

jednota

I/2023 XXI. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

VITAJTE
V COOP JEDNOTA
KLUBE!

**AKO SA ZABÁVALI
NAŠI PREDKOVIA?**

**PERLA – KRÁSKA
Z HLBÍN MORÍ A RIEK**

NOBLESA JAGAVEHO ROSOLU

**L'UBO DOBROVODA:
TREBA SA POZRIEŤ PRAVDE DO OČÍ**

AKO RELAXOVAŤ V SNEHOVOM ZÁVEJI

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

LIEKOM
PROTI INFLÁCII
JE TAKMER

750

VÝROBKOV
VLASTNÝCH ZNAČIEK
COOP JEDNOTA



Ak ste sa vyhádzali z peňazí, ulahodia vám cenovo výhodné produkty vlastných značiek COOP Jednoty. Ich kvalita a cenová dostupnosť si vás získajú!

Bližšie info na www.coop.sk.



Biova

MILÍ ČITATELIA, VÁŽENÍ ZÁKAZNÍCI,



mnohí sme si na začiatku roka 2022 po uvoľnení pandemických opatrení vydýchli s víziou skorého návratu normálneho života. Udalosti nasledujúcich mesiacov však priniesli nové otázky a nové výzvy. A tak dnes máme za sebou rok poznačený rastúcou infláciou, surovinovou krízou, vojnou na Ukrajine a z nej vyplývajúcou energetickou krízou.

Aj v tomto náročnom období sme hľadali nové cesty, ako poskytnúť zákazníkom istotu, že svoj obchod nájdú otvorený a nakúpia i vybavia všetko potrebné. Snahou nášho obchodného systému bolo prispôbiť v spolupráci s dodávateľmi ponuku a sortimentnú skladbu tak, aby ste vy, naši zákazníci, pocítovali negatívne dôsledky krízy čo najmenej.

Za jedno z účinných riešení na infláciu považujeme privátne značky, ktoré predstavujú kvalitatívne a cenovo výhodnú voľbu k značkovým produktom. Záujem spotrebiteľov o privátne značky má stúpajúcu tendenciu. Preto sme systematicky a intenzívne pracovali na zaradovaní nových produktov do ich portfólia, aby sme vám ponúkli kvalitné produkty za dobrú cenu. Neustále rokujeme i so slovenskými dodávateľmi, ktorí pre nás z 85 % zabezpečujú produkty do privátnych značiek, a snažíme sa udržať tieto výrobky za čo najlepšie ceny. Tešíme sa, že zákazníci naše výrobky obľubujú, o čom nám dali jasnú informáciu v každoročnom veľkom spotrebiteľskom prieskume Voľba spotrebiteľa, kde ocenili COOP syrové gulôčky z radu Mamičkiné dobroty a gél na pranie z nového produktového radu detergentov Perun. Náš obchodný systém ako zástupca družstevného obchodu na Slovensku cíti morálnu povinnosť byť po boku slovenských poľnohospodárov a potravinárov i počas tejto ťažkej energetickej krízy. Podpora predaja slovenskej produkcie je jeden z kľúčových strategických cieľov COOP Jednoty, preto výrobky od slovenských dodávateľov dominujú v ponuke našich predajní. Systém COOP Jednota má viac ako 2 000 maloobchodných prevádzok a je prítomný vo všetkých regiónoch Slovenska. Sila našej domácej maloobchodnej siete spočíva v blízkosti k zákazníkom, v slovenskosti, čerstvosti a tradíciách.

Nepriaznivé aspekty minulého roka nás nezastavili v investičných plánoch, modernizácii obchodnej siete a v zavádzaní technologických inovácií. Aplikovanie inteligentného meracieho systému na kontrolu čerstvosti potravín do našich predajní dokonca ocenil Úrad pre normalizáciu, metrológiu a skúšobníctvo prestížnou Segnerovou cenou za metrológiu.

V súlade s legislatívnu povinnosťou sme počas minulého roka zavádzali zálohový systém. Povinnosť sa týkala predajní nad 300 m², čo v našom systéme predstavuje viac ako 300 predajní. Aktuálne je v maloobchodnej sieti COOP Jednota približne 1 400 odberných miest, z toho viac ako 300 povinných odberných miest a takmer 1 100 dobrovoľne zapojených prevádzok. V našich predajniach ponúkame zákazníkom k nákupu aj pridanú hodnotu v podobe extra služieb COOP kasa a COOP CashBack. S nákupom môžu zákazníci uhradiť poštové poukážky, šeky, bankové zloženky a pri platení platobnou kartou si môžu vybrať i hotovosť. Jedným zo signálov, že naše úsilie oceňujete a nakupujete u nás radi, je aj opätovné získanie prestížnej ceny Superbrands.

Naplňa ma hrdosťou, že COOP Jednota aj v súčasnosti rozvíja myšlienku vzájomnej pomoci, ktorá stála za zrodom spotrebiteľského družstevníctva. Prostredníctvom našej nadácie a jednotlivých regionálnych spotrebiteľských družstiev podporujeme humanitárne projekty, zdravotníctvo, lokálne komunity, šport, vzdelávanie, kultúru, umenie.

Milí čitatelia, nový rok bude s najväčšou pravdepodobnosťou výzvou pre všetkých, pre maloobchod i pre vás, našich zákazníkov. Čaká nás skúška, ako zvládneme dôsledky energetickej krízy a inflačného tlaku, ktoré sa dotýkajú všetkých. Snahou nášho obchodného systému bude zvládnuť ju tak, aby ste naďalej k nám prichádzali s radosťou a odchádzali spokojní s našimi službami. Ďakujem vám za priazeň a v novom roku vám želim hlavne veľa zdravia, šťastia a pokoja.

Ján Bilinský

Predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko, spotrebiteľské družstvo

coop
JEDNOTA

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

01
23



OBSAH

4. **Dnes v kuchyni:** Kedy chutí želé najlepšie?
8. **Gastroikona:** Ako chutí najvzácnejšia potravina na svete?
10. **V COOP Jednote:** Navštívte naše nové predajne
- Vitajte v COOP Jednota Klube!**
14. **Zdravie:** Ako začať s pohybom pri obezite
16. **Kalendár na rok 2023**
18. **Rohovor:** Ľubo Dobrovoda a jeho zmysel pre jednotu
20. **Recepty:** Duel chutí
22. **Krása:** Pokrm pre zdravú a krásnu pleť
26. **Sezóna:** Perly, krásky hlbín morí i riek
28. **Slovensko:** Na fašiangy sa zabávali všetci
30. **Krížovka**

TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebiteľské družstvo, IČO: 35697547, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58233485, 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

jednota 3

jednota *dnes v kuchyni*

ČAS ŽELÉ A ASPIKOV

SEZÓNA NÁVŠTEV, KONCERTOV A PLESOV JE TU. ČAS, KEĎ SA AJ TRADIČNÁ HUSPENINA, SERVÍROVANÁ V KRÁSNEJ MISE, STÁVA ASPIKOM A SMELO MÔŽE KONKUROVAŤ SLADKÝM DELIKATESÁM V JAGAVOM RÔSOLE.





RÔSOLY, ASPIKY, ŽELATÍNA

Všeobecne vzaté je aspick rôsol, ktorý sa používa na zalievanie alebo pokrývanie mäsa, rýb, zelenín a šalátov, prípadne na obloženie studených mäs. O aspickoch a rôsloch boli napísané celé state, obzvlášť sa nimi zaoberal jeden z najslávnejších gastronómov 19. storočia Marie-Antoine Carême. Základom aspicku je želatína, beztvárna hmota, ktorá napučí vo vode. Keď sa zmieša s horúcou vodou, vytvorí viskóznú hmotu, ktorá sa po vychladnutí zmení na rôsol. Používa sa pri domácom varení aj v priemysle. Podobne ako v prípade huspeniny sa získava dlhým varením z kolagénu z kože a kostí živočíchov. V súčasnosti sú na trhu aspicky v prášku, ktoré sú dokonca už ochutené. Práca s nimi je taká jednoduchá, až by sa Carême a iní slávni kuchári čudovali. Dávnejšie slúžil aspick nielen na dekoráciu, ale hlavne ako konzervačný prostriedok. To sa hodilo hlavne v časoch, keď sa jedlá varili niekoľko dní dopredu, napríklad slávne Carémové rôsolové kreácie. Pri príprave aspickov však treba mať na pamäti niečo, čo si mnoho ľudí neuvedomuje – táto hmota je ideálnou živnou pôdou pre rast baktérií. Preto pokrmy z nej skladujte v chladničke a snažte sa ich čím skôr skonzumovať.

AGAR ALEBO ŽELATÍNA?

Keby sme nepoznali želatínu, sotva by sme si dnes pochutili na osviežujúcej torte bez do-



konalého sklovitého povrchu. Želatína i agar patria medzi rôsolotvorné potraviny a pri správnom postupe dokážu spôsobiť zahusťenie a stuhnutie suroviny, do ktorej ich pridáme. Výsledky budú pri každej z nich trochu iné. Kým želatína vytvára elastickú konzistenciu, od agaru môžeme čakať väčšiu krehkosť. Čo sa týka želírovacej schopnosti, pri agare je 3- až 6-krát väčšia ako pri želatíne.

VIACÚČELOVÁ ŽELATÍNA

Ako sme spomenuli, želatína sa vyrába najmä z koží, zo šliach, z kostí. Hoci to neznie príliš lá-

kavo, výsledná látka, ktorú používame najmä v cukrárskej výrobe, je už natoľko spracovaná a očistená, že nemá na prvý ani druhý pohľad s pôvodnou surovinou nič spoločné. Na rozdiel od agaru sa však nepovažuje za prídavnú látku (nemá teda ani E kód).

V cukrárni sa želatína používa na zahusťovanie tekutín, z ktorých vzniká vychladením hmota, ktorú môžeme hneď jesť a rozplyní sa v ústach. Najčastejšie sa používa na výrobu želé. Jej využitie je oveľa širšie ako pri agare. Používa sa nielen ako zahusťovadlo, ale napríklad aj ako spojivo alebo penidlo. V domácich podmienkach môžeme želatínu pripraviť relatívne bez ťažkostí. Predáva sa v podobe prášku alebo plátok.

Na ich obale sa uvádza nielen to, ako ju správne pripraviť, nájst by sme tam mali aj varovania, že nefunguje s čerstvým ananásom, kivi či papájou. Čerstvú šťavu tohto ovocia totiž želatína zahustiť nevie. Dôvodom sú enzýmy, na ktoré želatína neplatí.

KDE VŠADE SA POUŽÍVA ŽELATÍNA?

Pri príprave mäsových a rybáčich výrobkov. Na výrobu aspickov, rôsolov, roliek, závitkov a podobne. Nezaobídus sa bez nej cukrovinky ako želatínové cukríky, mäkké karamelky, marshmallow a mnoho ďalších. Želatína sa pridáva aj do mrazených tort a zmrzliny, zabraňuje totiž tvorbe ľadových kryštálov. Želatína pôsobí ako

jednota dnes v kuchyni

zahusťovadlo aj v mliečnych a kyslomliečnych výrobkoch a vytvára v nich pocit bohatosti v ústach.

Agar je prírodný želatínový prípravok, ktorý sa skladá z morských rias. Jeho veľkou výhodou je, že sa dá použiť do diétnych jedál. Má totiž veľmi nízku energetickú hodnotu. Navyše obsahuje vápnik, horčík a jód. Dá sa použiť do dezertov, ale aj na zeleninové aspiky a rôzne želé. Zoženiete ho v predajniach s biopotravinami a so zdravou výživou.

AGAR – ZÁŽRAK Z MORA

Skvele sa hodí na výrobu cukrovín a je vhodný aj pre vegetariánov a vegánov. Pôvod agaru sa totiž ukrýva v červených morských riasach. Niekedy sa môžeme stretnúť aj s názvom agar agar alebo kanten. Používa sa na zahusťovanie a stabilizáciu tekutín. V potravinárstve má aj svoje označenie s E kódom – E406. Predáva sa ako prášok alebo ako tyčinky. Pred použitím je potrebné ho namočiť v čistej vode bez cukru.

Jeho výhodou je, že sa nerozkladá ani pri vysokých teplotách – na rozdiel od želatíny. Pri okysľovaní agarovej hmoty za vysokých teplôt treba počítať, že sa tým znižuje pevnosť gélu. Agar je na prídavok kyseliny citlivý a výsledné želé bude mäkké.

ZOPÁR PRAKTICKÝCH RÁD

Možno želatínu v recepte úplne vynechať?

Áno, ale len v určitých receptoch, napríklad na klasickú huspeninu z bravčového kolena. Keď sa v recepte používa vývar, pridajte pri jeho príprave do hrnca bravčové či telacie nožičky, ktoré sú plné kolagénu. Vývar potom bude po dlhom varení a redukcii prirodzene želírovať a želatína tak nebude vôbec potrebná.

Čo robiť, keď želatína netuhne?

Dávajte pozor. Želatína sa nesmie prevariť, potom by už nikdy nestuhla. Opatrne ju rozpustíte v troške teplej, zľahka zahrievanej tekutiny.

Čo robiť, aby sa prísady neprepadli na dno a výsledok vyzeral dobre?

Najlepšie je začať pripravené suroviny želatínou zalievať vo chvíli, keď už začína chladnúť a pri okrajoch hustnúť. Prísady sa tak udržia



rovnomerne rozmiestnené. Pri želé s ovocím sa odporúča pracovať po 2 cm vrstvách. Ak jedna vrstva v chladničke trochu zatuhne, pridajte ďalšiu.

Čo robiť, aby nebolo želé chuťovo mdlé?

