

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

VEĽKONOČNÁ INŠPIRÁCIA

**RECEPTY: ROZBAĽTE
TO S CVIKLOU!**

**JÁN BILINSKÝ:
DRUŽSTVÁ POMÁHAJÚ
ROZVÍJAŤ REGIÓNY**

**10 FAKTOV O PREVENCIÍ
RAKOVINY**

**KÚSKY, NA KTORÉ
MÓDA NEZABUDNE**

KOMU
VYČARILA
ZLATÁ RYBKÁ
NOVÉ
AUTO?

VEĽKONOČNÁ OBLOHA PLNÁ VÝHIER



102 x nákupné poukážky
v hodnote **300** eur

612 x nákupné poukážky
v hodnote **100** eur

3x
Mini COOPER

Hlavu hore, v našej veľkonočnej súťaži môže vyhrať každý, stačí nakúpiť aspoň za 25 eur. Súťaž o autá a stovky nákupov trvá od 27. 3. do 30. 4. 2025. Bližšie info na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



Namiesto predjedla

Apríl sa drží tradícií. Prináša nestále počasie, Veľkú noc a priestor na realizáciu všelijakým figliarom a výmyselníkom. Aspoň ja verím, že sa zmysel pre humor z našej spoločnosti ešte nevytratil a že nie sme iba národom smutných tvárí, ktoré sa už nevedia ani usmiať. Ako sa hovorí, humor je vážna vec - to, čo sa zdá vtipné nám, iného sa môže dotknúť, a na čom sa iní smejú do popuku, my nemusíme vôbec chápať. Ale predstavte si, že aj vedci majú zmysel pre humor, a tak, aby nás pobavili, rozdelili humor do štyroch kategórií - všeobecne vtipné veci, ktoré vylúdia úsmev takmer každému a ktorými sa snažíme rozosmiať iných. Druhou kategóriou je sebahodnotiaci humor, keď sa dokážeme zasmiať nad sebou a na absurdnostiach života. Ten nám vraj môže pomáhať preklenúť náročné situácie. Agresívny humor zasa prináša smiech na úkor iného. Často zahŕňa kritiku inej osoby, urážanie či sarkazmus. A to už ani vtipné nie je. A napokon tu máme sebadeštruktívny humor, ktorým človek môže ponížiť seba samého pre pobavenie iných. Možno by sme vedeli nadhodiť aj iné kategórie humoru, ale myslím, že škatulkovanie pri tejto téme nie je dôležité. Podľa mňa je oveľa podstatnejšie zmysel pre humor v sebe hlavne mať. Ak ho objavíme, dokážeme nielen vtipkovať, ale vtip aj prijať, zabaviť sa na ňom, zasmiať sa, byť viac nad vecou. Dúfajme, že príležitosti na úsmev nevymiznú a že agresívnu formu humoru, ktorý nám tu nastolili niektoré naše reprezentatívne osobnosti, dokážeme prekonať láskavejšími formami, aké predstavuje napríklad Stanislav Štepka či Boris Filan.



Denisa Pogačová



Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Veľká noc vtedy a dnes
- 6** Zdravie: 10 faktov o prevencii rakoviny
- 8** Sezóna: Telo sa teší na jar
- 10** V COOP Jednote: Nonstop nakupovanie už aj na Orave
- 12** Rozhovor: Ján Bilinský o družstve a rozvoji regiónov
- 14** V COOP Jednote: Kto vyhral Kiu Sportage?
- 16** Miesto s príbehmi ľudí
- 18** Netradičné recepty: Nová dvojica - Zuzana a Dávid
- 22** Veľká noc: Aby sa všetko podarilo
- 24** Blog: Veľká noc na Veľkonočnom ostrove
- 26** Krása: Odevy, ktoré zmenili módu
- 28** Doma: Prečo pestovať rastliny v byte?
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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



VEĽKÁ NOC

VTEDY A DNES

Veľkú noc vnímame predovšetkým ako kresťanský sviatok, keď sa oslavuje zmŕtvychvstanie Ježiša Krista. Obsahuje však aj prvky, ktoré vychádzajú z predkresťanského obdobia, napríklad vynášanie Moreny či šibanie a oblievanie.

Starí Slovania rozlišovali dve ročné obdobia - leto a zimu. V období, ktoré dnes vnímame ako Veľkú noc, slávil sviatky leta, teda nie jari, ako si najčastejšie myslíme. Ich náboženstvo vychádzalo z prírodného cyklu, všímali si kolobeh prírody a na jar oslavovali znovuzrodenie. V kresťanskom zmysle išlo o zmŕtvychvstanie, teda opäť o nový život.

ČO BOLO NA STOLE NAŠICH PRARODIČOV?

Typickým jedlom bolo uvarené vajíčko ako symbol plodnosti a nového života.



Krájalo sa na tolko kúskov, koľko bolo členov rodiny, a všetci ho jedli, aby držali spolu a boli zdraví. Okrem kresťanov, ktorí sa delili na západnú a východnú cirkev, tu boli aj protestanti a Židia. Kresťanská Veľká noc tiež vychádza zo starej židovskej tradície. Pravoslávni a gréckokatolíci mali špecifické jedlá, ich pôst bol oveľa prísnejší. Počas Veľkej noci jedli obradový koláč - pasku, paschu, žltu hrudku. Do koláča sa zapekali aj vajcia a čokoľvek zelené - bylinky, špenát, šalát, medvedí cesnak. V období fašiangov sa konali zabíjačky a počas 40-dňového pôstu sa mäso vyúdivo a odležalo. Tieto dobroty sa potom konzumovali až na sviatky. V zámožnejších rodinách sa Veľká noc nikdy neobišla bez pečeného baránka. Chudobnejšie rodiny piekli kozliatko. Tento zvyk v polovici 20. storočia u nás zanikol a pečené jahniatko nahradil sladký baranček z piškótového cesta. K tradičným veľkonočným koláčom patrí bábovka, kysnuté koláče a štrúdle. Na západnom Slovensku sa piekol koláč radostník, niekde sa nazýval aj mrváň, bol guľatý a krásne zdobený.

VEDELI STE O VEĽKONOČNÝCH JEDLÁCH?

Ryba, ktorá bola na Slovensku bežnou súčasťou stravy, sa stala pôstnym jedlom v 13. storočí, a to preto, lebo nemá nohy a žije vo vode. Všetky živočíchy, ktoré žili vo vode, sa považovali za pôstne vrátane **rakov a žiab**. Skutočne, na Veľkú noc sa u nás chytali žaby a ich stehienka sa pridávali do pôstnej kapustnice. Na západnom a strednom Slovensku vo vinohradníckych oblastiach zbierali vinohradníci na jeseň **slimáky** a nechali ich cez zimu na piesku. Na jar ich predávali na trhoch a ľudia jedli slimačí kaviár.

TRADÍCIA A DNEŠOK

K tradičným slovenským veľkonočným jedlám patrí plnka alebo baba. Má rôzne regionálne obmeny, no v každej tvorí základ vajíčková alebo mäsová zmes, ktorá sa pečie v rúre alebo na panvici. Niekde sa pripravuje z nakrájaných žemlí s údeným mäsom, vajcami, hubami a niečím zeleným, môžu to byť špenátové alebo

INŠPIRUJETE SA?**Čo nájdeme na veľkonočných stoloch v Európe?**

- Vo Fínsku je tradíciou jesť ovsenú kašu mämmi tmavohnedej farby, ktorá sa pripravuje z vody a zo sladeného žitného sladku. V súčasnosti je skôr dezertom servírovaným s krémom a cukrom, ale pôvodne išlo o pôstne jedlo, ktoré sa konzumovalo za studena s krajcom chleba.
- V Dánsku varia pivovary počas Veľkej noci špeciálne pívá, ktoré sú o dosť silnejšie ako tie bežné.
- Paasbrood je veľkonočným symbolom každej kuchyne v Holandsku. Ide o sladký chlieb s hrozičkami a ríbezľami.
- V Taliansku je najväčšou veľkonočnou lahôdkou jahňacina a veľkou špecialitou sú praclíky, ktorých skrútený tvar predstavuje zloženie rúk pri modlitbách.
- Laounes, teda syrové koláče, sú špeciálnou specialitou na Cypre. Ich tradičným veľkonočným jedlom na Veľký piatok je aj faki xidati, teda kyslá šošovicová polievka.

žihľavové lístky – zapečený v pekáči. Pridávajú sa aj sušené huby. Inde pripravujú veľkonočnú babu aj na sladko z kysnutého cesta. Slaný variant sa môže konzumovať teplý alebo studený.

Na veľkonočnom stole iste nemôžu chýbať klasické pokrmy, ale zďaleka to nemusí znamenať len babu či slaný údeninu s majonézovým šalátom. Stačí si otvoriť nejakú súčasnú kuchársku knihu alebo preklikať stránky foodbloggerov, aby človek zistil, že veľkonočná tabuľa môže ostať tradičnou aj s malými obmenami. Pri vymýšľaní menu sa môžete opierať o tradíciu a obzrieť sa po chutných jedlách z celého sveta alebo sa inšpirovať gastronomickými trendmi. Tie využívajú vplyvy rôznych svetových kuchýň, superpotraviny i jedlé kvety. Rôzne aj menej tradičné potraviny a spôsoby ich spracovania umožňujú i počas sviatkov vyjsť v ústrety tradičným konzumentom aj ľuďom so zdravotnými problémami a s diétami vylučujúcimi niektoré potraviny, napríklad bezlepkovou.

Z mäsitých jedál sa na sviatočný stôl podáva údené mäso, šunka, ale aj pečené jahňa alebo kozľa. **JAHŇACIE MÄSO** je tradičnou súčasťou veľkonočnej hostiny. Je jemné a krehké, typická aróma by nás od konzumácie nemala odradiť. Obsahuje železo, zinok, vitamín D. Povzbudzuje

fyzickú vitalitu a mozgovú činnosť vďaka bohatému zastúpeniu vitamínov skupiny B. Pred použitím treba jahňacie mäso dôkladne odblaniť a zbaviť povrchového tuku. Len tak bude výsledok šľavnatý, krehký a voňavý. V prípade mladého jahňacieho s hmotnosťou do 2 kg bude na prípravu stačiť asi hodinka. Na pečenie sa dobre hodí stehno s kosťou, chrbát, plece a ramienko. Pliecko je veľmi vhodné na prípravu rolád. Chrbát pečte najlepšie vcelku a krájajte až hotový. Na minútky sa viac hodí sviečkovica či kotleta.

TELACIE MÄSO rovnako patrí k veľkonočnej tradícii u nás. Tefatá kŕmené iba materským mliekom majú chudé svetloružové a mäkké mäso. Ak je mäso sfarbené dočervena, bolo zvieratko kŕmené stravou bohatou na železo. V každom prípade je výhodou telacieho jemnosť a krehkosť a takmer o polovicu nižší obsah tuku než pri bežnom hovädzom. Najväčšou delikatesou z telacieho je sviečkovica, ktorá sa dá upiecť alebo použiť na prípravu minútok. Z karé s kosťou sa dajú pripraviť skvelé kotlety, zo stehna pravý viedenský rezeň. Hruď sa výborne hodí na plnenie a na prípravu gulášov. Za špecialitu sa považuje tzv. telacia oblička, ktorá sa môže piecť, dusiť i grilovať.

VAJÍČKO NA OZDOBU I NA JEDENIE

Vo všeobecnosti sa vajce považuje za symbol plodnosti a znovuzrodenia. Kraslica, teda zdobené vajčiko, v kresťanstve symbolizuje aj prázdny hrob Ježiša Krista, z ktorého vstal z mŕtvych. Zvyk zdobenia vajčiek sa dá vystopovať až do Me-

zopotámie a starovekého Egypta, odkiaľ sa rozšíril prostredníctvom prvých kresťanov do Ruska a na Sibír a neskôr až do Európy. Najstaršie kraslice na území Slovenska sa našli v slovanských hrobách zo 7. storočia. Kraslice ako predkresťanský symbol jarného oživenia si prispôbila cirkev a v 12. storočí nariadila ich svätenie. Vajčička však na Veľkú noc neplnia len dekoratívnu úlohu, ale patria aj na stôl v podobe pokrmu. A nielen v čase sviatkov. Hoci je vajecný žltok bohatý na cholesterol a v prípade častej konzumácie ohrozuje ľudí so zvýšenou koncentráciou cholesterolu v krvi srdcovo-cievnyimi ochoreniami, zdraví ľudia sa nemusia obávať zaradiť ich na jedálny lístok. Gastroenterológ Peter Minárik odporúča uprednostniť konzumáciu varených vajec, či už natvrdo, alebo namätko. Je to zdravšie ako smaženie na tuku v podobe praženice, omelety či volského oka. Nikdy by sa nemali kombinovať s mastnou údeninou, pretože sa tak zvyšuje príjem nezdravého tuku aj nezdravého cholesterolu. Ak máte vajčička radi, dajte si ich raz za týždeň, no nie viac než dva kusy. Veľkou porciou zeleniny a celozrnným pečivom k nim dodáte telu veľa rastlinnej vlákniny. A pozor, nezabúdajte, že do spotreby vajec sa ráta aj vajčička pridané do koláčov, sušienok, piškót, cestovín, chleba a pečiva. Samozrejme, sú aj v majonéze, tatárskej omáčke, rôznych omáčkach a dresingoch. Málokto si uvedomí, že cez príjem týchto potravín v skutočnosti zje oveľa viac vajec, než si myslí.

-dp-, zdroj: hnonline.sk, vedanadosah.cvtisr.sk



Už Hippokrates kedysi dávno povedal, že človek si kope hrob nezdravým stravovaním. Dnes táto jeho myšlienka platí rovnako, ak nie viac než v antike. Nezdravé stravovanie ide často ruka v ruke s celkovým nevhodným životným štýlom a spoločne sa významne podieľajú aj na vzniku obávaných karcinogénnych ochorení.

