

# JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop  
JEDNOTA

## ÓDA NA TEKVICU

ŠALGOČKA SA  
ZAPÍSA LA  
DO HISTÓRIE  
OBCHODU

KUCHYŇA: PREČO  
ŠPONGIA  
NIE JE NEŠKODNÁ

SUPERPOTRAVINY  
VERZUS KOMPLEXNÝ  
MODEL STRAVOVANIA

SÚŤAŽTE  
O NÁKUPNÉ  
POUKÁŽKY!  
STR. 12



# V KUCHYNI BUDETE FRAJER

**coop**  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Marketingová pôžička PAF, DO 31. 12. 2025, ALEBO INÝ PRÍSLUŠNÝ TERMÍN

ZĽAVA  
**50%**  
PRI NÁKUPE  
NAD 25 EUR

CENA  
PO ZĽAVE  
**52** EUR



TEPLOVZDUŠNÁ  
FRITEZA

CENA  
PO ZĽAVE  
**29,95** EUR



CENA  
PO ZĽAVE  
**48** EUR

RYŽOVAR



CENA  
PO ZĽAVE  
**33** EUR

HANVICA



HRIANKOVAČ



CENA  
PO ZĽAVE  
**37** EUR

TYČOVÝ  
MIXER



CENA  
PO ZĽAVE  
**96** EUR

INTELEKTUÁLNY GRIL

Pripravili sme pre vás chutné zľavy na užitočné kuchynské spotrebiče. Nakúpte u nás aspoň za **25 eur** a budete ich mať za polovicu pôvodnej ceny! V ponuke je okrem iného aj teplovzdušná fritéza zvaná air-fryer, ktorú v kuchyni používa každý správny frajer! [www.coop.sk](http://www.coop.sk)

**Tefal**





# Namiesto predjedla

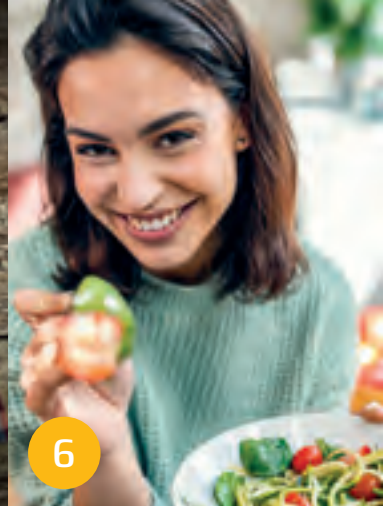
Počas dovolenky som sa ocitla na narodeninovej párty našej domácej Illarie. Oslavovala štyridsiatku vo veľkom štýle, tak ako to Taliani vedia, pod holým nebom „našej“ záhrady. Hrala hudba, hostia sa hlučne zabávali, smiali sa, sem-tam padali vtípné hlášky a viac či menej



korektné vtipy. Jeden z hostí nadšene ukazoval zlaté slipy cez diery na zadku bielych nohavíc a rozplýval sa nad aktuálnymi talianskymi diskotékovými hitmi. Illaria podchvíľou premiestňovala kočiariak s vlastným dieťaťom, ktoré malo osobitý, zjavne dobre zaužívaný spôsob zábavy – sledovanie tabletu. Temperamentne pobádala hostí, aby sa ponúkli občerstvením, ktoré priamo na mieste zabezpečovala 4-členná rodina miestnych vychýrených pekárov.