Jediný spôsob – poctivo ho ochutiť. Rovnako ako pri iných chladených pokrmoch, ako sú napríklad paštéty alebo zmrzliny, aj tu platí, že jedlo musíte viac ochutiť (osoliť, okysliť, okoreniť, osladiť), pretože metóda prípravy chute trochu utlmí.

Základom mäsových huspenín a aspikov je poctivý domáci vývar (mäso sa „fahá“ na miernom ohni so zeleninou a s korením či bylinkami), ten po dlhom varení ešte zredukujte a riadne dochuťte. Pevné zložky obohatte napríklad údeným mäsom alebo slanými sardelkami a ďalšími ingredienciami zvyrazňujúcimi chuť. Napríklad rybám pristane okyslenie – citrónom, octom či dijonskou horčicou. Sladký želatínový základ robte z čerstvých ovocných štiav a z vína či zo sektu a hojne osladte. Alkohol patrí aj do slaných rôsolov. Čím chutnejší základ, tým lepší výsledok.

AKO DOCIELIŤ EFEKTNÝ VÝSLEDOK?

Premyslite si farebné kombinácie – červená (mrkva, paprika, paradajky, čili, ríbezle, jahody, maliny), zelená (uhorky, zelené fazuľky, stopkatý zeler, pór, jarná cibuľka, bylinky), žltá a oran-



žová (paprika, pomaranč, vajcia, sušené marhule, plátky citróna), tmavá (čučoriedky, černice, hovädzie mäso, čierne olivy). Ak je to potrebné, zeleninu varte iba krátko a potom hneď schladíte pod tečúcou vodou, aby si zachovala farbu. Všetko úhladne nakrájajte a vrstvite s ohľadom na to, že výsledok má krásne vyzeráť na reze.

Naši predkovia nikdy nič nevyhodili. Týkalo sa to aj hospodárskych zvierat, ktoré dokázali zužitkovať bez zvyšku. V období zabíjačiek dokázali využiť aj menej hodnotné časti tela prasťa. Vďaka tomu vznikol tradičný slovenský domáci výrobok huspenina, na ktorej si veru radi pochutia aj súčasníci. V rôznych nárečiach ju poznajú ako studenô, kočoňu alebo kočaninu. Ktovie, či naši predkovia tušili, ako vlastne dobrou huspeninkou pomáhajú svojmu zdraviu.

Huspenina je pokrmom prevažne z bravčového mäsa, ktorý po uvarení a vychladnutí dostane rôsolovitú štruktúru. Na jeho prípravu sa používajú tie časti mäsa, ktoré majú najviac kolagénových látok, tvoriacich po spracovaní rôsol – nožičky, kolená, koža či hlava. Na prípravu huspeniny sa používajú aj ďalšie ingrediencie ako cibuľa, korenie, bobkový list, cesnak, mrkva, zeler, petržlen či na tvrdo uvarené vajcia. Dávkovanie surovín a príprava pokrmu už sú súčasťou rôznych krajových receptov. Pre všetky recepty je však rovnaká podstata – dlhé pomalé varenie prísad, predovšetkým mäsa, a následné vychladnutie a stuhnutie pokrmu.

Najvýznamnejšími zložkami huspeniny sú kolagén a elastín, ktorý dodáva elasticitu tkanivám našich vnútorných orgánov vrátane ciev, srdca a šliach. Kolagén je základnou stavebnou hmotou podporných tkanív. Človek ho potrebuje pri vyvíjaní sa organizmu a pri dospievaní na tvorbu kostí. Nevyhnutný je aj v dospelosti, keď zase chráni kĺby pred artrózou. Zároveň udržiava celý pohybový aparát v dobrej kondícii, je súčasťou kĺbových chrupiek, šliach, pokožky, kostí, zubov atď. Ovplyvňuje stav zubov, pružnosť šliach, elasticitu pokožky, taktiež vplyva na vlasy a nechty, ktorým dodáva pevnosť a pružnosť.

ČO S TUKOM?

Huspeninu tvorí hlavne bravčové mäso, preto mnohí považujú toto jedlo za menej zdravé. Ďalším dôvodom je veľa tuku. Prebytočný tuk sa však usadzuje na povrchu huspeniny, odkiaľ ho možno ľahko odstrániť. Gazdinky to robia tak, že na povrch hotovej huspeniny prikkladajú vrstvy kuchynského papiera, ktorý tuk vysaje. Aj zo stuhnutého rôsolu je jednoduché tuk odstrániť – jednoducho ho zotriete nožom. Navyše, ak tuk odstránite zo samotného mäsa ešte pred varením, jeho obsah ešte viac zredukujete.



ZOPÁR TIPOV NA PRÍPRAVU SKVELEJ HUSPENINY

► Mäso je potrebné variť v celku, s kosťami aj kožou. Práve tá je veľmi dôležitá, pretože vypúšťa do vývaru kolagén, ktorý spôsobuje stuhnutie tekutiny. Počas varenia zberajte z povrchu vyzrážané bielkoviny, aby bola huspenina pekne číra.

► Dobrú chuť huspeniny zabezpečí korenie a zelenina. Dajte do nej mrkvu, cesnak, petržlen a kaleráb. Nechajte ich v celku alebo ich nakrájajte na veľké kusy, aby sa vám počas dlhého varenia nerozpádli a nezafarbili vývar. Mnohí ju nakoniec pokrájajú na malé kúsky a pridávajú ju do misiek, aby bola huspenina krajšia. Ak ju chcete takto použiť, nevarte ju v huspenine dlhšie než hodinu, aby sa nerozvarila.

► Vyberte z hrnca všetky ingrediencie a začnite oddelovať čisté mäso. Robte to rýchlo, aby vám nevychladol vývar. Na malé kúsky ho môžete porciovať prstami alebo vidličkou, pretože je ešte horúce a nožom pokrájať nepôjde. Mäso dajte na spodok misky a zalejte ho tekutinou. Výsledkom bude krásne číra hmota s chutnými kúskami mäsa. Niektorí k mäsu pridávajú aj prepečené vajce uvarené na tvrdo.

► Ak si nie ste istí, či máte dostatok mäsa, aby vývar stuhol, v krajnom prípade použite želatínu. Nedávajte jej veľa, aby neovplyvnila chuťový výsledok. Ak ste pripravovali huspeninu z piatich litrov vody, tak na konci po vybratí všetkých surovín ešte v dvoch deci studenej vody rozmiešajte dve malé vrecká želatíny. Vlejte do vývaru a varte ešte asi 5 minút.

► Po 4-5 hodinách pomalého varenia máte tradičnú lahôdku hotovú. Prelejte vývarom mäso v miskách a nechajte v chlade stuhnúť. K tradičnému podávaniu patrí vínný alebo jemnejší jablčný ocot, ci-

buľa alebo pór. Ak máte radi pikantnú chuť, pridajte ešte trochu mletej papriky.

VYSKÚŠAJTE!

ŠUNKOVÝ ASPIK

Na 8-10 báboviek namočte v 250 ml studeného odtučneného a vyčisteného hydinového vývaru asi 80 g želatíny a nechajte ju napučať. Vlejte do 1 a 1/4 l vývaru. Zvolna privedte do varu a potom nechajte vychladnúť. Do formičiek rozdeľte 300 g šunky nakrájanej na kocky a asi 200 g zeleného hrášku. Rôsol prehrejte, aby bol tekutý, a zalejte ním suroviny vo formičkách. Dajte znovu vychladnúť a vyklopte.

CITRUSOVÉ ŽELÉ

Neolúpaný pomaranč nakrájajte na tenké kolieska, rozložte ich na plech, posypte cukrom a vložte do rúry vyhriatej na 90 °C. Pečte hodinu, potom obráťte a pečte ďalšiu hodinu. Potom nechajte vychladnúť.

Z druhého pomaranča a grapefruitu ponechaného v celku orežte kôru vrátane jej horkej bielej časti. Vykrojte z nich jednotlivé dieliky čistej dužiny tak, aby na nich nezostala žiadna biela šupka. Mesiačky dužiny rozdeľte do pripravených misiek alebo pohárov. Navrch položte hviezdičku badiánu. Štyri plátky želatíny namočte do studenej vody, 500 ml bieleho vína privedte do varu, potom doň vmiešajte vytlačenú želatínu, odstavte a dobre premiešajte. Zmesou zalejte ovocie a vložte na pár hodín do chladničky.

HLUZOVKA: AKO CHUTÍ NAJVZÁČNEJŠIA POTRAVINA NA SVETE?

GURMÁNOV PO CELOM SVETE DELÍ NA DVA TÁBORY. JEDNI NEROZUMEJÚ, ČO JE NA TEJ CHUTI ZVLÁŠTNE A PREČO JEJ CENA PREKRAČUJE VŠETKY LIMITY, DRUHÍ NA ňU NEDAJÚ DOPUSTIŤ A VYCHUTNÁVAJÚ SI JU AKO JEDNU Z NAJVÄČŠÍCH DELIKATES NA SVETE.



ČO JE HLUZOVKA

Hľuzovka pochádza z rodu *Tuber*. Je to vreckatá huba, ktorú označujeme ako plodnicu. Nejde o hubu v pravom zmysle slova, pretože väčšina húb rastie nad zemou, hľuzovky však pod jej povrchom. Môžeme ich nájsť najmä v oblasti Stredomoria, v Taliansku, vo Francúzsku alebo v oblasti Istrijského polostrova. V gastronómii sa považujú nielen za kulinársku pochúťku, ale aj veľmi drahú a exkluzívnu záležitosť, pretože sú náročné na vypestovanie, zber a aj ich trvanlivosť po zbere je obmedzená krátkym časom.

Najvzácnejšie hlúzovky sa podobne ako obrazy dražia v aukčnej sieni za astronomické čiastky.

AKO SA POUŽÍVAJÚ V KUCHYNI?

Hlúzovky vydržia čerstvé len niekoľko dní, nevaria sa, ale konzumujú sa čerstvé. Pridávajú sa do octov, solí a olejov alebo ich môžete naložiť vo vlastnej šťave. Pridávajú sa do omáčok, majonéz, paštét, rizot, plniek, strúhajú sa len tak na steaky, plnia sa ním ravioly, skvele podporia chuť hubových pokrmov. Jednou z najväčších hlúzovkových pochúťok je hlúzovkové maslo. Neodporúča sa kombinovať ju s chuťovo výraznými syrmami. Hlúzovky sa na jedlo strúhajú špeciálnym strúhadlom (mandolínou) na hlúzovky. Plátky totiž musia byť skutočne tenké.



lejovú arómu hlúzovky, ktorá na prvé oboňanie nemusí byť príjemná, pridáte jej na chuť. Vôňa a chuť je zemitá, priam pižmová, bohatá na umami s jemnými tónmi kvetov.

v našich receptoroch niektorí ľudia označujú chuť hlúzovky ako zhnité drevo, pot alebo moč. Asi 25 % populácie nemá receptory, ktorými dokáže vnímať androstenol, ktorý je kľúčový pri vôni a chuti hlúzoviek.

TIE NAJVZÁČNEJŠIE

Prvenstvo drží biela hlúzovka pod názvom Tuber magnatum, teda hlúzovka belavá, ktorej cena sa pohybuje okolo 1 300 eur za kilo (nie je fixná a z roka na rok rastie). Platí však, že čím je hlúzovka väčšia, aj jej cena sa zvyšuje. Tie najväčšie úlovky zberačov tejto netradičnej „huby“ sa každoročne dražia. Jednou z rekordných cien, ktorá padla nedávno, bola 330-tisíc dolárov, ktorú zaplatil milovník hlúzoviek za 1,5-kilogramovú hlúzovku storočia.

Druhou najvzácnejšou je hlúzovka čiernovýtrusová, Tuber melanosporum. Jej cena je o čosi nižšia ako cena hlúzovky belavej, ide približne o 1 000 eur za kilogram. Tento druh hlúzovky možno aj tepelne upravovať a pridávať do jedál, ako sú cestoviny, rizoto, servírovať k hydine, pripraviť z nich omáčky, paštéty či foie gras.

Hlúzovka letná alebo takisto známa ako burgundská, je podstatne dostupnejšia ako prvé dve. Jej cena sa pohybuje okolo 100 eur za kilo. Vyskytuje sa v celej Európe a dokonca ju nájdeme aj na Slovensku, tu je však zákonom chránená a jej zber je zakázaný.

Jej kulinárske využitie je podobné ako pri hlúzovke čiernovýtrusovej, môžete ju pridať do cestovín, omáčok alebo tepelne neupravenú použiť do jedla.

AKO CHUTÍ HLÚZOVKA?

Prečo hlúzovky voňajú a chutia tak špecificky? Odpoveďou sú chemické procesy, ktoré sa dejú pod zemou. Mnoho gurmánov tvrdí, že ak sa preniesiete cez zatuchnutú až petro-

CITLIVÁ HUBA A HLÚZOVKOVÁ MAFIA

► **Vypestovať hlúzovku je nesmierne ťažké a nepredvídateľné, aj preto je jej cena stále vysoká. Začiatkom 19. storočia, keď sa Francúzi začali snažiť o cieľené pestovanie hlúzoviek, zistili, že sa im darí pri koreňoch dubov a spoločne so skalnatou pôdou žijú v symbióze. Hubám však trvá 7 – 10 rokov, kým vynesú plodnice, a sú veľmi citlivé na podnebie, zmeny klímy a mnohé iné faktory, ktoré sme doposiaľ neobjavili.**

► **Vo Francúzsku a v Taliansku existuje hlúzovková mafia – vysoká cena hlúzovky a jej elitárstvo dávajú príležitosť aj špekulantom. Vo Francúzsku a v Taliansku sa možno stretnúť s čiernym trhom, na ktorom nájdete aj hlúzovku. Podvodníci zvyknú kvalitné hlúzovky miešať s tými bezcennými z Číny a predávať za zlomok jej ceny. Ide však o znehodnotenie tejto vzácnej huby, ktorá sa v zmiešanom pomere s čínskou hlúzovkou chuťovo vôbec nepribližuje tej ozajstnej.**

► **V roku 2014 našli v Taliansku doteraz najťažšiu hlúzovku na svete. Vážila 1,9 kg.**

Vedci zistili, že dokonca niektorí z nás nemajú genetickú predispozíciu na to, aby si hlúzovky obľúbili. Pre genetické rozdiely

OLEJ ALEBO MASLO Z HLÚZOVKY

V obchodoch si môžete všimnúť niekoľko olejov, masiel alebo paštét, ktoré na sebe hrdo nesú označenie hlúzovkové, no nie na výrobu každého z nich je potrebná táto drahá ingrediencia. Ak vás láka vyskúšať hlúzovkový olej, pozrite si zloženie. Tie kvalitnejšie hlúzovkové oleje sú vlastne rastlinné oleje (často olivový) ochutené hlúzovkou. Dnes však nájdeme v obchodoch aj také, ktoré sa vyrábajú zo syntetických prísad a obsahujú aromatizované aditívum 2,4-ditiapentán.

