSKAŤ ČO NAJVIAC OPTIMIZMU DO ĎALŠÍCH TÝŽDNŮV.



TRÉNUJTE ROVNOVÁHU

Ak pravidelne cvičíte, popri posilňovaní svalov a kardiocvičeníach zaradte do tréningového programu aj balančné cviky. Trénovanie rovnováhy sa prejaví v lepšom držaní tela, v elegantnej chôdzi a v lepšej koordinácii pohybov. Pri cvičení balančných pozícií posilňujeme a predlžujeme svaly, spoznávame naše ťažisko, zlepšujeme funkciu rovnovážnych receptorov a učíme sa dôležitý princíp zakorenenia a uzemnenia. Balančné cviky pomáhajú nastoliť pokoj v našom vnútri a rozvíjajú rovnováhu tela a mysle. Ich precvičovaním sa vyrovnáva činnosť oboch hemisfér, čím sa stávame vyrovnanejšími a sústredenejšími.

HĽADAJTE TO DOBRÉ

Dajte si záväzok, že na ľudoch, s ktorými denne prichádzate do kontaktu, nájdete niečo dobré. Jednak si myseľ nastavíte na pozitívne vibrácie a jednak si uvedomíte silné stránky ľudí, ktorí vás obklopujú. A svoje poznatky si nenechajte len pre seba, ale ich pekne verbálne pretlmočte tým, ktorých sa týkajú. Každý človek o sebe z času na čas rád počuje niečo príjemné.



POCHVÁĽTE SAMI SEBA

Slovo utvára realitu. Je preto dôležité, čo hovoríme iným, aj to, čo hovoria iní nám. A zďa najdôležitejšie sú slová, ktoré adresujeme sami sebe. To, ako o sebe zmyšľame, či dokážeme rozpoznať svoje dobré stránky a to pozitívne, čo v nás je, vypovedá veľa o našej sebahodnote. Pestujte si pozitívny vzťah k sebe tým, ako o sebe zmyšľáte. Môžete začať tým, že sa pozriete do zrkadla a nájdete na svojej tvári niečo pekné. Porozmýšľajte nad svojimi dobrými vlastnosťami a schopnosťami i vedomosťami. Ak vám niečo vyjde, nečakajte na pochvalu od iných, ale pochváľte sa sama. Aktivizujete tým dopamín, hormón šťastia, a váš deň bude hneď krajší.



SKÚŠAJTE SA

Pamätáte si na pána starostu z filmu Čokoláda? Denne sa vystavoval pokušeniu tanierom s obľúbenými maškrtami, ktorým sa snažil odolať. Schopnosť odolávať pokušeniu a nepodľahnúť okamžitému uspokojeniu potrieb je podľa vedcov vraj dôležitejšie pre úspech v živote než inteligencia. Skúste si tentoraz odoprieť dezert po obede, tradičný pohárik vínka pred spaním alebo čokolievku, o čom viete, že by vám rýchlo ulahodilo.

KAŽDÝ DEŇ ŠTIPKA KURKUMY

Kurkuma všeobecne zvyšuje odolnosť organizmu, podporuje imunitu a má vplyv na správne tvorenie tkanív a celkovú regeneráciu – omladzuje, ochraňuje bunky proti starnutiu a tým podporuje dlhovekosť. Pomáha tiež detoxikovať potravu, zabíja baktérie a dokonca parazity, ak sú v nej obsiahnuté. Celkovo zlepšuje kvalitu potravy. Je veľkým prínosom aj pre psychiku. Prináša úľavu pri emočnom napätí a depresii, pôsobí proti únave, očisťuje od toxínov uložených hlboko v tele a oživuje mozgovú činnosť. Má aj analgetické vlastnosti – zmiernuje bolesti, je silným antioxidantom a antiseptikom. Zlatý prášok skvele vyživuje pleť a pomáha ju udržiavať elastickú a mladistvú. Pokožku prečisťuje, nevysušuje ju a udržiava ju hydratovanú a žiarivú.