10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O STRAVOVANÍ, ŽIVOTNOM ŠTÝLE A PREVENCII RAKOVINY

Uznávané odborné a vedecké inštitúcie pravidelne vydávajú štandardné odporúčania a návody, ako sa chrániť pred rakovinou. Popredná svetová organizácia, ktorá sa zaoberá zdravým životným štýlom a jeho významom pri prevencii rakoviny, Svetový fond pre výskum rakoviny (*World Cancer Research Fund, WCRF*) v súlade s výzvou „Zastavme rakovinu ešte predtým, než sa začne!“ zhŕňa poznatky najmodernejšej svetovej vedy a výskumu pre širokú verejnosť do 10 základných odporúčaní:

DESAŤ ZÁKLADNÝCH OPATRENÍ PREVENCIE RAKOVINY

(Voľne podľa WCRF/AICR (2007 - 2023):

1. Budte čo najštíhlejší, nie však podvyživení.
2. Budte fyzicky aktívni, a to najmenej 30 minút každý deň.
3. Obmedzte konzumáciu potravy s vysokým obsahom energie. Konzumujte s mierou stravu, ktorá obsahuje cukor a ktorá je bohatá na tuk a chudobná na vlákninu. Pite s mierou nápoje s obsahom cukru.
4. Jedzte viac zeleniny, ovocia, celozrnných cereálií a strukovín.
5. Obmedzte konzumáciu červeného mäsa (napr. bravčové, hovädzie, jahňacie) a vylúčte konzumáciu mäsových údenín.
6. Ak konzumujete alkoholické nápoje, nepite počas 1 dňa viac ako 2 štandardné nápoje, ak ste muž, alebo 1 štandardný nápoj, ak ste žena. Ideálne je však alkoholické nápoje nepiť vôbec.
7. Obmedzte konzumáciu slaných potravín a potravín údených soľou.
8. Nepoužívajte doplnky stravy na prevenciu rakoviny.
9. Nefajčite.
10. Pacienti liečení na rakovinu by mali po liečbe dodržiavať všetky uvedené zásady prevencie rakoviny.

ŠPECIÁLNE ODPORÚČANIE PRE DOJČIACE MATKY:

Dojčiacie matky by mali svoje deti počas prvých šiestich mesiacov kŕmiť výlučne materským mliekom, až potom by mali pridávať do stravy dojčiat ďalšie tekutiny a potravu.

Prevencia rakoviny nestojí len na stravovaní a výžive, ale obsahuje aj iné zložky životného štýlu. Na ilustráciu toho, ktoré ľudmi ovplyvniteľné faktory spolu so stravovaním a s výživou dokážu znížiť reálne riziko zhubných nádorov, uvádzame nasledujúce desatoro.

- 1 Prestaňte alebo nikdy nezačnite fajčiť: Fajčenie je hlavnou príčinou rakoviny pľúc a tento zlozvyk prispieva k vzniku rakoviny pažeráka, hrtana, úst, žalúdka a ďalších ochorení.
- 2 Cvičenie: Fyzická aktivita - dokonca aj mierne cvičenie - môže znížiť riziko nielen vzniku rakoviny, ale aj jej recidívy po liečbe.
- 3 Striedma konzumácia alkoholu: Užívanie alkoholu sa spája nielen s rakovinou pečene, ale aj s mnohými ďalšími typmi vrátane rakoviny hlavy a krku, pažeráka, prsníka a hrubého čreva.
- 4 Poznajte svoju rodinnú anamnézu: Ak sa vo vašej rodine vyskytovali prípady rakoviny, poraďte sa so svojím lekárom o genetickom poradenstve.
- 5 Používajte opaľovací krém: Počas celého roka je opaľovací krém dôležitou prvou líniou ochrany pred vystavením sa silnému žiareniu, ktoré môže spôsobiť rakovinu kože.
- 6 Dajte sa očkovať: Vakcíny proti ľudskému papilomavírusu a vírusu hepatitídy B môžu pomôcť predchádzať rakovine krčka maternice, resp. pečene, ako aj iným formám rakoviny.

- 7 Praktizujte bezpečný sex: Vďaka bezpečnému sexu je menej pravdepodobné, že sa nakazíte pohlavne prenosnými infekciami, ako je HPV alebo HIV, čo zvyšuje riziko iných druhov rakoviny.
- 8 Pravidelné prehliadky: Pravidelne navštevujte svojho lekára prvého kontaktu, aby ste sledovali všetky zmeny vo svojom tele.
- 9 Obmedzte konzumáciu červeného mäsa: Výskumy ukazujú, že konzumácia červeného mäsa je spojená so zvýšeným rizikom rakoviny hrubého čreva a konečníka, pankreasu a prostaty.
- 10 Udržujte si zdravú hmotnosť: Existujú presvedčivé dôkazy, že nárast hmotnosti, nadváha a obezita zvyšujú riziko 11 druhov rakoviny vrátane rakoviny prsníka a pankreasu.

AKO JESŤ MÄSO?

Nejedzte za týždeň viac ako 500 g červeného mäsa. Akceptovateľným množstvom môže byť napríklad konzumácia 1-2 porcií červeného mäsa za týždeň (150 - 250 g za týždeň). Červené mäso nahrádzajte chudým bielym mäsom (kuracie alebo morčacie prsia), rybami alebo tofu.

Mastné údeniny z červeného mäsa neradíme vôbec jesť (klobásy, salámy). Ak im neviete odolať, doprajte si občas iba symbolicky 1-2 kúsky na chuť, napríklad cez víkend. Zdravšou náhradou sú chudé dusené hydínové šunky s vysokým obsahom mäsa. Ryby jedzte každý týždeň, a to aspoň dvakrát, z čoho raz by mala byť masná ryba. Každý týždeň si doprajte 1-2 porcie strukovín (fazuľa, cícer) vrátane sóje (varené sójové bôby, sójová polievka alebo tofu).



V tomto príspevku boli použité materiály z odborných textov: Peter Minárik, Daniela Mináriková. **Protirakovinová diéta. Strava a pohyb pri prevencii a liečbe.** Dr. Josef Raabe Slovensko. 2023. ISBN 978-80-8140-833-5.



HUNGRY? DRINK THIS!



26 VITAMÍNOV A MINERÁLOV



ZDROJ VLÁKNINY



VYSOKÝ OBSAH BIELKOVÍN



BEZ PRIDANÉHO CUKRU



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Kompletné jedlo vo forme nápoja.
IDEÁLNA VOĽBA PRE HEKTICKÝ KAŽDODENNÝ ŽIVOT.

TELO SA UŽ TEŠÍ NA JAR

Špargľa: zelená vitamínová bomba

Špargľa sa v posledných rokoch udomácnila aj u nás. V jarných mesiacoch je čerstvá a plná živín, čo ju robí ideálnou voľbou pre tých, ktorí hľadajú nielen chuťový zážitok, ale aj podporu zdravia. Mnohí ju vnímajú ako výnimočnú ingredienciu, ktorá dodáva každému pokrmu eleganciu alebo sofistikovanosť.

Táto zelená superpotravina je bohatá na rôzne živiny, ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie nášho organizmu. Obsahuje veľké množstvo vitamínu K, ktorý zohráva kľúčovú úlohu pri zrážaní krvi a udržiavaní zdravej kostnej hmoty. Vitamín C prítomný v špargli podporuje imunitný systém a pomáha bojovať proti škodlivým voľným radikálom. Navyše, vitamíny skupiny B, najmä folát, prispievajú k správne metabolizmu a pomáhajú udržiavať zdravú funkciu nervového systému.

Okrem vitamínov je špargľa bohatá na minerály, ako je draslík, ktorý pomáha regulovať krvný tlak, a železo dôležité pre tvorbu červených krviniek. Vláknina prispieva k zlepšeniu trávenia, podporuje pohyb čriev a pomáha pri detoxikácii organizmu. Antioxidanty, ktoré sa nachádzajú v špargli, prispievajú k ochrane buniek pred oxidačným stresom a môžu hrať významnú úlohu pri prevencii rôznych chronických ochorení, ako sú srdcové choroby či cukrovka. Pravidelná konzumácia špargle preto pomáha udržiavať celkovú vitalitu a podporuje regeneráciu buniek.

Zlepšuje trávenie aj imunitu

Špargľa podporuje trávenie a pomáha udržiavať zdravú hladinu cukru v krvi, čo je prínosom najmä pre ľudí, ktorí dbajú o svoju hmotnosť a celkovú vitalitu. Vďaka obsahu antioxidantov pomáha špargľa bojovať proti zápalovým procesom, ktoré sú spojené s mnohými chronickými ochoreniami. Podpora imunitného systému, zlepšenie cirkulácie a posilnenie kostí robia zo špargle dôležitú súčasť zdravej stravy.

Špargľa aj hrášok mali kedysi výsadné miesto na aristokratických stoloch. Dnes sú bežne dostupné a navyše oplývajú množstvom živín, ktoré náš organizmus naštartujú do novej sezóny.



Nízky obsah kalórií zas ideálnu potravinu pre tých, ktorí chcú schudnúť alebo udržať svoju hmotnosť, pričom súčasne telu dodáva energiu a dôležité živiny.

Ako pripraviť špargľu

V kuchyni existuje nespočetné množstvo spôsobov, ako využiť špargľu a vychutnať si jej jemnú chuť. Jedným z najjednoduchších spôsobov prípravy je krátke varenie alebo grilovanie, ktoré zachováva nielen jej výživové látky, ale aj autentickú chuť. Grilovaná špargľa je vynikajúcou prílohou k mäsovým jedlám alebo rybám, pričom jej

jemná textúra vytvára príjemný kontrast s bohatšími chuťami iných surovín.

Ďalšou obľúbenou metódou je príprava špargľového šalátu, do ktorého sa pridá čerstvá zelenina, ľahký dresing a dokonca aj kúsok syra, čo vytvára osviežujúce a výživné jedlo. Špargľa sa často využíva aj pri príprave krémových polievok, kde jej chuť a aróma dominujú a vytvárajú hladkú konzistenciu, ktorá poteší chuťové poháriky. Pre milovníkov netradičných receptov je možné špargľu pridať aj do quichea alebo ako zložku do rôznych omáčok, čím sa zvýrazní ich jemná a zároveň výrazná chuť.

Hrášok: Symbol čerstvosti a vitality

Hrášok patrí medzi potraviny, ktoré sú bohaté na hodnotné živiny. Obsahuje výdatné množstvo rastlinných bielkovín, čo ho robí dôležitým zdrojom energie najmä pre ľudí, ktorí sa snažia o vyváženú stravu. Okrem bielkovín je hrášok bohatý na vlákninu, ktorá je nevyhnutná pre správnu činnosť tráviaceho systému a podporu zdravia čriev. Vďaka vláknine prispieva k stabilizácii hladiny cukru v krvi a pomáha predchádzať pocitu hladu medzi jedlami. Medzi ďalšie cenné zložky patrí vitamín C, ktorý je nevyhnutný pre posilnenie imunitného systému a ochranu organizmu pred škodlivými voľnými radikálmi. Vitamín C tiež pomáha pri tvorbe kolagénu, čo je dôležité pre zdravú pokožku, kosti a cievy. Hrášok obsahuje aj vitamíny skupiny B vrátane folátu. Ten zohráva kľúčovú úlohu pri metabolizme a tvorbe červených krviniek. Nezanedbateľným minerálnym doplnkom je draslík, ktorý pomáha regulovať krvný tlak a prispieva k optimálnej funkcii srdca. Okrem toho hrášok obsahuje stopové množstvá železa a horčíka, ktoré sú dôležité pre tvorbu energie a správnu činnosť svalov.

Udržiava srdce aj cievy

Vďaka vysokému obsahu vlákniny podporuje správnu funkciu tráviaceho systému, čo vedie k lepšej absorpcii živín a zabraňuje zápche. Vláknina tiež pôsobí ako prírodný regulátor hladiny cukru v krvi, čo môže byť výhodné pre ľudí trpiacich cukrovkou alebo pre tých, ktorí sa snažia udržať stabilnú energetickú hladinu počas dňa. Antioxidanty obsiahnuté v hrášku pomáhajú neutralizovať voľné radikály, ktoré môžu poškodzovať bunky a prispievať k rozvoju chronických ochorení. Týmto spôsobom hrášok pomáha prevencii srdcových chorôb, podporuje zdravie ciev a znižuje zápalové procesy v tele. Rastlinné bielkoviny prispievajú k regenerácii tkanív a udržiavaniu svalovej hmoty, čo je obzvlášť dôležité pre aktívnych ľudí a športovcov. Navyše kombinácia vitamínov a minerálov v hrášku pôsobí synergicky, čím sa zvyšuje jeho celková výživová



hodnota a prispieva k lepšiemu fungovaniu imunitného systému.

Ďalším významným benefitom hrášku je jeho podpora pri detoxikácii organizmu. Vďaka diuretickým vlastnostiam pomáha vylučovaniu nadbytočných toxínov a prebytočných tekutín, čo uľahčuje odstraňovanie odpadových látok z tela. Tento proces podporuje celkovú vitalitu a pomáha udržiavať optimálnu rovnováhu v organizme.