Výbornou alternatívou, ak nechcete siahnúť hlboko do vrečka, ale predsa túžite vyskúšať túto vzácnu potravinu, je hlúzovkové maslo. Zvyčajne ide o spojenie masla, syra a hlúzovky so soľou, pričom podiel hlúzovky je v niekoľkých percentách. Maslo je ideálne na dochutenie teplých jedál, ktorým pridá výraznú arómu hlúzoviek.

ŠPECIÁLNI HLÁDAČI

Tradičný zber hlúzoviek je jednou z možností, no na ich rýchlejší a efektívnejší spôsob získania sú cvičené prasacie samičky, psy alebo sa hlúzovky hľadajú aj za pomoci istého druhu mušiek, ktorý poletuje tesne nad pôdou, v ktorej sa hlúzovka nachádza.

Prasacie samičky zas majú vynikajúci čuch a dokážu rozpoznať androstenol, látku, ktorú obsahujú hlúzovky a zároveň samce ošípaných. Viac sa však pri hľadaní hlúzoviek osvedčili psy, ktoré majú takisto vynikajúci čuch a po nájdení hlúzovku nezvyknú zjesť, čo sa bežne stávalo prasacím samičkám.

TRNAVSKÁ COOP JEDNOTA OTVORILA TRI SUPERMARKETY

COOP JEDNOTA TRNAVA, S. D., POSTILNILA KU KONCU ROKA 2022 SVOJ REGIÓN NOVÝMI MODERNÝMI PREDAJŇAMI. ZÁKAZNÍCI V OBCIACH TUREŇ, BLATNÉ A ŠPAČINCE SA MÔŽU TEŠIŤ A NAKUPOVAŤ V ZREKONŠTRUOVANÝCH PREDAJNIACH S MODERNÝM ZARIADENÍM.

Supermarket v obci Tureň slávnostne otvoril predseda predstavenstva COOP Jednoty Trnava, s. d., Ján Štrbo spolu so starostom obce Štefanom Čermákom a s vedúcou predajne Evou Markovičovou. „Pre našich zákazníkov sme revitalizovali a otvorili novú predajňu typu supermarket v obci Tureň. Predajné priestory s rozlohou 200 m² sme zrekonštruovali a vybavili novým zariadením tak, aby spĺňali moderné štandardy nakupovania. Zákazníkom poskytujeme množstvo rozmanitého sortimentu vrátane širokej ponuky čerstvých mäsových, pekárenských, mliečnych výrobkov a ovocia i zeleniny,“ uviedol Ján Štrbo, predseda predstavenstva, COOP Jednoty Trnava, s. d. Zákazník môže v predajni okrem bežného nákupu využiť i doplnkové služby. Na prevádzke si možno vybrať hotovosť prostredníctvom služby COOP CashBack. Pomocou služby COOP kasa môže zákazník uhradiť šeky alebo si pri nákupe dobiť kredit. Doplnkovou službou je aj možnosť dať si priamo v predajni pripraviť darčekový kôš podľa konkrétnych predstáv a požiadaviek, prípadne kúpiť darčekové poukážky pre najbližších. Samozrejmosťou je možnosť odovzdať zálohované PET obaly a plechovky prostredníctvom zberného automatu.

SÚŤAŽ PRE ZÁKAZNÍKOV NOVEJ PREDAJNE

Ďalšiu predajňu typu supermarket otvorila trnavská COOP Jednota v obci Blatné. Predajňa s rozlohou 278 m² bola kompletne zrekonštruovaná a vybavená novým zariadením. Vo svojom tovarovom portfóliu ponúka viac ako 4 000 druhov tovarov vrátane pekárenských, mliečnych, mäsových výrobkov a tiež ovocia i zeleninu. Zákazníci sa v rámci súťaže pri otvorení predajne mohli zapojiť do zberovania o nákupné poukážky v hodnote 5 eur a 20 eur. Supermarket v obci Blatné bol slávnostne otvorený 12. 10. 2022 za účasti predsedu predstavenstva COOP Jednoty Trnava, s. d., Jána Štrbu, starostu obce Blatné Rastislava Pera a vedúcej predajne Adriany Stanekovej.



Z PREDAJNE MIX SUPERMARKET

Poslednou predajňou otvorenou v mesiaci október bola predajňa v obci Špačince. „Pôvodnú menšiu prevádzku typu MIX sme rozšírili zo 100 m² predajnej plochy na 297 m². Stavebné a rekonštrukčné práce trvali necelých 5 mesiacov. Priestory predajne sme vybavili novým zariadením vrátane prekrytých chladiarenských zariadení s ohľadom na šetrnosť k životnému prostrediu. Širokú ponuku tovarov dopĺňajú čerstvé pekárenské, mliečne, mäsové výrobky, ovocie i zelenina. Pridanou hodnotou pre zákazníka je aj dopekávanie pečiva priamo v predajni,“ konštatuje J. Štrbo. Predajňa v Špačinciach bola otvorená 26. 10. 2022 za účasti predsedu predstavenstva COOP Jednoty Trnava, s. d., Jána Štrbu, starostu obce Júliusa Zemka a vedúcej predajne Emílie Kostolanskej. Zákazníci sa mohli pri otvorení predajne zapojiť do súťaže o nákupné poukážky v hodnote 5 eur a 20 eur.

SUPERMARKET V ORAVSKEJ LESNEJ PO REKONŠTRUKCII PRIVÍTAL ZÁKAZNÍKOV

SPOTREBNÉ DRUŽSTVO COOP JEDNOTA NÁMESTOVO PRED KONCOM MINULÉHO ROKA SLÁVNOSTNE OTVORILO ĎALŠIU ZREKONŠTRUOVANÚ PREDAJŇU, TENTORAZ COOP JEDNOTA SUPERMARKET V ORAVSKEJ LESNEJ. NECHÝBALA DOBRÁ NÁLADA, PERFEKTNE PRIPRAVENÝ A ULOŽENÝ SORTIMENT ANI TRADIČNÉ PRESTRHÁVANIE PÁSKY ČI VEĽKOLEPÁ BALÓNOVÁ VÝZDOBA. PREDAJŇA PRIVÍTALA NADŠENÝCH ZÁKAZNÍKOV V ATMOSFÉRE PRVÝCH SNEHOVÝCH VLOČIEK.

Nákupný čas spríjemňovala zákazníkom vôňa novoty i veselé tóny znejúcej hudby. Na prvom nákupe mohli otestovať novú podlahu odolnú proti oderu, ktorá je stabilnou novinkou pri rekonštrukciách predajní. V rámci remodelingu došlo aj k výmene mraziarenských boxov, chladiarní, inovovali sa pokladnice a pribudlo aj nové osvetlenie, ktoré by malo zabezpečiť dlhodobú a stabilnejšiu úsporu.

Aj v tomto prípade sa rozšíril sortiment chleba a pečiva o dopekané produkty a zmenil sa celkový vzhľad budovy, keďže pribudli úplne nové polepy na centrálnych oknách v prednej časti. Predajňa dostala novú fasádu, ktorá esteticky doladila celkový pohľad z exteriéru. Rekonštrukčné práce sa začali už od 2. novembra 2022. Finálne vyhovená podoba predajne zožala už v prvý deň veľký úspech nielen od zákazníkov, ktorí ju osobne navštívili, ale aj od tých, ktorí si jej priestory pozreli v online podobe.



Nové priestory tak spríjemňujú nakupovanie nielen domácim obyvateľom, ale aj ďalším návštevníkom.

Vernostná karta v novom šate



Milí čitatelia,

tešíme sa, že na začiatku nového roka máme pre vás dobré správy.

Od 1. januára 2023 došlo vo vernostnom programe COOP Jednota k výrazným zmenám. Náš vernostný program získal nový názov **COOP Jednota Klub**, ktorý je v online priestore dostupný na stránke www.coopklub.sk. Od nového roka sme zmenili aj dizajn vernostnej karty pod novým názvom COOP Jednota Klub. V rámci vernostného programu COOP Jednota Klub sú od 1. januára 2023 v platnosti dve verzie vernostnej karty súčasne, a to vernostná karta pod názvom – Nákupná karta KLASIK, ktorá sa vydávala do 31. decembra 2022 a vernostná karta s novým dizajnom a pod novým názvom – COOP Jednota Klub, vydávaná od 1. januára 2023.

Čo je nové?

Zásadnou novinkou je zákaznícke konto držiteľa vernostnej karty.

Zákaznícke konto je nová forma online registrácie zákazníka na stránke www.coopklub.sk. Ak ešte nemáte žiadnu vernostnú kartu COOP Jednota, môžete o ňu požiadať online na tejto stránke kliknutím na pole **Ešte nemám kartu**. Svoje zákaznícke konto si môže vytvoriť každý držiteľ vernostnej karty, či už má nákupnú kartu KLASIK, alebo získal v predajni kartu s novým dizajnom COOP Jednota Klub, a to kliknutím na pole **Už mám plastovú kartu**.

Na tejto stránke si zákazník vytvorí svoje zákaznícke konto zadáním e-mailu a hesla a vyplnením formulára.

Prostredníctvom konta zákazníka môžete požiadať o vydanie duplikátu vašej vernostnej karty v prípade jej straty, odcudzenia alebo poškodenia. O duplikát karty si môžete požiadať už aj telefonicky na bezplatnom telefónnom čísle 0800 555 567.

Ste držiteľom Nákupnej karty COOP Jednota Klasik?
Svoju kartu môžete plnohodnotne využívať naďalej. Tieto karty neprevádzame za karty s novým dizajnom!

Ako postupovať, ak ste si zobrali z predajne kartu s novým dizajnom COOP Jednota Klub?

Ak ste ešte nemali vernostnú kartu COOP Jednota a z predajne ste si zobrali Infoleták, na ktorom bola nalepená COOP Jednota Klub karta, v tom prípade je nutné kartu zaregistrovať. Spraviť tak môžete buď online na domovskej stránke www.coopklub.sk kliknutím na pole **Už mám plastovú kartu**, alebo telefonicky na bezplatnom telefónnom čísle 0800 555 567. Kartu môžete ihneď používať na evidovanie nákupov. **Ešte raz si vás dovoľujeme informovať, že ak už máte nákupnú kartu COOP Jednota KLASIK, novú kartu nepotrebuje.**

Postupne vás budeme informovať o podrobnostiach nového vernostného programu.

Na vaše otázky radi odpovieme na bezplatnom telefónnom čísle 0800 555 567 alebo elektronicky na e-mailovej adrese podnety@coop.sk.

ZDRAVÁ MAŠKRTA V CHUTNOM KABÁTE

Moderný zákazník je čoraz vnímavejší na kvalitu produktov. COOP Jednota na to reaguje aj kategóriou vlastnej značky COOP Premium, ktorá zastrešuje výrobky prémiovej kvality a kontinuálne ju prispôsobuje aktuálnym trendom na trhu. Prináša ich zákazníkom nielen na Slovensku, ale v rámci medzinárodnej nákupnej aliancie COOP EURO aj v Českej republike a Maďarsku. Počas celého roka si tak môžete pochutiť napríklad na mandliach v horkej čokoláde, kokosových kockách v mliečnej čokoláde, brusniciach v horkej čokoláde či na mandliach v mliečnej čokoláde so škoricom.

Všetky tieto špeciality prichádzajú na váš stôl zo spoločnosti POEX Velké Meziříčí. Od svojho vzniku v roku 1993 sa zaoberá predovšetkým výrobou extrudovaných snackov a cereálnych výrobkov, balením suchých plodov a dražovaním. Obchodné aktivity tejto akciovej spoločnosti sa zameriavajú na veľké obchodné reťazce, na maloobchodný predaj a v neposlednom rade na výrobnú spoluprácu s významnými výrobcami potravín v Českej republike.

„COOP PREMIUM je rad výrobkov, ako názov napovedá, zameraný predovšetkým na kvalitu,“ hovorí Radomír Gajdůšek zo spoločnosti POEX Velké Meziříčí. „Preto sa zameriavame na použitie veľkých orechov a mandlí, kvalitnú horkú čokoládu s obsahom kakaovej sušiny najmenej 38 % a na mliečnu čokoládu s obsahom kakaovej sušiny najmenej 25 %. Druhy, ktoré nájdete v rade COOP Premium, sú najpredávanejšie a zákazníci ich najviac vyhľadávajú zo širokej ponuky dražovaných výrobkov.“



Oriešok alebo mandľa začína svoju cestu výroby v pražiarni. Po napražení vynikne chuť a vôňa orechov. Ďalšou fázou je vlastné dražovanie – teda obalovanie orechov do čokolády. Na záver sa dražé vyleští, a tým sa stane atraktívnym nielen pre chuťové bunky, ale aj pre oko zákazníka. Nasleduje balenie do uzatvárateľných vrecúšok so zipsom a expedícia do skladov a predajní COOP Jednoty, kde vrecká naplnené delikátnymi dobrotami čakajú na svojich zákazníkov.