POZITÍVNE VLNÝ

V súčasných ťažkých časoch nie je problém naraziť na ufrflaných, zle naladených a naštvaných ľudí. Nenechajte sa strhnúť vlnou celospoločenského negativizmu a zámerne okolo seba šírite pozitívne vibrácie. Stačia úplné drobnosti – v obchode sa usmejte na paniu v pokladnici, pochváľte kolegyni novú blúzku, „vyvenčíte“ susedovi psa, urobte niekomu nákup. Všímajte si ľudí v okolí a pomáhajte im. Zapojte aj svoje deti, je to pre ne tá najkrajšia škola láskavosti.



RÁNO PO ŠVÉDSKY

Ak si chcú Švédi hneď rána pozitívne nastaviť myseľ, idú večer veľmi skoro spať, aby si mohli ráno privstať. Potom sa idú len tak prejsť von a užívajú si tiché mesto a prvý ranný vtáčí spev. Vyskúšajte to tiež, uvidíte, ako sa vaša duša upokojí a ako to pozitívne ovplyvní celý váš deň. Urobte si niekoľkokrát do týždňa tiché chvíľky – chodte do parku, do lesa alebo hocikam mimo domu sama. Niekedy stačí len vypnúť rádio alebo televízor a jednoducho si iba tak posediť so šálkou kávy v tichu.



PRINESTE SI DOMOV ZELEŇ

Príroda sa už rozzelenala a to najlepšie, čo pre seba môžeme urobiť, je vyjsť z domu von. Dôležité je však aj prostredie, ktoré nás obklopuje doma či v práci, a aj tu zohráva čerstvá zeleň veľkú úlohu. Štúdia, ktorá bola publikovaná v časopise *Journal of Physiological Anthropology*, zistila, že živé rastliny v domácnosti či v kancelárii môžu pomôcť znížiť hladinu stresu. Dokonca ak sa budete pozeráť na rastliny a kvety, môže to urýchliť vaše zotavenie z choroby, úrazu alebo chirurgického zákroku. Výsledky výskumu z roku 2002 odhalili, že ľudia zotavujúci sa z niektorých chirurgických zákrokov potrebovali menej liekov proti bolesti a mali kratší pobyt v nemocnici ako tí, ktorí počas zotavovania nemali možnosť pozeráť sa na živé rastliny.

PREMÝŠĽAJTE O LÁSKE

Psychologička Barbara Fredericsonová, ktorá sa zaoberá skúmaním pozitívnych emócií, považuje lásku za jednu z najdôležitejších pozitívnych emócií. Láska je však podľa nej aj silná stránka človeka, ktorá hovorí o tom, že človek je schopný lásku dávať aj ju prijímať. Ľudia, ktorí ju majú zaradenú medzi svoje najsilnejšie hodnoty, sú pravdepodobne veľmi zruční v medziľudských vzťahoch. Považujú ich za veľmi dôležité a vedia ich rozvíjať. Čo je dôležité, láska podporuje lepšie medziľudské vzťahy. Je úzko spojená s inými silnými stránkami, ako vďačnosť, empatia, tolerancia, odpustenie, ochota pomáhať alebo priateľstvo.

ŠŤASTNÍ ĽUDIA ŽIJÚ TU A TERAZ

Lockdown dáva väčšine z nás poriadne zabráť. Jar však prináša možnosti na nové podnety – slnko, oživávajúca príroda, nové zvuky a farby okolo vás. Venujte im vedomú pozornosť, naučte sa vnímať svoje okolie a prostredie, v ktorom žijete. Budte prítomní v každej činnosti, ktorej sa počas dňa venujete, a uvedomujte si dobré veci vo svojom živote.

VEDELI STE, ŽE NA SLOVENSKU MÁME PRA-
STARÝ DUBOVÝ HÁJ, KTORÝ DÝCHA HISTÓRIOU?
ŠEŠTSTO MOHUTNÝCH DUBOV TVORÍ MIESTO,
NA KTOROM SA ZASTAVIL ČAS, A PRÍRODA TU
ŽIJE VLASTNÝM ŽIVOTOM.

Najväčší pasienkový les Gavurky je miesto,
kde sa nachádza až 600 mohutných dubov,
ktorých vek sa odhaduje približne na 200
až 400 rokov. Košaté stromy majú rôznoro-
dé tvary a spoločne tak vytvárajú priam až
rozprávkový les.



