

jednota

VII/2022 XX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

COOP JEDNOTA
A LOKÁLNE KOMU-
NITY V PRAHI

**TAJOMSTVO
ZÁBAVNEJ TURISTIKY**

**AKO CHUTÍ ČOKOLÁDA
COOP PREMIUM?**

**LETO - ĽAHKÉ, SVIEŽE
A PLNE VITAMINOV**

**Z HISTÓRIE
OBLÚBENÝCH KOKTAILOV**

ROZHOVOR: DUŠAN VALÚCH – HLAVNE SA NEBRÁŤ PRÍVELMI VÁŽNE

UROBÍME ČOKOL'VEK, ABY STE MALI DENNE ČERSTVÉ OVOCIE A ZELENINU



coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Každý deň nám poctiví domáci pestovatelia dodávajú pestrú ponuku čerstvého ovocia a zeleniny. Prichádzajú cestou i necestou, len aby ste si mohli pochutnať na čerstvých šťavnatých či chrumkavých vitamínoch.

www.coop.sk



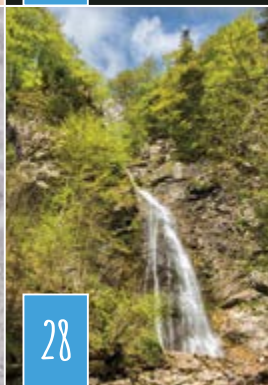
6



16



18



28



13

coop
JEDNOTAKontinuálne nadväzuje
na 41 ročníkov Družstevných
novín a 43 ročníkov
Hospodárskeho obzoru.07
22

NAMIESTO PREDJEDLA



Letné horúčavy priam nabádajú poleňožiť si niekde pri jazere alebo ešte lepšie odcestovať na pár dní k moru. Môžete si však byť istí, že kdekoľvek pri vode to bude hlava na hlave. Po utlmenej pandémii sa svet zbláznil a každý chce naplno využiť kovidové medziobdobie v očakávaní ďalších možných cestovateľských obmedzení.

Pre mňa je predstava rozpálenej pláže okupovanej hlučnými turistami synonymom zlého sna. Ak to cítite podobne, máme pre vás alternatívny plán – turistiku. Tieň lesa, možnosť nadýchnuť sa čistého vzduchu, očarujúca príroda, turistické chodníky vedúce prekvapivými miestami, objavovanie, aktívne využitý voľný čas a dobrý pocit z prekonania rôznych terénnych prekážok

– to všetko môže byť vítaná protiváha nášmu zväčša usadenému spôsobu života. A navyše je pravdepodobné, že vám v lese nikto neskočí na hlavu pieskovými nohami. V tomto čísle Jednoty nájdete niekoľko turistických tipov a sľubujeme, že niektoré budú až prekvapivo zábavné.

Čítajte a užívajte si leto podľa svojich predstáv.

Denisa Pogačová

OBSAH

4. **Dnes v kuchyni:** Leto ľahké, svieže a plné vitamínov
8. **Trendy:** Paleo – inšpirácia jedlom predkov
10. **V COOP Jednote:** Oddychové zóny v Starej Turej
12. **Vlastná značka:** Čokoláda COOP Premium
14. **Naše chute:** Poznáte umeocot?
16. **Recepty:** Chutné a trochu netradičné
18. **Zaujímavosť:** Viete, ako vznikali legendárne koktaily?
20. **Rozhovor:** Dušan Valúch – hlavne sa nebrať príveľmi vážne
23. **Nákupná karta:** Predstavujeme nového partnera
24. **Blog:** Geocaching – zábavná turistika
26. **Leto:** Dovolenka bez ťažkostí
28. **Slovensko:** Mimo hlavných turistických trás
30. **Krížovka**

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

LETO LAHKÉ A SVIEŽE

LETO PRINÁŠA NAJVÄČŠIE HORÚČAVY V ROKU. ČLOVEK CELKOM PRIRODZENE NEMÁ CHUŤ NA ŤAŽKÉ A MASTNÉ JEDLÁ, NAOPAK, ŠALÁTY NA RÔZNE SPÔSOBY DOSTÁVAJÚ ZELENÚ. A POPRI NICH AJ LAHKÉ DEZERTY, DRINKY ČI ZMRZLINA...



Júl a august sa vďaka prázdninám a teplému počasiu v našich predstavách spájajú predovšetkým s oddychom a dovolenkami. Už menej si uvedomujeme, akú veľkú záťaž predstavujú horúčavy napríklad na kardiovaskulárny a gastrointestinálny systém aj metabolickú rovnováhu organizmu. Nie každému robí horúce slnečné obdobie dobre. Aby sme sa v lete dobre cítili a dokázali fungovať aj vo vysokých horúčavách, treba zohľadniť špecifiká letného obdobia aj v stravovaní. Dnes už azda ani netreba pripomínať, že najdôležitejšie je v letných mesiacoch piť veľa tekutín a jesť lepšie stráviteľnú stravu s nižšou energetickou hodnotou.

V letných mesiacoch by malo byť jedlo ľahšie, teda ľahko stráviteľné a nízkoenergetické, a zároveň má poskytovať aj dostatok výživných látok. Zložením má byť letné stravovanie vyvážené a pestré. Malo by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkotukných mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín. Čo najviac by sme mali obmedziť jedlá a potraviny bohaté na tuky a jednoduché sacharidy.

Jednoduchá strava sa nám žiada akosi prirodzene a je práve sezóna ovocia a zeleniny. Preto by sme mali náš jedálny lístok zostaviť najmä z týchto plodov prírody. Dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónneho, nám okrem tekutín poskytne množstvo cenných výživo-



vých zložiek – vitamíny a minerály, enzýmy, vlákninu. V lete je priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou potrebné, pretože slnečné žiarenie spotrebúva (najmä pri opaľovaní a masívne pri opaľovaní spojenom s fajčením) antioxidanty v organizme. A práve antioxidanty môžeme doplniť stravou – vitamíny A, C a E. Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkve, paradajkách, malinách, marhuliach, masle, rybách, vitamín C v čiernych ríbezliach, jahodách, citrusoch, kivi, malinách, černiciach, ale aj v zelenine ako paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky, zemiaky. Ečko sa vyskytuje hlavne v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch. Ak chcete mať aj peknú pleť, jedzte veľa paradajok, pretože tie obsahujú množstvo účinného antioxidantu lykopénu.

KOLKO POTREBUJÚ DETI PIŤ?

Vysoké teploty ovplyvňujú obehový a nervový systém, objaviť sa môžu problémy s dýchaním. Môžeme byť menej hladní, skôr sa nám žiada piť. Je to preto, že organizmus ťažšie odvádza teplo a prehrieva sa. Najčastejšími prejavmi prehriatia sú mdloby, vyčerpanie, kŕče z tepla a úpal. Strata tekutín býva u detí už v bežných podmienkach okolo 100 mililitrov za hodinu. Pri zvýšenej záťaži, akou je pohyb v teplom prostredí, sa môže zvýšiť až na desaťnásobok. Pri hmotnosti dieťaťa do 10 kilogramov mu postačí na každý kilogram hmotnosti 100 mililitrov na deň, do 20 kilogramov to je už 150 mililitrov na každý kilogram hmotnosti. Pätnásťkilové dieťa teda potrebuje $15 \times 0,15 \text{ l} = 2,25 \text{ l}$. Je to celkový objem tekutín na deň vrátane polievok a tekutín obsiahnutých napríklad v ovocí. Dôležité je, aby deti popíjali priebežne po celý deň. To, samozrejme, platí aj pre dospelých, ktorí by mali vypiť počas dňa najmenej dva litre tekutín. Ak dojčíte, potrebujete piť viac o toľko, koľko vaše bábätko vypije mlieka. Býva to zvyčajne okolo jedného litra. Dojčené deti potrebujú tekutiny len výnimočne, pretože im stačí materské mlieko, ak sa dieťaťku ponúka prsník dosť často. Ak je to potrebné, podávajte prevarenú dojčenskú vodu po lyžičkách, nikdy nie v dojčenskej fľaši!

ENERGIA Z JEDLA

Zdravé ľudské telo má vyvážený termoregulačný mechanizmus, ktorým si udržiava telesnú teplotu v prijateľnom stave vrátane potenia. Spomínali sme, že potením strácame tekutiny a minerály a hrozí nám dehydratácia. Práve strata minerálov je dôvodom, prečo počas horúčav treba nielen piť, ale aj jesť. Organizmus potrebuje energiu bez ohľadu na to, koľko stupňov je vonku. Preto treba v horúčave nielen piť, ale aj jesť, no jedálny lístok treba upraviť a obohatiť ho najmä o ľahšie jedlá. Základná zásada je, že telo netreba trápiť trávením ťažko stráviteľných jedál, ale treba mu v tomto období po-



môcť, keďže má dosť starostí so zvládnutím horúčav. Ideálne letné jedlá sú ovocie a zelenina, ktoré zároveň hydratujú, majú nízku energetickú hodnotu, neobsahujú takmer žiadny tuk, majú vysokú výživovú hodnotu, skrýva sa v nich veľké množstvo vitamínov, minerálnych látok a antioxidantov potrebných aj pri ochrane pred nebezpečným UV žiarením. V letných dňoch teda jedzte zeleninové šaláty pokvapkané rastlinným olejom, ku ktorým môžete pridať kúsok ryby, chudého mäsa či orechy a semienka. Vhodné sú aj cestoviny alebo celozrnné pečivo s rastlinnými nátierkami na báze kvalitných rastlinných olejov. To zabezpečí aj zužitkovanie vitamínov rozpustných v tukoch. Veľmi vítané sú kyslomliečne výrobky, ktoré sú zároveň veľmi osviežujúce. Jedlá s tvarohom alebo čerstvým syrom dodajú kvalitné bielkoviny.

ZDRAVÉ A SLADKÉ

Nič z toho, čo sme v tomto článku uviedli, si neprotirečí s tým, že si v horúcich dňoch môžeme aj dobre zamaškrtiť! Veď letné ovocie priam volá po poriadnom koláči alebo nanuku.

Základom zdravého maškrtenia by malo byť sezónne a čerstvé ovocie. Dajte si ho napríklad hneď na raňajky ako prvé jedlo dňa. Zopár jahôd, jablko, broskyňa či melón dodajú ráno telu vlahu i živiny. Ak vám ráno jesť nechutí, tak začnite deň nesladenou ovocnou šťavou zriedenou 1 : 1. Zdravé letné pochúťky pripravíte aj s využitím tvarohu, jogurtu, orechov, mandlí, vysokopercetnej čokolády. Ako sladidlo používajte včelí či agávový med.

JOGURTOVÉ NANUKY

Na 12 nanukov: 150 g zmesi čučoriedok a malín, 500 g gréckeho jogurtu, med podľa chuti. Čučoriedky vložíme do malého hrnca, na strednom ohni ich zahrievame, kým sa nerozvaria. Potom ich tyčovým mixérom rozmixujeme dohľadka. Tekutú čučoriedkovú zmes vymiešame s 250 g gréckeho jogurtu a dochutíme medom. Vznikne nám fialová časť nanuka. To isté spravíme s malinami a tekutú malinovú zmes vymiešame so zvyšným jogurtom a medom. Vznikne tak ružová časť nanuka. Ružovú zmes nalejeme ako prvú do nanukovej formy, potom fialovú. Dáme zamraziť.

STUDENÝ ORECHOVÝ ZÁKUSOK

3/4 šálky lieskových orieškov
2 banány
1 šálka sušených hrozienok
4 lyžice kešu masla (alebo mandľového)
4 lyžice kakaa
4 lyžice medu/agávy

Hrozienka namočíme asi na 20 minút do teplej vody. Ako prvé rozmixujeme lieskové orechy na jemnú múčku. Potom pridáme zliate hrozienka, 2 lyžice kakaa a všetko spolu dobre premixujeme. Táto hmota bude korpus koláča, takže ju rozotrieme do menšej formy. Do mixéra dáme banány, kešu maslo, med, 2 lyžice kakaa a opäť všetko zmixujeme do jemného krému. Rozotrieme na korpus. Zákusok vložíme do mrazničky stuhnúť asi na pol hodinky. Vyberieme, nakrájame na kocky a môžeme maškrtiť.

NEPEČENÁ MAKOVÁ TORTA

Korpus: 1 šálka datlí (namočených vo vode aspoň na 2 hodinky), 1 šálka pomletého maku, pol šálky ovsených vločiek alebo orieškov, javorový sirup alebo med

Krém: 250 g jemného tvarohu, 250 g mascarpone, nakrájané ovocie zo záhrady, javorový sirup alebo med, čerstvé ovocie navrch

Datle vymixujeme, pridáme mak, vločky a prípadne trochu sirupu. Ak je hmota málo lepivá, pridáme trochu vody, v ktorej boli namočené datle. Hmotu dobre natlačíme do tortovej formy a dáme do chladničky. Tvaroh vymiešame s mascarpone. Dosladíme podľa chuti a pridáme nakrájané jahody. Krém natrieme na korpus, posypeme makom a necháme stuhnúť v chladničke. Nakoniec pridáme na tortu čerstvé ovocie a podávame.

LETNÉ OVOCNÉ TIPY

PODĽA DIETOLÓGOV BY SME MALI NAHRADIŤ TRI Z PIATICH DENNÝCH JEDÁL OVOCÍM. DOPLNIŤ BY SA MALI NANAJVÝŠ NÍZKOTUČNÝM TVAROHOM ALEBO KRAJČEKOM CELOZRNNEHO CHLEBA. TÍ, KTORÍ TO DODRŽIAVajú, VÝRAZNE ZNÍŽUJÚ RIZIKO KÔRNATENIA TEPIEN, INFARKTU A INÝCH SRDCOVO-CIEVNÝCH OCHORENÍ. V LETNÝCH HORUČAVÁCH JE HRAČKA DODRŽIAVAŤ TENTO MODEL STRAVOVANIA. VYSKÚŠAJTE.

- Teplo môže mať neprijemný vplyv aj na trávenie – aby vám ovocie „nepreletelo“ telom príliš rýchlo, jedzte radšej menšie porcie, ale častejšie.
- Energiu vám v horúčavách dodá osviežujúci drink z akéhokoľvek dužinatého ovocia rozmixovaného s jogurtom. Nabije vás všetkými osožnými látkami z mlieka i ovocia a cukry sa budú uvoľňovať pomaly, takže energia vám vydrží dosť dlho.
- Keď v teple nemáte chuť na obed, pokrájajte si na tanierik rôzne druhy čerstvého ovocia a posypte tvarohom alebo syrom cottage. Osvieži vás to a doplníte energiu.
- Banány konzumujte vždy len celkom čerstvé – keď vidíte, že na šupke sú malé hnedé škvrnky. Nikdy ich neskladujte v chladničke, pretože tam sčernejú a stráca kvalitu. Nevraviac o tom, že chlad bráni dozrievaniu.
- Jedno celé denné jedlo (desiata, olovrant) môže tvoriť melón, ktorého môžete zjesť ľubovoľné množstvo. Vynechajte však všetky ostatné potraviny a rozhodne ho nesladzte, maximálne pokvapkajte citrónom. Melón pomáha pri obličkových problémoch a osoží pri diéte.
- Nepodceňujte naše ovocné poklady ako jablká a hrušky. Okrem vitamínov a minerálnych látok obsahujú veľké množstvo vlákniny. Jedzte ich najmä surové, ale ak ich podusíte, hodia sa ako príloha k mäsu, najmä pikantnejšiemu. Napríklad k pečenému bravčovému, sviečkovici, ku kačke i k hydine.



VEDELI STE?