Spolupráca s COOP Jednotou na privátnej značke sa začala v novembri roku 2021. Na začiatku spolupráce boli výrobky zamerané najmä na vianočný trh, neskôr na veľkonočný.

„Čo sa týka obľuby u zákazníka, na prvom mieste sú kokosové kocky. Druhé miesto patrí mandliam v mliečnej čokoláde so škoricom, no ostatné produkty v rade COOP Premium za nimi priveľmi nezaostávajú,“ dopĺňa Radomír Gajdůšek.



Mandle, kokos i brusnice patria k zdravým superpotravinám. V kokose okrem tuku nájdeme bielkoviny, minerály a malé množstvo vitamínov skupiny B. Ale aj značné množstvo medi a železa, ktoré nášmu telu pomáhajú vytvárať si červené krvinky. Mandle sú zdrojom antioxidantov, udržiavajú zdravé srdce, stabilnú hladinu cukru v krvi, pomáhajú redukovať hmotnosť, udržiavajú zdravé kosti, mozog i peknú pokožku. Brusnice bránia infekcii močových ciest i obličkových kameňov, bojujú proti rakovine, udržiavajú zdravie srdca, posilňujú imunitu a pomáhajú pri akné. Ak namietnete, že tieto dobroty odeté do čokoládového kabáta naberajú na kalóriách, máte pravdu. Ale ku každej lahôdke treba pristupovať s rešpektom, tak, aby nás potešila, a nie aby nám ublížila. Tajomstvo sa skrýva v striedmosti.

KOŠÍKU PLNÉMU
ČERSTVÉHO OVOCIA
A ZELENINY
NEODOLÁTE



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Ovocie a zelenina najlepšie chutia čerstvé, a práve také vám ich prinášame pod našou vlastnou značkou COOP Jednota Zelovoc. Spoznajte celú ponuku čerstvého ovocia a zeleniny v našich predajniach alebo na www.coop.sk.



AKO NA PRAVIDELNÝ POHYB

PRIPOMENĚME SI, ŽE DÔLEŽITEJŠIE AKO TYP CVIČENIA ČI POHYBOVEJ AKTIVITY SÚ PRAVIDELNOSŤ, DĺŽKA, INTENZITA A FREKVENCIA POHYBU. PRINÁŠAME POSLEDNÚ ČASŤ CYKLU O OBEZITE S MUDR. PETROM MINÁRIKOM.

Keď ste rozhodnutí zvýšiť svoju pohybovú aktivitu, je dobré zadefinovať si, prečo ste sa tak rozhodli, a dať si realistické ciele, ktoré chcete v nejakom konkrétnom období naplniť, napríklad:

- **absolvujem program zameraný na zmenu životného štýlu s cieľom dlhodobu udržateľnej redukcie hmotnosti,**
- **chcem znížiť hmotnosť o 0,5 kg/týždeň (alebo 1 kg/mesiac),**
- **chcem zvýšiť svoju fyzickú zdatnosť/bez zastavenia vyjsť na 7. poschodie,**
- **chcem zlepšiť konkrétny zdravotný problém (bolesti kolien či chrbtice, znížiť tlak krvi, zlepšiť hladinu glukózy v krvi),**
- **chcem sa cítiť menej unavený,**
- **chcem vyjsť na Kriváň.**

Konkrétne si zadefinujte:

- **formu pohybovej aktivity, ktorej sa chcete venovať,**
- **časový plán, kedy v rámci týždňa môžete zaradiť pohybovú aktivitu,**
- **blízke osoby, ktoré vás podporia a s ktorými budete niektoré aktivity vykonávať,**
- **dátum, od ktorého zvýšite svoju aktivitu,**
- **případné prekážky, ktoré môžu brániť naplneniu cieľa,**
- **záložný plán, ak pôvodný zámer v konkrétnom termíne nevyjde.**

Môžete si napríklad povedať, že budete parkovať ďalej od vchodu do svojho domu či pracoviska a potom sa 20 minút ráno aj poobede prejdete rýchlou chôdzou k autu. Ideálne je, ak máte možnosť dopraviť sa do práce inak ako autom, napríklad na bicykli. Ľudia, ktorí začínajú pravidelne a dlhodobo využívať na cestu do práce bicykel, môžu byť zmenou svojej hmotnosti a fyzickej zdatnosti veľmi pozitívne prekvapení. Podľa situácie môžete na pracovisku na prerušenie sedavého správania využiť prechádzku na toaletu na inom poschodí alebo sa počas telefonovania vždy prejsť po miestnosti.

DÔLEŽITÁ RUTINA

Medzi svoje voľnočasové aktivity môžete zaradiť napríklad pravidelné prechádzky 4- až 5-krát týždenne alebo 15 až 30 minút bicyklovania na stacionárnom bicykli pri sledovaní televízie. Je dobre vypestovať si podobnú rutinu, ako keď sa učíme cudzí jazyk alebo čokoľvek nové. Môžete



Pozor! Najvyššie riziko nežiaducich účinkov cvičenia je práve u človeka, ktorý je sedavý/netrénovaný a cvičí s neprimeranou intenzitou. Najvýznamnejším rizikovým faktorom pri obezite je však práve chronický nedostatok fyzickej aktivity, z toho vyplývajúca nízka úroveň fyzickej zdatnosti, a teda nepripravenosť organizmu na vyššiu záťaž. Veľmi dôležitá je postupná adaptácia na intenzívnu pohybovú aktivitu.

si sledovať a udržiavať „streak“, teda neprerušovaný sled dní, keď sa venujete špecifickej pohybovej aktivite alebo keď urobíte viac ako 5 000 krokov, neskôr viac ako 8 000 krokov za deň, alebo keď vyjdete pešo hore schodmi niekoľko poschodí a pod. A keď „streak“ náhodou prerušíte, začnite s chuťou odznova bez pocitov viny či ľútosti.

PRÍKLAD POHYBOVÉHO PROGRAMU:

1. Chôdza: Zvýším počet krokov o 250 – 500 krokov za deň s cieľom dosiahnuť v priebehu niekoľkých týždňov minimálne 8 000 krokov za deň (napríklad prechádzka rýchlou chôdzou so psom alebo pešo časť cesty do a z práce, alebo pôjdem večer niekoľkokrát do týždňa aspoň na 30-minútovú prechádzku alebo budem namiesto výťahu používať schody).

2. Vytrvalostná/aeróbna aktivita: 3-krát týždenne sa budem venovať rýchlejšej chôdzi

s cieľom dosiahnuť 40 – 60 % maximálnej srdcovej frekvencie (zároveň sa započítajú aj do bodu číslo 1). Začnem s 15 minútami, každý jeden alebo dva týždne zvýším dávku o 5 minút s cieľom dosiahnuť minimálne 30 minút; zabezpečím si stacionárny bicykel (stepper) a vždy, keď zapnem televízor, dám si minimálne 15-minútovú dávku pohybu.

3. Silové cvičenia: 2-krát týždenne budem cvičiť zostavu silových cvičení, v spolupráci s odborníkom sa naučím správnu techniku, prípadne sa zapojím do krátkodobého programu pod odborným vedením alebo budem sledovať vybrané online programy.

4. Prerušovanie sedavej aktivity: Každú hodinu alebo hodinu a pol preruším prácu za počítačom (alebo inú sedavú aktivitu) a budem sa 4-5 minút venovať nejakej nenáročnej pohybovej aktivite (prejdem sa niekoľko poschodí; urobím si minitrénovú zostavu – kľuky o stenu a drepy).

UVEDOMTE SI AJ RIZIKÁ

Buďte realističtí – prehnane plány a očakávania, ako aj príliš náročné pohybové programy, ktoré neberú do úvahy vašu zdatnosť, zdravotný stav a preferencie, zvyšujú riziko poranenia a môžu mať v konečnom dôsledku opačný efekt, odradia vás, prípadne vám zabránia cvičiť. Veľmi dôležitá je paralelná úprava stravovacích návykov a redukcia hmotnosti. Obezita sa spája so zvýšeným rizikom úrazov a iných zdravotných následkov v spojení s pohybovou aktivitou. Nadmerná hmotnosť a zmeny ťažiska pri cvičení môžu viesť k zraneniam pohybového aparátu, vyšší energetický výdaj k poruchám termoregulácie a k dehydratácii. Prítomnosť ischemickej choroby srdca môže u človeka s obezitou zvýšiť riziko náhlych komplikácií pri cvičení vrátane rizika náhlej srdcovej smrti počas intenzívnej fyzickej aktivity alebo bezprostredne po nej.

Najčastejšími komplikáciami intenzívnej fyzickej aktivity u ľudí s nadhmotnosťou/ obezitou sú úrazy, pričom fyzicky aktívni ľudia s obezitou majú asi o 7 % viac úrazov v porovnaní so štíhlymi zdatnými ľuďmi. U obéznych, ktorí nie sú pravidelne fyzicky aktívni, sa toto riziko pri nárazovej fyzickej aktivite zvyšuje až na 27.

DESATORO POHYBOVEJ AKTIVITY

1. Začnite postupne. Napríklad 10 minútami rýchlej chôdze 3-krát týždenne alebo 15- až 20-minútovou prechádzkou podvečer či ráno. Dávku a intenzitu môžete postupne zvyšovať.
2. Pestujte si k aktivite pozitívny vzťah. Ak si budete stále opakovať „to ma nebaví/ to ma nudí/na to nemám čas“, tak si vytvorenie rutiny neuláhčíte, skôr naopak.
3. Vytvorte si návyk. Mozog je plastický, zvykne si skoro na čokoľvek, keď mu dáte príležitosť. A je to práve rutina, ktorá robí zázraky. To, čo robíte denne, môže priniesť zdravotné benefity.
4. Motivujte sa informáciami o pohybe a jeho účinkoch. Informácie môžu byť motorom zmeny. Niekedy je dôležité definovať, čo vám v pohybe bráni.
5. Poznajte odporúčanú dávku pohybu a urobte si jasnú predstavu o dávke, ku ktorej sa chcete dopracovať. Tak si nebudete môcť povedať, že keď som mal včera 8 000 krokov, dnes mi stačí len 1 500.
6. Buďte dizajnéri svojho prostredia. To, čo vidíte, vám môže vykonávanie aktivity pripomenúť a ulahčiť, veľa príleži-

tosť na pohyb môže pohyb podporiť. Buďte kreatívni, vytvoriť si návyk ne- znamená, že musíte stále robiť to isté. Je fajn mať svoju každodennú rutinu a je fajn hľadať nové spôsoby aktivity.

7. Sledujte svoju aktivitu. S aktivitou je to ako s hmotnosťou – máte tendenciu myslieť si, že sa hýbete viac, tak ako máte tendenciu myslieť si, že vážite menej, ako je skutočnosť. Objektívne merané údaje sú užitočnou konfrontáciou s realitou.

8. Pozerajte sa k vyšším metám. Netreba sa zastaviť pri 15 minútach stacionárneho bicykla 3-krát týždenne. Aj tu platí, že benefity sú do značnej miery úmerné investovanej energii. Zvýšenie a udržanie fyzickej zdatnosti vyžaduje dostatočnú dávku pohybovej aktivity.

9. Hľadajte príležitosti na pohyb počas každého bežného dňa. Aktivita nie je len udychčaná hodina vo fitnesscentre. Je to napríklad aj prechádzka na obed a z obeda, schody namiesto výťahu.

10. Nájdite si spojenca. Či už je to profesionál, ktorý vás bude motivovať a pomôže vám naučiť sa správne posilňovať či behať, alebo partner či kamarát, s ktorými pravidelne cvičíte.

Lipton

100% PRÍRODNÉ INGREDIENCIE

DOPRAJTE SI LAHODNÚ CHUŤ NOVÝCH OVOCNÝCH ČAJOV

NOVINKA

Lipton RASPBERRY & ELDERBERRY

Lipton RASPBERRY & CRANBERRY

Lipton MANGO & BLACKCURRANT

100% PRÍRODNÉ INGREDIENCIE



2023

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Január

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Február

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Máj

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Jún

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

September

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Október

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Marec

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Apríl

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Júl

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

August

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

November

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

December

Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

TREBA SA VEDIEŤ POZRIEŤ PRAVDE DO OČÍ

LEPIČ PLAGÁTOV A VEKSLÁK, STRÁŽČA PARKOVISKA A CESTOVATEĽ, HRDÝ OTEC A MUŽ, ČO ZATOČIL S ALKOHOLOM. ČECHOSLOVÁK S NATU-RELOM MODRANA, HRAVÝ EXHIBITIONISTA A ŠPORTOVEC. SPISOVATEĽ, KTORÝ NÁSTOJČIVO VSTÚPIL NA SLOVENSKÚ LITERÁRNU SCÉNU PRÓZOU JA MALKÁČ AŽ PO SVOJEJ ŠTYRIDSIATKE. „ŽABACÉ KVÍČÍ“ BEZ ŠKÔL, NO S O TO VÄČŠOU PORCIOU OJEDINELÉHO TALENTU – TAKÝTO AUTOPORTRÉT PONÚKA NÁVŠTEVNÍKOM SVOJET WEBSTRÁNKY ORIGINÁLNY ZJAV NA NAŠEJ LITERÁRNEJ SCÉNE ĽUBO DOBROVODA.

Do povedomia vošiel knihami Ja malkáč a Ja veľkáč, v ktorých opisuje vlastný život a určite sa mnohí čitatelia v príbehoch našli. Miluje literatúru, prečítal jej tony, miluje filmy, teší sa z troch vydarených detí.