PANÓNSKY HÁJ AKO Z INÉHO SVETA

Panónsky háj nájdeme medzi obcami Dobrá Niva a Sása v okrese Zvolen. Je to jedinečné miesto, ktoré sa pred viac ako desiatimi rokmi zapísalo do chránených území európskeho významu. Ide o unikátny dubový háj lákajúci výletníkov aj prírodovedcov.

OBRAZ NAŠICH PREDKOV

Naši predkovia v Gavurkách hospodárili pragmaticky. Intenzívne ťažili drevo, ale zároveň mimovoľne vytvárali vhodné podmienky na biodiverzitu, ktorú aj vďaka nim sem chodia objavovať a študovať vedci z celého sveta. O prastaré duby, ktoré rástli na stredovekom pasienku, sa starali rozumne. Dodnes si môžeme všimnúť, že telá dubov akoby obopínali obruče alebo hrče. To je výsledkom pollardovania – starej techniky ťažby dreva, pri ktorej sa zo stromu síce odpíli značná časť, no tak šetrne, aby strom prežil. Hoci sa pollardovanie robilo v Gavurkách masívne, duby sa dokázali zregenerovať a prežili dodnes. Vedci tvrdia, že im stredoveký hospodár takto predlžoval život. Okrem ťažby slúžili Gavurky ako pastvina pre kravy a ošipané, ktoré sa pásli aj na žaludoch. Bola to dokonalá spolupráca. Produkciu žaluďov ľudia podporovali práve pollardovaním a zvieratá zas obhrýzaním všetkého dokázali udržať toto veľké priestranstvo presvetlené a nedovolili mu zarásť.

POKOJNÝ DOMOV HMYZU

Aj dnes sú Gavurky zaliate svetlom, ktoré priťahuje vzácne druhy hmyzu. Prežila tu veľmi silná populácia pižmovca hnedého, chrobáčka, ktorý sa označuje za dáždnikový druh (teda druh, ktorému ak vyhovuje prostredie, je zrejme, že ide o vhodné miesto aj pre ďalšie druhy hmyzu). Býva tu aj drobný chrobák *Teredus opacus*, ktorý sa na Slovensku vyskytuje iba v tejto lokalite.

Návštevníci však nemusia byť odborníkmi na hmyz, stačí sa započúvať. Počas letných večerov Gavurky ožívajú najviac. Možno vidieť lietať rôzne druhy hmyzu budiaceho rešpekt – roháče či fúzače – alebo privoňať k drevinám s esenciou pižma. Kde-tu preletí kukučka, začujete dťatla a okolo vás prebehne bažant.

Vedci však v posledných rokoch upozorňujú na meniacu sa unikátnu mikroklimu, kde chýbajú zvieratá, ktoré tu v minulosti boli. Ak sa z Gavuriiek stane zväčšujúca sa húšťava, žiadne fúzače, roháče alebo drobný hmyz sa nebudú mať kam presunúť a vyhynú. Chýbajú tu stáda zvierat, keďže zubrov, divých koní alebo praturrov bolo Slovensko kedysi plné. Práve tieto bylinožravce formovali túto oblasť tak, aby fungovala.

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ:

- ▶ Gavurky sú zvyškom bývalých pasienkov, ktoré majú dnes charakter panónskeho hája.
- ▶ Plocha Gavuriiek je veľká ako 120 futbalových ihrísk a nájdeme na nej 600 impozantných dubov.
- ▶ Sú slovenským unikátom a v tomto rozsahu sa podobné územie u nás nenachádza.
- ▶ Duby majú bizarné tvary. Niektoré sú pokrútené, iné majú zas hrčky, no spoločne vytvárajú priam rozprávkovú atmosféru.
- ▶ Kmeň najväčšieho duba má obvod 6 metrov.
- ▶ Tento rozsiahly areál si v roku 1968 potichu zabrali sovietske vojská, čo sa ľudia dozvedeli až od hubára, ktorý tam narazil na vojaka. Našťastie, krajinu nepoškodili, len na jednom z dubov po nich ostal symbolický nápis.