Priamo pred našimi očami pripravovali domáce tradičné špeciality, s ktorými sa v talianskej Apúlii stretnete na každom kroku – panzerotto a pucce. Panzerotto je polmesiacovité pečivo, ktoré sa plní rôznymi náplňami a potom sa vypráža na oleji. Typickou plnkou sú paradajky s mozzarellou, ale aj špenát so syrom či tuniak. Pucce (áno, číta sa to pučče) sú pagáče z riedkeho kysnutého cesta, do ktorého sa zamiešajú rôzne druhy orestovanej zeleniny. Sledujúc, ako pán Matteo hádže do rozpaleného oleja kypré panzerotti, mi napadlo, že tradičné jedlá sú asi všade dosť podobné – jednoduché, z miestnych surovín, múčne a masťné. Veď si len predstavme naše zemiakové placky, bryndzové halušky či pirohy. Samozrejme, pretože vznikali v časoch, keď sa ešte jedlom nemrhalo a ich hlavnou úlohou bolo zasýtiť na dlhý čas. V Apúlii sa tradičným jedlám hovorí aj *cuccina povera* – teda jedlo chudoby. Jednoduché cestoviny z celozrnej múky, bez vajec, paradajka, špenát či polenta sú tam dnes turistickým hitom. Mrhanie surovinami neexistuje, v niektorých šalátoch či múčnych jedlách sa využíva aj starší chlieb. Všimla som si, že chlieb, ktorý podávali k jedlu, nebol vždy taký hebký a čerstvý, ako by sme azda očakávali. Napokon, aj u nás známa bruschetta je vlastne stvrdnutý chlieb, ktorý by sme dnes u nás asi vyhodili. Našťastie vieme, že sa dá opieť a zjesť ako delikatesa s mozzarellou, paradajkami a cesnakom.

Navštíviť ktorúkoľvek časť Talianska je vždy inšpiratívne. Všade na vás číha krása, história, gastronomické podnety i dobrá nálada a radosť zo života. A nasledovať môžeme aj apúlsky prístup k stravovaniu a zvyk neplytvat' potravinami, ktoré sa ešte dajú užitočnosťou.



## Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Polievka je základ
- 6** Zdravie: 10 najdôležitejších faktov o stravovacích návykoch
- 8** Sezóna: Veselé krivky
- 10** V COOP Jednote: Informujeme o novinkách
- 12** Vlastná značka: Prišiel čas chrumkavej kačacinky
- 14** Duel: Dominika a Dušan myslia na chladné dni
- 16** Netradičné recepty: Jesenné jedlá
- 18** Gastroikona: Zrníčka plné prevapení
- 20** Rozhovor: Iveta Schwarzová o pilotnej predajni 24/7
- 22** Slovensko: Prečo ubúdajú vinohrady
- 24** Blog: Óda na tekvice
- 28** Kuchyňa: Tajomstvo čistoty a hygieny
- 30** Krížovka



# POLIEVKA MUSÍ BYŤ!

Ľudia sa delia na polievkarov a bezpolievkarov. Polievkari musia bezpodmienečne počas dňa zjesť aspoň tanier polievky. Bezpolievkarom, naopak, polievka nechýba a zameriavajú sa skôr na jedlo v pevnejšom skupenstve. Do ktorej kategórie patríte?

Význam polievky v dennom menu zdôrazňujú azda všetci odborníci na zdravie. Kedysi boli neodmysliteľnou súčasťou každého dňa, z bežného denného jedálneho lístka sa však pomaly vytrácajú. Hoci na Slovensku je polievka automatickou súčasťou ponuky obedového menu v kantínach a reštauráciách, približne

tretine Slovákov jej konzumácia pri obede veľmi nechýba. Prítom polievka pripravuje žalúdok na trávenie, podporuje vylučovanie tráviacich štiav, zvyšuje chuť do jedla a napomáha trávenie. V polievke prijímame minerálne látky, vitamíny a prispieva k hydratácii organizmu. V prípade zaneprázdnených ľudí sa dokonca

odporúča, aby pred konzumáciou rýchleho občerstvenia uprednostnili radšej výdatnú polievku.

## ČARO VÝVARU

Máme tu jeseň, ktorá prináša výrazné ochladenie a to je čas, keď sa priam žiada polievky omilostiť a zaradiť ich na jedálny



lístok. Na prvom mieste v oblube slovenských polievok sa stále popri kapustnici drží mäsový vývar. Nie div. Silný teplý mäsový vývar má veľa pozitívnych účinkov na zdravie.

1. **Posilňuje kĺby a kosti:** Z kolagénu obsiahnutého v kostiach sa varom stane proteín zvaný želatína. Tá obsahuje aminokyseliny, ktoré spevňujú kĺbové tkanivá. Vývar má aj iné živiny dôležité pre kĺby, napríklad glykozaminoglykán, ktorý pomáha predchádzať osteoartríde, liečiť ju a bolesti ňou spôsobené. Zdravé a silné kosti potrebujú živiny, ako sú proteíny, draslík, vápnik, horčík,

železo, fosfor, zinok, bór, mangán, meď a vitamíny A, B, C, D a K. Toto všetko sa nachádza vo vývare. Ak ešte pridáte zeleninu, budete mať hotovú minerálnu a vitamínovú bombu.