Náš rozhovor inicioval váš komentár na sociálnej sieti – dobre, že vychádza časopis Jednota, lebo Slováci jednotu potrebujú. Nie sme dosť jednotní?

Jednota na Slovensku je momentálne mimoriadne potrebná a všetko, čo má v názve jednota, je pre Slovákov minimálne desaťkrát dôležitejšie ako v okolitých krajinách. Ale pozor, jednota fungovala 40 rokov v Tanzánii a krajinu totálne splundrovala, tak my dúfajme, že u nás bude jednota znamenať naozaj zjednotenie. Budeme jednotní, šťastní, veselí, ak už nie stále, verím, že aspoň na sviatky a, samozrejme, na Nový rok, lebo ako na Nový rok, tak po celý rok. Netreba byť jednotní vo všetkom, to sme zažili v minulom režime, ale aspoň v základných atribútoch ľudského správania, teda byť slušní, aj keď spolu nesúhlasíme, ak niekto nezasahuje do bubliny jednotlivca, môžeme sa všetci vzájomne rešpektovať. Boli sme jednotní z donútenia, ale keď sme šli na brigádu alebo do prvomájového sprievodu a iných podobných aktivít, boli sme jednotne naštvaní, ale šli sme. Potom prišla doba, keď sme zistili, že správne je byť nejednotný, treba vytrčať z davu a je jedno v čom, len nech ideme „proti všetkým“. Stále platia tie Svätoplukove prúty – ak sa rozdelia, rozlámu sa.

Máte tri deti, dvoch synov a dcéru, ako ste ich vychovávali – k jednote ako ten Svätopluk?

Samozrejme, som rád, že hoci sú moje deti dospelé, sú na seba viazané. Keď niečo dostal najstarší David alebo sme niekam šli, bolo samozrejmé, že sa dožadoval, aby to dostal aj mladší Denis a aby s nami tiež šiel, neskôr zapojili aj najmladšiu Denisu. Komunikujú spolu každý deň. Dodnes dokážeme všetci ísť spolu na dovolenku, a to už najstarší syn má tri deti. Kamaráti mojich synov nechápali, ako v dvadsaťpäťke alebo v tridsiatke mohli ísť s rodičmi na dovolenku, keď oni ledva čakali, kým sa od toho oslobodia. Nikdy som nebol otec, ale vždy som fungoval ako starší hlúpy brat (smiech). Náš byt bol všetko možné, len nie slzavé údolie, vždy sme spolu boli radi, decká podedili môj drsný humor a dokážeme si urobiť zo seba



žarty bez urážky a potom nad nami stál vždy ten rozumný element, moja žena, ktorá to vedela racionálne „upratať“, keď sme prekročili isté medze.

Padla občas aj výchovná po zadku?

Trochu to otočím inak – mám syna tesne pred štyridsiatkou, druhý je tridsiatnik a dcéra má 22. Ani jedno z detí nepije ani nefajčí, ani to neskúšali, dokonca som u chlapcov nezažil žiadnu takú pubertu. Chodili sme spolu hrať futbal, na squash, cvičiť, na dovolenky, nemali sme žiadne trecie plochy. Skôr oni boli tí, ktorí mi hovorili, neobleč si to tielko, nepredvážaj sa tu, nevykrikuj na mojich spolužiakov z auta (smiech). Porozprával som im, aký som bol ožran, ako som opitý padal na zem, čo som pozažíval ako opilec, ukázal som im mojich bezzubých rovesníkov s krvavými očami – alkoholikov, kam to „dotiahli“, a z chlapcov ani jeden nemal záujem nastúpiť do fajčiarskeho, alkoholického či nebudaj drogového vlaku. Pobil som sa veľakrát, ale s mojimi deťmi nikdy.

Aktuálne prežívate eufóriu z úspešného filmu vášho stredného syna Denisa – Katedrála, ktorý beží v kinách.

Áno, vyštudoval Oxford, ale vzhľadom na moje žiadne vzdelanie, okrem kvanta prečítaných kníh a pozretí filmov, odmalička som oboch chlapcov ťahal do sveta filmov. Milujem staré české filmy, americké 50.-60. rokov a Denis to len tak pozeral. S Davidom sme viac komunikovali a nikdy mi nenapadlo, že práve Denisovi sa vpálie do mozgu natoľko, že skončí filozofiu na Oxforde a potom povie, že chce ísť do Francúzska na umeleckú školu, hoci mal našliapnuté na úplne inú kariéru. Keby sme doma nemali televízor, ako je to dnes moderné, prípadne keby sme toľko nechodili do kín, možno by bol inde. No a so spolužiakom z Oxfordu našli Justa Callegu, ktorý staval chrám na vlastnom pozemku celkom nadiťvoko, bez akýchkoľvek plánov či povolení a pôvodne to mala byť reportáž o ňom, Denis tam mal nafotiť fotky, potom uvažovali o krátkom filme. A napokon vznikol celovečerný, lebo postava Justa ich vtiahla a postavili mu pomník títo mladí muži. Teraz robí na ďalšom filme, už sa etabloval a už vie, kedy, kde a za kým, aby mohol pracovať.

Takmer ako vy, keď ste si prvú knihu Ja malkáč vydali sám...

Naivne som si myslel, aké jednoduché, napíšem knihu a vydám ju, ale to je najmenej, vidím to aj dnes. Knihu treba dostať medzi ľudí, dosiahnuť, aby si to ľudia prečítali, dostať ju do distribúcie.

Potom prišla kniha Ja veľkáč...

Myslím si o nej dokonca, že je lepšia ako Malkáč, ale to je môj názor, napokon sú autori jedného hitu, jedného famózneho obrazu alebo jednej knihy. Veľkáč bol pohľad dospelieho chlapca, teraz mám tretiu knihu napísanú a nejako sa mi do toho nechce, hoci mám vydavateľa, našťastie Marenčin je veľkorysý, netlačí na mňa. Mám taký trochu problém, aj pri tom, čo uverejňujem na Facebooku – ja na tom pracujem veľa a na jednej poviedke by som vedel makať aj rok, neustále to vylepšovať, meniť. Asi by som sa neuplatnil ako novinár, lebo mi dlho trvá, kým som spokojný. Keď som pravidelne prispieval do N-ka, trvalo mi tri-štyri dni, kým som vytvoril článok, ale na druhej strane si neskromne myslím, že vyčnieval.

Dostávali ste knihy pod stromček?

Odmalička som knihy miloval a, samozrejme, som si pod stromčekom vždy našiel napríklad Robinsona, Vinnetoua, Václava Čtvrtka aj toho Gajdara a Timura a jeho družinu a mnohé iné. Rád som sa k nim vracal, ale dnes je tak veľa zlej literatúry, že ani by som nechcel byť malý chlapec. Za môjho detstva bolo umenie nájsť zlú knihu, lebo literatúra sa brala vážne, ale dnes hociká „nánynka“ napíše detskú knihu o strašidielku, o vrabčekovi a podobne a nedajú sa inak nazvať ako, s prepáčením, „debilné“. Deti majú rady príbehy aj ťažké, aj smutné, však sme sa načítali toho – či Sirota Podhradských, Jano, Čenkovej deti a podobne. Prečítala si to moja mama, moja babička a neriešili sme detská kniha či dospeláčka. Na Facebooku mi však reálne vyskočí, koľko ľudí si to prečíta, a preto sa mi do vydania knihy ani nechce. Dám poviedku o Mikulášovi a dostane 70 lajkov, ale nemôžem byť nahnevaný na ľudí, lebo hlas ľudu – hlas boží. Potom urobím krátky príbeh 30-sekundový a na Twitteri si to pozrelo 95-tisíc ľudí, ale ja mám rád príbehy, ktoré si prečíta menej ľudí. Preto si myslím, keď tá moja kniha nevyjde, ľudstvo o nič nepríde, preto píšem na Facebook príbehy, kde je aj tatko a mamka, aj humor, aj smútok.

Sociálne siete sú zvláštny fenomén...

Poznám tam kopu ľudí, ktorí okradli manželky, zdevastovali rodiny a vyzerajú na Facebooku ako anjeli, nevedia si pozametať pred vlastným prahom a mentorujú na sociálnych sieťach.

Mnohí dnes neodporúčajú čítať Dobšinského, lebo vraj jeho rozprávky sú plné hrôzy...

Mám dodnes obrovskú knihu Dobšinského v češtine, úžasne napísané,



áno, boli to „petardy“ plné drakov a iných nadprirodzených bytostí, ale mne tieto rozprávky veľa dali a boli to prvé návody na prežitie. Dobšinského nazývajú krvákom a potom sa deti pozerajú na filmy, kde sa vraždí, nevieme kto koho, len počujeme strelbu. A odsudzujeme rozprávky, kde vždy nachádzame kryštalické posolstvo – a nech tam boli akokoľvek zlé macochy, zlé zvery – napokon zvíťazilo dobro nad zlom. Toto je pre deti dnešných rozprávok nedohľadateľné.

Aké bolo vaše detstvo?

V Jablonci to bola tvrdá škola do života, lebo som bol sám s mamou a tú som nikdy neobťažoval problémami, riešil som si ich sám. Nemal som pri sebe otca, naši boli rozvedení, a tak som si ho vysníval, rozprával som spolužiakom, že môj otec je vysokánsky chlap – otec meral meter šesťdesiat, a ukazoval som im fotku plavčíka z Bulharska, ktorý sa na dovolenke odfoťil s mojou mamou, dodnes tú fotku opatrujem (smiech). Keď ma chlapec z pomocnej školy denne zdral tomahavkom, druhý ma tiež čakal, aby ma zbil, pochopil som, že silou ich nezdolám. Tak som začal rozprávať a vymýšľať si príbehy, ktorými som ich uzemnil, lebo si sadli a počúvali. Hovoril som im, ako ma zhltna veľryba, s kým som sa v jej bruchu stretol, a takto som sa preštrikoval pubertou a pokračoval som v tom aj na vojne.

Nepotrebovali ste psychológov, ktorých je dnes nedostatok...

K tomuto poviem len jedno – všetci moji známi i menej známi, všetci spolužiaci mojich troch detí, ktorí mali problémy v rodine, išli študovať psychológiu, aby si vybudovali vlastnú psychohygienu. Aj ja som zopárkrát navštívil psychológa a psychiatra, kde som v čakárni spustil príbehy a spolupacienti sa potom tešili na stretnutie so mnou. Hovorím si, však ja som tu pacient a pritom liečim – humorom, príhodami, zábavám ľudí. Netreba psychológov, ale stačí mať vedľa seba človeka, ktorý ti nastaví zrkadlo – pre mňa je to moja manželka a zopár kamarátov a ten otec, z ktorého si robím žarty vo svojich poviedkach, ale nakoniec skonštatujem, akú mal pravdu.

Rokmi vraj prideme na to, že rodičia mali pravdu...

Keď som v 90. rokoch slušne zbohatol, začal som sa správať arogantne, myslel som si, že mi patrí svet, lebo mám peniaze, bol som mladý, zdravý. Raz som tak drzo skočil do otca a on mi povedal – Ľubko, ale ja som tvoj tatko, ja nemám toľko peňazí, ale toľko som ti toho narozprával, toľko sme spolu zažili a ty sa teraz takto správaš? Dodnes mám zimomriavky, ale spamätal som sa. Rovnako som takto prestal piť. Raz som doma, s prepáčením, objímal záchodovú misu po poriadnom alkoholickom záťahu. Naraz som začul z izby plač môjho najstaršieho syna, mal asi rok, a vtedy mi prebleslo hlavou – toto je to, čo chceš ponúknuť svojmu synovi, takýto obraz, aby sa na toto pozeral? A odvtedy som sa alkoholu nedotkol. Nebolo treba žiadneho lekára, treba sa len vidieť a pozrieť sa pravde do očí.



HLIVOVO-BAKLAŽÁNOVÝ GULÁŠ

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

PORCIE

6

Ingrediencie:

200 g hlivy ustricovitej
1 - 2 baklažány
1 cibuľa **Zelovoc**
1 ČL údenej papriky
1 ČL majoránu **Dobrá cena**
2 ks bobjového listu **Dobrá cena**
1/2 ČL tymianu

sol'
korenie **Dobrá cena**
olivový olej **Tradičná kvalita**
petržlenová vňať
500 ml zeleninového vývaru
4 zemiaky **Zelovoc**

Postup:

Cibuľu, hlivu a baklažán nakrájame na drobnejšie kúsky. Opekáme na olivovom oleji 15 minút, pridáme všetko korenie a dobre premiešame. Podlejeme 2 dcl vývaru a varíme 30 minút,

prípadne ešte podlejeme vývarom. Pridáme zemiaky a povaríme ešte 10 minút, kým zmäknú. Dozdobíme petržlenovou vňaťou a môžeme podávať.

Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na www.netradicnerecepty.sk



POCTIVÝ HOVÄDZÍ KOTLÍKOVÝ GULÁŠ

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

210 min.

PORCIE

4

Ingrediencie:

1 kg hovädzieho mäsa na guláš
1 žltá cibuľa **Zelovoc**
30 g cesnaku
2 PL masti **Dobrá cena**
150 g slaniny **Tradičná kvalita**
500 g zemiakov **Zelovoc**
300 g čerstvej paradajky **Zelovoc**
300 g čerstvej papriky **Zelovoc**

2 g čili
1 tmavé pivo
mletá sladká paprika **Dobrá cena**
soľ
korenie **Dobrá cena**
bobkový list **Dobrá cena**
majorán **Dobrá cena**
nové korenie celé **Dobrá cena**

Postup:

Cibuľu očistíme, nakrájame a restujeme do tmava. Pridáme slaninu nakrájanú na kocky, vložíme mäso nakrájané na väčšie kocky. Opekáme, kým mäso nepustí šťavu. Mäso dusíme, pokým neodvaríme všetku tekutinu, až sa mäso začne lepiť na spodok hrnca. Pridáme mletú papriku,

čerstvú papriku a paradajku nakrájanú na kocky. Podleujeme vodou a pivom. Pridáme bobkový list, nové korenie, celé korenie, majorán. Priebežne kontrolujeme. Keď bude mäso polomäkké, pridáme zemiaky. Podávame s chlebom.