KDE GAVURKY NÁJDEME:

Sú chráneným areálom, ktorý sa nachádza v správe štátnej ochrany prírody Poľana, medzi obcami Dobrá Niva a Sása v Banskobystrickom kraji.



NOVINKA
LIPTOV HRAVÉ
- RÝCHLA
A ZDRAVÁ DESIATA



pribináček



NOVINKA

BEZ ŽELATINY
A XANTANOVEJ
GUMY

-30%
CUKRU*

*V porovnaní s tradičným Pribináčkom.

Autor myšlienky Budha	nainfikuj	poplach (hovor.)	2. časť tajničky	APÁLI, ERGO, IKAKO, TOLAT	elektrina (zastar.)	severské cicavce	spojka	tamto	predložka	biblický bratovrah	AMIDOL, ARDENT, KERA, MLUNO	obec pri Žiline	plody stromu chryso-balanus
Tlačová agentúra Nigérie				kladivo							rímska šestka		
orientálne mužské meno				poľná burina							keď		
				organizmus							3. časť tajničky		
ozdobné rastliny								prezent	zábavka (zastar.)				
									teda (zlat.)				
belgické pohorie							denný zápisník						
							1. časť tajničky						
spláchno						ťaví križenec				Elektrárne Nováky			
						dajako				orgán zraku			
	zrazu	značka nobélia			východoslovenská obec							voda po holení	slovenský región
		ženské meno			mačkovitá šelma								
zápor				harmónia				vôkol					
								mužské meno					
francúzska rieka				citoslovce obdivu					omráčenie (kniž.)				
									lesklý náter				
ostrý hlas zvieratá				mierne fúkal						meno Adely			
				kód Zambie									
jednoročná rastlina s vonnými semenami					ruská rieka					polovačka			
					povraz (nár.)								
zasekol						doba života				španielska exkrálovná			
						časť vlnovky				francovka			
	dymovod	vývojka							značka hliníka			súkali (zastar.)	posunovať po maďarsky
		prírodná rezervácia pri Komárne							morský lupič				
vada				provincia v Egypte				voskový plát s medom					
				séria				jelenice					
vyličil							nemecké mesto						
							kapustovitá zelenina						
meno Márie						mačkovitá šelma							
						spojovací uzol							
hlina			škrtená							meno Olympie			
značka niklu			predmet poverčivých							Union Internationale de Tir			

Tajnička z čísla 2/2021: JANUÁR VTEDY DOBRÝ JE, KEĎ SNEHOM CHOTÁR CELÝ POKRYJE.

Výhercovia vecných cien: Janka Jesenová, Jur nad Hronom, Beata Hudecová, Borský Svätý Jur, Jarmila Strossová, Gajary

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 5. 2021** na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena 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, spotrebiteľské združenie, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietat proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosťou dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



MILIÓN RESPIRÁTOROV

ZADARMO K NÁKUPU

PRE VAŠU BEZPEČNOSŤ



Ku každému nákupu nad **20 eur** od nás
dostanete sadu **dvoch respirátorov FFP2**.
Ponuka platí v termíne od 8. 4. do 14. 4. 2021,
alebo do vyčerpania zásob respirátorov.
Bližšie info na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



VYPLÁCAME

ZĽAVY ZA 2. POLROK 2020

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



NOVINKA

Novú kartu
aj duplikát
si môžete zriadiť
aj na www.coop.sk

Od 18. 3. 2021 vyplácame držiteľom nákupnej karty zľavy za 2. polrok 2020. Zľavy si môžete uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednota **do 30. 6. 2021**. Ak zákazník nevyužije zľavu do uvedeného dátumu, jeho nárok na dodatočné vyplatenie zľavy zaniká.

Od 4. 3. 2021 si držiteľ nákupnej karty môže skontrolovať výšku zľavy a ďalšie informácie na web stránke www.coop.sk v časti **Moja nákupná karta**. Užívateľom mobilnej aplikácie COOP Jednota, ktorí si stiahli nákupnú kartu do mobilu, sa tieto informácie vyobrazia automaticky.

APLIKÁCIU
STIAHNUŤ TU:



Okrem zľavy z nákupov si môžete uplatniť ďalšie výhody u našich externých partnerov.