Ako konzumovať hrášok

Hrášok je mimoriadne univerzálny a môže byť súčasťou mnohých jedál, čo z neho robí obľúbenú ingredienciu v kuchyni. Môže sa konzumovať čerstvý, varený alebo dusený, pričom každá metóda prípravy zachováva jeho dôležité výživové látky. Tradičnou metódou je pridať hrášok do polievok a vývarov, kde jeho jemná sladkosť dodáva jedlám hlbší chuťový profil. V kombinácii s ďalšími zeleninami a bylinkami vytvára chutné a zdravé jedlá, ktoré sú ideálne pre rodinné obedy alebo večere. Ďalšou obľúbenou formou sú šaláty, do ktorých hrášok pridáva osviežujúci element a textúru. Čerstvý hrášok je možné konzumovať aj ako samostatnú pochúťku,

najmä v teplých jarných dňoch, keď osvieži a dodá telu energiu. Pre gurmánov je zaujímavou možnosťou aj príprava hummusu z hrášku, ktorý predstavuje zdravú alternatívu tradičných dipov.

Ako správne vybrať a pripraviť hrášok

Výber čerstvého hrášku je kľúčový pre zachovanie jeho výživovej hodnoty a chuti. Pri nákupe by ste mali venovať pozornosť vzhľadu strukov – mali by byť pevné, lesklé a rovnomerne zelené, bez známok vysušenia či poškodenia. Čerstvý hrášok má charakteristickú sladkú arómu, ktorá signalizuje jeho zrelosť a optimálnu chuť. Pred samotnou prípravou je dôležité hrášok dôkladne opláchnuť studenou vodou, aby sa odstránili prípadné nečistoty a zvyšky pôdy. Pri varení sa nemá hrášok pripravovať príliš dlho, aby si zachoval svoju chrumkavosť a dôležité živiny. Krátke varenie alebo blanšírovanie je ideálnou metódou, ktorá zabezpečí, že hrášok zostane svieži a jeho chuť nebude stratená. Pre tých, ktorí preferujú minimalistickú prípravu, je vhodné hrášok jednoducho dochutiť štipkou soli a čerstvými bylinkami, čím sa zvýrazní jeho prirodzená sladkosť.

D. P., zdroj: bonappetit.com

Ako správne vybrať a pripraviť špargľu

Výber kvalitnej špargle je kľúčový pre zabezpečenie maximálnych nutričných a chuťových benefitov. Pri nákupe by sme mali dbať na to, aby bola špargľa čerstvá a pevná, s rovnomernou farbou – zelená špargľa by mala byť jasná a bez známok vysušenia alebo poškodenia. Pri výbere bielej špargle hľadajte pevné, hladké a rovnomerne sfarbené stonky s uzavretými hlavičkami. Čerstvá špargľa pri stlačení na reze jemne púšťa šťavu. Pred varením ju dôkladne umyte a ošúpte škrabkou na zeleninu, začínajúc približne 2 cm pod hlavičkou smerom nadol, aby ste odstránili vláknitú šupku. Drevité konce odrežte alebo odlámete.



NONSTOP NAKUPOVANIE UŽ AJ NA ORAVE

COOP Jednota Námestovo prináša na Oravu revolučnú novinku v nakupovaní potravín. V priestoroch Tempo SUPERMARKETU otvorila svoju prvú automatizovanú nonstop predajňu 24/7. Modernizovaná predajňa v obci Rabča umožní zákazníkovi po skončení štandardnej dennej prevádzky s personálom nakupovať kedykoľvek – ráno pred skorou pracovnou zmenou, neskoro večer či počas sviatkov a víkendov.

Tento inovatívny koncept spája moderné technológie s tradičnými hodnotami a ponúka riešenie na zachovanie dostupnosti obchodu aj v menších obciach.

PRVÝ TEMPO SUPERMARKET V NONSTOP REŽIME

Rabča sa stáva miestom, kde vznikla historicky prvá predajňa COOP Jednota Tempo SUPERMARKET s automatizovanou prevádzkou. Predajňa sa nachádza takmer v strede medzi dvoma veľkými obcami – Rabčou a Oravskou Polhorou, kde spolu žije približne 10 000 obyvateľov. Supermarket s rozlohou 523 m² ponúka 18 parkovacích miest, moderný zálohomat na výkup PET fliaš a plechoviek a najnovšie aj pokročilé technológie, ktoré umožňujú zákazníkovi vstúpiť a nakúpiť bez prítomnosti personálu.

„Sme presvedčení, že modernizovaná predajňa Tempo SUPERMARKET 24/7 výrazne zlepší komfort nakupovania pre obyvateľov zo širokého okolia. Vďaka nonstop prevádzke ju určite ocenia nielen miestni zákazníci, ale aj turisti či návštevníci z pohraničných oblastí Poľska, kde sú obchody väčšinu nedieľ zatvorené. Zavedením automatizova-

ného režimu nechceme nahradiť klasický obchod s personálom. Naopak, naše predavačky a naši predavači sú neoddeliteľnou súčasťou zákazníckeho servisu, ktorý je postavený na osobnom prístupe a nadštandardnom vzťahu so zákazníkmi. Vďaka tomuto riešeniu chceme podporiť náš existujúci tím, zabezpečiť plynulý chod predajne a zároveň ponúknuť zákazníkovi možnosť nakupovať aj mimo tradičných otváracích hodín,“ uviedol Igor Jagelek, predseda spotrebiteľného družstva COOP Jednota Námestovo.

AKO FUNGUJE NAKUPOVANIE V REŽIME 24/7?

Počas dňa bude supermarket fungovať s personálom v štandardných otváracích hodinách, a to od pondelka do soboty 6.00 - 19.00 a v nedeľu 8.00 - 14.00. Po ich skončení sa predajňa prepne do automatizovaného režimu, pričom zákazníci môžu vstúpiť pomocou aplikácie COOP Jednota Klub. Po prihlásení do aplikácie si vygenerujú QR kód, ktorým si otvoria dvere. Následne si vyberú akýkoľvek tovar, naskenujú ho na samoobslužnej pokladnici a zaplatia bezhotovost-

ne. Pri odchode opäť použijú QR kód na opustenie predajne.

„Keďže vstup do predajne je možný prostredníctvom aplikácie vernostného programu COOP Jednota, zákazníkovi stačí zaregistrovať sa a nahráť do aplikácie fotografiu tváre a občiansky preukaz – celý proces registrácie trvá menej ako 3 minúty. Vďaka tejto jednoduchosti očakávame, že predajňa priláka nielen miestnych obyvateľov, ale aj turistov a cestujúcich, ktorí prechádzajú Rabčou smerom do Poľska,“ hovorí Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednota Slovensko.

TECHNOLÓGIE AKO SÚČASŤ MODERNÉHO OBCHODU

Na prevádzke automatizovaných predajní COOP Jednota 24/7 sa podieľajú aj partneri projektu Mastercard a UniCredit Bank, ktorí zabezpečujú bezhotovostné platby a finančné riešenia potrebné na fungovanie celého konceptu.

„Stáli sme pri zrode tejto myšlienky, a preto som rád, že sa automatizované predajne, ktoré pomáhame financovať, rozširujú do ďalšej prevádzky. Dobrou správou je, že pribúdajú aj vo vzdialenejších kútoch Slovenska. COOP Jednota je na to so svojím širokým pokrytím regiónov ideálnym partnerom. Zákazníci majú možnosť v každej predajni využiť aj extra finančné služby, ako uhradiť poštové poukážky, šeky, bankové zložienky a pri platení platobnou kartou i vybrať hotovosť. Digitalizujeme a modernizujeme všade tam, kde to je možné, v súlade s potrebami klientov a regiónov a pomáhame komunitám, aby napredovali v rozvoji,“ uviedol Jaroslav Habo, riaditeľ UniCredit Bank pre Slovensko.

„Digitalizácia a inovácie zohrávajú čoraz väčšiu úlohu v maloobchode a umožňujú zákazníkovi nakupovať pohodlnejšie a bezpečnejšie. Koncept COOP Jednota 24/7 ukazuje, ako dokážu technológie podporiť tradičný obchod a zároveň otvoriť nové nákupné možnosti. Vďaka





digitalizácii môžeme zvyšovať dostupnosť služieb aj v regiónoch a prinášať moderné riešenia, ktoré uľahčujú nakupovanie a zlepšujú zákaznícky komfort," uviedla Jana Lvová, generálna riaditeľka spoločnosti Mastercard pre Slovensko a Českú republiku.

ĎALŠIE PLÁNY A EXPANZIA

Po spustení automatizovaných predajní COOP Jednota 24/7 v Šalgočke, Šali, Nových Zámkoch, Handlovej a Rabči plánuje COOP Jednota pokračovať v rozširovaní siete aj do ďalších lokalít. Cieľom je priniesť pohodlie nonstop nakupovania čo najširšiemu spektru zákazníkov vrátane menších obcí a vzdialenejších regiónov. Ďalšiu, v poradí šiestu predajňu otvorí COOP Jednota už v nasledujúcich týždňoch.

Viac sa o spôsobe nakupovania v automatizovaných predajniach COOP Jednota 24/7 dozviete na coop.sk/sk/24-7.

COOP JEDNOTA JE V TOP 5 ZAMESTNÁVATEĽOV V OBCHODE

Spoločnosť Profesia pripravila už trinásty ročník ankety Naj zamestnávateľ a my sme pravidelne jej súčasťou. V aktuálnom ročníku ankety sa v kategórii obchod a služby umiestnila spoločnosť COOP Jednota Slovensko, s. d., v TOP 5 najlepších zamestnávateľov na Slovensku.

Cieľom ankety Naj zamestnávateľ je priniesť reálny pohľad uchádzačov i potenciálnych zamestnancov na Slovensku na to, ako vnímajú firmy, ich benefity a imidž. Jednoduchou zverejniť rebríček zamestnávateľov, ktorí dokážu ľuďom na Slovensku osloviť svojim prístupom k zamestnancom a prostredím, ktoré pre svojich ľudí vytvárajú.

Systém COOP Jednota ako tradičný slovenský zamestnávateľ získal v ankete Naj zamestnávateľ 2024 cenné 5. miesto. „Sme radi, že nás verejnosť a zamestnanci vnímajú pozitívne aj v polohe zamestnávateľa. Systém COOP Jednota je viac než len sieť obchodov s potravinami. Sme stabilným zamestnávateľom, ktorý vníma a v praxi uplatňuje intenzívne prepojenie zamestnaneckej a zákazníckej skúsenosti. Takmer s 2000 predajňami po celom Slovensku ponúka COOP Jednota široké portfólio najmä domácich produktov, kvalitné služby zákazníkom, ale i možnosť zamestnať sa vo svojom regióne, vo svojej obci. Sme firma, ktorá si cení a podporuje lojalitu a angažovanosť. Aj vďaka tomu sme sa v priebehu desaťročí stali vedúcou domácou maloobchodnou sieťou na Slovensku, ktorá spája tradíciu so súčasnými trendmi, aby prinášala čo najlepšiu skúsenosť svojim zákazníkom a zamestnancom. Zamestnávame takmer 14 000 ľudí vo všetkých regiónoch Slovenska,“ zdôrazňuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva



COOP Jednoty Slovensko. A dodáva: „Stratégia riadenia a rozvoja ľudských zdrojov je postavená na dôslednom dodržiavaní princípu rovnosti príležitostí. Vo vedení spotrebiteľných družstiev pracuje takmer 50 % žien.“ Práca v COOP Jednote prináša mnoho výhod – od stabilného zamestnania v slovenskej firme po bohaté benefity. Spoločnosť si váži prácu svojich zamestnancov a poskytuje príspevky na dopravu, rekreáciu, doplnkové dôchodkové sporenie a podporu v rôznych životných situáciách. Každý člen

tímu má možnosť profesionálne rásť a zároveň sa aktívne podieľať na rozvoji COOP Jednoty. Zakladáme si na ľudskosti a kvalite pracovnej atmosféry.

COOP Jednota nezabúda ani na rodiny svojich zamestnancov a podporuje ich rôznymi formami, či už príspevkami pri pracovných a životných jubileách, alebo spoločenskými aktivitami. Práve takéto prostredie, kde sa tradícia spája s inováciami, vytvára ideálne miesto pre každého, kto hľadá istotu, stabilitu a príležitosť rozvíjať sa v profesionálnom živote.

DRUŽSTVO DNES SPÁJA ĽUDÍ, KTORÝM ZÁLEŽÍ NA ROZVOJI REGIÓNOV

Rok 2025 je Medzinárodným rokom družstiev. S touto celosvetovou iniciatívou prišla Organizácia Spojených národov, aby upozornila na význam družstevného podnikania pre udržateľné fungovanie komunít.

Tento unikátny a nadčasový model podnikania na Slovensku reprezentuje systém spotrebných družstiev COOP Jednota Slovensko. Zhovárali sme sa s predsedom jej predstavenstva Jánom Bilinským.

Ako si máme v praxi predstaviť fungovanie spotrebného družstva?

Výraz COOP pochádza zo slova kooperatíva, inak povedané súdržnosť, svojpomoc alebo aj spolupráca. Je to model podnikania, ktorý je bohato rozvinutý v mnohých ekonomicky aj sociálne prosperujúcich krajinách, ako je Švajčiarsko, Francúzsko, Anglicko alebo Taliansko i krajiny Škandinávie. Družstvo je nadčasová forma podnikania, ktorej základnou úlohou bolo vždy slúžiť svojim členom a ich ekonomickému a spoločenskému rozvoju a súčasne prispievať k rozvoju najmä vidieka a jednotlivých regiónov. V súčasnosti sú veľmi aktuálne a dôležité činnosti spojené s princípmi udržateľnosti, spolupráce a komunitnej súdržnosti, čo dodáva družstvám esenciu modernej a uvedomelej spoločnosti.

COOP Jednota je určitým symbolom našej krajiny a na vytváraní jej histórie sa podieľa už viac ako 150 rokov. Akou formou napĺňa filozofiu zakladateľa jej predchodcu Samuela Jurkoviča v súčasnom modernom svete obchodu?