PRE KRÁSNU A ZDRAVÚ PLEŤ PLATÍ NIELEN PRINCÍP PRAVIDELNEJ A KONZISTENTNEJ KOZMETICKEJ STAROSTLIVOSTI. NA PRVOM MIESTE BY MAL BYŤ CELKOVÝ ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL ZAHŔŇAJÚCI BOHATÝ PITNÝ REŽIM, PRAVIDELNÝ POHYB A DOSTATOČNÝ SPÁNOK. A, SAMOZREJME, VHODNÉ POTRAVINY.

JEDÁLNY LÍSTOK PRE KRÁSNU PLEŤ

Na jedálnom lístku by nemali chýbať potraviny s antioxidačnými účinkami, ako napríklad farebné bobulovité ovocie, lesné plody, jablká, brokolica, mrkva, cesnak, tučné morské ryby, kvalitné mäso, vajcia, hliva ustricovitá, avokádo alebo orechy a semienka. To všetko, samozrejme, s ohľadom na osobné alergie a intolerancie. Ak si dávate do nového roka predsavzatie, nech je jedno z nich také, že budete pravidelne konzumovať napríklad aj bataty či brokolicu.

► PAPRIKA

Nielenže je chutná, ale paprika je jednou z potravín najbohatších na vitamín C. Obsahuje až 95 mg, čo je viac ako 100 % dennej dávky vitamínu C, ktorý je známy antioxidant, podporuje imunitu a našu pleť chráni pred poškodením UV žiarením.

► KIVI

Keď už je reč o vitamíne C – aj jedno kivi obsahuje viac céčka, ako je denná odporúčaná dávka tohto neprekonateľného antioxidantu. Podľa štúdie v časopise American Journal of Clinical Nutrition vyšší príjem vitamínu C spomaľuje

proces starnutia pleti. Nemusíte sa obávať predávkovania, pretože sa rozpúšťa vo vode a ak ho má telo prebytok, vylúči ho močom.

► RYBY

Ďalšou živinou, ktorá pomáha pleti zostať krásna a zachovať si elasticitu čo najdlhšie, sú esenciálne mastné kyseliny vrátane omega-3 mastných kyselín. Nedostatok týchto kyselín vedie k vysušeniu a šupinataniu pokožky.

Ak sa tomu chcete vyhnúť, spestrite svoj jedálny lístok a zaradte doň morské ryby. Losos, sardinky, tuniak alebo treska sú známe práve vysokým obsahom omega-3 mastných kyselín.

► BROKOLICA

Zelená zelenina a najmä brokolica obsahuje množstvo vitamínov vrátane zinku, vitamínu A a C dôležitých pre zdravie pokožky. Ak ju zaradíme do svojho stravovania, doplní nám aj luteín – karotenoid, ktorý pôsobí na ochranu pokožky podobne ako betakarotén, okrem toho však zabraňuje oxidačnému poškodeniu, ktoré spôsobuje vysušovanie pleti a tvorbu vrások.

Brokolica obsahuje aj látku sulforafán, ktorá

chráni pokožku pred silným slnečným žiarením. Funguje dvoma spôsobmi: neutralizuje škodlivé voľné radikály a aktivuje ochranný systém nášho tela, čo sa hodí predovšetkým v letných mesiacoch.

► KEFÍR

Fermentovaný mliečny nápoj, ktorý pripomína riedky jogurt, je pre naše telo zdrojom probiotík, ktoré pomáhajú vyrovnať črevný mikrobióm. Správne fungujúce črevá sú základom zdravia celého tela, čo sa odzrkadľuje aj na pleti. Začlenením kyslomliečnych nápojov a potravín bohatých na probiotiká významne zlepšíte fungovanie nielen črevnej mikroflóry, ale benefitovať z toho bude aj pleť. Bude žiarivejšia, čistejšia, bez akné a začervenání.

► BATATY

Mnohé rastliny obsahujú betakarotén, látku, ktorá vyplňa funkciu provitamínu A – to znamená, že môže byť v našom tele premenená na vitamín A. Betakarotén konzumujeme napríklad v pomarančoch, mrkve, špenáte alebo v sladkých zemiakoch. Práve tie sú vynikajúcim



zdrojom betakaroténu: 100 gramov obsahuje takmer štvornásobok odporúčanej dennej dávky vitamínu A. Karotenoidy ako betakarotén pomáhajú našu pokožku udržiavať zdravú tým, že pôsobia ako prirodzené blokátory slnečného žiarenia. Pri konzumácii dochádza k ich absorpcii pokožkou a následnej ochrane kožných buniek pred slnkom. Vďaka tomu predídeme spáleniu pokožky a suchej zvráskavej pleti.

► TIE SPRÁVNE OLEJE

Vďaka vysokému obsahu mononenasýtených tukov a silných antioxidantov, ako je napr. vitamín E, ktorý podporuje zdravie pleti, olivy a výrobky z nich i ďalšie potraviny, na ktoré by ste nemali zabúdať. Vďaka olivám je pleť žiarivejšia, vypnutejšia, správne hydratovaná a rýchlejšie sa hojí, napríklad v prípade akné. Olivový olej má vysokú hydratačnú schopnosť a lyžička denne môže výrazne pomôcť nielen vašej pleti, ale aj celkovému zdraviu. Olivy si môžete jednoducho pridať do šalátov alebo jedál, olivový olej takisto alebo ráno vypiť lyžičku nalačno. Za pozornosť stojí aj lanový olej, ktorý znižuje začervenanie pokožky a zlepšuje jej hydratáciu. Lanový olej je najbohatším zdrojom omega-3 (až 55 %) a kyseliny alfa-linolénovej. Najmä v zimných mesiacoch je skvelý pre pleť, pretože ju chráni pred vysušaním a teplotnými prechodmi.

► ORECHY

Rôzne druhy orechov sú pre pleť priam balzamom, pretože oplývajú mnohými cennými látkami. Napríklad sú veľmi dobrým zdrojom esenciálnych mastných kyselín, ktoré naše telo nevie produkovať samo. Vlašské orechy obsahujú omega-3 mastné kyseliny, ktoré pomáhajú znižovať zápal v tele. Pleť tak dokáže účinnejšie bojovať s akné alebo potenciálnymi zápalovými reakciami. Takisto obsahujú vysokú dávku zinku, neoceniteľného pri akné, pretože pôsobí protizápalovo a pomáha aj pri rýchlejšom hojení rán.



Pekanové orechy sú zdrojom kyseliny elagovej, ktorá prispieva k ochrane pleťových buniek pred poškodením vplyvom UV žiarenia. Zároveň obsahuje vitamín A, ktorý spevňuje pokožku, reguluje tvorbu mazu a vyhladzuje vrásky, a E, ktorý spomaľuje starnutie a pomáha obnovovať kožné bunky, vápnik, draslík a zinok.

Para orechy sa líšia od ostatných obsahom selénia. Selénium je minerál, ktorý v tele funguje ako antioxidant a ochraňuje pokožku pred poškodením spôsobeným ultrafialovým žiarením slnka. A navyše – podľa výskumov vyššie hodnoty selénia v krvi znižujú až o 60 % výskyt rakoviny kože.

► VODA: NAJDÔLEŽITEJŠIA INGREDIENCIA

Voda je prvou a základnou podmienkou pre krásnu, zdravú a žiarivú pleť. Zabezpečuje správne fungovanie nášho organizmu, trávenie, cirkuláciu, vstrebávanie živín a aj ich vylučovanie. Ak jej máme nedostatok, pokožka výrazne trpí a je dehydratovaná.

Nedostatočný príjem vody spôsobuje, že je naša pleť náchylnejšia na kožné problémy, je tenšia, suchá a šupinatá, ľahko ju poškodíme, starne predčasne a tvoria sa na nej jemné vrásky skôr, ako by mohli. Naopak, správna hydratácia nielen zvonku, ale aj zvnútra podporuje jej elasticitu a zabraňuje ochabovaniu.

TIP: Pamätajte na šťavnaté potraviny s vysokým obsahom vody, ktoré pomôžu vašej pleti zostať hydratovanou, napr. uhorka, melón, avokádo, šťava z Aloe vera alebo citrusy.

► ELIXÍR PRE KRÁSNU PLEŤ

Pohár odšťaveného stonkového zeleru ráno nalačno dokáže zmeniť problematickú pleť na nepoznanie. Priekopníkom tejto metódy je vyznávač spirituálnych výživových metód Anthony Williams, ktorého teóriu podporuje množstvo svetových celebrit.

Ako môže stonkový zeler pleti pomôcť?

Obsahuje dôležité vitamíny (A, B, C, E) a minerály (fosfor, horčík a draslík). Jeho antioxidantné účinky pomáhajú odvádzať z tela odpadové látky, čo sa v prvej fáze môže prejavovať zhoršením pleti. Áno, skutočne je zhoršenie problematických príznakov po nasadení zelerovej kúry normálne a niet sa čoho báť.

Po nejakom čase totiž telo vyplaví zaťažujúce látky von a pleť sa začne výrazne zlepšovať. Prvé pozitívne výsledky môžete vidieť už po niekoľkých dňoch, odporúča sa však vydržať dlhodobo. Ľahšie si tak tiež zvyknete na nie príliš obľúbenú zelerovú chuť.

► A ČO OBMEDZIŤ?

Nadmerný príjem spracovaných potravín, návštevy rýchleho občerstvenia, polotovary na raňajky, obed alebo večeru pleti neprospievajú. Obsahujú veľké množstvo dusičnanov a sodíka, ktoré spôsobujú dehydratáciu pleti a prispievajú k rýchlejšiemu starnutiu.

Vyšší príjem alkoholu sa takisto dokáže veľmi rýchlo odzrkadliť na pleti a pokožke celého tela. Spôsobuje jej rýchle vysychanie, vytvára predčasné vrásky a zrýchľuje proces starnutia.

Pozor si treba dať aj na **vysoký príjem mliečnych výrobkov a cukru**. Príjmom týchto potravín sa hladina inzulínu v našom tele zvyšuje a pri nadmernom množstve sa na pleti vytvára akné, preto je dobré konzumovať mliečne výrobky a sladkosti s mierou.

JE TI ZIMA, YETI?

ALEBO AKO RELAXOVAŤ V SNEHOVOM ZÁVEJI

V LEŤE NARIEKAME, ŽE JE HORÚČO, V ZIME, ŽE JE ZIMA. PRAVDA VŠAK JE, ŽE ĽUDSKÉ TELO ZVLÁDA NÍZKE TEPLoty LEPŠIE AKO VYSOKÉ A ŽE STUDENÉ POČASIE NÁM MÔŽE AJ PROSPIEŤ.



Telesná teplota zdravého človeka je medzi 36 – 36,9 stupňa Celzia. Keď však teplota vonkajšieho okolia stúpne na 36 a viac stupňov, znáša to naše telo veľmi zle. Ani kúpele v termálnej vode alebo pobyt v horúcej saune si nemôžeme užívať neobmedzene dlho. Vysoké teploty môžu už v krátkom čase viesť ku kolapsu. Nízke teploty sú rovnako nebezpečné, naše telo si však s nimi vie poradiť trochu lepšie a najmä im dokáže dlhšie odolávať.

EXPERIMENT PATOLÓGA

Beck Wheaters, patológ z amerického Texasu, mal veľký sen. Alebo lepšie povedané vysoký. Mount Everest. Keď mal tridsať rokov, začal chodiť po horách a bojovať pohybom proti ťažkým depresiam. Pár mesiacov pred svojimi 50. narodeninami sa s expedíciou skúseného alpinistu Roba Halla vybral na najvyšší vrch sveta. Pre očnú chorobu však v riedkom ľadovom vzduchu takmer stratil zrak a videl len pár centimetrov pred sebou. Rob Hall rozhodol, že Beck má zostať tam, kde je, a počkať, kým sa expedícia bude vracáť z vrcholu. V nadmorskej výške 8 400 metrov bola v tom momente pre silný vietor a snežnú búrku pocitová teplota mínus 75 stupňov. Rob Hall Becka Wheatersa nikdy nevyzdvihol, zahynul pár metrov od neho. Beck Wheaters ležal v záveji snehu a okoloidúci ho považovali za mŕtveho. Na druhý deň sa mu podarilo po vlastných dostať do nižšie položeného tábora. Bol premrznutý, ale živý. Napriek tomu, že mu neskôr museli pre omrzliny amputovať pravú ruku, prsty ľavej ruky a dokonca i nos, je dôkazom toho, že človek dokáže prežiť nízke teploty.

Jeho extrémny osud je výnimočný aj preto, lebo tú noc na Evereste zahynulo v snežnej búrke deväť ľudí, medzi ktorými boli aj skúsení alpinisti. Príbehy z Mount Everestu nie sú práve tým, čo nás vyláka do mrazivého počasia, ale nemali by nás ani odstrašiť. Na druhej strane ani povzbudiť v možnosti pobežovať dlho nahý v mrazivých teplotách. Becka Wheatersa na Evereste zachránil špeciálny odev schopný využiť aj ten najtenší lúč slnka a akumulovať teplo. Pri teplotách pod 4 stupne Celzia nervové receptory otupejú a človek necíti chlad ani bolesť. Pulz sa spomalí a keď telesná teplota klesne pod 27 stupňov, už človek hlboko spí a šanca, že sa ešte niekedy preberie, je minimálna. Takto, žiaľ, ročne zamrzne veľa ľudí.