2. **Uľahčuje trávenie:** Vývar je bohatý na aminokyselinu glycín. Tá zvyšuje produkciu žalúdočných kyselín, a tým zjednodušuje tráviaci proces. Udržiava i správnu hladinu cholesterolu. Vývar obsahuje aj aminokyselinu glutamín, ktorá spevňuje črevá a predchádza tak ich ochoreniam a sprievodným symptómom, ako je zápcha, intolerancia na jedlo či hnačka.

4. **Zvyšuje imunitu:** Dlhým varením sa z kostí uvoľnia všetky cenné minerály. Ak použijete kuracie, hovädzie či bravčové kosti, váš vývar bude bohatý na horčík, fosfor, vápnik a draslík. Ak vyvaríte kosti z ryby, bude obsahovať veľa jódu. Vývar zo špikových kostí obsahuje ešte viac živín, jeho bunky pomáhajú rastu kostí a zlepšujú imunitu.

5. **Bojuje s nádchou:** Živiny a vitamíny vo vývare vám pomôžu zatočiť s nádchou či chrípkou a navyše sú ľahko stráviteľné. Pridaním čierneho korenia či inej pálivej zložky otvoríte a prečistíte dýchacie cesty.



**6. Stimuluje chudnutie:** V tele obéznych ľudí sa nachádzajú baktérie, ktoré vývar dokáže redukovať. Je to vďaka L-glutamínu, ktorý znižuje množstvo týchto baktérií, a tak pomáha strate hmotnosti a zdravému telu a črevám.

**7. Hydratuje:** Vďaka obsahu elektrolytov vývar hydratuje vaše telo lepšie ako voda. Ak ste pri jeho príprave použili aj zeleninu, obsahuje ešte viac karbohydrátov a minerálov potrebných na hydratáciu organizmu. Vhodná je jeho konzumácia počas cvičenia, keď telo odbúrava viac tekutín a elektrolytov.

**8. Podporuje pečeň:** Vývar je bohatý na antioxidanty podporujúce imunitu a trávenie. Živiny, minerály a vitamíny v ňom obsiahnuté pomáhajú čistiť pečeň a bunky.

### AKO NA PERFEKTNÝ VÝVAR

Ak chcete mať vývar číry a nezakalený, treba kosti najskôr dôkladne umyť studenou vodou, potrieť kvapkou oleja a asi desať minút piecť v rúre vyhriatej na 200 °C. Zbavíte ich tak prebytočných bielkovín, ktoré spôsobujú zakalenie, a zároveň dodajú vývaru intenzívnejšiu chuť. Do hovädzieho vývaru určite patrí aj kúsok mäsa a špikovej kosti, ktorú môžete tiež predpiecť – keď špik vytečie, pridajte ho do polievky. Ak máte kosť s kusom mäsa, mäso odkrojíte a predpečte samotnú kosť. Na kurací vývar je najlepší skelet a krídla a platia tu rovnaké pravidlá o predpečení ako pre hovädzí či bravčový. Surové sa do vývaru vkladajú časti rýb a údené mäso. Vo vývare by nemala chýbať mrkva, zeler, petržlen a cibuľa. Cibuľu použijete neolúpajú – šupka dodá vývaru krásne zlatistú farbu. Ak má zelenina vývaru odovzdať naozaj všetko, nakrájajte ju nadrobno, tak sa z nej vyvarí maximum. Ak chcete mať v polievke chuťnú zeleninu, pripravte si čerstvú a dajte ju povariť do scedeného vývaru až nakoniec a len na zhrz. Pre zeleninový vývar platí, že na štyri porcie potrebujete asi 1,5 litra vody a 800 g očistenej zeleniny, z toho aspoň 400 gramov by mala tvoriť koreňová zelenina a cibuľa, zvyšok voľte podľa sezóny a nálady. Ak chcete chuť zeleniny zintenzívniť, pred zaliatím vodou ju najskôr trochu poduste na kúsku masla alebo na oleji.