1. Jahody majú viac vitamínu C ako pomaranč. Pomaranč nenájde ani v prvej desiatke bežných potravín, ktoré obsahujú najviac vitamínu C.
2. Broskyne a nektárinky sú takmer rovnaké ovocie. Okrem obsahu betakaroténu je medzi nimi rozdiel iba v tom, že broskyne majú šupú s jemnými chlpkami a nektárinky sú hladké.
3. Kým zo stoniek reberbory si môžeme pripraviť výborný osviežujúci letný koláč, jej listy sú jedovaté.
4. Mrazená zelenina a ovocie nie sú menej výživné ako čerstvé plody. Mrazením sa stráca zanedbateľné množstvo živín, navyše takto dokážete potraviny uskladniť na dlhý čas bez zhoršenia kvality. Čerstvé ovocie a zelenina, naopak, rýchlo degradujú, ak sa nespotrebnujú ihneď.
5. Naša strava by mala byť pestrá, preto by sa v nej malo nachádzať čo najviac druhov ovocia i zeleniny. Medzi tie najzdravšie sa radia tie najtmavšie. Rôzne bordové, tmavočervené a fialové druhy ovocia a zeleniny sú bohaté na antokyány, ktorým vďaka za svoje sfarbenie. Patria medzi flavonoidy a majú silné antioxidačné pôsobenie. Chránia bunky tela pred voľnými radikálmi a starnutím, prispievajú k zdraviu srdca a prevencii kardiovaskulárnych chorôb.



Ak sa vám zdá, že ovocie nemôže nahradiť porciu „normálneho“ jedla, pozrite si tabuľku energetických hodnôt. Ak máte pocit, že vás ovocie nezasytí, dajte si k nemu celozrnné pečivo a kúsok nízkoenergetického syra:

Ovocie Energia v kJ/100 g

JABLKÁ	184	HROZNO	259
HRUŠKY	198	ČEREŠNE	258
BROSKYNE	219	JAHODY	180
MARHULE	239	BANÁNY	224

SUGARS OF THE WORLD



Tipy a recepty nájdete na
stránke korunnycukor.sk



MODERNÉ PALEO: AKO NA TO?

S PALEO STRAVOVANÍM SA SPÁJA MNOHO MÝTOV, NO V SKUTOČNOSTI IDE O SPÔSOB VÝBERU POTRAVIN, KTORÝ JE NUTRIČNE VÝŽIVNÝ A PRE NAŠE ZDRAVIE PROSPŠNÝ, PRETOŽE LEN AK DÁME NÁŠMU TELU OPTIMÁLNU, KVALITNÚ A SKUTOČNÚ STRAVU, BUDE OD MENOU BEZPROBLÉMOVÉ TRÁVENIE, SPOKOJNOSŤ A UDRŽATEĽNÁ HMOTNOSŤ.

INŠPIRÁCIA JEDLOM PREDKOV

Stravovanie v štýle paleo je aktuálne jedným z funkčných spôsobov, ako nájsť cestu k svojmu ideálnemu stravovaniu. V rôznych zdrojoch sa dočítate, že paleo diéta je návratom k zvykom a spôsobu stravovania, ktoré vyplýva z návykov našich predkov – teda lovcov a zberačov, z čias, keď človek nepoznal poľnohospodárstvo. Zakladá sa na nesppracovaných potravinách, ako sú mäso, ryby, vajcia, ovocie, zelenina, hľuzy, orechy, zdravé tuky i oleje a koreniny.

Moderné paleo sa však viac ako o zoznamy potravín opiera o:

- Maximálnu nutričnú kvalitu potravín – teda čo najmenší kalorický objem a najvyššiu kvalitu, tzn. výber potravín s najlepším pomerom mikro- a makroživín a čo najmenšou hodnotou antinutrientov (prídavné látky v potravinách, ktoré komplikujú trávenie a znižujú efektivitu vstrebávania mikroživín). Takže ak hovoríme o kalorickom príjme, nejde o jeho obmedzenie, ale skôr o to, aby sme neprijímali prázdne kalórie (aké obsahuje napr. fast food alebo spracované potraviny).
- Schopnosť obnoviť a udržať signalizačné mechanizmy organizmu – teda schopnosť vedieť, kedy sme sýti a skutočne hladní, pretože naše telo potrebuje živiny. Pri konzumácii potravín, ako je napr. pizza, cítime nasýtenosť neskoro a o hodinu môžeme mať pocit, že by sme dokázali zjesť ďalší kus, no kalórií sme prijali dostatok alebo nadbytok. Takisto môžeme počas dňa pociťovať chuť na sladkosti, čo neznamená, že telo potrebuje sladké, pretože väčšina sladkostí neobsahuje živiny, ktoré telo nutne potrebuje.



Moderné stravovanie v paleo štýle stojí na konzumácii nutrične bohatej stravy, podľa možnosti čo najekologickejšie dopestovanej a dochovanej, ktorá sa najviac podobá strave našich predkov (pričom za predkov sa berú nielen lovci a zberači, ale aj naši starí rodičia).



- Preventívny, prípadne liečebný účinok pri chronických ochoreniach – v prípade, že ide o metabolické poruchy alebo autoimunitné ochorenia, optimálny jedálny lístok je taký, ktorý prispieva k zlepšeniu stavu a pomáha liečbu zefektívniť.

TUKY NA PRVOM MIESTE

Moderné paleo je podmienené a inšpirované prírodou. Ide o spôsob stravovania a životného štýlu, ktorý rešpektuje našu genetickú výbavu. Možno povedať, že v jedálňičku dominujú tuky na úkor sacharidov (tuky tvoria približne 50 – 60 %, cukry 20 – 30 % a proteíny 20 – 25 % z celkového energetického príjmu).

A práve v tomto sa paleo stravovanie líši od súčasne prezentovaného zdravého životného štýlu, v ktorom dominujú práve cukry (tie prevažne komplexné obsiahnuté v pečive, cestovinách, ryži a strukovinách) na úkor proteínov a tukov. V paleo štýle sa tuky nevnímajú ako nepriateľ nášho zdravia, príčina epidémie alebo kardiovaskulárnych chorôb. Paleo strava je založená na konzumácii zdravých tukov ako hlavného zdroja energie. Druhým faktorom je obmedzenie príjmu sacharidov, a to najmä tých jednoduchého povahy.

SKUTOČNÉ JEDLO NA TANIERI

Ďalšou podstatnou ingredienciou moderného palea je varenie ozajstného jedla. Teda jedla z reálnych surovín a nie z polotovarov. Ak si chcete urobiť jednoduchý test, môžete sa pozrieť na podobnosť jedla s jeho zdrojom v prírode. Takže ak vaša grilovaná cuketa stále vyzerá ako cuketa, ide o reálne jedlo. No v prípade, že sa chystáte zjesť jablkovú tyčinku, ale podobnosť s ingredienciami v zložení nevidíte, prešla zložitým proce-

- Dlhodobá udržateľnosť v zmysle chuti, pestrosti a subjektívneho uspokojenia – jedálny lístok by nemal stáť a padať na obmedzovaní kalórií, časových obmedzeniach alebo povolených a nepovolených kombináciách potravín. Toto sú dôvody, ktoré robia z každej diéty neefektívny spôsob stravovania.

som. Avšak ani toto nie je čierno-biele a na začiatok stačí zdravý rozum. Ozajstné jedlo pochádza z prírody (zo záhrady, z poľa, farmy) a je spracované tak, aby si zachovalo čo najväčšie množstvo živín, prípadne sa zlepšila stráviteľnosť a zvýraznila chuť. Použitím korenín a bylín ju ešte vylepšíte.

DÔRAZ JE NA KVALITE

Bez ohľadu na spôsob stravovania je kvalita potravín najdôležitejším faktorom, ktorý sa odporúča brať do úvahy pri skladaní jedálneho lístka a týka sa všetkých potravinových kategórií. Takže, ak máte na výber a môžete uprednostniť potraviny z lokálnej, domácej alebo ekologickej produkcie, nemusíte siahnuť po tých zo supermarketov. To však neznamená, že je nutné vyhýbať sa dovezeným potravinám v rámci paleo stravovania, ak je ich zastúpenie v jedálničku opodstatnené. Sú potraviny, ktoré sú nutrične hodnotné, no vypěstovať či uloviť ich na našom území nie je možné (napr. olivy, ananás alebo morské ryby). To platí aj o konzumácii zeleniny. Tá je nám najprirodzenejšia práve v letnom období, no v zimných mesiacoch sa nemusíme vyhýbať kvasenej alebo mrazenej.

4 VÝHODY PALEO STRAVOVANIA

1. Podporuje chudnutie a zvyšuje pocit sytosti – pri prechode na paleo stravovanie je vedľajším účinkom chudnutie. Množstvo zhodených kíľ závisí od aktuálneho metabolického zdravia človeka, ale faktom ostáva, že pri vylúčení spracovaných potravín, cukrov a obilnín nastáva regulácia príberania a chudnutia. Takisto sa mení pocit sytosti a hladu. Vďaka tomu, že paleo dáva do popredia zdravé tuky a bielkoviny, zvyšuje sa aj sytosť a sme schopní pocit plnosti udržať dlhobojšie. Proteíny znižujú hladinu grelinu, teda hormónu hladu.

2. Znižuje zápal – zápal je síce normálna telesná reakcia vyvolaná imunitným systémom na ochranu, no dlhodobý a chronický zápal spôsobuje problémy. Paleo strava je zložená z mnohých protizápalových

potravin, ako je surové ovocie, zelenina, orechy a semená. Ovocie a zelenina obsahujú množstvo antioxidantov, ktoré pomáhajú neutralizovať voľné radikály, zatiaľ čo orechy a semená majú vysoké množstvá protizápalových omega-3 mastných kyselín.

3. Reguluje hladinu cukru v krvi – hoci paleo stravovanie nie je na sacharidy také prísne ako keto alebo low carb diéta, pri vylúčení spracovaných potravín a obilnín sa množstvo sacharidov zníži tiež. Okrem úpravy hladiny cukru telo zhodí vodu a tuk. A ak ho podporíme aj efektívnym cvičením, poďakuje nám vo forme zvýšenej energie.

4. Upravuje vitamínovú a minerálovú nerovnováhu – jednou z výhod paleo štýlu je, že na prvé miesto kladie potraviny bohaté na živiny pred tými spracovanými a rafinovanými. Potraviny nutrične bohaté obsahujú mikro- a makroživiny, ktoré telo potrebuje, a ich nedostatok sa prejavuje únavou, vyčerpanosťou alebo chorobami. Výmenou spracovaných potravín za tie nutrične bohaté svojmu telu poskytneme viac železa, selénu, omega 3-mastných kyselín, vitamínu A, D, E, K a C.

JEDNODUCHÝ TIP, AKO ZAČAŤ JEŠŤ PALEO:

Ak ste sa rozhodli zakomponovať do svojho jedálneho lístka prvky paleo stravovania alebo chcete, aby bol prechod na zdravší životný štýl plynulý, začnite s vysadzovaním spracovaných potravín zo svojej stravy. Namiesto potravín bohatých na cukor, rafinovaných zŕn a obilnín si naložte na tanier ovocie, zeleninu, mäso, orechy alebo semená. Podstatou je konzumácia aspoň z 80 % stravy, ktorá je pre naše telo prirodzene určená, a vylúčiť spracované potraviny s nízkou nutričnou hodnotou.

Paleo stravovanie takisto vylučuje väčšinu mliečnych výrobkov, práve pre ich nutričnú hodnotu, no taká bryndza, kefírové mlieko alebo olo moucké tvarôžky sú výnimkou vďaka vysokému obsahu živín. Preto sa namiesto zoznamov zakázaných a povolených potravín držte nutričných hodnôt v súlade s potrebami vlastného tela.

Emco

**OVSENÉ SUŠIENKY
NA VAŠE CESTY**

Emco Super SUŠENKY
BEZ PRIDANÉHO CUKRU

Emco ČOKOLÁDOVÉ

Emco MYSLI
→ NA ZDRAVÍ
ovsené sušenky
40% OVSENÝCH VODICE

COOP JEDNOTA PRIEVIDZA PODPORILA VYTVORENIE ODDYCHOVEJ ZÓNY V STAREJ TUREJ

Obyvatelia sídliska na Hurbanovej ulici č. 143 v Starej Turej sa tešia z vynoveného občianskeho priestoru. Nové lavičky, dlažba, zasadené stromy a kríky zdobia ešte donedávna zarastenú a nevyužívanú lokalitu. Na vynovení verejného priestranstva sa poskytnutím finančného grantu mestu Stará Turá podieľala COOP Jednota Prievidza.

Spotrebné družstvo COOP Jednota Prievidza podporilo projekt Nová zeleň na Hurbanovej v rámci celoslovenského nadačného Programu podpory lokálnych komunít vyhlasovaného Nadáciou COOP Jednota. Aktuálne prebieha 6. ročník programu, prostredníctvom ktorého spotrebné družstvá združené v obchodnom systéme COOP Jednota každoročne podporia víťazný projekt, ktorý vzíde z hlasovania verejnosti. COOP Jednota Prievidza vzhľadom na veľký záujem obcí a občianskych združení o tento program a tiež prihládajúc na kvalitu prihlásených projektov každý rok zafinancuje ešte jeden projekt navyše z vlastných prostriedkov. „Som veľmi rada, že okrem obchodných aktivít vstupujeme do miest aj takýmto spôsobom – prostredníctvom projektu, ktorý zušľachťuje verejný priestor a robí život občanov krajším. Je to vyjadrenie našej spoločenskej zodpovednosti a snahy byť súčasťou života obyvateľov miest a obcí, v ktorých máme svoje prevádzky aj v širšom spoločenskom, nielen v obchodnom kontexte,“ uviedla Janka Madajová, predsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Prievidza. Spotrebné družstvo podporilo výsadbu zelene celkovou čiastkou



5 500 eur. COOP Jednota Prievidza prevádzkuje 72 predajní v rámci okresu Prievidza a od roku 2020 aj v okresoch Trenčín a Nové Mesto nad Váhom. „V Starej Turej máme zatiaľ menšiu predajňu, ktorá sa však teší záujmu zákazníkov, čo nás vedie k myšlienke rozšírenia nášho predaja v tomto meste,“ dodala J. Madajová.

Lokalita na Hurbanovej ulici bola vo svojom pôvodnom stave zarastená a nevyužívaná. Tamojšia vegetácia priťahovala zvieratá a zachytávala smeti. Žiadateľ o grant, obec Stará

Turá, preto chcel miesto vyčistiť a pretvoriť. Cieľom bolo vytvorenie oddychovej zóny s vysadenými stromami, kríkmi, kvetmi a lavičkami. „Ďakujeme Nadácii COOP Jednota a COOP Jednote Prievidza za podporenie projektu. Vďaka dotácii sme mohli zrevitalizovať ďalší nevyužívaný mestský priestor a vytvoriť tak príjemnú oddychovú zónu, ktorá sa okamžite stala obľúbeným miestom seniorov a ostatných obyvateľov bytového domu,“ povedal Leopold Barszcz, primátor Starej Turej. Pracovníci technických služieb mesta Stará Turá zasadili do priestoru štrnásť platanov a k tomu prislúchajúcu oporu. Na trávnikovej ploche medzi stromami umiestnili plazivý krík skalník ako náhradu trávniku. V priestore druhého zeleného pásu vysadili levandule a rôzne druhy farebných kríkov, ktoré sa stali doplňujúcou kulisou pre posedenie na šiestich lavičkách zakúpených z dotácie. Aby nedochádzalo k prešľapávaniu cez trávnikovú plochu na parkovisko, mesto z vlastných zdrojov upravilo prístup od jednotlivých vchodov trávnikovými šľapákmi a zrevitalizovalo chodníky.

„COOP Jednota na Slovensku prevádzkuje viac ako 2 000 predajní v rôznych obciach a mestách. Podieľanie sa na ich komunálnom rozvoji považujeme za dôležitý krok v naplňovaní našich aktivít zodpovedného predajcu. Aj takýmto spôsobom sa chceme našim zákazníkom poďakovať za dôveru,“ skonštatoval Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a správca Nadácie COOP Jednota.



DUÁLNE VZDELÁVANIE V COOP JEDNOTA: ŽIACI NABERAJÚ PRAX AJ V ZAHRAŇIČÍ

Jednou z možností, ako si zabezpečiť kvalitných zamestnancov schopných rýchlejšie sa adaptovať do pracovných tímov, je duálne vzdelávanie. Z obchodného systému COOP Jednota je do systému duálneho vzdelávania zapojených päť spotrebných družstiev. COOP Jednota Námestovo ponúka v rámci programu pre svojich žiakov aj niečo navyše, a to prepojenie na výmenný pobyt do zahraničia.