Základná filozofia nášho pôsobenia spočíva v tom, že hodnoty vytvorené podnikateľskou činnosťou našich spotrebných družstiev ostávajú v regiónoch. To nás výrazne odlišuje od iných reťazcov v maloobchode. Ak sa vrátíme do histórie, musím spomenúť, že korene družstevníctva



siahajú do polovice 19. storočia v Anglicku. Prvé družstvo na svete založili anglickí tkáči v roku 1844 v meste Rochdale. Len o pár mesiacov neskôr, 9. februára 1845, založil Samuel Jurkovič Gazdovský spolok, prvé družstvo na európskej pevnine. Išlo o prvé slovenské aj európske družstvo. Prvý Potravný spolok, predchodcu družstevného maloobchodu, založil v Revúcej Samuel Ormis v roku 1869. Ako pokračovatelia princípu a myšlienky

družstevníctva cítime aj v súčasnosti potrebu i povinnosť rozvoja družstevného obchodu, ktorý má nepochybne svoje miesto v modernom obchode 21. storočia.

Ako má družstvo vnímať bežný spotrebiteľ, ktorý príde do obchodu?

Ak to zjednoduším, u nás kúpite potraviny s „rodokmeňom“. Poznáme našich dodávateľov po mene a vieme, že sa k nám na pulty dostávajú ich výrobky



najlepšej kvality. Predávame produkty, ktoré dôverne poznáme, a teda máme v našich predajniach veľmi vysoký podiel slovenskej výroby. Úprimne poviem, že nikdy nepôjdeme filozofiou diskontných reťazcov, my uznávame tradičné formy obchodovania. Naši obchodní partneri sú pre nás viac ako len partneri, s ktorými sa dohodneme, aký tovar za aké ceny budeme od nich nakupovať. Na druhej strane si uvedomujeme aj sociálny rozmer nášho podnikania. Vďaka celoslovenskej pôsobnosti sa naše predajne nachádzajú vo všetkých regiónoch i v malých obciach, kde iné obchodné siete nemajú ambíciu prevádzkovať obchody. V niektorých obciach sú naše predajne jediným nákupným miestom. Preto dbáme na to, aby náš sortiment bol pre zákazníka cenovo výhodný a atraktívny.

Spolupráca s miestnymi dodávateľmi v jednotlivých regiónoch je pre COOP Jednotu typická. O aké produkty ide predovšetkým?

V našich predajniach naprieč Slovenskom nájdete množstvo sortimentu, ktorý sa vyrába v danom regióne: mäsové alebo mliečne výrobky, lahôdkarský sortiment, výber sezónnej lokálnej zeleniny či ovocia a, samozrejme, kvalitný chlieb a pečivo. Čerstvé pečivo má pre nás osobitý význam a špeciálne miesto, preto kladieme dôraz na to, aby sme mali v každej predajni kvalitnú ponuku z pekárni z okolia. Dopekané pečivo z polotovaru je u nás zastúpené minimálne. Na ilustráciu aktuálne spolupracujeme s viac ako 300 slovenskými pekárňami vrátane malých rodinných firiem, ktoré zásobujú predajne v ich okolí.

Veľa ľudí si to možno neuvedomuje, ale COOP Jednota nie je jedna firma. Náš systém tvorí 25 samostatných regionálnych spotrebných družstiev, ktoré majú nezávislosť, a vďaka tomu spolupracujeme s viac ako 1300 lokálnymi slovenskými dodávateľmi, od veľkých firiem po malé rodinné podniky.

Čo teda bráni tomu, aby sme na pulkoch všetkých obchodov, nielen v domácich reťazcoch, našli viac slovenských výrobkov?

V prvom rade je to ochota a vôľa všetkých obchodníkov predávať viac slovenských výrobkov. Podiel predaja slovenskej produkcie na slovenskom trhu je všeobecne na veľmi nízkej úrovni. Domáci výrobcovia, žiaľ, nie sú schopní cenovo konkurovať zahraničným, ktorí v materských krajinách získavajú oveľa vyššiu štátnu podporu než naši slovenskí. Je potrebné, aby vláda iniciovala takú formu podpory, ktorá pomôže potravinárom a poľnohospodárom na Slovensku zvýšiť efektívnosť ich produkcie a znižovať investičné zaostávanie minimálne v porovnaní s okolitými krajinami. Okrem toho by reťazce museli nielen v televíznej reklame prezentovať slovenské potraviny, ale tiež reálne podporiť ich predaj tým, že ich v predajniach naozaj nájdeme.

Ako vidíte činnosť družstiev v budúcnosti?

Spotrebné družstvá sú nadčasovým modelom podnikania. Dokazuje to aj naša viac ako 150-ročná tradícia. Jedným zo smerov, ktorý je dôležité podporovať pre úspech družstiev, sú nepochybne inovácie. Ak sa prejdete po našich predajniach, mnohé sú veľmi moderným miestom na

ČO JE TO DRUŽSTVO?

Družstvo je jedna z **právnych foriem** definovaných v **Obchodnom zákonníku**. Vzniká tak, že súkromní vlastníci dobrovoľne združia svoj **majetok**, aby ho mohli spoločne užívať. Takto sa majetok stáva spoločným - družstevným vlastníctvom družstevníkov. Družstvo vzniká s cieľom podnikáť alebo zabezpečovať hospodárske, sociálne alebo iné potreby svojich členov.

nákup a spĺňajú tie najvyššie ekologické štandardy. Od minulého roka tiež rozvíjame tzv. automatizované predajne, ktoré sú otvorené nonstop. Časť dňa fungujú klasicky s personálom, ale zákazník vie nakúpiť aj bez personálu na základe vernostnej karty alebo aplikácie v telefóne. To nám umožňuje uspokojiť aj potreby ľudí, ktorí môžu nakúpiť len skoro ráno alebo neskoro v noci. Ďalšou modernou ukážkou úžitku, ktorý prináša COOP Jednota a filozofia družstva, je rozvoj našich Supermarketov TEMPO, ktoré budujeme najmä v nových častiach miest. Patríme komunite ľudí, lebo obchod je predovšetkým o vzťahu a dôvere medzi ľuďmi. Teší ma však, že význam družstiev si uvedomujú aj naši zástupcovia v Európskom parlamente. Nasvedčuje tomu nedávne stretnutie zástupcov Družstevnej únie, ktorej sme členmi, s poslancom EP Branislavom Ondrušom. Hovorili sme o možnostiach rozvoja družstevníctva na Slovensku, pomoci zo strany štátu a zaoberali sme sa aj perspektívami podpory zo strany EÚ.

Podpora regiónov a ich rozvoja, podpora mikropodnikania v regiónoch či podpora komunit rezonujú v činnosti spotrebných družstiev. Keby ste vy osobne mali vybrať tri regióny, ktoré sú vám zvlášť blízke, ktoré by to boli a prečo?

Pochádzam z východu, kde sú hlboko zakorenené slovenské tradície, nárečie i kultúra. Vyrastal som na Zemplíne, preto mám najsilnejší a najhlbší vzťah práve k regiónu Dolného a Horného Zemplína. Ak mám vybrať ďalšie dva regióny, je to naozaj veľmi ťažká úloha, vzhľadom na rozmanitosť a krásu Slovenska. Každý región, každá oblasť má svoje osobité čaro a atmosféru. Slovensko je nádherná a kultúrou i prírodnými úkazmi bohatá krajina.



ZLATÁ RYBKA, ŽELÁM SI...

Tri rodinné autá Kia Sportage boli lákadlom vianočnej spotrebiteľskej súťaže koncom minulého roka, do ktorej sa mohol zapojiť ktokoľvek, kto nakúpil minimálne za 25 €.

Na začiatku marca sa vytúžené automobily akoby zázrakom od zlatej rybky ocitli pred budovou COOP Jednoty v Bratislave a čakali na svojich nových majiteľov. Presnejšie majiteľky, pretože domov na nich odišli tri dámy – Miroslava Gičová z Medzilaboriec, Bianka Matúšová z Pušoviec a Alexandra Molnárová z Galanty.



Obchodná riaditeľka COOP Jednoty Slovensko Renáta Peťovská sa do žrebovania skutočne ponorila. Z mora žrebovacích lístkov nevylovila zlatú rybku, ale tri majiteľky nových vozidiel.



Miroslava Gičová

Alexandra Molnárová

Bianka Matúšová

Miroslava Gičová nikdy nič nevyhrala – okrem svojej rodiny. Aj do Bratislavy s ňou prišli jej Petrovia – manžel a syn. „Nedávno sme sa rozlúčili s našim starým autom a rozmýšľali sme, čo ďalej. A odrazu zavolať pán Boľanovský od vás so správou, že som vyhrala Kiu Sportage. Stále som čakala, že sa na konci rozosmeje a povie, že to bol iba žart. Ale nebol,“ potešila sa sympatická učiteľka slovenského jazyka a literatúry. Súťaží už viac rokov, ale nikdy nepredpokladala, že by sa mohla ocitnúť medzi výhercami, a tak ani nikdy nepozerala výsledky. Tentoraz sa šťastie usmialo aj na ňu.

Alexandra Molnárová z Galanty síce šoféruje, ale zobrala so sebou aj otca, pretože pred riadením úplne nového auta v hlavnom meste mala rešpekt. Dvadsaťštyriročná výherkyňa už jedno auto má, ale nové je nové. „Najskôr ho vyskúšam a uvidím, ako sa s ním zžijem. Zasadne rodinná rada a potom sa uvidí, čo ďalej.“ Otec si myslí, že by si Kiu mala nechať, a doplnil dcéru múdrymi slovami: „Kto vie, či sa na ňu ešte niekedy usmeje také šťastie ako teraz.“

Budúca pedagogička **Bianka Matúšová** vyrážala z Pušoviec v okrese Prešov o piatej ráno, aby bola aj so svojimi spoločníkmi načas v Bratislave. Z výhry sa zjavne tešila a s humorom prehodila, že ešte nemá vodičák a čakáva, že ju budú voziť iní. Tým myslela krstnú mamu, ktorá ju aj s mamičkou doviezla do hlavného mesta. Ďalším šoférujúcim členom tímu bol krstný otec, ktorý sa ujal prevozu nového vozidla zo západu na východ. Pre dobre naladenú partiu sa prevzatie výhry stalo príjemne prežitým dňom v hlavnom meste a pre mladú študentku motiváciou na štúdium pravidiel cestnej premávky.

SLOVENSKÝCH MLIEČNYCH PRODUKTOV SA NEDOTKLA ŽIADNA AFÉRA



Zväz obchodu SR

Mlieko a mliečne produkty patria k najdôležitejším potravinám vo výžive ľudí a v našom regióne sú tradičnou súčasťou jedálneho lístka.

Pulty s mliečnymi produktmi v obchodoch ponúkajú široký výber mliečnych výrobkov, ktoré dokážu uspokojiť rôzne nároky spotrebiteľov. Slovenské mlieko a mliečne výrobky bojujú so silnou produktovou a cenovou konkurenciou a rozhodnutie spotrebiteľa často ovplyvňuje práve cena. Sebestačnosť Slovenska v produkcii mlieka je dlhodobo nižšia, dopyt slovenských domácností veľký. „Produkcia, ktorá sa spracováva v slovenských mliekarniach, je okolo 800-tisíc ton a spotreba je 1200000 ton v prepočte na surové mlieko,“ hovorí prezident Slovenského mliekarenského zväzu Marián Šoltý. Dopyt po mlieku a mliečnych výrobkoch u nás stále stúpa. V súčasnosti dosahuje ich spotreba hodnotu približne 200 l na osobu, čím sa približujeme k spotrebe mlieka v okolitých európskych štátoch, ako aj k množstvu 220 l na osobu ročne odporúčanému odborníkmi.

Je dôležité, aby si spotrebiteľ v mliečnych pultoch cielene vyberal slovenské výrobky, uvedomujúc si ich hodnotu a náročnosť procesu od produkcie suroviny cez jej spracovanie, zabalenie a distribúciu. „Nákup domácej produkcie podporuje ďalšiu výrobu, jej rozvoj a zlepšenie sebestačnosti slovenského trhu, preto so Slovenským mliekarenským zväzom úzko spolupracujeme a máme korektné partnerské vzťahy,“ hovorí

Filip Kasana, prezident Zväzu obchodu SR. Výroba mlieka a mliečnych výrobkov podlieha prísnej európskej aj národnej legislatíve. Celý proces od výroby cez spracovanie až po predaj je pod stálym veterinárnym dozorom, a tak zaručuje bezpečnosť slovenských mliečnych výrobkov. „Máme veľmi prísne normy, ktoré vznikli ešte v časech bývalého Česko-Slovenska, a dôsledne sa dodržiavajú,“ hovorí Marián Šoltý.

Potvrdením kvality slovenských syrov či jogurtov je aj skutočnosť, že potravinové škandály týkajúce sa mliečnych výrobkov sa vzťahovali na zahraničné produkty. „V rámci Slovenského mliekarenského zväzu a SPPK sa prísne vymedzujeme aj voči dovozu mliečnych produktov z tretích krajín ako Južná Amerika, ale aj z niektorých východoeurópskych krajín. Sme zásadne proti tomu, aby k nám prúdili potraviny, ktorých kvalita je otáznava,“ dopĺňa Marián Šoltý. Propagáciu mlieka a mliečnych výrobkov slovenskej proveniencie podporujú mliekari aj prostredníctvom Mliečného fondu, do ktorého prispievajú spracovatelia aj producenti mlieka. Mliečny fond spolupracuje aj s COOP Jednotou Slovensko, ktorá prostredníctvom neho pomáha propagovať slovenské mliečne výrobky a zároveň vo svojej sieti ponúka prevahu domácich mliečnych výrobkov.