### ŤAHAJTE!

Aby mala polievka naozaj silu, rozhodne ju nevarte – len fahajte. Do hrnca dajte pripravené mäso, kosti a zeleninu, pridajte korenie a zalejte studenou vodou. Privedte zľahka do varu, potom stiahnite na minimum, aby vodou len tu a tam prešla

bublínka. A čakajte. Hovädzí vývar si žiada zhruba päť hodín tiahnutia, kuraciemu stačí asi 1,5 hodiny a zeleninový bude hotový do 40 minút. Pozvoľné privádzanie do varu má svoj dôvod. Mäso by sa inak zatiahlo a neuvolnilo by zo seba všetku silu do tekutiny. Zo začiatku sa bude na povrchu tvoriť pena. Tú treba zbierať lyžicou alebo dierovanou naberačkou, aby nekalila vývar. Kal totiž ovplyvňuje aj chuť. Počas tiahnutia pravidelne kontrolujte, či netreba doliať vodu (pridávajte vždy studenú!), nikdy však nemiešajte. Tak sa všetky zvyšné nečistoty usadia na dne a vám sa bude vývar ľahšie cediť. Hotový vývar napokon precedte cez husté sito alebo plátno.

### ČO VARIA INDE?

**Boršč:** Boršč je obľúbená polievka na Ukrajine, v Rusku a pozitívny vzťah k nej majú aj v Poľsku. Je to polievka z červenej repy, ktorej základom býva vývar z kostí a mäsa, zvyčajne ide o hovädzie predné mäso. Potom sa do polievky pridáva zmes osmaženej zeleniny, červená repa, kapusta, zemiaky, mrkva a cibuľa. Zelenina sa nakrája na úhľadné rezance, osmaží sa na tuku a ľahko sa zahusťí zápražkou. Následne sa rozriedí vývarom a mäsom. Bohatší boršč sa doplní nakrájanou údeninou, podáva sa s čerstvým bielym chlebom a dochutí sa smotanou. Ukrajinská verzia boršču kladie dôraz na červenú farbu polievky. Preto sa repa pripravuje samostatne a ešte pred tepelnou úpravou sa zvykne zastreknúť octom. Do zeleninovej zmesi sa pridáva petržlen a paradajkový pretlak.

**Bujabéza:** Táto polievka údajne vznikla v roku 600 p. n. l. a Gréci ju nazývali kakkavia. Preslávili ju však rybári z Marseille, ktorí si ju varili po návrate lodí do prístavu. Použili ryby, ktoré majú veľa kostí a nemôžu sa podávať v reštauráciách. Uvarili ich v kotli s morskou (alebo veľmi slanou vodou). Ako koreninu použili fenikel a veľmi veľa cesnaku. Po objavení Ameriky sa súčasťou kvalitnej bujabézy stali rajčiny a polievka postúpila do reštaurácií. Obohatením o vzácny šafran a ďalšie druhy rýb sa stala takmer luxusným jedlom. Podobné jedlo sa varí v Portugalsku (slávna caldeirada), v Španielsku (sopa de pescado y marisco) a v Taliansku (zuppa di pesce). Čím sa však bujabéza líši od týchto polievok, to sú provensalské bylinky, a tiež tým, že vývar sa podáva oddelene od rýb a zeleniny. V Marseille sa bujabéza podáva oddelene – ako vývar v miske s morskými plodmi, rybami a so zeleninou na podnose. K tomu sa pridá



va chlieb natretý omáčkou pripravenou z majonézy na báze olivového oleja, cesnaku, šafranu a kajenského korenia.