S prvými žiakmi duálneho vzdelávania začala COOP Jednota Námestovo v roku 2019. Prví absolventi štvorročného štúdia v odbore obchodný pracovník na Súkromnej spojenej škole EDUCO v Námestove budú končiť v roku 2023. Aktuálne je do systému zapojených osemnásť žiakov, ktorí svoju prax realizujú v reťazi Tempa SUPERMARKET v Námestove.



V školskom roku 2021/2022 sa mohli žiaci druhého a tretieho ročníka zúčastniť na výmennom pobyte na partnerskej škole Střední odborná škola obchodu a služeb v Olomouci a realizovať svoju prax v českých predajniach potravín. Získali nové poznatky, skúsenosti, vedia porovnať, čo je praktickejšie i efektívnejšie a aj vďaka tejto príležitosti sami prichádzajú s nápadmi, čo by sa dalo v obchodoch na Slovensku vylepšiť.

Výhod duálneho vzdelávania je mnoho. „Ponúka priestor na získavanie teoretických vedomostí, no zároveň kladie obrovský dôraz na praktické vzdelávanie, kde študent nadobúda potrebné skúsenosti, zručnosti a pracovné návyky a v neposlednom rade širší rozvoj v súlade s požiadavkami trhu. Je v kontakte so skutočnými zákazníkmi, učí sa aplikovať nadobudnuté vedomosti priamo na pôde zamestnávateľa,“ hovorí Soňa Portalová, personálna manažérka spotrebného družstva COOP Jednota Námestovo. Takto si zamestnávateľa vychovávajú a formujú budúci zamestnancov, čím zabezpečujú svoju budúcnosť, a rovnako tak pomáhajú rozvoju samotného regiónu.

Praktické vyučovanie je prepojené s učebným plánom školy. Výučbu na pracovisku zamestnávateľa majú pod palcom inštruktori duálneho vzdelávania a majster odborného výcviku. Všetci zohrávajú kľúčovú úlohu pri výchovno-vzdelávacom procese.

Praktické vyučovanie ponúka žiakom priestor, kde sa naučia obsluhovať zariadenia, procesy spojené s objednávaním, príjmom a uskladňovaním tovaru, učia sa zásady hygieny a práce s fresh sortimentom. Rozvíjajú si komunikačné zručnosti, osvojujú si pravidlá merchandisingu, no zároveň sa učia poskytovať odbornú a poradenskú službu zákazníkovi a vytvoriť darčekový kôš podľa požiadaviek spotrebiteľa. Žiaci sú vedení k zvládaniu všetkých potrebných úkonov spojených s predajom tovaru zákazníkovi. Okrem odovzdávania praktických skúseností ich COOP Jednota Námestovo zapája do školení, ktoré im pomáhajú formovať ich samých a pracovať na ich sebarozvoji.

Okrem duálneho vzdelávania skupina COOP Jednota aktívne podporuje aj odbornú prax pre študentov ôsmich vybraných stredných odborných škôl, ktorá je rovnako cenným zdrojom skúseností a prípravy na povolanie.

TRADIČNÉ VÝROBKY V NETRADIČNOM POŇATÍ

Bravčové koleno
Sous-vide



Grilovacie
koleno

Údené koleno

VALAŠSKÉ CHLEBÍČKY

*Bravčové koleno,
horčičný dip
a cibulová
marmeláda.* ♥



**CELÝ RECEPT
NÁJDETE NA:**
krasno.cz/recepty

RODINNÁ SPOLOČNOSŤ



Všetky recepty
nájdete na krasno.cz

ČOKOLÁDA CHUTÍ V KAŽDOM ROČNOM OBDOBÍ



MODERNÝ ZÁKAZNÍK JE ČORAZ VNÍMAVEJŠÍ NA KVALITU PRODUKTOV. COOP JEDNOTA NA TO REAGUJE AJ KATEGÓRIOU VLASTNEJ ZNAČKY COOP PREMIUM, KTORÁ ZASTREŠUJE VÝROBKÝ PRÉMIOVEJ KVALITY A KONTINUÁLNE JU PRÍSPÔSOBUJE AKTUÁLNYM TRENDOM NA TRHU. PRINÁŠA ICH ZÁKAZNÍKOM NIelen NA SLOVENSKU, ALE V RÁMCI MEDZINÁRODNEJ NÁKUPNEJ ALIANCIE COOP EURO AJ V ČESKEJ REPUBLIKE A MAĎARSKU. JEDNÝM Z KULTOVÝCH PRODUKTOV TEJTO ZNAČKY JE HORKÁ ČOKOLÁDA 70 %.



CARLA, spol. s r. o., je už od roku 1992 český výrobca čokolády z mestečka v severných Čechách Dvůr Králové nad Labem. „V čokoládovni produkujeme hotové výrobky pre konečných zákazníkov, ale aj polotovary pre cukrárov, pekárov, zmrzlinárov a profesionálov v gastronómii,“ hovorí obchodný riaditeľ CARLA Slovakia Stanislav Mitro. „Ročne vyrobíme stovky ton čokolády a čokoládových výrobkov, na ktoré používame najkvalitnejšie suroviny z rôznych kútov sveta. Vysoká akosť spracovania a použitie tradičných postupov sú samozrejmosťou.“

Družstevný obchod COOP Jednota má medzinárodný charakter a okrem Slovenska existuje v Čechách, na Morave a v Maďarsku. Keďže aj tu CARLA distribuuje svoje produkty, hľadali jednotný výrobok, ktorý by zaujal všade. „Rozhodli sme sa COOP Jednote ponúknuť horkú čokoládu s vysokým obsahom kakaových častíc pod značkou COOP Premium so zameraním na kvalitu za prijateľnú cenu. Obal výrobkov je dizajnovaný tak, aby bol výrobok nielen pre vlastnú spotrebu, ale aj ako darček,“ vysvetľuje filozofiu Stanislav Mitro.

Spolupráca na najvyššej kategórii v portfóliu privátnych značiek COOP Jednota sa začala v roku 2015, záujem o čokoládu rástol, a tak rozšírili ponuku o verziu so sekanými orieškami a mandľami a vytvorili tak jednotnú kolekciu kvalitných čokolád. „V spolupráci s COOP Euro pripravujeme na jesenné mesiace novinku – limitovanú edíciu, horkú čokoládu s rumovou príchuťou. Zákazníkom azda trochu pripomenie detstvo, keď naše babky pridávali do koláčov trochu rumu.“

TAJOMSTVO KVALITY

Pri výrobe čokolád používa CARLA rôzne druhy kakaa, kakaovej hmoty, kakaového masla, sušeného mlieka, cukru a iných ingrediencií. „Aj keď nás niekedy lákalo vyrobiť čokoládu od základnej suroviny, kakaového bôbu, bolo by to pri takom veľkom množstve výrobkov náročné, preto ponechávame spracovanie kakaových bôbov na overené firmy, ktoré sa tomu venujú už desaťročia.“ Skutočne kvalitná čokoláda by nemala obsahovať iné tuky ako kakaové maslo. Naše normy povoľujú použiť v čokoláde do 5 % podobných tukov, no v zložení čokolád COOP Premium nájdete iba kakaové maslo.

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ

Keď sa povie horká čokoláda 70 %, pod percentuálnou hodnotou nie je obsah kakaového prášku, ale celkový obsah kakaových súčastí, ktoré sa skladajú z kakaového prášku a kakaového masla. Čím viac percent má čokoláda, tým viac v nej máte zdravých látok z kakaových bôbov a tým nižší je obsah cukru. Napríklad v 70 % čokoláde je 27 % cukru, v mliečnej čokoláde s obsahom kakaových častí 32 % je cukru 56 %.

SÚŤAŽ! Milí čitatelia, chcete si zasúťažieť o sladkú maškrtu? Napíšte nám, aká významná atrakcia sa nachádza v meste Dvůr Králové nad Labem, kde sa vyrába čokoláda COOP Premium. Za správne odpovede odmeníme 10 čitateľov mixom čokolád COOP Premium. Správne odpovede čakáme do **15. augusta** na redakčnej adrese alebo na redakcia@coop.sk. Svoju odpoveď označte slovom **SÚŤAŽ**.



V súčasnosti je trend baliť čokolády do plastových obalov – je to jednoduchšie na výrobu a lacnejšie. „Pri niektorých druhoch čokolád sme sa tomu ani my neubránili, ale v prípade COOP Premium sme uprednostnili dizajnové elegantné balenie v hliníkovej fólii a lakovanom papieri,“ spresňuje Stanislav Mitro.

Výrobca čokolády COOP Premium musí dodržiavať vyváženú chuť a stabilnú kvalitu, pretože vlastní certifikát BRC, jeden z najprísnejších pre potravinárske firmy v Európe. Certifikát sa obhájuje auditom každé 2 roky. „Istý zákazník sa raz zaujímal o to, aký pôvod má sójový lecitín v čokoláde. Sójový lecitín je zo sóje, pri ktorej sledujeme, aby nebola geneticky modifikovaná.“



OCENENIA PRE NAJLEPŠÍCH ZAMESTNANCOV

Predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský a podpredseda predstavenstva Filip Kasana ocenili najlepších zamestnancov, manažérov a členov obchodného systému spotrebných družstiev.

Slávnostné podujatie sa uskutočnilo v priestoroch Kaštieľa Mojmirovce, kde si 63 osobností spotrebných družstiev prevzalo Čestný odznak COOP Jednoty Slovensko a diplom za vernosť spotrebným družstvám. Mnohí z ocenených pracujú v obchodnej skupine COOP Jednota niekoľko desaťročí. Anna Maricsová z COOP Jednoty Dunajská Streda napríklad dosahuje vynikajúce výsledky ako predavačka už 50 rokov, v súčasnosti v predajni v Zlatých Klasoch. Dlhoročným funkcionárom a členom COOP Jednoty Revúca je Ján Janík, ktorý svojimi bohatými skúsenosťami rozvíja družstevný obchod už 51 rokov. Za COOP Jednotu Slovensko boli ocenení vedúci správy číselníka Maroš Osuský a manažér nákupu a predaja Pavol Slovák.

Slávnostnú udalosť podčiarkla svojim umením husľová virtuózka Martina Výbohová a vychádzajúca hviezda hudobného neba speváčka Dominika Titková.

Tradícia oceňovania najlepších členov a zamestnancov spotrebných družstiev siaha až do roku 1969. Napriek spoločenským zmenám a transformácii družstevného sektora v roku 1992 zostala táto spoločenská udalosť zachovaná ako prejav úcty a vďaky za prácu v náročnej oblasti nášho hospodárstva.

ČO MÁ SPOLOČNÉ OCOT A UMEOCOT?

VEDELI STE, ŽE OCOT SA POUŽÍVAL V STAROVEKU NA DOCHUCOVANIE POKRMOV, V STREDOVEKU
AJ AKO LIEK PROTI MORU A S UMEOCOTOM MÁ SPOLOČNÝ LEN NÁZOV?



Na výrobu octu sa používa slabo alkoholické červené alebo biele víno, do ktorého sa pridávajú octové baktérie. Tie alkohol oxidáciou menia na kyselinu octovú, z ktorej sa zriedením tvorí ocot. Talianska legislatíva upravuje používanie slova ocot a hovorí o tom, že kvalitný ocot je vyrobený z vína a vykazuje 6 % kyseliny octovej a maximálne 1,5 % alkoholického zvyšku. Na Slovenskom trhu však nájdeme aj liehový kvasný ocot s vyššou koncentráciou kyseliny octovej.

KTORÝ A KEDY?

Ak sa povie ocot, asi každej gazdinke ako prvé napadne zaváranie a nakladanie, ktorého je neodmysliteľnou súčasťou. Liehový kvasný ocot s pomerom kyseliny octovej 8 % je ideálny na konzerváciu potravín, ako je zelenina alebo huby.

Na dochucovanie šalátov skvele poslúži jablčný ocot. Má výraznejšiu ostrú chuť a perfektne sa hodí do šalátovej zálievky, používa sa však aj pri marinovaní mäsa, ak ho chceme pripraviť krehké a jemné. Jablčný ocot je ideálny aj na prípravu dresingov v prípade, že ho kombinujeme s kvalitným olivovým, repkovým alebo slnečnicovým olejom lisovaným za studena. Výsledok stačí dochutiť bylinkami, soľou alebo korením.

Biely alebo červený vínny ocot sa pripravuje z viniča. Obedva druhy vínneho octu majú špecifickú chuť, ktorá sa hodí najmä k studenej kuchyni. Podobne ako jablčný ocot aj tieto dva výborne dochucujú šaláty alebo sa používajú v kombinácii s olejom do zálievok. Ocot z bieleho vína sa však skvele hodí aj k rybám a morským plodom a doplní stredomorské recepty. Červený ocot sa hodí do najrôznejších čatní a marmelád. Môžete ho však použiť aj na výrobu domácej majonézy.

Balzamový ocot má oveľa jemnejšiu chuť ako iné octy. Je mierne sladký, tmavý a jeho konzistencia je hustejšia. Chuť balzamového octu sa líši od znač-

ky, spôsobu a roku výroby (ide o zrejúci ocot). Právý balzamový ocot pochádza z Modeny, kde má svoju dlhoročnú tradíciu. Začal sa tam vyrábať už začiatkom 17. storočia a na jeho výrobu sa používa zahusťovaný mušt vínného hrozna odrody Trebbiano. Balzamový ocot sa výborne hodí na finálne dochucovanie priamo na tanieri. Fantázii sa medze nekladú a pokvapkať si ním môžete ovocie alebo rôzne druhy syra. Výborne dochutí talianske rizoto alebo doladí tradičné talianske caprese – paradajky, mozzarellu a bazalku. A ak si chcete zaexperimentovať, zaujímavo zmení chuť jahôd, ktoré môžete podávať s čerstvým syrom. Balzamový ocot je vhodný na studenú kuchyňu, tepelnou úpravou svoju chuť výrazne mení.



POMOCNÍK BEZ CHÉMIE

Okrem zavárania a studenej kuchyne je však ocot aj ideálnym pomocníkom v domácnosti. Väčšina z nás ho pozná ako výborný čistič vodného kameňa, no jeho použitie je ešte univerzálnejšie. Vďaka prírodným rozpúšťadlám a vysokej čistiacej schopnosti ho možno použiť na čistenie práčky či umývačky od vodného kameňa, spoľahlivo ním vyleštiť okná a zrkadlá, odstrániť vodný kameň z kúpeľne a toalety, vyčistiť koberce alebo odstrániť pachy z chladničky a iných kuchynských spotrebičov. Navyše je šetrný k prírode a aj cenovo výhodný.

OCOT PRE ZDRAVÉ SRDCE AJ RÝCHLEJŠÍ METABOLIZMUS

Pravidelné dochucovanie octom má podľa odborníkov blahodarné účinky na

náš metabolizmus, zažívanie aj spaľovanie kalórií. Ocot zároveň dokáže telo prečistiť a harmonizovať trávenie. Jablčný a vínný ocot zas prispievajú k zlepšeniu zápalových procesov v tele, zmierňujú bolesti brucha a redukujú nadúvanie.

Balzamový ocot prospieva srdcovo-cievnejmu systému a je chutnou prevenciou upchávania ciev. Obsahuje totiž polyfenoly, ktoré pomáhajú udržiavať naše cievy v perfektnnej kondícii.

UMEOCOT NIE JE OCOT

Tmavočervená tekutina z liečivých umeboši sliviek pochádzajúcich z Ázie sa u nás predáva pod názvom umeocot. Ide o fermentovanú šťavu z japonského „záračného“ ovocia, ktorá vzniká nakladaním vrstiev očistených sliviek a nakvasených listov rastlín spolu s morskou soľou. Kvasením sa vytvára umeocot, ktorý pomáha napravlvať črevnú mikroflóru, pomáha pri vylučovaní odpadových látok z tela a takisto blahodarne vplýva na peristaltiku.

Jeho chuť je jemne slankokyslá a používa sa ako dochucovadlo, no s klasickým octom toho nemá veľa spoločné. Z hľadiska účinkov na ľudské telo je klasický ocot kyslý, organizmus dokáže prekysliť a z pohľadu tradičnej ázskej medicíny energeticky ochladzuje. Umeocot je zásaditý, napráva mikroflóru a prospieva obličkám. Na telo má zahrievací účinok.