KÚRA SNEHOM

Vystaviť sa nízkym teplotám krátkodobo je však zdraviu prospešné. Napríklad vyváľať sa v čerstvo napadanom snehu alebo si v ňom aspoň zabehať. Nemecký prírodný liečiteľ Sebastian Kneipp už v devätnástom storočí hovoril, že jedna zimná kúra je taká účinná ako dve letné. Pri chodení v snehu sa treba riadiť pár pravidlami. Najdôležitejšie je, že vaše nohy nesmú byť premrznuté už pred behaním v snehu. Z začiatku treba postupne. Ideálne je prechádzať sa tri minúty a kolená pritom zdvíhať čo najvyššie. Keď zacítite v nohách „rezanie“, treba ísť do tepla, nohy vysušiť a obliecť si hrubé ponožky. Dôležité je sa ďalej hýbať, pretože keď si s premrznutými nohami sadnete, tak sa neprekrvia a nezahrejú. Ak máte často ľadové nohy a ruky, mali by ste „kneipovanie v snehu“ určite vyskúšať a opakovať ho celú zimu vždy, keď sa vám na to naskytne príležitosť. Ak máte možnosť ľahnúť si do snehu celí, treba vyskúšať aj to. Len na krátko a potom sa rýchlo obliecť a zohriať pohybom. Najlepšie je hodiť sa do snehu rovno zo sauny a zopakovať to viackrát po sebe, najlepšie

počas celej zimy. Ľudia, ktorí to robia, rovnako ako ľudia, ktorí celú zimu plávajú v studenej vode, nepoznajú, čo je to nachladnutie. Napríklad Holanďan Wim Hof, ktorý v kadi plnej ľadových kociek vydržal dve hodiny a na polárnom kruhu zabehol maratón pri teplote mínus 35 stupňov len v teniskách a krátkych nohaviciach. V rovnakom odevu vystúpil aj na Mont Blanc. Ako to dokázal, nedrží v tajnosti, ale svoju metódu, ktorej jadrom je špeciálna dýchacia technika a regulácia hladiny adrenalínu v krvi, vyučuje na seminároch.

PRECHÁDZKA V MRAZE PRE DOBRÉ ZDRAVIE



Kedysi bolo bežné postaviť kočík so spiacim, poriadne zababušeným bábätkom na mráz. Takéto vymrznuté deti boli odolnejšie proti chorobám. Dnes na takýto jednoduchý spôsob utužovania zdravia zabúdame. V škandinávskych krajinách sa tohto zvyku ešte držia. Keď sa vám ani chodenie v snehu nezdá, no napriek tomu chcete mrazivé teploty využiť na posilnenie zdravia, choďte sa jednoducho do chladu po-

prechádzať. Dôležité je obliecť sa cibulovým spôsobom. Teda vo vrstvách, ktoré môžete podľa intenzity námahy odkladať alebo obliekať. Pri intenzívnom pohybe stačí niekedy len jedna vrstva. Je lepšie trochu

premrznúť, ako sa v mrazivom vzduchu spotiť. Keď ťaháte sánky do kopca, nepotrebuje hrubú páperovú bundu. Vyzlečte ju a hodte na sánky. Hore na kopci si ju zase oblečiete.

MRÁZ BOJUJE AJ PROTI TUKOVÝM FALDÍKOM

Keď je zasnežená príroda ďaleko, dá sa poobzerať po najbližšej kryokomore. Tu bude vaše telo na 2 až 4 minúty vystavené suchému chladu mínus 110 stuňov. Kryoterapia pomáha pri chronických bolestiach, pri reumatizme, pri nadváhe a strese a je aj omladzujúca. Bojovať s bolesťami, dlhým hojením rán alebo s dermatologickými problémami sa dá aj lokálnou kryoterapiou. Vďaka extrémne nízkej teplote sa ošetrované časti tela lepšie prekrvia a po niekoľkých opakovaníach sú viditeľné pokroky – zníženie bolesti, zahojenie rany, zlepšenie pleti. Mráz sa využíva aj pri cielenom odbúravaní tukových vančúškov, ktoré sa špeciálnymi prístrojmi zmrazujú. Znie to jednoducho, ale neodporúča sa skúšať to doma, pretože si veľmi rýchlo môžete privodiť omrzliny ako z Everestu.

A ako to je vlastne s Yetim? Ak existuje, tak určite nemrzne. Má hrubý kožuch, riadnu tukovú vrstvu pod kožou a je stále v pohybe. Tak ako zvieratá, ktoré sa v zime nesťahujú z prírody do vykúrených bytov, ale bez problémov relaxujú v snehových závejoch.

Nikoleta Gstach

VIANOCE S RAMOU

V detskom domove v Seredi prebehlo 19. 12. avízované **odovzdávanie darov** detičkám od spoločností **Upfield** a **POS Media Slovakia**, v rámci charitatívneho projektu **ŠTASTNÉ DETI, ŽIARIVÁ BUDÚCNOSŤ**. Projekt bol spojený s komunikáciou značky **RAMA** v obchodoch, na ktorú boli použité **špeciálne navrhnuté komunikačné nosiče**, ktoré boli vopred narezané ako **puzzle**, aby sa po ukončení kampane nevyhodili, ale **znovu použili** na vyšší účel.



Rama

KRÁSKA Z HLBIN MORÍ A RIEK

LEN JEDNA USTRICA Z DESÄTTISÍC OBSAHUJE PERLU... PERLA, KTORÁ VZNIKÁ NA DNE OCEÁNOV ALEBO MORÍ PRIRODZÝM SPÔSOBOM, DNES PATRÍ MEDZI NAJVZÁČNEJSIE DRAHOKAMY NA SVETE.

V Indii sa domnievali, že za vznikom perál sú kvapky mesačnej rosy, ktoré padali na zem a zachytili sa v ulitách. Gréci a Rímanovia zas hovorili o perlách ako o slzách bohov, ktoré dopadli až na zem a premenili sa na túto krásu, ktorá neskôr zdobila šperky.

V Číne sa zas môžeme stretnúť s rozprávaním o svetlých perlách ako o slinách bojujúcich drakov, ktoré padali z neba v podobe dažďa. Na základe toho im prisudzovali moc chrániť nositeľa proti požiaru. Čierne perly zas podľa čínskej legendy vznikali v hlavách drakov. Perlu tejto farby dokázal získať len ten, kto draka zabil.

Japonská legenda sa podobá tej antickej, perly vznikali zo slz bájných bytostí. Na Srí Lanke a v hebrejských povestiach sa traduje, že perly sú slzami Adama a Evy. Eva ronila po vyhnaní z raja biele perly a Adam zas čierne.

AKO SA RODÍ PERLA?

Perla patrí k starodávnym drahokamom, vzniká v perlových mäkkýšoch – ustriciach. Keď sa bližšie pozrieme na jej štruktúru, uvidíme, že sa skladá z množstva drobných kryštálov aragonitu (vápnika), ktoré majú rôzne farby a tvary.

Perla vzniká vnútri škrupiny perlovej ustrice, keď do nej prenikne napr. zrnko piesku alebo iná drobná „nečistota“. Perlová ustrica sa chráni pred podráždením a neznámy predmet začne pokrývať vrstvami perlete, ktoré postupne vrství tak, že vzniká drahokam.



KRÁSNA A OSOŽNÁ

Perlu z 91 % tvoria anorganické zložky ako uhličitán vápenatý a horečnatý, teda vápnik a horčík. Nájdeme v nich aj minerály ako železo, meď, kremík alebo selén. Okrem toho každá z perál obsahuje aj 17 druhov aminokyselín a viac ako 30 stopových prvkov, vitamínov a peptidy. Zloženie perál je vďaka tomu využiteľné aj v kozmetickom priemysle. Perlový prášok alebo kozmetika s obsahom perál má výrazné anti-agingové schopnosti, pomáha vyhladzovať pleť a pôsobí veľmi upokojujúco.

SCHRÁNKA ČI JADRO?

Dnešné perly sa nezískavajú lovom ako kedysi, ale pochádzajú z fariem, v ktorých sa do lastúry vkladajú tzv. jadrá. Tie lastúrnici obalí perleťou. Existujú na to dve metódy, ktorých princíp je rovnaký. V prvom prípade sa do perlorodky vloží úlomok schránky iného lastúrnika. Ten sa nechá obaliť a zhruba po roku sa vloží do inej schránky. Touto metódou sa kultivujú veľké perly.

Druhý spôsob sa líši v použitom jadre. Ide o bead method, pri ktorej sa používa korálik vyrezávaný z lastúry iného lastúrnika. Je jednoduchšia, pretože konečná perla je len o málo väčšia ako vložený korálik. Hoci je vrstva perlete tenká len približne 1 mm, perly sú považované za kvalitné.

Bohužiaľ, touto kultiváciou a perlovými farmami sa ich nedostupnosť nerieši úplne. Len malé percento kultivovaných perál dosahuje šperkársku kvalitu (napr. pri tahitských perlách je to len okolo 5 – 10 %).



SLADKOVODNÉ AJ MORSKÉ

Prírodné perly, tak ako ich poznáme, sú dnes už takmer rarita a ak ich nájdeme na trhu, ich cena je vysoká. V šperkárstve sa dnes používajú kultivované perly, ktoré možno rozdeliť na sladkovodné a morské. Sladkovodné perly sú spravidla finančne výhodnejšie, pretože v jednej lastúre dokáže vzniknúť až desať perál. Bývajú po väčšine biele a ich lesk je jemnejší.

Morská lastúra dokáže vyprodukovať iba jednu až dve perly ročne, čo z nej robí exkluzívnejšiu záležitosť. Perly morské môžeme rozdeliť na tahitské, akoya a perly južného Pacifiku. Medzi tie najvzácnejšie ešte patria Cortézove perly. Tie majú jednu stranu plochú a nesú meno Mabe.

Pod označením akoya nájdeme klasické biele symetrické perly pravidelných oblých tvarov. Tmavozelené až čierne perly s kovovým leskom sú tahitské. Medové a zlaté odtiene patria perlám južného Pacifiku, a v posledných rokoch sa môžete stretnúť aj s veľkými asymetrickými barokovými sladkovodnými perlami, z ktorých má každá originálny tvar.

**VIETE SA STARAŤ O PERLOVÉ ŠPERKY?**

Perly majú organický pôvod a perleť je veľmi krehká, hoci samotná perla je tvrdá. Perly nie sú odolné proti poškrabaniu alebo odretiu, preto s nimi zaobchádzajte opatrne.

Odporúča sa skladovať ich v mäkkej šperkovnici samostatne, bez kontaktu s inými šperkmi. Perlový náhrdelník by nemal pri uložení visieť. Takisto pre ne nie je vhodné príliš teplé alebo suché miesto, mohli by popraskať. Perly nemajú rady, ak ostávajú dlho stáť. Potrebujú vlhkosť, nie však mokré prostredie a najlepšie im je, keď ich nosíme.

Povrch perál nie je dokonale hladký, pravá perla je štruktúrovaná, preto sa na nej môžu usadzovať nečistoty, zvyšky kozmetiky, potu alebo kože. Perly v takom prípade čistíte vlhkou handričkou, len v nevyhnutnom prípade ju namočte do slabého mydlového roztoku a následne očistíte. V žiadnom prípade sa perly neodporúča čistiť chemickými prostriedkami!

Oplatí sa o perly naozaj starať a chrániť ich, napríklad aj tým, že budete pri manipulácii s nimi obozretnejší. Predĺžite tak ich životnosť. Nasadzujte si ich až ako úplne posledné po úprave zovňajšku. Perlám totiž škodí lak na vlasy, parfum alebo krémy.

**ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ:**

- Archeologické štúdie hovoria o tom, že prvé perly sa na Zemi objavili pred viac ako 200 miliónmi rokov.
- Ich symbolika je rôzna. Spájajú sa so zdravím, s čistotou, bohatstvom a so šťastím. Darované perly podporujú lásku a šťastie.
- Podľa výskytu sa perly delia na sladkovodné a morské. Ich tvary sú rôzne, no zvyčajne sú oblé v tvare nepravidelnej guľky, hrušky, slzy či gombíka. Okrúhly tvar má najvyššiu hodnotu, tie nepravidelné zas pôsobia zaujímavejšie.
- Farby perál môžu byť takisto rôzne. Biela, broskyňová, ružová, levandulová, fialová alebo čierna.
- Bežná hustota sladkovodných perál je v rozmedzí 2,66 – 2,78 g/cm³ a majú výbornú húževnatosť, čo znamená, že nie je ľahké ich rozbiť, no ľahko sa poškrabu.



- Perly sú nielen symbolom čistoty a šťastia, ale aj elegancie. Oblúbilo si ich mnoho významných dám. Ich milovníčkou bola kráľovná Alžbeta II. Perly akoya milovala a nosila aj Jackie Kennedyová a Elizabeth Taylorová. Za perlovým ošialom v polovici minulého storočia stojí Coco Chanelová, ktorá ich považovala za jeden z nevyhnutných atribútov dámy.

VERTE ALEBO NIE, ZÁBAVA V OBDOBÍ FAŠIANGOV SA TÝKALA VŠETKÝCH SPOLOČENSKÝCH VRSTIEV.



AKO PLESALI NAŠI PREDKOVIA?

Tradícia plesov a zábav v zimnom období má svoj pôvod v dvorských bálach a plesoch francúzskej najvyššej šľachty, ktoré boli populárne v 15. – 16. storočí. Postupne sa udomácnili aj v iných panovníckych sídlach Európy. Neboli však striktné viazané len na obdobie fašiangov, konali sa aj pri iných príležitostiach ako korunovácie či zásnuby.