**Minestrone:** Taliani milujú polievky a každý kraj v Taliansku má svoju špeciálnu polievku, na ktorú je pyšný. Číry mäsový vývar sa nazýva brodo a vo väčšine prípadov je silno korenený. Pasta en brodo je mäsová polievka s cestovinami. Vlastná polievka, ktorá sa podáva s rôznymi závarkami, je minestra. Hustá polievka je známa ako minestrone. Crema je ľahko zahustená polievka a zuppa má prevažne charakter konkrétneho regiónu. Na prípravu známej milánskej minestrone použijeme olivový olej, šunku, slaninu cesnak rozotretý so soľou a to všetko krátko opražené. Primiešame zeleninu pokrájanú na kocky, pridáme fazuľu, hrášok, ošúpané paradajky zbavené jadierok, uvarenú ryžu, bobkový list. Všetko zalejeme mäsovým vývarom a varíme niekoľko minút. Môžeme ochutiť ďalšími bylinkami, ako je posekaná šalvia, bazalka, pridáme nastrúhaný syr. Taliani si obed vychutnávajú dlho a kladú dôraz na to, aby poradie jedál (predjedlo, polievka, hlavné jedlo a dezert) bolo zachované. Pri tom sa riešia všetky dôležité otázky a ponáhľať sa je zakázané. Veď po dobrom obede nasleduje siesta a potom opäť práca.

**Halászlé:** Kto nechutnal halászlé, akoby nikdy nebol v Maďarsku a nič sa o Maďaroch nedozvedel. Základom tejto úžasnej polievky je cibuľa, kvalitné ryby (môže byť aj kapor), mletá červená paprika. Čím viac druhov rýb do halászlé dáme, tým je polievka lepšia. Skvelé halászlé je to, ktoré maďarskí rybári varia na brehu Dunaja v kotloch z čerstvo ulovených rýb a s pikantnou maďarskou paprikou.

Autorka



## 10

NAJDÔLEŽITEJŠÍCH  
FAKTOV  
O STRAVOVACÍCH  
NÁVYKOKH

Výživa, potrava a ľudské zdravie sú neoddeliteľné prvky a existuje mnoho dôkazov o ich vzájomne prospešných alebo rizikových vzťahoch. Poznanie ich základných charakteristík, súvislostí a vedecky overených poznatkov možno v reálnom živote využiť v racionálnom stravovaní zdravých ľudí, ako aj pri diétnom stravovaní chorých.

- 1 Stravovacie návyky môžu podporiť alebo ohroziť zdravie:** Stravovacie návyky ovplyvňujú riziko SRDČOVO-CIEVNYCH CHORÔB najmä vplyvom na tuky v krvi, krvný tlak, telesnú hmotnosť a cukrovku. Stravovacie návyky podnecujú vznik RAKOVINY predovšetkým ich vplyvom na telesnú hmotnosť, ako aj prostredníctvom karcinogénnych látok alebo, naopak, nedostatkom ochranných živín v strave. Odporúčania o príjme konkrétnych živín a konzumácii konkrétnych potravín a potravinových skupín sú stále dôležité pre podporu zdravia. Medzinárodne i národné lekárske spoločnosti, či už sú to kardiologické, onkologické, obezitologické, diabetologické, alebo iné, všetky súhlasne odporúčajú posun od živočíšnej stravy k rastlinnej. Strava s prevahou rastlinných potravín podporuje nielen zdravie konzumentov a celej populácie, ale podporuje aj udržateľnosť životného prostredia.
  - 2 Aké sú základné požiadavky na zdravú výživu:** Plnohodnotná pestrá strava a zdraviu prospešná výživa musia spĺňať niekoľko základných kritérií: podporovať zdravie, chrániť pred podvýživou aj obezitou, znižovať riziká chronických neinfekčných chorôb, dodávať do organizmu v optimálnych dávkach a pomeroch všetky esenciálne i ďalšie živiny, ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie organizmu.
  - 3 Aký vplyv na zdravie má nesprávne stravovanie a nevhodná výživa:** Nesprávne stravovanie a nevhodná výživa spôsobujú celosvetovo viac úmrtí než akékoľvek iné riziká vrátane fajčenia tabaku – také sú vedecké zistenia posledných rokov. To zvyšuje naliehavosť stratégií na presadzovanie správneho stravovania a výživy na podporu zdravia a prevenciu chronických chorôb.
  - 4 Superpotraviny sú super zdravé: mýtus alebo realita?** V poslednom období sa pri zdôrazňovaní zdravej výživy stali na celom svete veľmi populárnymi tzv. superpotraviny. Kým niektorí ich považujú za malý „zázrak“ medzi potravinami, iní zaujímajú kritické stanovisko v tom zmysle, že je to celé jeden veľký
- humbug a marketingový trik. Napriek kontroverzii sa potraviny s pridanou výživovou hodnotou stali predmetom seriózných vedeckých výskumov.
- 5 Superpotraviny, funkčné potraviny, fortifikované potraviny:** Superpotraviny je populárny výraz, odbornejšie sa im hovorí funkčné potraviny. Ide o veľkú a rôznorodú skupinu potravín, ktoré vzhľadom na svoje nutričné zloženie obsahujú v dostatočnom množstve látky, ktoré majú osobitné zdravotne prospešné vlastnosti. Číže okrem bežných výživových benefitov vyplývajúcich z toho, že nás táto potravinová nasýti, poskytne nám energiu a základné živiny, dodá nám ako pridanú hodnotu aj živiny s osobitnými prospešnými vlastnosťami. Je to pritom širokospektrálna skupina potravín. Ako príklad môžu poslúžiť potraviny, ktoré obsahujú dostatok omega-3 mastných kyselín. U nás sú ľahko dostupným príkladom ľanové semiačka, tie obsahujú takmer 25 percent omega-3-mastnej kyseliny alfa-linoleovej. Ľanové semiačka a ľanový olej sú najlepším rastlinným zdrojom omega-3 mastných kyselín, ktorý máme k dispozícii. Vlašské orechy obsahujú desať percent omega-3 mastných kyselín a pozoruhodné množstvo mikronutrientov, vlákninu aj bielkoviny. Medzi funkčnými potravinami sú aj fortifikované potraviny, t. j. potraviny, ktoré sa obohatili o niektorú dôležitú živinu, napríklad železo, vápnik, vitamín D, rastlinné steroly alebo živé probiotické bakteriálne kultúry.
  - 6 Patria výživové doplnky medzi superpotraviny?** Výživové doplnky (VD) nepatria medzi superpotraviny. Ak internetový vyhľadávač pri zadaní slova superpotravina uvedie na prvých miestach fľaštičky, kapsuly alebo tobolky, potom nejde o superpotraviny v pravom zmysle slova, ale o výživové doplnky. A to je úplne iná kapitola a odlišná téma. Vyhľadávač uprednostní v rámci otvorenej alebo skrytej reklamnej propagácie doplnky najmä preto, lebo tie sa chcú predávať. VD sú dôležitým koncentrovaným a niekedy takmer nenahraditeľným zdrojom rôznych živín a ich racionálne užívanie má svoj význam. VD si však ľudia často mylia aj s liekmi, keďže lieky aj doplnky sú vo forme