TAJOMSTVO VZNIKU UMEOCTU

Nakladané japonské slivky umeboši, ktoré sa zberajú na jar, sa ihneď po zbere nasolia a niekoľko dní nechajú sušiť na slnku. Takmer usušené sa naložia opäť do slaného nálevu a zaťažené kameňmi nechajú kvasiť. Do nálevu sa často pridávajú aj listy rastlinky šizo, ktoré pripomínajú okrasnú žihľavu, majú konzervačný účinok a fialovú farbu. Fermentáciou sa tvorí červenkastá tekutina, ktorá sa u nás nazýva umeocot alebo ume-su.

UMEOCOT NA TRÁVENIE AJ TEPLÉ RUKY

Vďaka tomu, že sa pH umeoctu pohybuje v zásaditých číslach, dokážeme jeho pravidelnou konzumáciou tlmieť negatívne následky kyselinotvorných potravín. Umeocot je aj ideálna ingrediencia pre zimomravé tvory. Ak zmiešame 1 lyžicu umeoctu s 2 dl prevarenej vody a vypijeme nalačno, naše telo sa príjemne rozohreje, čím pomôžeme obličkám a studeným končatinám.

Ďalším veľkým prínosom umeoctu je jeho vplyv na trávenie. Je vhodný pre všetkých, ktorí pociťujú v žalúdky kyselinu, trpia refluxom, prípadne sa prejedli. Lyžička vody s kvapkou umeoctu pomôže. Efekt pocítite už do pol hodiny.

TIP: VYSKÚŠAJTE NAHRADIŤ KLASICKÚ SOĽ UMEOCTOM

Najčastejšie sa umeocot používa v kuchyni práve pri príprave zeleniny, šalátov alebo spracovaní kvasenej zeleniny. Ak máte radi šalát, skúste si ho najbližšie dochutiť umeoctom. Tepelne neupravená soľ je anorganický minerál a telo ho nedokáže efektívne spracovať. Pri častej konzumácii môže dôjsť k opuchom nôh a iným ochoreniam, ktoré sa spájajú s oslabením obličiek, čo pri použití umeoctu nehrozí.



ŽIVÁNSKA Z KURACÍCH STEHIEN

Náročnosť ***

Cena/porciu €€€

Príprava 90 min.

Počet porcií 6

Ingrediencie:

6 vykostených kuracích stehien, 12 väčších zemiakov, 3 žlté cibule, 300 g údenej slaniny, 200 g domácej klobásky, morská soľ, čerstvo pomleté čierne korenie, maslo na vymastenie formy, ohňovzdorná misa alebo alobal

Postup:

Misu alebo alobal vymastíme maslom. Nakrájané zemiaky naukladáme na spodok, osolíme a okoreníme. Na zemiaky uložíme osolené a okorenené stehná, cibuľu, slaninu a klobásu. Prekryjeme opäť zemiakmi.

Alobal zatvoríme ako kapsu, misu prikryjeme pokrievkou. Pečieme 1 hodinu na 170 stupňoch.

GRILOVANÉ KURACIE PRSIA MARINOVANÉ V ZAKYSANKE

Náročnosť **

Cena €€€

Príprava 60 min.

Počet porcií: 4

Ingrediencie:

1 kg kuracích prs, 1 kg zakysanky Mamičkiné dobroty, 3 g soli, 1 g čierneho mletého korenia

Cesnaková chlebová placka:

350 g hladkej múky Dobrá cena, 5 g kryštálového cukru Dobrá cena, 80 g kyslej smotany Mamičkiné dobroty, 5 g soli, 10 g masla Tradičná kvalita, 3 g kvasníc, voda, 50 g oleja Tradičná kvalita, 10 g cesnaku

Domáci kečup:

200 g pretlaku doppio, 200 g glukózového sirupu, 100 g jablčného octu, 40 kryštálového cukru Dobrá cena, 15 g soli, 0,4 g klinček, 1 g MSG, 1,2 g xantánovej gumy

Uhorkovo-kôprový dresing:

150 g kyslej smotany Mamičkiné dobroty, 150 g majonézy Mamičkiné dobroty, 10 g cesnaku, 1 uhorka, kôpor, soľ, korenie, kryštálový cukor Dobrá cena, šťava z citróna

Postup:

Mäso prekrájame na menšie kúsky a vložíme do misy. Zakysanku, soľ, korenie zmiešame a nalejeme na mäso. Necháme 24 hodín marinovať. Nasledne mäso vyberieme, osušíme a ugrilujeme.



KEČUP:

Všetky suroviny vložíme do mixéra a rozmixujeme do hladka.

NAAM:

Všetko vložíme do miesiča a vymiesime cesto. Vytvoríme rovnako veľké guľky. Necháme pod-

kysnúť. Vytvarujeme malé placky a opečieme na grile. Potrieme cesnakovým olejom.

UHORKOVO-KÔPROVÝ DIP:

Všetko okrem uhorky dôkladne premiešame, pridáme uhorku nakrájanú pozdĺž škrabkou. Jemne obalíme dresingom.

MRKVOVÝ BURGER

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 25 min.
Počet porcií 4

Ingrediencie:

300 g mrkvy Zelovoc, 150 g cukety, 2 jarné cibulky, 15 g chia semiačok, 60 g jemných ovsených vločiek Dobrá cena 1 vajce Mamičkiné dobroty, soľ, čierne mleté korenie Dobrá cena, olivový olej extra panenský Tradičná kvalita, 4 žemličky, 80 g nátierkového masla Mamičkiné dobroty, 1 lyžica dijonskej horčice, baby špenát, 2 paradajky Zelovoc

Postup:

1. Mrkvu, cuketu a jarnú cibuľku očistíme a nastrúhame nadrobno. Všetko vložíme do misy a premiešame s chia semiačkami, vločkami, vajcom, soľou, s korením a necháme odležať 15 minút.

2. Z pripravenej hmoty tvarujeme malé placky, ktoré opečieme z oboch strán na panvici na rozpálenom oleji.

3. Žemličky pozdĺžne prekrájame napoly a potrieme ich nátierkovým maslom zmiešaným s dijonskou horčicou. Do žemličky navrstvíme baby špenát a plátky paradajky. Navrch priložíme mrkvové burgery a prikryjeme vrchnou časťou žemličky.



NEPEČENÝ ČUČORIEDKOVÝ KOLÁČ

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 25 min.
Počet porcií 4

Ingrediencie:

1 balenie kakaových keksov, 1 balenie vanilkových keksov, 1 balenie banánového pudingu, 400 ml mlieka, 4 lyžice kryštálového cukru, 120 g masla, 250 g hladkého tvarohu, 400 g smotany na šľahanie, 1 čučoriedkový džem, čokoláda na ozdobenie

Postup:

Na spodok formy s rozmermi asi 20 x 30 cm dáme alobal, aby prečnieval cez okraje. Na dno poukladáme kakaové kekсы v jednej vrstve.

Do prášku pudingu pridáme cukor a trochu mlieka a rozmiešame do hladka. Prilejeme zvyšok mlieka, uvaríme hustý puding a necháme vychladnúť. Do vychladnutého pudingu pridáme zmäknuté maslo a tvaroh izbovej teploty. Krém natrieme na kekсы. Na krém jemne rozotrieme čučoriedkový džem a uložíme vanilkové kekсы. Smotanu na šľahanie vyšľaháme do tuha a rozotrieme na kekсы. Na záver posypeme nastrúhanou čokoládou a dáme vychladiť do chladničky.



ŠPAGETY S BROKOLICOVOU OMÁČKOU

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 105 min.
Počet porcií

Ingrediencie:

250 g brokolice, 3 hrste baby špenátu, 100 g parmezánu, hrst vlašských orechov, 50 ml olivového oleja, 50 ml vody z brokolice, soľ, strúčik cesnaku, 120 ml smotany na šľahanie, hrst strúhaného syra – ementál, píniové oriešky

Postup:

Do osolenej vody dáme variť brokolicu na 3 minúty. Brokolicu dáme následne do mixéra, pridáme špenát, parmezán, orechy, olej, vodu z brokolice, cesnak a soľ.

Do osolenej vriacej vody dáme variť špagety.

Na panvicu pridáme rozmixované pesto, smotanu, pol na-beračky vody zo špagiet, syr a premiešame. Pridáme špagety a poriadne premiešame.

Na tanieri posypeme píniovými orieškami.



AKO VZNIKLI OBLÚBENÉ KOKTAILY?

HOVORÍ SA, ŽE PRVÝ MIEŠANÝ DRINK JE AMERICKÁ ZÁLEŽITOSŤ, NO NIE JE TO CELKOM TAK. ZA ICH PREDCHODCU SA POVAŽUJÚ BRITSKÉ PUNČE, TEDA MISY PLNÉ ALKOHOLU S KORENÍM A OVOCÍM, KTORÉ SPREVÁDZALI VEČIERKY OD 18. STOROČIA.

Aj slovo „cocktail“ sa prvý raz objavilo v roku 1700 v britských novinách, no definované ako stimulujúci alkoholický nápoj bolo až o storočie neskôr, a to v roku 1806, keď sa objavilo v publikácii The Balance and Columbian Repository.

Významnou osobnosťou sveta drinkov bol aj Jerry Thomas, jeden z prvých barmanov. Hoci nie je tvorcom prvého koktailu, počas práce v Európe a Amerike zbieral recepty a vytvoril jeden z prvých receptárov koktailov. Jeho „The Bartender's Guide“ je encyklopédia všetkých miešaných drinkov, ktoré sa neskôr stali štandardom pre barmanov.

Sieť amerických barov Savoy bola prvá, ktorá zaradila do svojho nápojového lístka miešané koktaily a spôsobila tým revolúciu. V roku 1930 spečatil toto prvenstvo Harry Craddock vydaním knihy The Savoy Cocktail book a druhá biblia barmanov bola na svete.

Z histórie najznámejších miešaných drinkov Gimlet, jednoduchý koktail z ginu a ružovej limetky, sa síce dnes ochucuje aj mäťou, no pôvodná receptúra zahŕňa len prvé dve spomínané ingrediencie. O jeho vzniku existuje niekoľko teórií, no s istotou vieme, že bol obľúbeným nápojom Ernesta Hemingwaya a vo svojom románe ho ospevoval aj Raymond Chandler, vďaka ktorému sa výrazne popularizoval.



Cuba libre, symbol kubánsko-amerických vzťahov, v sebe spája kubánsky rum a americkú kolu. Vznikol v časoch, keď Amerika investovala do Kuby a na popularite získal v 60. rokoch 20. storočia. O jeho pôvode koluje mnoho legiend, no najčastejšie sa spomína tá, podľa ktorej zmiešal kubánsky dôstojník rum s novým nealkoholickým nápojom na trhu, kokakolou, a zachutil natoľko, že sa z neho stal obľúbený drink.

Negroni, koktail z campari, zo sladkého vermutu, z ginu s troškou pomarančovej kôry, má pôvod vo Florencii. Trpký nápoj pripra-

vili v Caffé Casoni v roku 1919 na žiadosť grófa Camilla Negroniho. Drink sa stal ihneď obľúbeným nielen u grófa. Dodnes patrí k obľúbeným a často varioványm koktailom v mnohých baroch.

Cosmopolitan si určite každý milovník seriálu Sex v meste pamätá a spája s hlavnou hrdinkou. Tento koktail vytvoril barman Neal Murray v roku 1975 v steak house Cork & Cleaver v Mineapolise tak, že do koktailu Kamikadze pridal brusnicový džús a po ochutnaní ho nazval Cosmopolitan, pretože mu jeho chuť pripomínala veľkomesto.

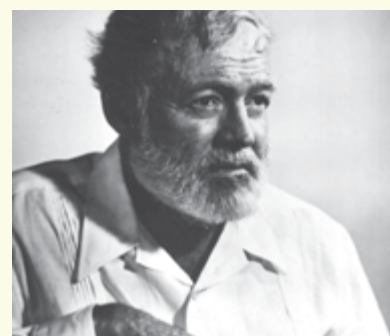
Jeden z najobľúbenejších koktailov, mojito, má svoj pôvod v Havane na Kube. Hovorí sa, že je vytvorený z ingrediencií, ktoré používali Juhoameričania na liečenie rôznych chorôb. Prvá zmienka o tomto koktaili sa objavuje v roku 1927 v knihe receptov vydanej kubánskou pivovarníckou spoločnosťou. Svoju popularitu si mojito získalo návštevou Ernesta Hemingwaya počas pobytu na Kube a neskôr, keď sa objavilo vo filmoch s Jamesom Bondom, sa stalo hitom. Margarita, známy miešaný drink z mexickej tequila, vytvoril majiteľ kalifornskej reštaurácie Carlos „Danny“ Herrera pre známu showgirl Marjorie King, ktorá bola alergická na mnohé liehoviny, no tequila medzi ne nepatriła.

Moscow mule, perfektná kombinácia vodky a zázvorového piva s kvapkou limetkovej šťavy, podávaný v medenom hrnčeku, bol prvý raz namiešaný v roku 1941. Jeho autorom je barman Wes Price, ktorý doň použil zle predávaný alkohol z barového suterénu. Bloody Mary bola prvý raz namiešaná v 40. rokoch minulého storočia. Mladý parížsky barman Fernand Petiot okorenil kombináciu paradajkového džúsu a vodky (dnes ju však možno nahradiť ginom). Drink údajne pomenoval podľa herečky Mary Pickfordovej. Ingrediencie na prípravu tohto koktailu sú menej tradičné a môžu zahŕňať tabasko či chrenovú omáčku. Často sa používa aj štipka zelerovej soli, no v Paríži sa s ňou pri príprave tohto drinku nestretnete. V 60. rokoch minulého storočia sa začal pridávať aj zelerový výhonok namiesto miešadla. Došlo k tomu náhodou, no barmanom sa tento netradičný spôsob zapáchil natolko, že sa s ním v bloody Mary stretnete dodnes.



HEMINGWAYOVE KOKTAILY

V americkom New Orleanse existuje Múzeum amerického koktailu, ktorého spoluzakladateľ Philip Green je znalcom pitia svetoznámeho spisovateľa Ernesta Hemingwaya. Vo svojej knihe o píše o Hemingwayovi ako o sofistikovanom pijanovi, ktorý vyhľadával najlepšie bary v Paríži a Pamplone. Pitie bolo jeho životným nábojom a podobne to bolo aj v prípade jeho románových postáv, ktoré do seba liali litre koktailov a whisky. Po slávnom spisovateľovi ostali zápisky s receptmi na viac ako 60 koktailov, z ktorých mnohé sú „umeleckými dielami“. Možno vás prekvapí, že Hemingway si doprial niektoré rozhodne nevšedné nápoje ako white lady (gin, Cointreau a citrónová šťava) a množstvo koktailov so šampanským, ktoré zbožňoval. Greene objavil v Hemingwayových dokumentoch v knižnici JFK v Bostone kresbu nemenovaného výtvoru škótskej whisky a šampanského, na ktorý sa údajne Hemingway spoliehal koncom 50. rokov, keď sa jeho zdravie zhoršovalo. Nachádzal sa v jeho lekárskech záznamoch, a tak tento koktail nazval „Lekár, uzdrav sa sám“.



ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ:

- Za najstarší miešaný drink sa považuje Sazerac, ktorý vytvoril lekárnik Antoine Peychaud v New Orleans.
- Najobľúbenejším koktailom na svete je old fashioned pre svoju jednoduchosť a dostupnosť ingrediencií.
- Spôsob prípravy koktailov môže vyzeráť dvojako. Niektoré sa miešajú, iné sa zas musia poriadne pretrepať. Rozdiel v postupe prípravy je v úrovni riedenia a textúry drinku. Spravidla platí, že čím dlhšie sa nápoj pretrepáva alebo mieša, tým je zriedenejší a chladnejší. Koktaily z liehovín, tonikov a bitterov sa miešajú. Koktaily z ovocných štiav, likérov alebo na báze smotany je vhodné pretrepávať.
- Najzložitejší koktail sa nazýva commonwealth a obsahuje 71 ingrediencií.
- Najdrahší koktail na svete si môžete dať v hoteli Ritz-Carlton v Tokiu podávaný s diamantom a zaplatíte zaň takmer 20-tisíc eur.