..(vraj) **Najlepšie
maslo na pečenie!**
(potvrdilo 8 z 10 pekárov)



MIESTO, KDE SA SPÁJAJÚ PRÍBEHY ĽUDÍ A HODNOTY SPOLOČNOSTI

COOP Jednota sa v priebehu desaťročia rozvinula na vedúcu domácu maloobchodnú sieť na Slovensku, ktorá spája tradíciu so súčasnými trendmi, aby prinášala čo najlepšiu skúsenosť svojim zákazníkom. Stará sa však aj o svojich zamestnancov. Ponúka im širokú paletu výhod – od stabilného zamestnania cez atraktívne benefity až po profesijný rast a vzdelávanie. Zároveň tak vytvára prostredie, kde sa každý cíti hodnotný.

Možnosť pracovať vo svojom regióne, blízko domova a s kolegami, s ktorými si rozumíte. Aj to je skúsenosť zamestnancov COOP Jednoty. Od mladých študentov až po skúsených a dlhoročných zamestnancov má každý svoj dôvod, prečo si práve COOP Jednotu zvolil za miesto, kde chce pracovať, rásť a realizovať sa. Opýtali sme sa niektorých z nich, čo majú na svojej práci najradšej.

BUDÚCNOSŤ OBCHODU V DOBRÝCH RUKÁCH

Lívia a Soňa, študentky duálneho štúdia v Námestove, sa stali ambasádkami práce v COOP Jednote. Praktickú výučbu absolvujú v rámci odboru obchodný pracovník. „Na praxi sme našli ochotných inštruktorov a skvelý kolektív,“ hovorí Lívia Pťačinová. Prax tu nie je len učenie sa profesie – firma umožňuje mladým brigádovať, prispôsobuje im zmeny a vytvára priestor na ich rozvoj. „Keď som nastúpila na prax, očakávala som, že budem robiť len základné veci, ale tu mi naozaj ukazujú, ako to celé funguje,“ prezrádza Soňa Hladeková.



Obe dievčatá aktívne prezentujú výhody duálneho vzdelávania na školských burzách a počas dní otvorených dverí. „Chceme ukázať, že aj mladí môžu nájsť v COOP Jednote skvelé miesto na rozvoj,“ vysvetľuje Soňa.

Do budúcnosti obe plánujú pokračovať na vysokej škole, ale brigádovať počas štúdia chcú stále v COOP Jednote. „Je to pre nás stabilné miesto, kde sa cítíme dobre. Človek má pocit, že je súčasťou niečoho väčšieho,“ uzatvára Lívia. „Keď porovnáme iné reťazce, ľudský prístup v COOP Jednote nemá konkurenciu,“ dodáva Soňa.

KARIÉRA, KTORÁ DÁVA ZMYSEL

Tomáš Čeč a Eva Fehervaryová pracujú na centrále COOP Jednoty v Bratislave. Zatiaľ čo Eva tu začala svoju kariéru hneď po vysokej škole, Tomáš prišiel s bohatými skúsenosťami z iných reťazcov. „Pracoval som vo viacerých veľkých spoločnostiach, ale až tu som našiel ľudský prístup,“ hovorí Tomáš, ktorý sa dnes realizuje na správe reťazca Tempo. Eva pracuje na oddelení rozvoja maloobchodnej siete a oceňuje hlavne výborný kolektív a benefity: „Máme tu aktivity



ako joga, angličtina či firemné teambuildingy. S kolegami chodíme spolu občas aj do kina.“

Tomáš a Eva sú dôkazom, že ľudia v COOP Jednote si navzájom pomáhajú. Keď kolega potreboval pomoc pre svojho svokra s diagnostikovanou leukémiou, obaja sa rozhodli darovať krv. Eva sa odhodlala ako prvá a inšpirovala aj Tomáša. Ten teraz každé tri mesiace daruje krvné doštičky pre deti s leukémiou. Niekedy môže byť začiatkom niečoho veľkého aj jednoduché ľudské gesto. „Tu nie ste číslo, ste človek. To je dôvod, prečo chodím do práce vysmiaty,“ dodáva Tomáš.

TRADIČNÉ HODNOTY V MODERNOM ŠATE

Zuzana Cúthová vedie lahôdky a reštauráciu COOP Jednota v Čiernom Balogu. Po rokoch v zahraničí sa rozhodla vrátiť na Slovensko. „Po skúsenostiach z USA som hľadala prácu blízko domova, ktorá má zmysel. COOP Jednota mi dala možnosť rozvíjať sa a využiť to, čo som sa naučila v cudzine. Som presvedčená, že zákazníci by mali byť vždy na prvom mieste. Ľudia sa k nám radi vracajú nielen pre jedlo, ale aj kvôli atmosfére,“ hovorí Zuzana.

Práca v lahôdkach je pre ňu výnimočná nielen svojou dynamikou, ale aj osobným prepojením – spolupracuje tu so svojou mamou Elenou, ktorá je už viac ako 50 rokov neoddeliteľnou súčasťou COOP Jednoty. Elena, dnes dôchodkyňa, stále aktívne pôsobí ako zástupkyňa vedúcej lahôdkarne a je pre Zuzanu oporou i zdrojom inšpirácie. „Mama má obrovské skúsenosti, vždy sa s ňou radím, keď



mám nejaký nový nápad,“ hovorí Zuzana s úctou.

Rodinné puto preniká aj do atmosféry v COOP Jednote, kde si zamestnanci zakladajú na vzájomnej podpore a dôvere. Zuzana oceňuje najmä férový prístup a stabilitu, ktorú jej zamestnávateľ poskytuje. „Pravidelná výplata, stravné lístky, možnosť nakupovať v predajni – to sú veci, ktoré v dnešnej dobe nie sú samozrejmosťou,“ vysvetľuje.

Ako samotní zamestnanci potvrdzujú, COOP Jednota nie je len obchod – je to miesto, kde sa radi vracajú a práca dáva zmysel. Ako hovorí Zuzana Cúthová: „COOP Jednota je viac než zamestnávateľ. Je to rodina.“

-dp-



Oslovte svojho starostu, aby prihlásil vašu obec do ocenenia

DEDINA ROKA

pod záštitou podpredsedu vlády SR a ministra životného prostredia
Tomáša Tarabu

www.dedinaroka.sk



Vyhlasovatelia:



Generálny partner:



Partneri podujatia:



Hlavní mediální partner:



Mediální partneri:





ZUZANA
VAČKOVÁ

V HLAVNEJ ÚLOHE CVIKLA



PRÍPRAVA

Z cviklovej šťavy, múky, vajíčka a zo soli spravíme cesto.

Panvicu potrieme olejom, aby sa palacinky nelepili. Cesto rovnomerne nalejeme na rozohriatu panvicu a pečieme palacinky.

Hotové palacinky potrieme syrom a pridáme baby špenát.

Zrolujeme, prekrájame a podávame.

CVIKLOVÉ PALACINKY

CHUŤOVKA

150 g	hladkej múky Dobrá cena
1	vajce Mamičkine dobroty
200 ml	cviklovej šťavy
	soľ
1 PL	oleja COOP PREMIUM
60 g	šalátového syra gréckeho typu Tradičná kvalita
2 hrste	špenátových listov



PORCIE

2-3

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

15 min.

CENA



CVIKOVÝ KRÉM S KELOVÝM ČIPSOM

HLAVNÉ JEDLO

80 g	masla Tradičná kvalita
2	šalotky
2	mrkvy Zelovoc
1	petržlen Zelovoc
3	stopky zeleru
1	plechovka lúpaných rajčín v šťave (asi 400 ml) Tradičná kvalita
4	červené repy
1 l	zeleninového vývaru (alebo vody)
4 listy	kelu
80 g	syra balkánskeho typu Tradičná kvalita
100 ml	olivového oleja Tradičná kvalita
	soľ
	korenie Dobrá cena



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

45 min.

CENA



PRÍPRAVA

Na masle speníme šalotku, pridáme zeleninu nakrájanú na menšie kúsky (cviklu použijeme uvarenú aj so šťavou), pridáme pretlak, osmažíme, osolíme a okoreníme. Následne zalejeme vývarom, aby 1/3 tekutiny bola nad zmesou, a varíme do mäčka, následne dobre premixujeme. V prípade potreby krém ešte povaríme do požadovanej hustoty. Kelové listy umyjeme a osušíme, pokvapkáme olejom a soľou – pečieme na 100 stupňoch (maximálne 150 stupňoch) asi 14 minút do chrumkava (je potrebné sledovať listy, aby v rúre nezhořeli). Servírujeme v hlbokom tanieri s kelovými čipsami a nadrobeným syrom.



DÁVID
GÉCZY



KURACIE PRŠIA V HORČICOVEJ KRUSTE

Náročnosť ***
Príprava 45 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

INGREDIENCIE:

1 viazanička petržlenovej vňate
2 PL medu
4 PL horčice
soľ
čierne korenie
1 kg kuracích prs
1 viazanička jarnej cibulky
250 ml kuracieho vývaru
1 kg mladej mrkvy
20 g masla
1 PL hnedého cukru
1 PL kapár



POSTUP:

Rúru vyhrejeme na 180 °C. V miske vymiešame nasekanú petržlenovú vňať, med, horčicu, soľ a čierne korenie. Touto zmesou potrieme kuracie prsia. Následne ich na panvici prudko opečieme do zlatista. Po vybratí mäsa nalejeme do panvice vývar a zredukujeme. Preložíme ho na plech, podlejeme zredukovaným výpekcom a dáme na 15 minút piecť do rúry. Jarnú cibuľku očistíme a nahrubo nasekáme. Mrkvu očistíme, na vyhriatom masle ju orestujeme, pridáme cibuľku, posypeme cukrom a necháme zľahka skaramelizovať. Vmiešame kapary a dochutíme soľou a korením. Mäso po upečení nakrájame na plátky a podávame so zeleninou.



INGREDIENCIE:

400 g mrazeného hrášku
8 ružičiek brokolice
1 zrelé avokádo
6 PL lahôdkového droždia
citrónová šťava
soľ


POSTUP:

Hrášok s brokolicou zalejeme vodou tak, aby boli zakryté, a varíme 5 minút. Následne rozmixujeme, pridáme avokádo a lahôdkové droždie a znova rozmixujeme. Dochutíme soľou a citrónovou šťavou. Na ozdobenie použijeme čerstvý hrášok a žeruchu.



Náročnosť ***
Príprava 40 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

HRÁŠKOVO-BROKOLICOVÝ KRÉM S AVOKÁDOM



Náročnosť ***
Príprava 15 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

HRÁŠKOVÝ KRÉM S MÄTOU



INGREDIENCIE:

300 g cibule
20 g cesnaku
10 g mäty
100 g masla
1,2 kg mrazeného hrášku
(1 kg do polievky rozmixovať, 0,2 kg vložka)
0,1 l smotany
1 l vody
5 g soli
2 g korenia
10 g hnedého cukru
šťava z jednej limety

POSTUP:

V hrnci zahrejeme maslo. Pridáme cibuľu, cesnak, mäta a restujeme. Pridáme hrášok, smotanu a vodu. Privedieme do varu a veľmi krátko varíme. Ochladenú polievku rozmixujeme v blendéri a prepaštrujeme. Dochutíme cukrom, soľou, korením a limetovou šťavou.

INGREDIENCIE:

CESTO:

250 g hladkej múky Dobrá cena
1 ČL soli
1 vajce Mamičkiné dobroty
125 g masla Tradičná kvalita
1 - 2 PL vody

PLNKA:

100 ml smotany na šľahanie 33 %
Mamičkiné dobroty
2 vajcia
3 žĺtky
100 g jemného topeného syra Tradičná kvalita
100 g tvarohu Mamičkiné dobroty 50 g špargle
100 g syra plesňového porciovaného Tradičná kvalita
soľ
mleté čierne korenie Dobrá cena

POSTUP:

Múku zmiešame so soľou, pridáme vajce, maslo a vodu a spracujeme cesto, ktoré rozvalkáme a vložíme do pripravenej formy. Cesto vo forme popícháme a odložíme na 30 minút do chladničky. Po vybratí z chladničky zakryjeme cesto papierom na pečenie a zaťažíme suchými fazuľami.

Cesto pečieme 10 minút na 190 °C. Papier s fazuľami vyberieme a korpus dopekáme ešte 5 minút. V miske zmiešame smotanu s vajcami, so žĺtkami, smotanovým syrom a s tvarohom. Zmes dochutíme soľou, korením a vylejeme na predpečené cesto. Navrch uložíme pozdĺžne nakrájanú špargľu a na kocky nakrájanú nivu. Pečieme asi 30 minút na 140 °C a potom nakrájame na trojuholníky.



SLANÝ ŠPARGLOVÝ KOLÁČ S NIVOU

Náročnosť ***
Príprava 50 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 8

VEĽKONOČNÉ TRIKY



ÚDENÉ MÄSO

Jedlá postavené na údenom mäse nie sú práve vzorom zdravého stravovania, ale patria k veľkonočnej klasike. A tak raz za čas si ich dopriať môžete. Samozrejme, údené lahôdky jedzte s primeraným časovým odstupom a v minimálnom množstve. Neuškodíte svojmu zdraviu a navyše si ich aj lepšie vychutnáte.

Údené mäso sa môže konzumovať pečené alebo varené. Vždy si vopred zistíte, či je mäso predvarené, alebo nie. K varenému údenému sa výborne hodí niektorá tradičná omáčka, napríklad bešamelová, chrenová alebo korenená slivková s knedľou.