tablet, kapsúl a tobieliek. Význam liekov je však úplne iný. Kým lieky sú určené na liečbu, doplnky dopĺňajú rôzne živiny pri ich nedostatočnom príjme zo stravy, pri ich zvýšenej potrebe alebo pri osobitných situáciách (podávanie kyseliny listovej u tehotných žien alebo probiotík pri užívaní antibiotík).

- 7 Fortifikované superpotraviny - príklad: probiotické potraviny:** Fortifikované potraviny sú potraviny, ktoré sa pri ich výrobe obohatili o niektorú dôležitú živinu, napríklad železo, vápnik, vitamín D, rastlinné steroly alebo živé probiotické bakteriálne kultúry. Obohacujú sa ovocné šťavy, mlieko, jogurty, múka, rastlinné tukové nátierky. Ako príklad uvedieme fermentované potraviny s obsahom zdravotne prospešných živých bakteriálnych kultúr. Fermentované potraviny s obsahom živých kultúr, predovšetkým baktérií mliečneho kvasenia, prispievajú k existujúcej črevnej mikróflóre rôznorodými zdravotne prospešnými mikroorganizmami, majú tak potenciál pozitívne vplyvať na zdravie konzumentov. Otázka znie, či sa môže pojem probiotický použiť pre všetky fermentované potraviny, ktoré pri konzumácii obsahujú živé mikroorganizmy. Odborníci sa dohodli, že **NIE**. Živé mikroorganizmy v bežných fermentovaných potravinách sú prítomné predovšetkým preto, aby vykonali potravinársku fermentáciu (napr. aby premenili mlieko na kyslé - acidofilné mlieko). Tieto kultúry mikroorganizmov nemusia mať nevyhnutne probiotické vlastnosti. Na druhej strane **probiotické potraviny** musia obsahovať skutočné probiotické kultúry. Podľa definície Svetovej zdravotníckej organizácie sú probiotiká živé mikroorganizmy, ktoré, ak sa podávajú v dostatočných množstvách, majú dokázateľne pozitívne účinky na zdravie. To znamená, že sú to len také živé kultúry mikroorganizmov, pri ktorých sa vedeckými štúdiami dokázalo, že prinášajú ich kon-