HLAVNE SA NEBRAT PRIVEĽMI VÁŽNE

V ZÁPLAVE OPOZERANÝCH MEDIÁLNYCH TVÁRÍ, KTORÉ SA NA NÁS VALIA Z KAŽDÉHO ČASOPISU ČI TELEVÍZNEHO PROGRAMU, JE VEĽMI OSVIEŽUJÚCE STRETNÚŤ NIEKOKO, KTO SA NEDERIE DO POPREDIA VEREJNÉHO ZÁJTMU, A PREDSA ZAUJÍMAVÝ JE. NEVNUCUJE MASÁM NEVKUSNÝ HUMOR, A PREDSA VTIPNÝ JE. NEROZDÁVA NIKOMU SVOJE ŽIVOTNÉ MÚDROSTI, A PREDSA MÁ ČO POVEDAŤ. TO JE PRÍPAD CHEMIKA, PESNÍČKÁRA, TEXTÁRA, FOLKOVEJ LEGENDY A TURISTU DUŠANA VALÚCHA.

Kde pramení tento široký záber vašich aktivít?

Je pravda, že čítať som vedel už ako štvorročný. To mi zrejme umožnilo získať o všeličo záujem. K chémii ma však na strednej škole paradoxne priviedlo to, že mi nešla. Mali sme prísnu profesorku, a tak som sa učil, aby som v hanbe nezostal. Pripadalo mi to vtedy ako úžasný pokrok, že vďaka chémii ľudstvo vyrába umelé hmoty. No a ako sa to časom mení. Dnes som zdesený z toho množstva plastového odpadu.

Keďže inklinujem skôr k literárnym žánrom, tak som uvažoval po strednej škole ísť na žurnalistiku alebo na filozofiu. Bolo mi však vysvetlené, že tam sa sotva dostanem. Bolo mi jasné, že ak si dám prihlášku na techniku, tam sa dostanem ľahko, ale udržím ťažko. Poňal som to ako výzvu a napokon som tú školu vyštudoval. Potom som sa ocitol v Slovnafte, kde som začínal ako zmenový robotník. Až po niekoľkých rokoch som uplatnil svoju odbornosť z vysokej školy na pozícii technológa. Neskôr som bol aj dispečerom, aj vedúcim prevádzky a tak som sa nenápadne presúval z čisto výrobných sféry do oblasti práce s ľuďmi, marketingu a vzťahov s verejnosťou. Tridsať rokov v Slovnafte mi ubehlo ako voda.

Prvé kontakty s turistikou?

Tie vlastne siahajú až do detstva, pretože som vyrastal na dedine. Poobede sme prišli zo školy, odhodili tašku a do večera nás nebolo. V okolí Hradišťa pri Partizánskom, kde sme žili, sú nevysoké zalesnené kopce, polia a lúky, tam bolo po celý rok čo robiť. Neskôr, už v Bratislave, zlákali kolegoví otca do turistického klubu, kde sa ako stavbár stal vedúcim výstavby autokempingu na Donovaloch. Bola to brigádnická záležitosť, trávili sme tam víkendy a popri robote som sa dostával i k turistike. Keď som sa oženil a prišli deti, vytvorili sme s vrstovníkmi v rámci klubu skupinu Rodičia s deťmi a vymýšľali program a výlety pre deti od 6-7 rokov. Bavilo ich to a vydržali s nami až do puberty. To boli pekné časy.

Komunitný život a spájanie ľudí s rovnakými záujmami je dnes veľmi „in“, vy ste to praktizovali už v hlbokom socializme.

Mysme to skutočne žili. Náš klub TJ Kamzík bol taký zvláštny úkaz v rámci turistiky, niečo ako bolo JZD Slušovice medzi družstevníkmi. V generácii otcov boli šikovní a podnikaví chlapi a my decká sme boli dobrá partia. V lete turistika, v zime lyžovačka a celoročne sa vždy v nedeľu chodilo do plavárne. Okrem stavby autokempu otec dozoroval stavbu turistických chodníkov v oblasti Chopku a Ďumbiera. Tam brigádovali študenti elektrofakulty. Bez mechanizácie ako starí Egypťania presúvali balvany z kamenných morén a robili úžasné kamenné chodníky. Dodnes tie chodníky slúžia.

Písať texty ste začali kedy?

Na strednej škole sme boli taká recesistická partička, v ktorej sa dobré body získavali za také nápady, pri ktorých sa dospelí chytali za hlavu. Vymýšľali sme rôzne absurdné situácie a vtipy, vydávali sme časopis



Značkář v teréne

s jedným výtlačkom. Doň som začal písať prvé básničky, spočiatku tiež absurdné, no postupne to malo nejakú hlavu a päť. Z Kamzíka sme ako tínedžeri chodili v lete na týždňové tábory a tam bolo dobré vziať gitaru a vedieť niečo zaspievať. Spievali sme najmä české tramské pesničky, slovenské neboli. Tak som spravil zopár pokusov. Žil som vtedy už v Bratislave, navštevovali sme vysokoškolské kluby a divadielka, a tak som sa od tramskej romantiky posúval ku kabaretu a k folku. Medzičasom sa zo mňa stal pracujúci človek a písanie pesničiek sa stalo mojím koníčkom. K práci v Slovnafte to bola taká dobrá protiváha, mal som voľnú hlavu a chuť na vymýšľanie textov. Naopak, neskôr, keď som už musel v rámci práce aj veľa písať, už sa mi potom čoraz menej chcelo písať ešte aj pesničky.

Ako sa folková skupina Jednofázové kvasenie vylúpla z legendárneho hudobného zoskupenia Slnovrat?

Slnovrat bolo pôvodne združenie siedmich pesničkárov, ktorí nehrali naraz, ale po sebe. Takže to boli dlhé koncerty. Postupne sa to racionalizovalo vytvorením dvojíc až trojíc. Ja som našiel stáleho spoluhráča v Kajovi Svozilovi, ktorý mal dixielandovú skúsenosť a džezové cítenie. Neskôr sa k nám pridali Miloš Janoušek, dobre zorientovaný v rockovej aj vo folkovej hudbe a skúsenosťami aj z ľudovky. Bol som rád, pretože oproti iným, dosť zádušným folkovým textárom, Miloš bol vtipný, mal nadhľad a mne sa páči, keď sa aj vážne veci hovoria vtipne. Tak sme zostali v trojici a repertoár sme s Milošom tvorili tak pol na pol. Kajo Svozil bol tiež chemik, ale potravinár, robil vo výskumáku v pivovare Stein. Raz mi spravil exkurziu, aby som videl, ako vzniká pivo, a hovoril mi o výskumnej úlohe spraviť viac piva pri zachovaní dobrej kvality. Išli na to technológiou jednofázového kvasenia. Spomenul som si na to, keď od nás na nejakej folkovej prehliadke chceli názov. Prihlásili sme sa ako Jednofázové kvasenie a už nám to zostalo. V tom čase si skôr rockové kapely dávali také industriálne znejúce názvy, na niekoľko vystúpení sme sa tak dostali len preto, že si nás pomýlili s metalistami. (Smiech.)

Vaša príjemná tvorba s nádychom humoru je možno trochu v rozpore s predstavou folku ako lyrického žánru.

My dvaja s Milošom sme sa zhodli v názore, že motýle, kvetinky a láska sú síce pekné veci, ale radšej skúsime v pesničkách odrážať normálny život, a to aj vážne, aj poeticky, a najradšej s humornou nadsádzkou.

Vznikli ste koncom 70. rokov. Bolo to obdobie socializmu a protest-songov, ktoré dávali otvorene najavo postoj k systému. Vaša tvorba bola trochu odlišná.

Boli to časy takej stagnujúcej spoločnosti, keď sa razilo heslo nevytrčať z davu. Bolo sa treba vyjadrovať nepriamo, aby nás nezakázali skôr, ako začneme hrať. Prijali sme hru na schovávačku plnú inotajov. Bol to taký intelektuálny šerm s vtedajším režimom a súboj s ľudskou hlúposťou, najmä s tou vlastnou. Toto sa ukázalo ako nadčasové, väčšinu našich pesničiek hráme dodnes, kým mnohé z tých vtedy ostrých politických protest-songov zvetrali, lebo nepriateľ je už úplne inde.

Každopádne, 40 rokov na scéne ste oslávili vypredaným koncertom. Čo sa u vás za ten čas zmenilo?

Napríklad na koncertoch si už teraz musíme dávať pozor, ako si vedľa seba sadneme, pretože jeden nepočuje na jedno ucho, druhý na druhý, musíme zohľadňovať hendikepy, ktoré prichádzajú vekom. (Smiech.) Novej tvorby je pomenej, hoci Miloš stále píše a naplňa ho to. Z môjho repertoáru sú to zväčša staršie veci. Ale pokým si nás ešte vždy zopár ľudí príde vypočuť a povedia, že sme im zlepšili náladu, tak to má stále



zmysel a baví nás to. Je pravda, že za tie roky máme svoj okruh fanúšikov a sympatizantov. Na druhej strane mal pravdu Jakub Janoušek, Milošov syn, keď raz vyhlásil: Vy ste najlepšia neznáma skupina!

Poznať, že ste človek so zmyslom pre humor. Páči sa mi, že to viete aj bez vulgarizmov a prvoplánových narážok. Aký humor je vám osobne blízky?

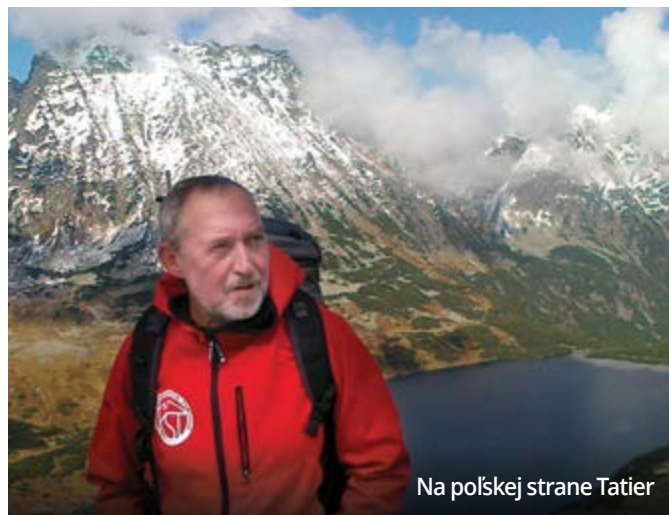
Veľké inšpiračné zdroje boli pre mňa Šlitr a Suchý, na Slovensku Lasica a Satinský, Stano Šteпка. Z hier Radošincov sme vedeli naspamäť celé pasáže. Z českej folkovej scény nám boli najbližší Burian, Dědeček, Plíhal, Slávek Janoušek, bratia Ebenovci. Celkovo humor, v ktorom nejde o to niekoho zničiť.

Aj v dnešných neľahkých časoch sa viete pobaviť?

Každá doba vyzerá ako katastrofa a potom sa na ňu spomína ako na staré zlaté časy. Verím, že s tým, čo nás dnes rozčuluje alebo ubíja, to bude podobné. Verím, že nám sem nepadne atómová bomba, že život so všetkými peripetiami pôjde ďalej a aj na toto obdobie sa bude spomínať s nostalgiou ako na obdobie politických bláznov. Človek sa nesmie uzatvárať do seba a príliš sa zhrýzať pochybnosťami. Pomáha vzájomná podpora v rodine, zopár dobrých kamarátov na šport a turistiku, pobyt v prostredí, kde sa vtipkuje a vzájomne podpichuje.

Ktorá fáza počas 40 rokov vám utkvela najviac v pamäti?

Silné obdobie bolo, keď sme ako Slnovrat pôsobili v Divadielku u Rolanda. Bolo to obdobie, keď mali všetci chuť niečo povedať, vznikalo veľa pesničiek. Žartom sme tvrdili, že ide o najväčšie literárne vzopätie na Slovensku od čias štúrovcov. Večery to boli pestré, okrem kmeňových členov Slnovratu sa tam vystriedalo veľa hostí – autorov, hudobníkov, výtvarníkov. Potom neskôr ako Jednofázové kvasenie sme mali veľa príležitostí ocitnúť sa v rámci nejakého podujatia na jednom pódii so známymi osobnosťami. Ale, pravdupovediac, vo veľkých sálach či amfiteátroch sme sa nikdy necítili tak dobre ako v menších kluboch, kde je bezprostrednejší kontakt s obecnosťou. Náš ostych z veľkých pó-



Na poľskej strane Tatier

dií pramení aj z toho, že sme hudobne čistí amatéri, len sa to snažíme maskovať tým, že s nami hrajú dobrí muzikanti. Na prvom albume s nami robil ešte Jaro Filip, spolupracovali sme s Marošom Kochanským či s Fedorom Frešom. Keď im to časovo nekolidovalo s ich hudobnými projektmi, celkom radi hosťovali v Jednofázovom kvasení. Nevnímajú nás ako konkurenciu, Fedor Frešo hovoril: Veď vy nie ste skupina, vy ste hudobný krúžok. (Smiech.)

Ako je vlastne možné, že ste vydržali celých 40 rokov v pôvodnej zostave, traja chlapi?

No preto, že nie sme tri ženy! Tie by spolu asi tak dlho nevydržali. Ale vážne. Dvaja sme ženatí a máme skvelé manželky. Sú veľmi tolerantné, že nám nezakazujú takúto činnosť. Naopak, často prídu na koncert a ešte sa aj tvária aké to bolo dobré. (Smiech.) Tretí člen, Kajo, je rozvedený, a teraz už aj na penzii, tak ho okrem aranžovania pesničiek využijeme ako inšpicienta, manažéra, účtovníka, skrátka „dievča pre všetko“. Je v tom úplne spoľahlivý. Ale vydržali sme spolu iste aj preto, že nás to neživí, neboli sme pod tlakom komerčného úspechu, hlavným kritériom nebol výkon ani potreba neustále sa zlepšovať. Lebo vtedy by sme museli uvažovať inak: ty nehráš až tak dobre, nahradíme ťa niekým iným! To by mohlo postihnúť hociktorého z nás, že by bol nahradený niekým lepším a už by to nebola táto zostava. Uprednostnili sme zachovanie kamarátstva. Sme síce každý úplne iný, no v niečom sa dopĺňame, v niečom sú tie povahové kontrasty zábavné a niečo máme aj spoločné.

Značkovanie?

Napríklad. Keď skončil Kajo Svozil aktívne zamestnanie, povedal si, že by ho bavilo také turistické značkovanie. Zistil, kde sa značkári stretávajú, a pridal sa k nim. Mne sa to zapáčilo a vravel som si, že ako penzista pôjdem značkovať tiež. Zhodou okolností, keď som končil v Slovnafte a hľadal na zvyšok aktívneho veku ešte nejaké zmysluplné uplatnenie, dostal som ponuku z Klubu slovenských turistov (KST), kde hľadali človeka na sekretariát. Netušil som síce, aké budú moje povinnosti, ale nastúpil som. A tak som sa neplánovane dostal k tým značkárom aj z druhej strany. Jenou z nosných činností KST je totiž údržba siete vyznačených turistických chodníkov a sekretariát sa podieľa na riešení celej agendy a administrácie s tým spojenej. Popri mojej viac-menej úradníckej práci sa raz za čas rád odlepím od počítača a idem s Kajom vyznačovať nejaký úsek. Kajo ma v lese podpichuje – ty síce si v KST na vysokej pozícii, ale ja som tvoj vedúci značkár, ja ťa vychovávam. (Smiech.)

Priblížte trochu svoju aktuálnu prácu v Klube slovenských turistov.