Sviatočné jedlá našich predkov boli v podstate celkom jednoduché a výdatné. Aj dnes môžeme s úspechom siahnuť po niečom tradičnom, jednoduchom, ale efektívnom. Napríklad údené koleno – bežne ho nekonzumujeme, a tak predstavuje raz za čas vítanú zmenu. Predvarťte ho a potom dajte piecť do rúry alebo grilovať potreté marinádou z medu, zo sójovej omáčky, soli, z korenia a cesnaku. Podávajte s chrenom, horčicou a čerstvým chlebom. Podobne môžete postupovať s údenými rebrami.

Vyskúšajte údené kotlety zapekané v rúre s kyslou kapustou, je to rýchly a jednoduchý recept, ktorým sa určite zavďačíte mužskej časti rodiny. Pekáč vyložte plátkami anglickej slaniny. Na ne poukladajte zemiaky pokrúpané na hrubšie kolieska, osolte, okoreňte, posypte cibuľou a kyslou kapustou. Na ňu poukladajte plátky údeného mäsa, opäť kapustu a napokon zemiaky. Prelejte okorenenou smotanou na varenie a vložte do rúry vyhriatej na 200 stupňov. Vyberte, keď budú mať zemiaky zlatistú farbu.

Údené mäso dodá neodolateľnú chuť a vôňu dokonca aj polievke. Najviac sa hodí do hustej starosvetskej hrachovej! Tá najlepšie

chutí s chrumkavými krutónmi a plátkami údeného mäsa alebo slaniny upečenými do chrumkava. Čistý vývar z údených rebier je zasa najlepší recept na zohriatie v zimnom období.

TIPY OD STAREJ MAMY

Údené mäso nemusíte používať len samostatne, ale aj ako základ iných jedál, ktorým dodá charakteristickú chuť a vôňu.

1. Kúsky nakrájaného údeného mäsa môžete použiť na zvýraznenie chuti rôznych polievok.
2. Môžete ich pridať do pekáča pri pečení kuraťa.
3. Dymovej chuti údeného výborne pristanú rôzne glazúry a marinády s medovým základom.
4. Kocky bielej údennej slaniny sa hodia na opekanie s cibuľou ako základ omáčok.
5. Kúsky nakrájaného údeného sú výborné do rôznych druhov placiek, napríklad zemiakových.
6. Ak máte chuť na babičkinu „šunkafleky“, vyskúšajte uvariť cestoviny vo vode spolu so slaninkou. Je to lahôdka.

CALTA, PASCHA, NÁDZIFKA

Írečité nárečové názvy označujú tradičnú veľkonočnú plnku. Plnky sa pripravujú s mliekom, obľúbeným korením a pečivom pokojne staršieho dáta. Keď chcete, aby bola nadýchanejšia, použite zvlášť žĺtky a našľahané bielky opatrne vmiešajte až nakoniec. Klasicky sa plnka pripravuje s údeným mäsom, prípadne s anglickou slaninou, ale chutná bude aj s hráškom alebo s hubami.

Do plnky je vždy dobré pridať hrsť mladej žihľavy, ktorá sa pred použitím musí spariť horúcou vodou, aby neštipala na jazyku. Na žihľavu vyrazte najlepšie úplne mimo civilizácie, ďaleko od ciest.

Veźmite si so sebou rukavice, aby vás nepoprhli. Vyberajte mladé rastlinky menšie ako 30 cm. Alternatívou žihľavy môže byť čerstvý listový špenát, ktorý nadrobno nakrájate, alebo medvedí cesnak. Nezapudnite ani na jarné bylinky, ako je žerucha, petržlenová vňať alebo pažitka, a na muškátový kvet.

Je vlastne úplne na vás, ako si domácu plnku pripravíte a čo do nej dáte. Plnku môžete naplniť mäsovú roládu či kura alebo morku pečené v celku. Plnka sa hodí aj ako príloha k mäsu alebo slaná verzia desiatového koláčika. Vegetariánsku aj mäsovú verziu plnky môžete podávať aj samostatne ako hlavný chod spolu so zeleninovým šalátom. Na druhý deň chuť aj studená s kyslou uhorkou a pečivom.

OBMENA KLASIKY:

- plnku upečte vo forme na mafiny
- namiesto jednej veľkej sekanej urobte veľa malých bochníčkov s chrumkavou syrovou krustou
- vaječnú tlačenu nechajte vychladnúť vo formičkách na malé bábovky
- vaječný šalát navrstvite do pohárov
- namiesto obložených plátkov veku ponúknite slaný chlebiček

BARANČEK

Baránok je jedným zo symbolov Veľkej noci a na sviatočný stôl rozhodne patrí. Aspoň ten sladký, ktorý býva ozdobou tabule. Môžete ho upiecť z treného, piškótového, zo šľahačkového, ba aj z tvarohového alebo mramorovaného cesta. Z hladkej múky bude baránok trasľavejší, z polohrubej pevnejší.

Kým začnete baránka piecť, vyhľadajte si správnu formu, druhov je nepreberné množstvo. Klasická keramická forma po babičke je časom preverená možnosť. Predávajú sa aj formy smaltované a silikónové.

Aby ste baránka lepšie vyklopili, namočte kameninovú formu hodinu pred pečením do studenej vody. Držte sa návodu v recepte a baránka nevykláľajte skôr, než je uvedené. Pre dokonalý tvar koláčika pomáha tiež zabaliť formu po vytiahnutí z rúry do mokrej utierky. Vyklopeného baránka sa nikdy nesnažte hneď postaviť, mohol by sa polámať.

Nech už zvolíte akékoľvek cesto, plňte ho do tvárovej polovice formy, a to asi 4 milimetre pod okraj, pretože pečením cesto vybehne. Pozor, formy majú rôzny objem – recept preto možno budete musieť prispôbiť tej svojej. Ak nemáte odmerku, zistíte objem pomocou štandardného hrnčeka na čaj (vrchovatý má 250 ml) alebo pollitrovej fľaše.

Barančeka stačí nakoniec len pocukrovať. No môžete skúsiť babičkinu bielkovú polevu – 2 bielky a 400 g preosiateho práškového cukru trite v miske, až získate hladkú, hustú polevu bielej farby. Rovnomerne ju rozotrite na baránka a ako oči použite hrozienka či oriešky. Ďalšou možnosťou je klasická čokoládová poleva. Dielko bude dokonalé, keď mu na krk uviazete farebnú stužku.

-dp-



CHUŤ, KTORÁ VÁS CHYTÍ.



V NOVOM DIZAJNE!



2 X NOVINKA

www.rybazilina.sk

Rozmýšľali ste niekedy nad tým, ako asi vyzerajú Veľkonočné sviatky na Veľkonočnom ostrove? Je Veľkonočný ostrov celoročne vyzdobený veľkonočnými vajíčkami a čokoládovými zajačikmi? Pochádzajú všetky veľkonočné zvyky z Veľkonočných ostrovov? Sú známe obrovské sochy moai v skutočnosti veľkonoční zajkovia, ktorým odpadli uši? Alebo sa tento ostrov v Tichom oceáne dostal k názvu len náhodou?



VEĽKÁ NOC

NA VEĽKONOČNOM OSTROVE

Veľkonočný ostrov patrí k Čile a v španielčine, ktorá je čilským úradným jazykom, sa volá Isla de Pascua. Pascua v španielčine znamená sviatok a v Čile sa používa v súvislosti s Vianocami – Pascua de Navidad aj s Veľkou nocou. V pôvodnom jazyku sa ostrov volal Rapa Nui – Veľký Rapa. Tento názov používali rybári na odlíšenie od ostrova Rapa Iiti – Malý Rapa, ktorý patrí k Tahiti. To však zvukovo španielsky názov veľmi nepripomína. Ako teda vznikol? Aby sme rozlúštili záhadu mena ostrova, musíme zacestovať do minulosti. Konkrétne do roku 1722, keď 5. apríla zakotvili tri holandské lode Východoindickej obchodnej spoločnosti pri brehoch tohto pre Európanov dovtedy neznámeho ostrova. Piaty apríl bol vtedy práve Veľkonočná nedeľa. Kapitán výpravy Jacob Roggeveen sa preto rozhodol dať ostrovu názov Paasch Eyland – Veľkonočný ostrov.

VIANOČNÝ KOLÁČ NA VEĽKONOČNÝ STÔL

Slovo pascua sa v Čile, a teda i na Veľkonočnom ostrove objavuje aj v súvislosti s pan de pascua – obľúbeným čilským koláčom, ktorý sa pečie najmä na Vianoce a na sviatok Troch kráľov, ale aj na Veľkú noc. Pripomína talianske pandoro a nemeckú vianočnú štólu, pretože je plný orechov a kandizovaného ovocia. Tajomstvom pan de pascua je karamelový krém dulce de leche, vďaka ktorému vraj tento koláč chutí tak dobre, že ho nedokážete prestať jesť. Obľúbeným koláčom Veľkonočného ostrova je teda vianočný koláč, ktorý možno jesť aj na Veľkú noc. Zaujímá vás, čo iné sa tu a v Čile objavuje na sviatočnom stole? Budete prekvapení, že kuchyňa je veľmi medzinárodná. Mieša sa v nej najmä vplyv Francúzskej Polynézie, Španielska a recepty nemeckých prisťahovalcov.

Veľkonočný ostrov je vrcholom vulkanického masívu ukrytého pod hladinou Tichého oceánu. Klíma je tu subtropická. To znamená, že teploty sú tu celý rok mierne. Prší tu viac ako na Slovensku, najmä v apríli a máji. Pre malé výkyvy teplôt je tento ostrov celoročne zelený. Ostrov bol až do osemnásteho storočia veľmi izolovaný. Rástlo tu len okolo 30 rôznych rastlín. Ani vietor, hmyz a vtáky nemali šancu sem priniesť veľa nových

semien. Až s ľuďmi sa na ostrov dostali nové úžitkové rastliny – sladké zemiaky, jam a fľaškové tekvice. Vulkanickú pôdu a mierne podnebie využívajú aj pestovatelia vín.

UMU, DAR ZEME

Nájsť recepty z Veľkonočného ostrova nie je jednoduché. Skôr objavíte recepty čilské alebo z Francúzskej Polynézie. Na Veľkonočných ostrovoch sa tieto dve kuchyne stretávajú. Najznámejšie jedlo z Veľkonočného ostrova sa volá umu. V byte si ho podľa tradičného receptu nepripravíte, pretože naň potrebujete diery v zemi. Do tej naukladáte menšie a väčšie drevené triesky. Na ne navrstvíte vulkanické kamene. Na Veľkonočných ostrovoch sa povalujú kade-tade, na Slovensku to môže byť s ich zháňaním trochu zložitejšie. Triesky zapálite a rýchlo na kamene poukladáte banánové listy. No a potom sa už fantázii medze nekladú. Na listy môžete dať zemiaky, rôznu zeleninu, mäso, morské plody, rybu. Potom príde ďalšia vrstva listov. Na tú môžete dať piecť tradičný čilský zemiakový plackový chlieb chapaleles. Kým sa jedlo udusí, máte približne šesť hodín. Tento recept znie neprakticky a nehodí sa na každodenné rodinné varenie. Jedlo sa takto pripravovalo pre veľké skupiny ľudí. Často pre celé dediny. To znamená, že sa nepiekli tri zemiaky a dva rezne, ale niekoľko kíl zo všetkého. Podobne sa varí čilské curanto, ktorého základ sú kilá mušlí. Ak predsa len chcete umu uvariť doma, môžete to vyskúšať v tom najväčšom hrnci, aký máte. Namiesto banánových listov môžete použiť kelové listy. Pri vrstvení myslite na to, že ryba, ktorá je krehkejšia ako mäso, zelenina a mušle musia byť úplne navrchu. Jedlo je hotové vtedy, keď sú hotové zemiaky.

RYBY A BONBÓNY

Obľúbeným jedlom na ostrove sú, samozrejme, ryby. Z Francúzskej Polynézie sa sem dostali recepty zo surových rýb marinovaných napríklad v limetkovej šťave a kokosovom mlieku. Pestré a chutné jedlo je paila marina, pri ktorej do hrnca vložíte morské

plody, koreniny, zalejete bielym vínom a onedlho vás vôňa aj chuť prenesú do exotických krajín. Dezerty kúzlia miestni kuchári z bohatej ponuky exotického ovocia. Osviežujúci je jednoduchý dezert z anony trojlupienkovej. Stačí ju nakrájať (semienka vyhodte, pretože sú jedovaté) a zmiešať s pomarančovou šľavou. Na nedeľnom stole v Čile ani na Veľkonočných ostrovoch nesmú chýbať empolvados. Recept aj výzor pripomínajú francúzske makrónky. Líšia sa hrubou vrstvou práškového cukru na povrchu a karamelovou plnkou. Veľmi jednoduché sú bombóny camottilos. Vyrobíte ich z troch surovín. Zmiešate pyrė zo sladkých zemiakov, cukor a nastrúhanú pomarančovú kôru. Urobíte kôpky na nelepivom povrchu. Necháte postáť 3 dni, potom ich môžete otočiť a necháte ďalšie 3 dni schnúť a máte originálne čilské bombóny.