Zvyky spojené s fašiangmi, ktoré sú živé aj dnes, majú pôvod v stredoveku. Fašiangy sa začínajú na Troch kráľov a trvajú do Popolcovej stredy, ktorá je 40 dní pred Veľkou nocou. Je to teda obdobie medzi dvoma veľkými cirkevnými sviatkami. Z pohľadu človeka minulých storočí to bol čas výraznej zmeny, ktorú sprevádzalo veľké uvoľnenie a zábava. Slovo karneval napríklad vzniklo s karnevalovou tradíciou v Taliansku a možno ho voľne preložiť ako vzdanie sa mäsa. Súvisí to s pôstnym obdobím, ktoré ľudí po období zábav čakalo.

Fašiangové zvyky sú od 17. storočia známe aj na územiach Slovenska a spájajú v sebe prvky karnevalu a plesov. V mestách boli najdôležitejšími fašiangovými podujatiami práve bály a plesy. V 16. storočí sa stala korunovačným mestom Bratislava. V tom období sa sem presídlila vysoká uhorská šľachta a plesy sa konali pri všetkých významných príležitostiach, či už pri korunováci, rôznych rodinných oslavách v kráľovskej rodine i v prostredí bratislavskej šľachty. K fašiangovému obdobiu patrili aj plesy v maskách.

ZÁBAVA MIMO ŠĽAHTICKÝCH PALÁCOV

Okrem šľachty sa však zabávali aj iné skupiny obyvateľov mesta. Ešte v 18. storočí mali podobu pouličného sprievodu v maskách s tancom. Na dedinách zostali podobné zvyky dodnes. V mestách táto podoba fašiangovej zábavy postupne pre rôzne zákazy zanikla a súčasťou sviatkovania všetkých vrstiev mestského obyvateľstva sa stali zábavy s tancom v uzatvorenom priestore, teda plesy.



Pouličné sprievody mali pre spoločenstvo mesta či dediny veľký význam. Počas sprievodu sa ľudia mohli správať, ako chceli, zmenou odevu

mohli zmeniť na chvíľu aj svoju identitu. Mohli napríklad bez obavy z trestu parodovať osoby stojace v spoločenskej hierarchii nad nimi. V tých časoch mohli ľudia takto verejne prejať nespokojnosť s javmi, ktoré sa im nepáčili. S tým súvisí aj vznik mnohých fašiangových či karnevalových masiek. Niektorí sa mohli prezliecť za kráľa alebo richtára a vykričať, čo sa mu nepáčilo. Bežné boli aj masky vychádzajúce z hospodárskeho života. Napríklad slameník, človek obalený slamou. Ženy z neho brali slamu a dávali ju pod sliepky, pretože verili, že budú lepšie niesť. Turoň bol maska, ktorá pravdepodobne pochádzala z pohanských zvykov. Tur bolo pre našich slovanských predkov zviera symbolizujúce silu a plodnosť. Turoňa, masku s hlavou vola, niesol na tyči muž v kožucho obrátenom kožušinou von. Turoň sa válal po hnojisku, aby naň preniesol svoju plodivú silu, ktorá sa vyvezeným hnojom preniesla na pole. Masky boli samozrejmosťou súčasťou mestských fašiangových sprievodov. Ich dôležitou súčasťou však boli aj remeselníci, ktorí fašiangové oslavy často organizovali. Práve počas fašiangov museli noví učni verejne preukázať silu a odolnosť starším učňom obradne prijímali medzi tovaríšov. Podľa spisu z 18. storočia z Kežmarku mali napríklad mäsiari zvyk, že v kadi naplnenej vodou a vnútornosťami zo zvierat máčali nových učňov. Garbiarski učni zas preukazovali odvahu tým, že pred obyvateľmi mesta skákali zo strechy do napnutej volskej kože.



ČO SA PODÁVALO POČAS FAŠIANGOV?

Ešte na začiatku novoveku bola hlavným slávnostným jedlom a dezertom kaša. Šľachticné mali v oblúbe napríklad kašu z kvetov bazy. Len majetnejšie vrstvy si mohli dovoliť aj koláče. Počas fašiangov boli aj u bohatších na stole lekvárové šišky či fánky, oblátky a koláče. Za špecialitu sa považoval marcipán pripravený z rozdrvených mandlí. Piekli sa štrúdle alebo biskupský chlebiček. Pripravovali sa aj palacinky a mliečne jedlo podobné dnešnému pudingu. Počas slávností a plesov nesmelo na stoloch chýbať ani sušené a kandizované ovocie – často aj cudzokrajné, orechy alebo pečené gaštany. Aj keď to je pre nás dnes len málo uveriteľné, cukor bol kedysi vzácnou pochutinou, nemohol si ho dovoliť každý. V Uhorsku sa počas fašiangových osláv pilo najmä víno a medovina. Dámy nedali dopustiť na likéry – napríklad likér zo zaváraného ovocia, orechový likér, višňový likér alebo brusnicový likér či jahodový punč. Začiatkom 18. storočia sa v Uhorsku už rozšíril aj pitie kávy, čaju a čokolády.

OBDOBIE ZMIEN A SPOLKY

V 19. storočí nastali spoločenské zmeny, ktoré mali za následok spoločnosť, kde sa ľudia stavali na jednu úroveň. Veľmi sa rozšírila aj škála organizátorov plesov. Vďaka spolkom vstúpili do verejného spoločenského života i nové skupiny obyvateľov. Po zámožnejších mešťanoch to boli remeselníci, ženy, robotníci, Židia, čo sa prejavilo aj v náraste počtu plesov a bálů.

V druhej polovici 19. storočia boli plesy prostriedkom prezentácie a upevňovania mešťanstva a počet ich organizátorov narastal. Plesy, bály a zábavy boli dôležitými situáciami, v ktorých jednotlivé skupiny obyvateľov mesta prezentovali svoje spoločenské postavenie a názory. Začiatkom 20. storočia začali organizovať plesy aj továrne. V Bratislave robila prvý ples káblová továrň v roku 1902. Postupne sa organizovanie plesov rozšírilo aj do iných tovární. A tak popri elitných plesoch pre zámožných mali svoje plesy aj robotníci, práčky, fiakristi či holiči. Mimochodom, k najnavštevovanejším v Bratislave patrili práve plesy práčok, ktorého tradícia siaha až do roku 1759. Práčky mali samostatné plesy, pretože v 18. až 19. storočí ich bolo v Bratislave veľa, čo pravdepodobne súviselo s prítomnosťou početného vojska.

Veľkými organizátormi plesov boli Česi, ktorí na Slovensko prišli po prvej svetovej vojne. Prvý český ples sa Bratislave konal ešte pred prvou svetovou vojnou v roku 1913, pred vznikom Československej republiky. Česi organizovali plesy pravidelne, až do začiatku 40. rokov. Rôzne plesy organizovali aj Židia – Purimový bál, plesy židovského športového klubu Makkabea a Spolku židovských akademikov a ďalšie. Špecifické miesto mali aj cigánske plesy, ktoré sa v tých časoch vnímali s nádychom exotickej romantiky a priťahovali originálnou cigánskou hudbou.

MATKA PLESU A DEBUTANTKY

Úroveň plesu sa neposudzovala len podľa výzdoby sály alebo nálady hostí, ale aj podľa toho, aké a ako významné osobnosti sa na ňom zúčastnili. Organizátori sa preto snažili pripraviť bál pod záštitou významného člena spoločenstva, ktoré ples organizovalo, alebo získať na ples ako prvého hosťa známeho a váženého osobnosť. V časoch monarchie bola na plesoch cenená predovšetkým účasť vysokej šľachty, po vzniku republiky zasa predstavitelia mesta a osobnosti politického života. Úlohou patrónov plesu bolo podieľať sa aktívne na jeho otvorení. Túto úlohu plnila aj matka plesu, žena z významnej, dobre situovanej rodiny. K jej povinnostiam patrilo aj dohliadanie na debutantky, teda na dievčatá, ktoré sa prvý raz zúčastnili na tejto spoločenskej udalosti. Tu ich uvádzali do spoločnosti. Vďaka tomu už potom neboli vnímané ako deti, ale ako dospelí členovia spoločnosti. Inak sa s nimi komunikovalo, inak sa obliekali, inak sa museli správať, inak sa k nim správali muži. Už nie ako k dievčatám, ktoré boli deťmi, ale ako k mladým ženám.

ZLOŽITÉ PRAVIDLÁ

Na plesoch platila taká etiketa ako pri kontaktoch ľudí rozličného postavenia. Napríklad vo vzťahu ku kráľovskej rodine sa vždy museli zachovávať predpísané formy komunikácie. Tie určovali, kto mohol kedy hovoriť, kto si mohol kedy sadnúť, kto sa komu mohol kedy otočiť alebo nesmel otočiť chrbtom. Toto sa na plesoch muselo dodržiavať v kontexte faktu, že ples mal byť vlastne zábava. Ťažko si to predstaviť, keď všetci museli myslieť na to, čo majú robiť, aby na seba náhodou nestrhli negatívnu pozornosť.

Fašiangové plesy neustali ani počas 2. svetovej vojny, no zmenili sa ich organizátori. České, židovské inštitúcie, mnohé spolky a strany boli zakázané. Reprezentatívny charakter mali cez vojnu plesy Hlinkovej gardy, katolíckeho Orla, plesy Živeny. Najreprezentatívnejším plesom v 40. rokoch bol v Bratislave Univerzitný ples. Pre zlú ekonomickú situáciu sa plesy stávali skromnejšími, až na čas úplne utíchli. Po oslobodení sa konal v Bratislave veľký ples, nebolo to teda počas fašiangov. Bol však na počesť významnej spoločensko-historickej udalosti. Po druhej svetovej vojne sa plesy obnovili. No plesanie z čias konca 19. a začiatku 20. storočia sa už nikdy nevrátilo. Konalo sa ich aj menej, pretože z minulosti sa spájali s vrstvami spoločnosti nevyhovujúcimi súdobému režimu. Z povojnového obdobia, z roku 1947, sa v Bratislave často spomínal Filmársky ples. Po plesovej sezóne 1949 boli však plesy administratívne obmedzované a viac ako na desaťročie boli len ojedinelou udalosťou.

-dp-

DOKONALE ČISTÁ PLEŤ

Základom žiarivej a šťavnatej pôsbiacej pokožky je správne čistenie, ktoré tak často zanedbávame. Vďaka nemu pleť dokáže absorbovať oveľa viac účinných látok z kozmetických prípravkov použitých následne. Účinným tipom na bezchybné čistenie pleti je vynovený masážny prístroj s rozjasňujúcim a spevňujúcim účinkom LUNA 4 značky FOREO, ktorý dostal domácu starostlivosť o pleť na nový level. Posledné inovácie ho urobili ešte jemnejším a manuálne ovládateľným. Pomocou T-Sonic™ pulzácií za 1 minútu odstráni z pleti všetky nečistoty, prebytočný kožný maz a zvyšky mejkapu, osvieži ju, vyčistí a perfektne pripraví na následnú rutinnú starostlivosť. Druhá strana čistiackej kefky ponúka celý rad masážnych režimov, ktoré pomocou nízkofrekvenčných pulzácií zabraňujú ochabovaniu pleti a pomáhajú vyhladzovať jemné linky a vrásky. Na výber máte až 3 režimy čistenia pleti. Rozhodnúť sa môžete medzi jemným, pravidelným alebo hĺbkovým čistením, čo vám dovoľuje plne zohľadniť aktuálne potreby vašej pleti. Kúpíte na www.notino.sk.



Pranostika na január	tesárska sekera	ľudský jedinec		štátny majetok	merač hĺbky mora	udrieť po hlave		opracoval sekerou	hra v tenise	ručne tkaný nástenný gobelín		pridá soľ	cenné papiere
tamto			mužské meno 1. časť tajničky				bodavý hmyz				okresný výbor 2. časť tajničky		
pevnina obklopená vodou							plochá strecha						
spočíta							etyl-alkohol dobre (hovor.)						
silák					severský kopytník značka neónu				sklad obilia rímских 1001				
eden				nikde najdlhšia bežecká disciplína						krútnava stoliční úradníci			
	meno pilota F-1 Hilla	múdry starec tropický jašter					nalieval					prisluhovač	mazadlá
meno Dariny									výplň okien				
sídlo v Iráne									organická zlúčenina				
ničivý motýlik									sídlo v Tanzánii				
sídlo v Španiel-sku									veru				
úroveň (kníž.)					opica	deň v týždni	ANÁR, AKTORÍ, DAMON, SEKE	žalobcovia na súde	rákoše hmyzu značka sodíka				
	morský živočích	unesenie belgický spevák					bez toho, po česky značka lítia					odstraňuje si hlien z nosa	mozol'
chyba				spoločenský tanec meno Kornélie						túz biele knižské rúcho			
najvyšší škandinávsky boh					jednotka informácie maďarský zápor				nerast zo skupiny nikelinu dedko				
paža							urobil odliatok						
predmet poverčivých							ženské meno						
letecké opravovne			japonská lovkynia perál				ženské meno				keď		

Tajnička z čísla 11/2022: **NÁROD, KTORÝ ZABUDNE NA SVOJU MINULOSŤ, TAKÝ NEMÁ BUDÚCNOSŤ.**

Výhercovia vecných cien: Vlasta Paschová, Ružomberok, Jana Kuciaková, Štiavnik, Mária Singlarová, Bajerov

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 02. 2023** 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, spotrebiteľné 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, zaslanie 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 namietat 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.



KOZMETIKA PRE KREHKÉ I SILNÉ ŽENY



Zažite na vlastnej koži výrobky novej kozmetickej značky Biova.
V širokej ponuke nájdete potreby od intímnej hygieny žien až po produkty určené
na každodennú hygienu mužov. Kúpte exkluzívne iba v COOP Jednote.

Biova

coop
JEDNOTA



popchips®

POPOvané, NE vyprážené



NOVINKA

**OCHUTNAJ
POPOVANÉ CHIPSY**
skvelá chuť, menej tuku