Možno sa to na prvý pohľad nezdá, ale ide o veľkú a pomerne zložitú členenú organizáciu. Miestnych turistických klubov hlásiacich sa ku KST je asi 400 a nebolo by možné udržiavať so všetkými pracovný kontakt. Preto existuje 37 regiónov, v ktorých je od 10 do 30 klubov. Regióny sprostredkujú kontakt ústredia KST s početnou členskou základňou. Na Slovensku je viac než 20-tisíc držiteľov preukazu KST, po futbalistoch sme vraj druhý najväčší športový zväz: Najmasovejšia je pešia turistika, ale máme aj cykloturistiku, jazdeckú, lyžiarsku, vysokohorskú a vodnú turistiku. Každá táto špecializácia má sekciu so svojimi odborníkmi a metodikmi, ktorí vychovávajú inštruktorov, organizujú im školenia, kurzy, semináre. Ďalšia dôležitá oblasť, to je realizovanie hromadných podujatí, ako sú celoslovenské turistické zrazy či iné tradičné výstupy, hrebeňovky, hviezdicové pochody. Napríklad na každoročnom stretnutí čitateľov časopisu Krásy Slovenska, ktorý, mimochodom, vydávame, sa zúčastňuje okolo tisíciky ľudí. Potom je tu majetok. Máme vo vlastníctve päť známych vysokohorských chát, z toho štyri vo Vysokých Tatrách – Chata pod Rysmi, Zbojnícka chata, Téryho chata, Chata pri Zelenom plese a na nízkotatranskom hrebeni Štefánikova Chata pod Ďumbierom. Chaty sú vo veľmi exponovanom prostredí, v dôsledku striedania teplôt, zúrivých vetrov



a dažďov na nich neustále treba niečo opravovať, vymieňať, vylepšovať. Chatári sú zmluvní nájomcovia, do KST odvádzajú nájom. Ten nájom je síce v rozpočte KST významnou príjmovou položkou, ale asi 50 % sa vracia späť na chaty na ich údržbu a zveľádovanie. Sme národná športová organizácia pre oblasť turistiky a ani medzinárodne nie sme izolovaní. Máme dobré partnerské vzťahy s Klubom českých turistov, s ktorým máme aj identický systém turistického značenia. Spolu s Poliakmi a Maďarmi tvoríme takú turistickú V4-ku a snažíme sa aj o spoločné turistické podujatia.

Máte obľúbené turistické miesto?

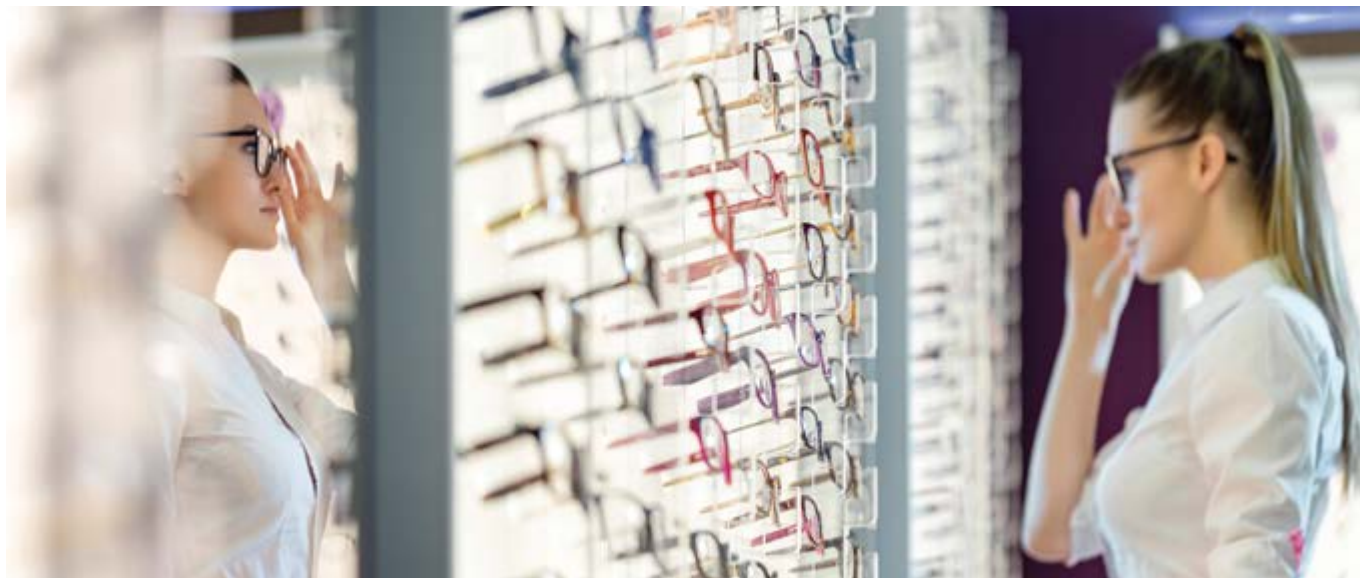
Ani si veľmi neviem vybrať. Veľmi sa mi páči hrebeň Malej Fatry, ale mám rád trebárs aj okolie Banskej Štiavnice. To je zase niečo úplne iné, zmes pôvodnej prírody a vplyvu človeka. A, samozrejme, Vysoké Tatry. V zime si ešte stále rád zalyžujem, na jar a na jeseň si udržiujem kondíciu rekreačného cykloturistu, ktorý sa zatiaľ nespolieha na e-bike, ale na vlastné sily. V lete sa snažím dostať s vnúčatami aspoň na týždeň do Chorvátska k moru.

Čím sa v živote riadite, aká myšlienka vás vedie životom?

Všetko zlé je na niečo dobré. Len treba pohľadať, v čom môže byť aj negatívna skúsenosť užitočná. A potom – nebrať sa príliš vážne. Ľudia, ktorí uveria, akí sú dôležití, sú mi smiešni.

Dušan Valúch študoval chémiu a angličtinu, pracoval ako robotník, technolog, dispečer, vedúci prevádzky v Slovnafte, zástupca riaditeľa obchodnej skupiny Slovnafte v PZO Petrimex, riaditeľ marketingu, riaditeľ odboru vzťahov k verejnosti v Slovnafte, externý redaktor zákazníckeho magazínu pre sieť čerpacích staníc Slovnafte. Je zakladajúci člen združenia pesničkárov Slnovrat, ktoré v rokoch 1979 – 1986 pôsobilo v Divadle u Rolanda. Jeho krátke veršované útvary vyšli výberovo v knihe O rafinérii a iné polobásne (1995), v rozšírenej podobe spolu s pesničkovými textami vyšli pod názvom Vražedný dixieland (1999). Spolupracoval s rozhlasom i televíziou. Po r. 1985 dodnes pokračuje s M. Janouškom a K. Svozilom ako folková skupina Jednofázové kvasenie. Od roku 2010 pracuje ako generálny sekretár Klubu slovenských turistov.

OČNÁ OPTIKA MANIA – S NÁKUPNOU KARTOU COOP JEDNOTA MÔŽETE MAŤ OKULIARE VÝRAZNE LACNEJŠIE



UŽ JE TO TU. SLNEČNÉ LÚČE SÚ V TOMTO OBDOBÍ UŽ NAOZAJ NEODBYTNÉ A POTREBA CHRÁNIŤ SI ZRAK JE REALITOU, KTORÚ NETREBA PODCEŇOVAŤ.

Hlavnou funkciou slnečných okuliarov je ochrana očí pred škodlivým UV žiarením. Do kvalitných produktov sa preto oplatí investovať nielen v prípade dospelých, ale aj detí.

Ak hľadáte kvalitné slnečné, dioptrické alebo slnečné dioptrické okuliare, prípadne kontaktné šošovky, navštívte jednu z 21 optík v kamenných obchodoch na Slovensku pod názvom Očná optika MANIA, ktorá je od 1. júla 2022 externým partnerom COOP Jednoty Slovensko. V týchto optikách si tak môžu zakúpiť slnečné okuliare za ultra výhodné ceny iba držiteľia nákupnej karty COOP Jednota. Vyberať si budete slnečné okuliare svetových značiek v 30 % zľave a okuliarové rámy v 55 % zľave. Meranie zraku zdarma je v týchto predajniach samozrejmosťou. Objednajte sa priamo v optike, online vyplnením rezervačného formulára alebo sa objednajte na bezplatnom telefónnom čísle 0800 183 183. Vďaka širokej ponuke okuliarov si nájdete práve také, aké vyhovujú vášmu temperamentu či typu tváre.

V optikách MANIA môžete očakávať profesionálny a individuálny prístup a rovnako odborný ako u očného lekára. Nájdete tu produkty svetových značiek aj najinovatívnejšiu značku OPTISIA, ktorá prináša vyššiu úroveň kvality ako známe svetové značky za polovičné ceny.

Príbeh spoločnosti MANIA sa začal v roku 1997, keď sa Očná optika MANIA objavila na trhu spolu s prvými vznikajúcimi obchodnými centrami. Od začiatku mala za cieľ vybudovať unikátny koncept atraktívnej značky očných optík, ktorá na Slovensko prinesie módu v oblasti ochrany očí, kvalitné svetové produkty a profesionálne služby. Zoznam prevádzok na Slovensku nájdete na webovej stránke www.optikamania.sk.

TRENDY PRAJÚ KLASIKÉ I VÝNIMOČNOSTI

Čierne rámy a tmavé šošovky sú klasika, ktorá ani s príchodom novej sezóny nebude nudná. Klasické okuliare tak budete môcť nosiť aj niekoľko rokov. Rok 2022 však prichádza s oživením slnečných a dioptrických okuliarov sviežimi farbami, novými materiálmi, ale aj zaujímavým dizajnom s retro nádychom či futuristickými tvarmi.



AJ NOSENIE SLNEČNÝCH OKULIAROV PODLEHA SPOLOČENSKÉJ ETIKETE

Ak si nasadíme slnečné okuliare, či už na ochranu zraku, alebo ako módný doplnok, mali by sme vedieť, že pri osobnom kontakte, zoči-voči s inými ľuďmi, by sme si ich mali zložiť.

Považuje sa za neslušné zakrývať si oči pri predstavovaní, pozdrave, podávaní ruky, pri návšteve reštaurácie, úradu či obchodného domu. Ak na to nie sú zdravotné dôvody, očakáva sa, že pri rozhovore sa budete dívať partnerovi do očí.

Aj ďalší partneri nákupnej karty COOP Jednota poskytujú celoročné zákaznícke benefity: TEMPO KONDELA – www.kondela.sk; cestovné kancelárie TATRATOUR Slovakia – www.tatratour.sk; TIP travel – www.tiptravel.sk; BUBO Travel Agency – www.bubo.sk; AQUAPARK Poprad – www.aquacity.sk; Slovenské liečebné kúpele Piešťany a Slovenské prírodné kúpele Smrdáky – www.ensana-hotels.com/sk; Kúpele Nimnica – www.kupelenimnica.sk; Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice – www.therme.sk; STUDIO MODERNA – www.topshop.sk; ZAREN – www.zaren.sk.

Otázky môžete adresovať e-mailom na podnety@coop.sk alebo nás môžete kontaktovať telefonicky v pracovné dni na bezplatné telefónne číslo 0800 555 567.

**UŽITE SI LETNÉ DNI V ZDRAVÍ A V POHODE
A VĎAKA NÁKUPNEJ KARTE COOP JEDNOTA AJ LACNEJŠIE.**

DOBRODRUŽSTVÁ S KEŠKOVANÍM

HRALI STE SA NIEKEDY NA HĽADANIE POKLADOV A PÁČILO SA VÁM TO? TAK POTOM BY VÁS ISTÉ NADCHOL AJ GEOCACHING – JEDEN ZO SPÔSOBOV NOVODOBEJ TURISTIKY SPOJENÝ S HĽADANÍM UKRYTÝCH „POKLADOV“. NEVADÍ, ŽE UŽ DÁVNO NIE STE DETI, ZÁBAVU A DOBRODRUŽSTVO SPOJENÉ S OBJAVOVANÍM SI ČLOVEK MÔŽE DOPRIAŤ V AKOMKOL'VEK VEKU.



Lesná keška



Jeden z najzábavnejších objavov uprostred púšte



Death Valley



Chorvátsky Velebit

Všetko sa začalo v roku 2000, keď sa chlapík menom Dave a jeho nové GPS spoločne potulovali kdesi po oregonskom lese. Tá stará navigácia vyzerala ako veľká a ťažká tehla, bola ešte väčšia ako prvé mobily, ale dokázala spracovávať vojenské signály na určenie súradníc. Zrušenie umelo vytvárajúcej odchýlky GPS signálu znamenalo obrovský prevrat v používaní súradníc a mapovaní terénu, ale náš Dave mal lepší nápad. Ukryl v lese škatuľu s niekoľkými drobnosťami, zverejnil súradnice skrýše (kešky, v origináli cache) na webe a vyzval svojich priateľov, aby ju išli hľadať. Tak vznikla prvá keška na svete a súčasne aj hra známa ako geocaching (čítaj geokešing), po našom keškovanie.

Odvtedy prešlo 22 rokov a geocaching sa rozšíril po celom svete rýchlosťou vírusu. V každej krajine sa do keškovania zapájali noví hráči, najprv kešky rástli len v lesoch a za prvými sme museli cestovať aj 200 kilometrov. S nástupom mobilov so zabudovaným GPS sa komunity v jednotlivých krajinách začali rozrastať, vznikali geokešerské webstránky, každá krajina si vytvorila vlastný geoslang a kešky sa množili geometrickým radom. Z lesov sa rozšírili do dedín a miest, pod hladiny jazier, na hory, na komíny, do podzemia aj na stromy. Dnes, v roku 2022, sú v 191 krajinách sveta ukryté viac ako 3 milióny aktívnych kešiek vo veľkosti od mikro s priemerom 5-centovej mince až po obrovské v prepravnom lodnom kontajneri. V jednom nemenovanom slovenskom jazere je dokonca keška ukrytá v potopenej garáži.

Vždy som bola skôr pohodlný človek a kombináciu vyložené nohy, hrnček kávy a kniha som považovala za top oddychovku. Každá výprava pre mňa znamenala konkrétne miesto, cieľ, ku ktorému sa treba dostať. Naproti tomu moja polovička, Stanko, má nohy túlavé, dlho neobsedí, a ak niekam cez víkend nevyrazíme, považuje ho za premrhaný. Navyše je z horolezeckej rodiny, takže sa nikdy nevyráža len tak niekam, ale rovno na hory. No a skúste zladit' tieto protichodné vlastnosti tak, aby boli všetky strany spokojné! Kešky pre nás objavil Stanko ešte v roku 2006 a hneď správne usúdil, že to je presne tá vlajočka, za ktorou budem ochotná vyraziť z domu.

V tých časoch bolo na Slovensku len zopár stoviek kešiek (dnes ich tu máme takmer 20-tisíc). Boli väčšie, jednoduchšie a ukryté hlboko v lesoch, obvykle na ťažko dostupných miestach. Nájdenu jednej takejto tradičnej kešky sme často venovali aj celý víkend. Ako pribúdalo kešerov, pribúdali aj nové, dovtedy nevídané kešky. Prudkému rozmachu hry sa musela prispôbiť aj celosvetová kešerská webka, kde má každá keška vlastnú stránku s rodným číslom a opisom. Začali vznikať nové typy kešiek, napríklad mysterky s utajenými súradnicami, kde si finálne miesto umiestnenia škatuľky musíte zistiť rozlúštením rôznych šifier alebo hádaniek. Pri jednej z prvých som kvôli riešeniu písala kamarátovmu kamarátovi do CERN-u.

Pri inej sme sa zase museli naučiť hacknúť heslo a prehrýzť sa celým serverom venovaným pozorovaniu UFO. Lúštili sme ju s kamoš-

kou po večeroch niekoľko týždňov a užili sme si pritom poriadnu zábavu. Keď sme sa konečne dostali do terénu, túlili sme sa po nočnom lese, orientujúc sa podľa reflexných nálepiek, laserových lúčov a podobných vychytávok. Nakoniec sme objavili kľúč k zabudnutému vojenskému bunkru, kde za pancierovými dverami ležal na nemocničnom ležadle pod čiernou prikrývkou „ufón“ v životnej veľkosti, vyrobený z materiálu pripomínajúceho skutočnú ľudskú pokožku.

Spočiatku sme keškovali vždy sami alebo s deťmi, ale ako pribúdalo kešerov, nebolo už také jednoduché sa im vyhnúť. Vznikol aj nový typ kešky – stretnutie kešerov. Boli sme ostýchaví, ale predsa len sme išli a zistili sme, že je radosť rozoberať kešky a s nimi spojené dobrodružstvá s podobne strelenými ľuďmi. Navyše sme sa ako bonus sem-tam dozvedeli aj „hint“ (teda nápovedu) k riešeniu niektorých z dlho odolávajúcich kešiek. Neskôr sme sa zúčastnili na mnohých ďalších stretnutiach, a to nielen na Slovensku. Tie časom prerástli až do niekoľkodňových mega- a dokonca gigastretnutí. Zažili sme to a zistili sme, že predsa len radšej keškujeme v komornejšej atmosfére.