NEZODPOVEDANÉ ZÁHADY

Nuž, nielen jedlom je človek živý, ale aj kultúrou. A práve kultúra láka na Veľkonočný ostrov najviac turistov. Konkrétne obrovské sochy moai. Na malom, len 15 km dlhom ostrove ich bolo pravdepodobne viac ako 1000. Zachovalo sa ich, žiaľ, oveľa menej. Sochy sú vytesané z vulkanického kameňa a mnohé zostali v lome, v ktorom vznikli. Najznámejšie moai stoja vedľa seba s tvárou obrátenou do vnútrozemia na pláži Anakena. To znamená, že od mora vidíte len ich chrbty. Napriek desaťročiam výskumov nie je dodnes úplne jasné, aká bola úloha týchto monumentálnych sôch. Vedci predpokladajú, že skupina sôch vždy patrila k jednému kmeňu, rodine či obci a mala obyvateľov chrániť. V sokloch niektorých sôch sa našli hrobky s pozostatkami mŕtvych a na niektorých sochách boli vytesané mená. Predpokladá sa teda, že sochy znázorňujú konkrétne osoby. Najväčšia socha moai je vysoká 21 metrov a priemerná hmotnosť známych sôch je 12,5 tony. S tým sa otvára tiež doposiaľ



nezodpovedaná otázka. Ako boli sochy prepravované. Známy švajčiarsky autor Erich von Däniken presadzoval názor, že moai sú dielom mimozemšťanov. Vyrezali ich vraj laserovými lúčmi. Hranaté rysy tváří moai mu pripomínajú robotov, čo ešte viac umocnilo jeho presvedčenie, že ich nevytvorili pôvodní obyvatelia ostrova, ale jedine mimozemšťania.

Ďalšou záhadou sú petroglyfy a rongorongo. Nápis vytesané v skalách, na kamenných a drevených tabuliach. Petroglyfy sa tesali buď z náboženských alebo praktických dôvodov. Ľudia si nimi označovali svoj majetok, svoje územie. Často sa tu objavuje motív vtáčieho muža. Súviselo to s rituálom, ktorý sa opakoval každý rok na jar a v ktorom si merali sily mladí muži. Na improvizovaných pltiach sa museli preplaviť cez more plné krokodílov na neďaleký ostrov Motu Nui, tam nájst vajce vtáka morská lastovička a nepoškodené ho priniesť naspäť na Veľkonočný ostrov. Mládenec, ktorý to zvládol ako prvý, sa stal náčelníkom a získal titul Vtáčí muž. Nový náčelník a jeho rodina mali po celý rok právo kontrolovať a riadiť rozdeľovanie potravín na ostrove. Kult Vtáčieho muža prežíva až dodnes v podobe slávností, ktoré sa tu každoročne konajú.

Nikoleta Gstach

Lindt 
GOLD BUNNY

Lindt spraví vašu Veľkú noc jedinečnú



ODEVY, KTORÉ ZMENILI OBLIEKANIE

Niektoré kúsky oblečenia neboli len trendom, ale revolúciou. Keď Coco Chanel predstavila malé čierne šaty, spôsobila módny prevrat rovnako ako tepláková súprava, ktorá sa z telocvični presunula priamo na módne móla. Ako sa z praktických doplnkov stali ikonické symboly štýlu?

NENÁPADNÁ REVOLÚCIA V ŠATNÍKU ŽIEN

Hoci sa o podprsenke často nehovorí ako o módnej revolúcii, podprsenka je jedným z najvýznamnejších kúskov oblečenia, ktoré formovali nielen štýl, ale aj pohodlie žien po celom svete.

Predtým, ako sa podprsenka stala neoddeliteľnou súčasťou šatníkov, ženy nosili korzety, ktoré spevňovali postavu, ale často boli extrémne nepohodlné a zdraviu škodlivé. Zmena prišla začiatkom 20. storočia, keď si americká dizajnérka Mary Phelps Jacobová v roku 1914 patentovala prvú modernú podprsenku - ľahkú, flexibilnú alternatívu tuhých korzetov.

V 30. rokoch sa objavili prvé veľkostné tabuľky košíkov (A, B, C, D) a podprsenka sa stala neoddeliteľnou súčasťou každodennej módy.

Postupne sa upustilo od prísne štruktúrovaných modelov a vznikli braletky, športové podprsenky či push-up verzie pre rôzne typy postáv. V súčasnosti je trend jasný - pohodlie nadovšetko. Čoraz viac žien volí nevystužené, bezkosticové modely alebo vôbec žiadnu podprsenku. Značky sa sústreďia na inkluzivitu, rozšírenie veľkostí a prírodné materiály.

PRACOVNÉ NOHAVICE, KTORÉ OVLÁDLI SVET MÓDY

Dnes sú džínsy neodmysliteľnou súčasťou šatníkov po celom svete - nosíme ich do práce, na voľný čas, na párty aj do luxusných reštaurácií. Sú univerzálne, štýlové a praktické. No cesta týchto ikonických nohavíc nebola vždy taká priamočiara.

Bol rok 1873, keď obchodník Levi Strauss a krajčír Jacob Davis prišli s nápadom vytvoriť odolné pracovné nohavice pre zlatokopov a robotníkov na divokom západe. Pôvodne boli vyrobené z hnedého plátna,

no čoskoro sa prešlo na pevnejšiu modrú denimovú látku, ktorú bolo možné ľahko farbiť indigom. Nohavice spevnené medenými nitmi si rýchlo získali popularitu medzi manuálnymi pracovníkmi v Amerike.

Až do 50. rokov boli džínsy vnímané ako pracovné oblečenie, no potom prišla revolúcia. Hollywoodski herci ako Marlon Brando v *Divoch* (1953) a James Dean v *Rebelovi bez príčiny* (1955) premenili džínsy na symbol mladíckej vzbury. V 60. a 70. rokoch džínsy prešli ďalšou premenou. Na scénu prišli zvonové džínsy, vyššúchané modely a nohavice zdobené výšivkami či nášivkami. Džínsy sa stali vyjadrením individuality. V 80. rokoch módne domy ako Calvin Klein a Guess preniesli džínsy do sveta luxusu - objavili sa v reklamách s topmodelkami. Dnes sú džínsy dostupné v nespočetných variáciách - skinny, oversized, rovné, roztrhané, s vysokým pásom či v klasickom vintage strihu.

ŠATY, KTORÉ ZMENILI MÓDU

Sú elegantné, nadčasové a univerzálne. Malé čierne šaty sú jedným z najikonickejších kúskov v histórii módy. Nosia ich ženy po celom svete, pretože lichotia postave, hodia sa takmer na každú príležitosť a nikdy nevyjdú z módy.

Keď Coco Chanel v roku 1926 predstavila svoje jednoduché čierne šaty s dĺžkou po kolena a dlhými rukávmi, bol to prevrat. Dovtedy bola čierna farba spájaná najmä so smútkom a s formálnymi príležitosťami. Chanel však videla čiernu ako univerzálnu a šik. Jej šaty publikoval *Vogue* s komentárom, že ide o „uniformu pre ženy s dobrým vkusom“. Boli jednoduché, ale pôsobili luxusne - dokázali podčiarknuť ženskú siluetu a zároveň neprekračovať hranicu extravagancie.



V 50. rokoch sa malé čierne stali symbolom ženskosti a sofistikovanosti. Hviezdy ako Marilyn Monroe a Elizabeth Taylorová ich nosili v sexi vyhotoveniach s hlbokým výstrihom a priliehavými strihmi. Vrchol ikonickosti prišiel v roku 1961, keď si Audrey Hepburnová v *Raňajkách u Tiffanyho* obliekla malé čierne od Givenchy. Dlhé rukavice, perlový náhrdelník a snečné okuliare vytvorili kombináciu, ktorá sa stala jedným z najslávnejších módných momentov všetkých čias.

V 80. a 90. rokoch sa malé čierne prispôsobili meniacim sa trendom. V ére extravagancie boli zdobené volánmi a širokými ramenami, v minimalistických 90. rokoch sa vrátili k jednoduchosti. Známe módne domy ako Versace či Calvin Klein ich interpretovali moderným spôsobom, no vždy zostali verné základnej podstate - univerzálnosti a elegancii. Dnes sú malé čierne absolútnou klasikou. Každá žena môže nájsť svoj dokonalý strih, či už ide o puzdrové, áčkové alebo oversize modely.

MALÁ KABELKA: IKONICKÝ DOPLNOK, KTORÝ ZMENIL MÓDU

História malých kabeliek siaha až do 18. a 19. storočia, keď ženy nosili tzv. retikuly - malé vrecká na šnúрку, do ktorých sa zmestili základné drobnosti. Keďže šaty tej doby nemali vrecká, retikuly boli jedinou možnosťou, ako si vziať so sebou nevyhnutnosti.

V 20. rokoch 20. storočia sa v móde presadil art deco štýl a spolu s ním sa objavili

malé zdobené kabelky, ktoré ženy nosili na večerné udalosti. Skutočnú revolúciu v nosení kabeliek však spôsobila Coco Chanel v roku 1955, keď predstavila legendárny model Chanel 2.55 - prvú malú kabelku s retiazkou na plece. Dovtedy ženy nosili kabelky v rukách, no Chanel im dala voľnosť - mohli si ju prehodiť cez plece a mať ruky voľné. Tento model sa stal okamžite hitom a dodnes patrí k najžiadanejším kabelkám na svete.

Dnes sú malé kabelky neodmysliteľným kúskom v každej kolekcii - od minimalistických kožených modelov až po zdobené kúsky s perličkami, kamienkami či extravagantnými tvarmi. Sú univerzálne, dajú sa nosiť cez deň aj večer a dokonale dopĺňajú outfit bez ohľadu na štýl.

Z PRAKTICKEJ OBUVI MÓDNY FENOMÉN

Biele botasky sú dnes absolútnou klasikou - hodia sa k džinsom, šatám aj elegantným nohaviciam. Kedysi boli určené len na šport, no postupne sa stali symbolom uvoľneného štýlu.

Na úplnom začiatku boli biele botasky určené výlučne na atletiku. V 19. storočí sa objavili prvé gumové topánky s pláteným zvrškom, ktoré sa používali na kriket a tenis. Práve preto dostali názov tenisky (sneakers) - boli také tiché, že sa v nich dalo „prikradnúť“, v angličtine sneak. V 20. rokoch 20. storočia prišla na trh značka Converse s ikonickými All Star, ktoré si za-

milovali basketbalisti, a o pár rokov neskôr sa objavili aj prvé Adidas a Puma tenisky určené na beh. Zlom nastal v 70. a 80. rokoch, keď sa biele tenisky dostali z ihriská do bežného života a sú v ňom dodnes.

ŠTÝL A FUNKCIONALITA V JEDNOM

Pôvod trenčkotu siaha do obdobia 1. svetovej vojny, keď britská armáda hľadala praktický, ale zároveň elegantný kabát pre svojich dôstojníkov. Tento kabát bol vyrobený z odolného gabardénu - materiálu, ktorý bol vodovzdorný a vhodný do náročných podmienok. Dizajn vytvoril Thomas Burberry, zakladateľ značky Burberry, ktorý chcel vyvinúť ľahký, praktický a zároveň dostatočne teplý kabát. Aj sa mu to podarilo. Po vojne sa trenčkot stal obľúbeným medzi civilistami, najmä medzi britskými aristokratmi a intelektuálmi.

V 40. a 50. rokoch 20. storočia sa stal populárnym aj v hollywoodskej kinematografii, kde ho nosili filmové hviezdy ako Humphrey Bogart a Ingrid Bergmanová v Casablance. S jeho nosením sa spájali aj hviezdy ako Audrey Hepburnová alebo Katherine Hepburnová, ktoré ho nosili v bežnom živote, čo dodalo kabátu ďalší nádych nadčasovej elegancie. V 80. rokoch 20. storočia sa stal ešte väčším módnym fenoménom. Počas tejto dekády sa objavovali rôzne modernizácie klasického dizajnu - rozšírené ramená, voľnejšie strihy a nové materiály, ktoré umožnili trenčkotu prispôbiť sa rôznym módnym trendom. V šatníkoch ho máme dodnes a hoci prechádza vlnami trendov, je to stále klasika.

OD ŠPORTU KU KAŽDODENNÉMU POHODLIU

Kedysi boli tepláky považované za výhradne športovú výbavu, dnes sa zaradili k základným kúskom každodenného oblečenia. Prvé tepláky boli zvyčajne vyrobené z mäkkého materiálu, ako je bavlna, a ich hlavnou funkciou bolo zabezpečiť pohodlie pri fyzickej aktivite.

Zlom nastal v 70. a 80. rokoch 20. storočia, keď sa tepláky začali presúvať zo športových a tréningových prostredí do bežného života. Najprv sa nosili pri džogingu, ale čoskoro sa stali bežným oblečením aj na voľný čas.

Dnes sú tepláky symbolom pohodlia. Navyše tepláky sa stali základným kúskom pre tzv. athleisure štýl - oblečenie, ktoré kombinuje športový vzhľad s voľnočasovým oblečením. Tento trend si našiel svoje miesto nielen na uliciach, ale aj v kanceláriách a na rôznych podujatiach, ktoré preferujú neformálny dress code.

D. P., zdroj: vogue.com



Peter Derňár: Odchýlka

Príbeh tridsiatnika Matúša je fascinujúcou psychologickou drámou s prvkami mystiky. Hlavný hrdina, unavený životnými okolnosťami, nachádza v lese útek pred realitou - až kým nenarazí na čosi, čo všetko zmení. Skalná puklina ho zachráni a zároveň navždy poznačí. Je iný on alebo svet okolo neho? Matúš je nútený čeliť nečakanej realite, ktorá prebúda jeho temnejšiu stránku. Má k dispozícii nový život s nekonečnými možnosťami, kde pravidlá jeho pôvodného sveta neplatia. Využije túto šancu na naplnenie svojich najskrytejších snov a túžob alebo sa pokúsi vrátiť do normálu? Jeho konanie otvára otázky o morálke, identite a hraniciach reality.



Clare Leslie Hall: Zlomená krajina

Čo je silnejšie ako prvá láska? Gabrielov návrat všetkých znepokojil, a keď Beth sleduje muža, ktorého miluje, na lavici obžalovaných za vraždu, zdá sa, že obavy boli oprávnené. Gabriel jej kedysi ukázal nový pohľad na svet, no jeho odchod ju zlomil. Frank jej pomohol postaviť sa na nohy a spolu si vybudovali domov, no po desiatich rokoch sa Gabriel vracia a Bethin usporiadaný život sa otriasa v základoch. Vie, že je to nesprávne a môže tým ublížiť mnohým, ale dokáže odmietnuť druhú šancu na prvú lásku?