Geocaching je zábava spočívajúca v hľadaní skrytého objektu, o ktorom sú známe len jeho geografické súradnice. Miesto úkrytu sa nazýva cache – skrýša, schránka – hantírkou keška. Hra je niekedy spojená s úlohami, ktorých riešením je získanie súradníc cieľa, alebo s poznávaním okolitej krajiny alebo miestnych pamätihodností. Keďže na nájdenie skrýše je potrebná presná poloha, hra je spojená s používaním navigačných GPS zariadení.

NA PÚŠTI AJ VO VESMÍRE

Na začiatku som mala predstavu, že raz, jedného krásneho dňa, nájdeme úplne všetky kešky na svete. Zo sna ma prebral až deň, keď jeden americký astronaut umiestnil kešku na vesmírnu stanicu ISS. Keď nám už nestačili slovenské kešky, začali sme navštevovať susedné krajiny. Najprv Rakúsko, Česko, Maďarsko a Poľsko, potom sa rádius rozširoval. Po potulkách takmer všetkými štátmi Európy sme sa ocitli na nádherných, púštnych pláňach Iránu, prešli sme 20 krajín USA, niekoľko kanadských provincií, a stále je kam ísť, stále je čo objavovať. Po 16 rokoch keškovania a viac ako 7,5-tisíce nájdených keškách síce už geocaching nie je hlavnou náplňou našich ciest, ale vždy je ich súčasťou. Nikto vám totiž nedokáže tak ukázať tajné zákutia, nezvyčajné miesta a nádherné výhľady ako miestni kešeri.

Za tie roky sa nám nazbieralo nielen množstvo nájdených kešiek, ale aj kopa kamarátov vo všetkých možných aj nemožných krajinách sveta. Boli sme donútení naučiť sa dorozumievať po anglicky a vďaka keškám sme sa dostali na neuveriteľné miesta. Určite by sme desiatky z nich videli aj bez geocachingu, ale táto hra nám dáva vždy niečo navyše, takú malú pridanú hodnotu. Zabudnuté miesta, kam by sme sa ako turisti nikdy nedostali, aj starú históriu uloženú už len v spomienkach miestnych ľudí. Navyše je pre nás vždy hybnou silou, keď chceme prekonať prílišnú lenivosť, keď chceme dostať decká do prírody, keď potrebujeme vymyslieť program na firemnú akciu pre všetky vekové kategórie – hľadanie pokladov vždy zaboduje.

Spomienok na cesty a kešky máme nespočetne, ťažko vybrať len zopár z nich. Medzi tie, na ktoré spomíname najčastejšie, patrí návšteva Death Valley, Údolia smrti, kde teploty stúpajú do takých výšok, že je počas najhorúcejšej časti dňa zakázané pohybovať sa po

solných pláňach pokrytých večne zamrznutými bielymi vlnami. Tam kdesi uprostred kamennej púšte sme objavili jednu z najzábavnejších kešiek – v tvare malej latríny s keramickým záchodom. Prehliadku Mesa Verde, pohoria ukrývajúceho rozsiahle kamenné sídliská z 11. – 13. storočia postavené vysoko v skalných puklinách, by som vrelo odporučila každému, kto tvrdí, že „Amerika nemá históriu“.



Nedávno sme navštívili Dubrovnik obohnaný dávnovekými hradbami a obišli sme po nich dookola celé staré mesto. Jedna z miestnych kešiek nás doviedla na maličké kamenné námestiečko plné mačiek. Pre splnenie úlohy bolo potrebné odfoťiť sa s jednou z nich, čo nebolo také ľahké, ako by sa mohlo zdať. Zablúdili sme aj do areálu opustenej vily, kde sme si pri skúmaní zarostenej záhrady predstavovali, aká mohla byť za svojich najlepších

čias nádherná. Vďaka keškám sme objavili mestské visuté záhrady čnejúce sa na skalnom brale vysoko nad morom, kde napriek neďalekému preplnenému centru neboli žiadni turisti, aj maličkú, ale skutočne nádhernú pláž Havaji, kde majú výsadu kúpať sa len miestni a náhodní príselci, ako sme boli aj my.

Preskúmali sme exkluzívny rezort Kupari, teraz známy skôr ako cintorín hotelov, a jeho štyri opustené, vojnou poničené obrovské hotelové budovy. Najstarší a aj v tomto stave najkrajší z nich navštevovala kedysi i slávna Elizabeth Taylorová so svojím najobľúbenejším manželom. Areál je otvorený verejnosti, má krásnu pláž, palmové stromoradie, zachované oblúkové okná a stále z neho dýcha bývalá sláva a bohatstvo. Keška bola ukrytá vnútri na poschodí jednej z mnohých budov a vôbec nebolo ľahké ju nájsť.

NÁPADITOSŤ VÝMYSELNÍKOV

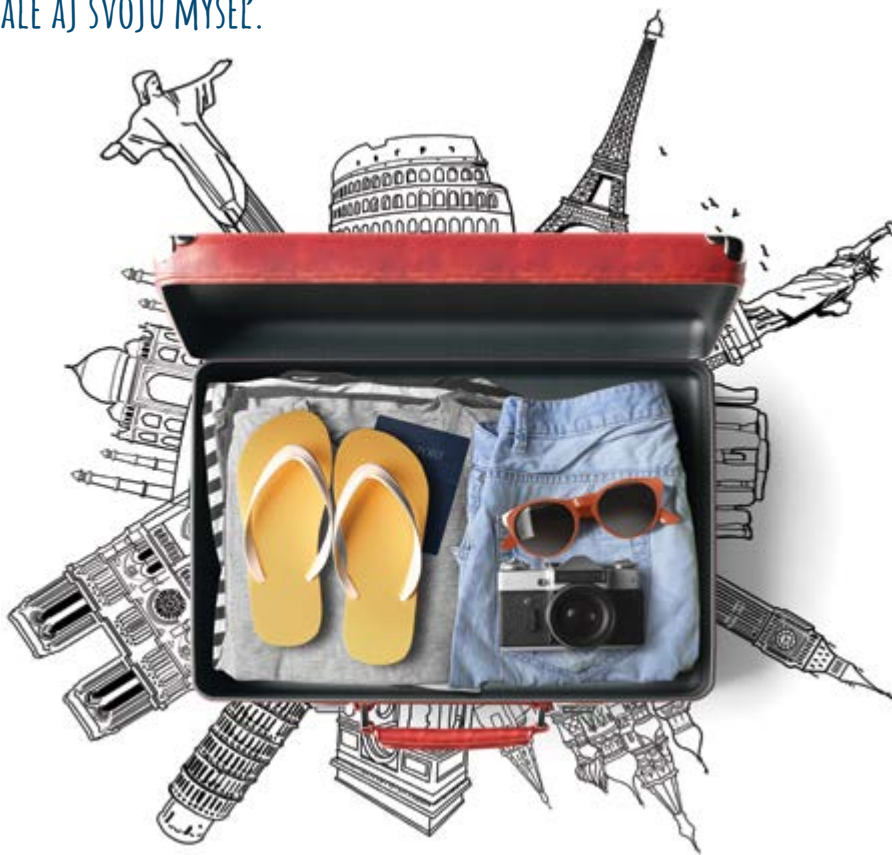
Najviac zo všetkých sa nám však páčia mechanické kešky, v kešerskom slangu známe ako terénne puzzle. Od čias, keď sa geocachingu začalo venovať viac ľudí, sa vyrobilo množstvo bystrých hláv. Stále dokážu vymyslieť doteraz nevymyslené, stále nás dokážu prekvapiť svojou nápaditosťou a vynachádzavosťou. Skvelá bola napríklad dnes už zaniknutá keška na tému Strateného symbolu od Dana Browna. Riešila sa na niekoľko etáp a jej súčasťou bol medziiným aj skutočný kryptex, ktorý bolo treba rozkódovať. Zábavná bola aj obyčajná duralová rúrka s mnohými dierami zabudovaná na brehu Dunaja. Ak ste dierky pozakrývali (bolo na to treba veľa rúk) a nanosili do nej vodu, keška vyplávala nahor. Ten istý autor vymyslel aj skrinku, na ktorej bolo treba na tlačidlách zahrať odpočutú melódiu, aby vydala poklad.

Často sa ma moji domasedskí známi pýtajú, načo toľko cestujem, keď sa dnes dá všetko vidieť na internete. Nuž, odpovedám, pre dve veci. Je rozdiel vidieť a vidieť na vlastné oči. Lebo ten pocit, keď si môžeš okolie owoňať, ohmatať, vyvrtnúť si členok na zamrznutej solnej vlně ani dobrodružstvo a adrenalín si pred monitorom počítača neužiješ. Čo je ešte dôležitejšie – poznávaním sa človek zbavuje úzkoprsosti a predsudkov. Keď vidíme na vlastné oči, ako žijú obyčajní ľudia po celom svete, ako často majú oveľa menej, než máme my, až potom si uvedomíme, že sme všetci rovnakí. A ešte jedno plus to má – vážime si to, čo máme.

Dajte geocachingu šancu. Možno zistíte ako my, že je to skvelá zábava.

DOVOLENKA BEZ ŤAŽKOSTÍ

POČAS POSLEDNÝCH DVOCH LIET BOLO CESTOVANIE PRE KORONAVÍRUS OBMEDZENÉ, PRE MNOHÝCH JE TAK TOHTOROČNÁ DOVOLENKA PRVÁ OD KOVIDOVEJ PANDÉMIE. NECHAJME TEDA ZASLÚŽENÉ ODDYCHOVAŤ NIELEN TELO, ALE AJ SVOJU MYSEĽ.



PRVÝ PRAKTICKÝ KROK

Žiadny svetaskúsený cestovateľ nevytiahne päty z domu bez cestovného poistenia. Nájdite si čas pred dovolenkou si ho vybaviť, v prípade zdravotných, ale aj ďalších komplikácií vám môže ušetriť veľa peňazí aj nervov a prakticky pomôcť. Pritom ide o finančnú záležitosť v podobe pár eur denne a môžete si ho zabezpečiť aj online pohodlne z domu. Na výber máte nielen poistenie liečebných nákladov, ale môžete si zabezpečiť aj krytie asistenčných služieb v prípade poruchy vozidla, poistenie asistenčných služieb (turistické a lekárske informácie, tlmočenie a preklady, poistenie právnej assistencie, telefonická pomoc v núdzi), poistenie domáceho miláčika, poistenie zodpovednosti (zodpovednosť za škodu na zdraví a majetku, zodpovednosť – následné finančné škody, spoluúčasť pri škodách), poistenie batožiny či cestovania lietadlom. Ak sa chystáte do hôr, poistite sa špeciálne na tento účel. Je vhodné pripoistiť aj rizikové športy a povolanie.

KEĎ SLNKO UBLÍŽI

Ak ste podcenili silu slnečných lúčov, pokožka s veľkou pravdepodobnosťou zostala po pobyte na slnku spálená s červeným nádychom, v horšom

prípade aj s plúzgiermi. Nikdy ich neprepichujte! Niekedy sa k týmto ťažkostiam pridá horúčka, zimnica, vracanie alebo bolesti hlavy. Nehanbite sa vtedy požiadať o radu lekára či lekárnika, ktorý vám pomôže uľaviť od bolesti. „V prípade ľahšieho spálenia sa odporúča schlaadiť pokožku studenou vodou a prikladať na ňu studené obklady. Pomôcť môžu prípravky s pantenolom, ktorý zvlhčuje, upokojuje a regeneruje pokožku, má protidráždivé a hojivé vlastnosti alebo gély s Aloe vera,“ radí lekárnička Ivana Mikulcová z Lekárne Lovecký v Seredi. „V prípade bolesti hlavy, horúčky, malátnosti, vracania, slabosti, únavy a bolesti celého tela, ktoré sprevádzajú úpal, musíte postihnutého uložiť do chladnejšej miestnosti, aby sa organizmus schladil. Je potrebné doplniť tekutiny, ktoré však treba piť po dúškoch, najlepšia je nesladená minerálka. Na zníženie teploty odporúčam užiť acylpyrín alebo ibuprofénové prípravky. Ak sa stav do pol hodiny nezlepší, je potrebné vyhľadať lekára alebo zavolať záchranku.“

POMOC Z PRÍRODY

Pri spálení pomôžu aj osvedčené „babské recepty“, ktoré si namiešate doma.

- Uhorka či zemiak nikdy nemôžu sklamať – pôsobia chladivo a zabraňujú opuchu. Postihnutú kožu jemne natierajte plátkami tejto zeleniny.
- Upokojujúce účinky má tiež ocot, ktorý zmierňuje bolesť, svrbenie a zápal. Vreckovku namočte do bieleho alebo jablčného octu, položte na spálené miesta a opakujte, až kým nepocítite úľavu.
- Skvelý na spálenú kožu je aj biely jogurt alebo kyslá smotana. Postihnutú pokožku nimi natrite, chlad ju osvieži a obsiahnuté bielkoviny ju ochránia pred zhoršením stavu, tíšia vnútornú bolesť aj liečia.
- Netreba zabudnúť ani na liečivé Aloe vera, ktoré zmierňuje zápal a začervenanie pokožky. Navyše jej dodá vlhkosť a pomôže s obnovou buniek.

Organizmu, ktorý bol vystavený slnku, dodajte hydratáciu nielen zvonka, ale aj zvnútra. Pite veľa tekutín, vhodná je voda, prípadne minerálka, skvelý je zelený čaj s antioxidačnými účinkami. Nezabudnite však, že pokožka si každé spálenie pamätá a do budúcnosti sa mu preventívne vyhýbajte! V opačnom prípade hrozí riziko vzniku rakoviny kože či iné trvalé škody na pokožke.

NA TÚRE NEHLADUJTE!

Hoci je turistika vcelku nenáročný šport a môžete ho praktizovať azda všade bez špeciálneho vybavenia, treba rozlišovať jej úrovne. Na bežné trasy pravdepodobne nebudete potrebovať to, čo sa vám určite hodí v horách.



Pri horskej turistike by ste mali dbať na kvalitnú a nepremokavú obuv. Ak ste zažili otlaky či bolesť nôh pre nesprávne topánky, určite nám dáte za pravdu. Rovnako sa hodí aj ľahké nepremokavé oblečenie. Vo vašom výstroji, samozrejme, podľa dĺžky a náročnosti turistickej trasy, by nemali chýbať: mobil, powerbank, opalovací krém a slnečné okuliare (najmä vo vysokohorských oblastiach), dostatok vody (viac ako bežný prídel na osobu, najmä v letných mesiacoch), jedlo na doplnenie energie (zmes orechov, ovocie,



► Správny UV filter 400. Všetky šošovky s filtrom UV 400 zabezpečujú optimálnu ochranu a chránia oči proti UVA, UVB a UVC žiareniu.

► Polarizácia: Polarizované svetlo v jednej rovine je pre oko najoptimálnejšie. Takéto šošovky prepúšťajú len neškodné svetlo, preto v nich jasnejšie a ostrejšie vidíme aj v šere. Polarizačné šošovky zvyšujú bezpečnosť očí redukovaním tvrdého odrazu svetla, ochraňujú pred škodlivými lúčmi, redukovujú napnutie oka, zvyrazňujú prirodzené farby a umožňujú ostrejšie videnie.