Steve Cavanagh: Trinášť

Je to súdny proces storočia, no vrah nesedí na lavici obžalovaných. Je v porote! Bolí najhorším hollywoodskym párom a svet im ležal pri nohách. Teraz je jeden z nich mŕtvý a hviezdny Robert Solomon je obvinený z vraždy svojej krásnej manželky. Toto je súdny proces storočia a obhajoba chce mať vo svojom tíme jediného muža: Eddieho Flynna, podvodníka, ktorý sa stal právnikom. Všetky dôkazy poukazujú na Robertovu vinu, no séria zlovestných incidentov v súdnej sieni začne v Eddiem vyvolávať pochybnosti. Čo ak je v miestnosti viac ako jeden herec? Čo ak je skutočný vrah v porote?



SEZÓNA KVETOV A DOBRÉHO ŽIVOTA

PRÍRODA OŽÍVA NIELEN VONKU, ALE AJ DOMA

Pestovanie rastlín v byte nie je len estetickou záležitosťou – niektoré druhy dokážu čistiť vzduch alebo zlepšiť kvalitu spánku. Správne zvolené izbové rastliny tak môžu nielen skrásliť interiér, ale aj priaznivo ovplyvniť našu pohodu. Okrem toho mnohé izbové rastliny dokážu zvyšovať vlhkosť vzduchu, čo je obzvlášť výhodné v miestnostiach so suchým vzduchom. Táto prirodzená regulácia vlhkosti znižuje podráždenie dýchacích ciest a zlepšuje celkový pocit pohody, čo má pozitívny vplyv na naše zdravie.



PSYCHICKÁ POHODA A ZNÍŽENIE STRESU

Práca s rastlinami, ich zalievanie a presádzanie, má upokojujúci účinok a slúži ako forma relaxácie po náročnom dni. Pohľad na živú zeleň a starostlivosť o kvetinové aranžmány môže redukovať stres, znižovať úzkosť a podporovať celkovú duševnú rovnováhu. Tento terapeutický účinok je dôvodom, prečo sa čoraz viac využíva koncept „biophilic design“ v modernom interiéri – dizajn, ktorý vytvára prepojenie medzi človekom a prírodou. Aj výskumy ukazujú, že prostredie obohatené o rastliny môže zlepšiť koncentráciu, kreativitu aj produktivitu, čo sa hodí nielen v domácnostiach, ale aj v kancelárskych priestoroch.

PRÍRODNÝ DEKOR ZNAMENÁ LEPŠIU AKUSTIKU

Rastliny v byte predstavujú elegantný a prirodzený dekoratívny prvok, ktorý zútulní každý priestor. Ich rôznorodosť – od malých sukulentov až po veľké tropické rastliny – umožňuje vytvoriť zauj-

mavé vizuálne kompozície, ktoré môžu podčiarknuť štýl a charakter interiéru. Okrem estetickej hodnoty majú rastliny praktický účinok, keďže pôsobia ako prírodné akustické bariéry. Zelené rastliny dokážu absorbovať nadbytočný hluk, čo prispieva k lepšej akustike v miestnostiach. Vďaka tomu sa interiér stáva nielen krajším, ale aj príjemnejším a pokojnejším miestom na bývanie.

REZANÉ KVETY PRE RADOSŤ

Kto by nemal rád čerstvé tulipány, ruže alebo pivonky vo váze. Ich prítomnosť v interiéri dodáva priestoru nielen farebný kontrast, ale aj zmyslový zážitok. Tieto kvety majú schopnosť vizuálne oživiť akýkoľvek priestor, pričom ich rôzne farby a tvary môžu vyjadrovať rôzne emócie. Hoci majú kratšiu životnosť ako izbové rastliny, ich estetická hodnota je nepopierateľná. Krásna kytica umiestnená v elegantnej váze dokáže okamžite transformovať obytnú izbu, jedáleň či kanceláriu a vniesť pocit sviežosti a optimizmu.

Rezané kvety majú aj hlboký symbolický význam. Po stáročia slúžili ako prostriedok na vyjadrenie emócií a osobných posolstiev. Kytica čerstvých kvetov môže byť vyjadrením vďaky, lásky, úcty alebo radosti, a preto je častou súčasťou osláv a spoločenských udalostí. V kultúrnom kontexte majú jednotlivé druhy kvetov svoje vlastné významy – ruže symbolizujú lásku, slnečnice radosť a optimizmus, zatiaľ čo orchidey predstavujú eleganciu a exkluzivitu. Takáto symbolika dokáže posilniť emocionálne puto medzi ľuďmi a spôsobujú radosť nielen obdarovaným, ale aj tým, ktorí kyticu zostavujú.

Okrem vizuálneho pôžitku prinášajú rezané kvety výraznú vôňu, ktorá môže zmeniť atmosféru celého domova. Mnohé druhy kvetov, ako napríklad levanduľa, jazmín či konvalinky, uvoľňujú jemné a upokojujúce arómy, ktoré pôsobia relaxačne a osviežujúco. Vôňa kvetov môže podporiť lepšiu náladu, zmierniť stres a dokonca prispieť k lepšiemu spánku.

3 TIPY, AKO PREDLŽIŤ ŽIVOTNOSŤ REZANÝCH KVETOV

- **biely ocot proti baktériám** – do vody s kvetmi pridajte lyžičku bieleho octu. Ten zabráni množeniu baktérií, ktoré spôsobujú vädnutie kvetov. Ak pridáte aj trochu cukru, kvety dostanú extra výživu;
- **horúci kúpeľ pre drevnaté stonky** – kvety s tvrdšími stonkami (napr. ruže alebo orgován) vydržia dlhšie, ak konce stoniek ponoríte na pár sekúnd do horúcej vody (okolo 80 °C). Tým sa uvoľnia vzduchové bubliny v cievach rastliny a umožní sa lepšie vstrebávanie vody;
- **osvieženie** – okrem výmeny vody môžete kvety osviežiť jemným postrekom čistou vodou. Kvety absorbujú vodu aj cez lupene, takže pravidelné zvlhčovanie pomáha udržať ich dlhšie svieže najmä v suchom prostredí.

10 RASTLÍN DO BYTU

1. Svočin jazyk – je jednou z najodolnejších izbových rastlín, aké môžeme mať doma. Táto rastlina má hrubé, pevné listy, ktoré v sebe uchovávajú vodu, vďaka čomu zvládne aj dlhšie obdobie sucha.

Najlepšie rastie pri rozptýlenom svetle, no zvládne aj tmavšie kúty. Polievať ju stačí raz za dva až tri týždne, pričom pôda by mala vždy dobre preschnúť.

2. Zamiokulkas – je ideálnou voľbou pre tých, ktorí hľadajú krásnu, no nenáročnú rastlinu. Má lesklé, tmavozelené listy a jeho podzemné hľuzy dokážu zadržiavať vodu, čo znamená, že nepotrebuje častú zálievku. Táto rastlina toleruje rôzne podmienky – znesie slabé svetlo aj po-

lotieň a neprekáža jej ani suchší vzduch v bytoch. Polievať ju stačí raz za dva až štyri týždne v závislosti od toho, ako rýchlo vysychá pôda.

3. Potosovec – je skvelou voľbou, ak túžite po rastline, ktorá rýchlo rastie a ľahko sa rozmnožuje. Táto popínava rastlina srdcovitého tvaru dokáže skrásliť každú poličku alebo závesný kvetináč. Najlepšie sa jej darí na svetlom mieste s nepriamym slnkom, no prežije aj v tieni. Pôdu je dobré nechať pred každou zálievkou preschnúť, takže ju stačí polievať približne raz za týždeň.

4. Šeflera – dostala svoju prezývku podľa listov, ktoré pripomínajú rozprestretý dáždňik. Je to rýchlo rastúca rastlina, kto-

rá dodá bytu elegantný a svieži vzhľad. Najlepšie sa jej darí na svetlom mieste s rozptýleným slnečným svetlom, ale bez problémov prežije aj v polotieni. Polievať ju stačí raz týždenne, pričom v zime potrebuje ešte menej vody. Dôležité je dávať pozor, aby pôda nebola stále mokrá, pretože šeflera neznáša premokrenie.

5. Kaktusy – sú známe svojou schopnosťou prežiť extrémne podmienky. Ak hľadáte rastlinu, ktorá vydrží aj dlhé týždne bez vody, kaktusy sú tou pravou voľbou. Tieto púštne rastliny milujú slnko, preto sa najlepšie cítia na parapete alebo inom svetlom mieste. Zálievku potrebujú iba raz za tri až štyri týždne, pričom v zime si vystačia ešte s menším množstvom vody.

6. Aloe vera – je nielen krásna a nenáročná, ale aj užitočná. Jej gélovité listy obsahujú liečivú šťavu, ktorá pomáha pri popáleninách, drobných ranách či suchej pokožke. Najlepšie sa jej darí na svetlom mieste s dostatkom nepriamych slnečných lúčov. Polievať ju stačí raz za dva až tri týždne, pričom je dôležité nechať pôdu medzi zálievkami úplne preschnúť.

7. Dracéna – je obľúbená izbová rastlina, ktorá vďaka svojim dlhým, úzkym listom pripomína palmu. Je nenáročná na starostlivosť a dokáže prežiť aj v podmienkach s nižšou vlhkosťou vzduchu. Najlepšie sa jej darí na svetlom mieste bez priameho slnka. Polievať ju treba raz za týždeň, pričom je dôležité vyhnúť sa prelievaniu, ktoré by mohlo spôsobiť hnitie koreňov.

8. Lopatkovec – je jednou z mála nenáročných izbových rastlín, ktoré pravidelne kvitnú. Okrem dekoratívneho vzhľadu je známy svojou schopnosťou čistiť vzduch od škodlivých látok. Najlepšie sa mu darí na mieste s rozptýleným svetlom, ale zvládne aj polotieň. Zalieváť ho stačí raz za týždeň, no ak začne ovisáť, netreba sa zľaknúť – po poliatí sa rýchlo zotaví.

9. Filodendron – je obľúbená rastlina s veľkými, lesklými listami. Najlepšie rastie na mieste s miernym svetlom, pričom neznáša priame slnečné lúče. Zalievanie stačí raz za týždeň, pričom v zimných mesiacoch je dobré zálievku obmedziť.

10. Chlorofyt – je známy aj ako zelený pavúčik, patrí medzi najľahšie pestovateľné izbové rastliny. K jeho benefitom patrí aj to, že čistí vzduch od škodlivín. Je mimoriadne prispôsobivý – zvládne svetlé aj menej osvetlené miesta. Polievanie mu stačí raz za týždeň.

Daniela Petrovská,
zdroj: gardenista.com



	slovko úcty v Ázii	pevnina	púšť v Mexiku	ERBAN, STEAK	remíza v šachu	latinská spojka	dravý vták	trvác tráva	ANAS, ETEN	jednotka výšky zvuku	útok	rímske číslo 11	dvojhláska
starožidovský kráľ				menová jednotka Mexika					v móde dlhý poradie, po anglicky				
roh miestnosti				3. časť tajničky (nájomné (zastar.))									
príslušník kmeňa v Ghane						austrálsky medvedík						2. časť tajničky	český politik
MARE, RAUB	Mohamedov radca	aká (hovor.)			nemecké mesto					kam letovisko na Kryme			
čitoslovce povzdychu					objednaný potlesk						redakčná rada automobil (hovor.)		
Vernov kapitán										sídlo v Malajzii			
prvý muž										grafit			
značka cínu			predložka	slovenský básnik						etylén			
AŠANT, OTONA	rím. bohyňa úrody	tekutý výťažok								perované vozidlo			rezeň bez kosti
siláci										KLAKA, TOR	mali dovolené	kód Islandu	
časť celku										kozmos		pravé kiahne	
náuka					jemná hmla	plecniak	zlúčenina kyseliny s alkoholom	skratka seniora	more, po latinsky				
značka hĺníka			zápisník							ženské meno			
hrdina (básn.)			predavačka na trhu							medikament			
ARTEK, RÉT	predložka	optické umenie							rieka, po španielsky			dobré	predložka
4. časť tajničky		keď								predložka			
montovaný dom						mongolský pasťier					poľovačka		
											sľa		

ŠIBAČKA VO VAĎOVCIACH

Šibi, ryby, masťné ryby,
dávaj vajcia do korbáča.

Kázal kadlec aj kadlečka,
aby dala tri vajčička... (tajnička)

Tajnička križovky z č. 2/2025: DLH VLEZIE ŠTRBINOU A NARASTIE AŽ TAK, ŽE DVERAMI NEVYLEZIE

Výhercovia: Eva Krivoňáková, Stará Ľubovňa; Viera Sedliaková, Žiar nad Hronom; Anna Beráková, Turčianske Teplice

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 5. 2025 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 44461321.

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

UPLATNITE SI
ZĽAVU
Z NÁKUPOV
ZA 2. POLROK 2024



OD 20. 3.
DO 30. 6.
2025



zriadte si kartu cez appku
alebo na www.coopklub.sk



využívajte e-doklad
a mobilnú aplikáciu



nakupujte a použite
vernostnú kartu



získajte zľavu
2x do roka

Verní zákazníci, ktorí v čase **od 1. 7. do 31. 12. 2024** evidovali nákupy na vernostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu. Výšku zľavy sa dozvedia na www.coopklub.sk alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub vo svojom zákazníckom konte.



Výhody získate aj u našich externých partnerov:



PRAVÁ CHUŤ SYRA

BAMBiNO

NOVINKA



OCHUTNAJ OMÁČKY PLNÉ SYRA