PROBIOTIKÁ AKO PREVENCIA

V exotických krajinách nás môžu poriadne potrápiť črevné ťažkosti. Neznáme prostredie s inými baktériami, ktoré sú pre organizmus cudzie, môžu rozladiť črevnú mikroflóru až tak, že presedíte pár dní na WC. Ak sa chcete vyhnúť „faraónovej pomste“, radšej dodržiavajte preventívne opatrenia. V týchto krajinách zachovajte prísnu hygienu, po každom príchode zvonka si dôkladne umyte ruky antibakteriálnymi prípravkami. Na toto pravidlo sme si v podstate zvykli už aj u nás počas koronavírusu. Dávajte si pozor, čo jete a pijete. Osvojte si zásadu piť nápoje len z balených fliaš a dávať si pozor aj na ľad v nápojoch – ten totiž môže byť pripravený z kontaminovanej vody, ktorá vám môže spôsobiť hnačkové utrpenie. Riziko vzniku črevnej infekcie znížite aj tým, že budete konzumovať len dostatočne tepelne upravené jedlá. Surové ovocie a zeleninu obmedzte a jedzte len po dôkladnom umytí čistou vodou (balenou), prípadne také, ktoré sa dajú ošúpať. „Výborným tipom proti hnačkám je nadopovať organizmus už 2 týždne pred plánovanou dovolenkou probiotikami a pokračovať v ich užívaní aj počas dovolenky. Probiotické prípravky posilňujú črevnú mikroflóru, zabráňujú uchyťávaniu patogénov na sliznici a zlepšujú imunitnú odpoveď. Praktickejšie sú tie, ktoré sa nemusia uchovávať v chladničke,“ radí Ivana Mikulcová.

KM, zdroje: axa-assistance.sk, zdravopedia.sk, pluska.sk

tyčinky, sendvič), mapa, kompas, GPS aplikácie v mobile, lekárnička so základnými potrebami, čelovka, prípadne palice.

Čo sa týka jedla – odporúča sa počas túry konzumovať niečo v priebehu celého dňa, než dať si obedové menu niekde na horskej chate. Môže sa vám stať, že vám bude ťažko a túra už nebude taká jednoduchá a príjemná ako predtým. Samozrejme, je to individuálne a každý určite pozná, ako jeho telo funguje.

DOVOLENKOVÁ LEKÁRNIČKA

Farmaceutka Ivana Mikulcová nám poradila, čo by v dovolenkovej lekárničke rozhodne nemalo chýbať: „Určite netreba zabudnúť lieky na znižovanie teploty a proti bolesti, teplomer s ohybnou špičkou (je vhodnejší pre deti), probiotiká, očné kvapky, ušné kvapky, antihistaminikum vo forme gélu alebo tabliet, prípadne kvapiek – tie sú však len na lekárske predpis. Samozrejmosťou je krém s vysokým ochranným faktorom, telové mlieko po opaľovaní s obsahom pantenolu a Aloe vera, leukoplast na drobné poranenia. Je dobré si pribaliť lieky proti hnačkám, proti vracaniu a na nevoľnosť pri cestovaní a aj tzv. rehydratačné roztoky – na popíjanie, kvôli dodaniu príslušných minerálov a ostatných látok, ktoré strácame pri hnačkách a vracaní. Samozrejme, nezabudnúť na lieky, ktoré pravidelne užívate.“

HLAVA A OČI V BEZPEČÍ

Ďalším tipom, ako sa ochrániť pred nežiaducimi účinkami slnka, sú rôzne pokrývky hlavy. Štyľové letné klobúky alebo čiapky sa ideálne dopĺňajú s uvoľnenou dovolenkovou atmosférou a práve teraz je ten správny čas aj na nejaký módny výstrelok. Slamené klobúky sú nadčasové, nemsrteľné a nikdy nevyjdú z módy. Stačí si len vybrať tvar, v ktorom sa budete cítiť dobre a hodí

sa vám. Šiltovky sú klasika, ktorá sa spája najmä so športovejším štýlom. Už niekoľko sezón je obľúbený klobúk typu bucket, ktorý pripomína klobúky rybárov. Nájdete ich v rôznych vyhotoveniach – jednofarebné aj s rôznymi potlačami, napríklad kvietkované.

K letu a dovolenkám neodmysliteľne patria aj slnečné okuliare, ktoré plnia nielen estetickú, ale hlavne ochrannú funkciu. Oplatí sa nepodceňovať ich kvalitu a trochu do nich zainvestovať, ak si vyberiete klasický tvar, vydržia vám viacero sezón. Čo si treba pri kúpe slnečných okuliarov všimnúť?

► Materiál, z ktorého sú vyrobené šošovky. Pri najbežnejších plastových sklách je dôležitá povrchová úprava (polarizácia, filtre atď.). Najlepšie optické vlastnosti má materiál so skratkou NXT, ale k bežným patria aj polykarbonátové šošovky. ► Akú majú okuliare bázu – teda tvar a zakrivenie šošovky. Šošovky môžu byť rovné, s oblúkom, s väčším oblúkom alebo s najväčším oblúkom a označujú sa číslami 4, 6, 8, 9. Pre správny lom svetelného lúča odporúčajú oftalmológovia zakrivenie s č. 6.

POSVIEŤTE SI PO ZOTMENÍ

www.eglo.sk

Leto bez večerného posedenia na terase či balkóne ani nie je letom. Vonkajšie svietidlá, ktoré dodajú tomuto miestu nielen dostatok osvetlenia, ale vďaka krásnemu dizajnu ho aj skrášlia a ozdobia, sú pre dotvorenie atmosféry nevyhnutné. Vybrať si môžete buď nástenné, stolové, stojacie alebo visiace lampy, rôznych štýlov. Jednoduchý a nadčasový dizajn má napríklad vonkajšie nástenné svietidlo TAVERNA od spoločnosti **EGLO**. Kúpajte na www.eglo.sk, kde nájdete aj inšpirácie na ďalšie druhy exteriérových lúč.



PRECHÁDZKY MIMO HLAVNÝCH TURISTICKÝCH TRÁS

Keď sme boli malí, chodili sme pravidelne cez prázdniny do rekreačného zaradenia v lese nad Zochovou chatou. Kúsok od domu vyviedol potôčik a na prameni sedela veľká ropucha. Ako deti sme si mysleli, že okrem nás nikto toto miesto nepozná a že ropucha čaká vždy len na nás. Takéto miesto mal v detstve asi každý a rovnako každý občas zatúži takéto miesto nájsť opäť. Najmä počas letných prázdnin, keď sa turistické chodníky stávajú turistickými diaľnicami a sú preplnené tak, že je človek rád, keď sa z dovolenky konečne vráti medzi vlastné štyri steny.



Slovensko je malá krajina. Dovolenkári sa väčšinou vyberú tam, kde už sú iní dovolenkári. A potom sú prekvapení a sklamaní, že si pre hlučné masy poriadne neoddychnú. Pritom je na Slovensku ešte stále pár miest, ktoré sú zaujímavé aj krásne a len zriedka tam stretnete viac ľudí. Najkrajšie na hľadaní skrytých zákutí je to, že ich netreba hľadať ďaleko. Niekedy stačí ísť skutočne len za roh a už sa pred vami rozprestrie nádherná čistinka posiatá kvetmi, kde nepočuť ruch civilizácie, ale len spev vtákov.

SMOLEC A HRADNÉ RUINY

Čo tak spraviť si na Slovensku objaviteľskú dovolenku a presúvať sa po menej známych miestach? Napríklad boli ste už v Asfaltovom lome? Nájdete ho v Nezbedskej Lúčke pri Žiline. Po cestičke okolo Kríža svätej Barbory, patrónky baníkov, sa dostanete k jazeru, v ktorom plávajú obrovské sumce a štuky. Kedysi sa tu ťažil smolec – prírodný asfalt, zmes štrkovej drviny a asfaltového tmelu, z ktorého sa stavali okolité cesty, ale vyvážal sa aj ďalej. Nikde inde v Európe takáto baňa neexistovala. Po ukončení ťažby zaliala lom voda a dnes je z neho rybársky revír.

Rovnako v Žilinskom kraji čaká na objaviteľov nádherný Šútovský vodopád. Voda tu padá z výšky 38 metrov. Zaujímavý je aj prameň potoka, ktorý vodopád napája. Nie je len jeden. Keď pôjdete asi kilometer hore prúdom, uvidíte zaujímavý prírodný úkaz. Zo skaly vyteka niekoľko pramienkov. Ľudia si to spojili s legendou o Mojžišovi, ktorý udel do skaly a z tej začala vytekať voda, a preto začiatok Šútovského potoka nazvali Mojžišove pramene.



Ruina hradu Korlátka

V Malých Karpatoch uprostred lesa neďaleko Nového Mesta nad Váhom sa ukrýva ruina hradu Dobrá Voda. Postavili ho v trinástom storočí a neskôr ho prestavali a rozšírili. Napriek tomu, že sa už dve storočia rozpadá, vidieť, že to bol rozsiahly hradný komplex. Tam, kde sa kedysi prechádzal napríklad Matúš Čák Trenčiansky, dnes rastú stromy vyššie ako zvyšky hradných múrov. Pri pohľade zhora vidieť štruktúru hradu. Je ľahké rozoznať, kde bol palác, kde hospodárske budovy a kde kaplnka. V objavovaní môžete pokračovať neďaleko ruinou hradu Korlátka (niekde nazývaný Korlátka). Je menej zachovaný, ale rovnako zaujímavý. Potešiteľné je, že sa partia dobrovoľníkov pustila do jeho záchrany a ruina vyzerá každý rok o čosi lepšie. Hrad bol postavený na kopci, z ktorého je nádherný výhľad, ale zároveň je ľahko dostupný. A do tretice ešte jedna ruina. Tentoraz františkánskeho kostola a kláštora neďaleko obce Dobrá Voda. I tu zapracovali dobrovoľníci a ruinu zakonzervovali do stavu, v ktorom naozaj stojí za návštevu. Ak máte chuť, môžete sa k nim pridať. Každý rok stojí pri kláštore stanový tábor pre dobrovoľníkov, ktorí chcú dovolenku stráviť nielen veselo, ale aj užitočne, a pokračujú v opravách kostola a kláštora.

Ak vás zaujímajú technické pamiatky, nemali by ste vynechať návštevu Kolárova. Na mŕtvom ramene Malého Dunaja je ukotvený posledný plávajúci vodný mlyn, ktorý sa na Slovensku zachoval. Nájdete tu aj múzeum vodného mlynárstva a nádherný drevený most, najdlhší svojho druhu v Európe. Postavili ho v roku 1992 ako kópiu starého mosta zničeného ľadovými kryhami.

Veľmi bohatá na menej preplnené výletné ciele je východná časť Slovenska. I keď v tienistých zákutiach Slovenského raja môže za horúcich dní byť celkom hustá premávka. Ak ste fyzicky zdatní, vyberte sa na túru cez Sokoliu dolinu. Štveranie po rebríkoch vedľa viacerých vodopádov je nezabudnuteľný zážitok. Ale, pozor! Je to jednosmerka. Takýchto a podobných trás je v Slovenskom raji niekoľko a každá stojí za to.

TAJOMNÝ SVET OPÁLOV

Ak hľadáte skôr menej náročné túry, chodte do pralesa. Nemusíte kvôli tomu cestovať v čase. Stačí premiestniť sa do Prešovského kraja, konkrétne do Bukovských vrchov. Tento jedľovo-bukový les bol v roku 2007 zapísaný do svetového zoznamu UNESCO. Pohybovať sa tu treba len po označených turistických chodníkoch. Napriek tomu uvidíte, čo to znamená, keď sa les premení na prales. Táto plocha veľká 615 ha sa mení bez zásahov človeka. Spadnuté stromy nikto neodstraňuje, visia tu liany a pohybujú sa tu šelmy. Okrem líšok a rysov tu žijú i zubry lesné európske. V porovnaní s okolitými krajinami má Slovensko najväčšiu plochu pralesov a ich význam pre životné prostredie je obrovský.

Počuli ste už niekedy, že Prešov volajú aj mesto opálu? Je to pre neďaleké opálové banem. Opál je polodrahokam, ktorý hrá dúhovými farbami. Slovenské opálové bane v obci Červenica boli známe po celom svete už v šestnástom storočí. Aj najslávnejší opál na svete Trójsky oheň, ktorý Napoleon daroval svojej milovanej cisárovne Jozefíne, pochádza z Červencie.

Tento vzácny čierny opál je opradený tajomstvom. Naposledy ho vlastnilo mesto Viedeň. No po druhej svetovej vojne 700-karátový polodrahokam zmizol a odvtedy ho niet. Aj ďalší z najkrajších opálov na svete pochádza zo slovenskej bane – 594-gramový Harlekýn je vystavený vo Viedni v prírodovednom múzeu. Tajuplný podzemný svet opálových baní je otvorený aj pre turistov. Najväčší zážitok prinesie spleť ligoťavých chodieb asi deťom. Pri špeciálnych detských prehliadkach čaká hľadačov dobrodružstva aj skúška odvahy. Pár krokov v úplnej tme.



V Červenci sa ťažil vzácny opál

Zaujímavým, aj keď veľmi smutným cieľom výletu môžu byť Gudrónove jamy neďaleko Podbrezovej. Sú to na prvý pohľad pekné jazerá a možnosť prekvapí, že sa vedľa nich nikto neopáľuje. Hladina jazera je takmer čierna a ligotavá. Slnečné lúče na nej rozohrávajú pruhy dúhových farieb. Tieto jazerá sú extrémne jedovaté. Gudrón je odpad, ktorý vzniká pri spracovaní ropy a v prírode nemá čo robiť. Žiaľ, ich likvidácia je v nedohľadne. Zaujímavých zákutí mimo hlavných turistických centier a trás je, samozrejme, oveľa viac a leto je tým najlepším obdobím na ich objavovanie.

Monte
ICE CREAM

NOVINKA

Objavte lahodnú chuť Monte
teraz aj v zmrzline



Autorka myšlienky Martina Moravcová	ozvena	1. časť tajničky	značka ruténia	filipínska sopka	otála	keď		rumunské sídlo	hora	o leum (skr.)	napokon	2. časť tajničky	vzdá hold
opravenie							španielsky futbalista						
truľo							návrat choroby 3. časť tajničky						
popevok			povzdych smalt			Nemec sadze (zastar.)				kolík lopta, po anglicky			
latinský pozdrav				stupeň kambria alpýsky vojak					neobutá osobné zámeno				
jediná					predložka			taliánsky prístav					
AMSTEL, ASER, SERAIL	sekal dedina				detský pozdrav			dôkaz neviny vôcná záhrada					
cudzí mužské meno					ihličnatý strom popravca				obruba boxérsky úder				zapáchajúci dravec
zabalený predmet						mužský hlas cestovný doklad				emócie plakala (bás.)			
editor (skr.)			zaútočil prirovnávať sa								povzdych vojenský odvod		
bývalý ruský vládár				záhada sídlo v Senegale				súkalo nemecký filozof					
AKAD, ALONSO, JOAL	rákoš hmyzu povolal				seknutie značka decimetra				hebrejský kmeň				
začiatok						ruský súhlas			skratka leucínu				vlk z Knihy džunglí
oznámenie						podpis anonyma ničivé motýle			výbežok bočnej steny zväzok rádzia				
poznal					cestný poplatok iba					prúd rieky kypria zem pluhom			
zavýjať				baňa na kameň značka tória				tamto predložka			EČV okr. Partizánske české mesto		
značka holand- ského piva							sultánov palác						
budovy na umelé liahtutie							zanecháva						

Tajnička z čísla 05/2022: ŠTASTIE JE IBA SEN, BOLEST' JE SKUTOČNOSŤ.

Výhercovia vecných cien: **Ludmila Furdová, Volkovce, Peter Borka, Bánov, Mária Polomčáková, Michalovce**

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 8. 2022** na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len 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 súhlas 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 namietať proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



SKOČTE SI PO SKVELÉ VÝHRY NA KOLESÁCH!



TOYOTA C-HR HYBRID

3x



ELEKTROBICYKEL
CRUSSIS ONE-OLI
LARGO 8.7-S

29x



KLASICKÝ MOUNTAINBIKE
KTM CHICAGO 292

62x

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

AUTOGRAND

Nestlé

BAMBINO

BeBe

Monte SNACK

SEMTEX

CORGON

Aj tento rok sa k vám (k)rúti Kolesománia so skvelými výhrami na kolesách. Nakúpte u nás **od 1. 7. do 31. 7. 2022** iba za **20 eur** a budete v hre o nové automobily, elektrobicykle a klasické bicykle. Bližšie info na www.coop.sk.



CHIPSY ŠOŠOVICOVÉ

Novinka



- Odľahčený snack vo dvoch delikátnych príchuťach
- Vyrobený zo šošovice, nutrične bohatej, s vysokým obsahom vlákniny
- Krehká chrumková štruktúra

40%
MENEJ
TUKU*

www.slovakiachips.sk

* v porovnaní so slovakia chips solené