zumentom zdravotný prospech. A takéto baktérie musia byť aj v potravine, ktorá sa smie nazývať probiotická. **Je iba veľmi málo potravín, ktoré spĺňajú podmienky probiotických potravín.** Väčšinou sa probiotické kultúry do týchto potravín dodávajú, t. j. tieto potraviny sú o probiotiká obohatené, ide teda o fortifikované potraviny, ktoré sme už spomínali. Aj napriek tomu, že bežné fermentované potraviny obsahujú živú mikróflóru bez priamych dôkazov o probiotických účinkoch, sú pre zdravie prospešné a mali by sme ich konzumovať ideálne každý deň. Patrí sem predovšetkým naša klasická kyslá kapusta, kvasené uhorky a hlavným zdrojom fermentovaných potravín sú mliečne potraviny, pokiaľ možno s nízkym obsahom tuku.

- 8 Stravovacie vzorce a diétne modely: Komplexné stravovacie vzorce a diétne modely** sú protikladom k vyzdvihovaniu jednotlivých potravín, tzv. superpotravín. Väčšina vedcov a odborníkov na oblasť výživy a zdravia sa zhoduje, že ochranné účinky zdravých stravovacích návykov sú sprostredkované skôr súčtom malých zmien v stravovaní pri dodržiavaní istých stravovacích vzorcov, než obmedzovaním alebo uprednostňovaním jednotlivých živín. Ináč povedané, komplexný štýl stravovania má väčší vplyv na zdravie než prehnané uprednostňovanie superpotravín. Superpotraviny však môžu byť, samozrejme, súčasťou zdraviu prospešných stravovacích vzorcov.
- 9 Stredomorská strava: príklad zdravého diétného modelu:** Tradičná stredomorská strava (MedDiet) je typickým príkladom zdraviu prospešného diétného modelu. Je to azda najviac preštudovaný stravovací vzor vo vzťahu k zdraviu konzumentov. Čím sa stredomorská strava vyznačuje? Je to prevažne rastlinná strava charakterizovaná vysokým príjmom zeleniny, ovocia, celozrnných obilnín, strukovín, orechov, extra panenského olivového oleja ako hlavného zdroja tuku. Klasické recepty MedDiet sú okrem paradajok a olivového oleja bohaté na cesnak, cibuľu, pór, ryby, hydinu a mierny príjem alkoholu v podobe červeného vína. MedDiet sa vyznačuje nízkou spotrebou červeného mäsa, masla, sladkostí i pečiva a sladených nápojov. Má vyšší obsah tukov (T): 35 - 45 % celkového denného energetického príjmu, nižší obsah sacharidov (S): 35 - 45 % celkového denného energetického príjmu, primeraný obsah bielkovín (B): 15 - 18 % celkového denného energetického príjmu. Mnoho štúdií potvrdilo, že tradičná stredomorská strava zlepšuje profil tukov a cholesterolu v krvi, znižuje krvný tlak a riziko obezity a metabolického syndrómu.
- 10 Západný štýl stravovania: príklad nezdravého diétného modelu.** Západný stravovací štýl je moderný spôsob stravovania častý predovšetkým v ekonomicky vyspelých krajinách, ktorý sa vyznačuje vysokým príjmom balených spracovaných a vysokospracovaných potravín, rafinovaných obilnín, červeného mäsa, spracovaného mäsa (údenín), sladených nápojov, sladkostí, vyprážených potravín, konvenčne chovaných živočíšnych produktov, mliečnych výrobkov s vysokým obsahom tuku a výrobkov s vysokým obsahom fruktózy. Západný spôsob stravovania sa vyznačuje vysokým denným príjmom nasýtených tukov a rafinovaných sacharidov, často vedie k nadváhe, obezite, cukrovke a podporuje vznik srdcovo-cievnych a onkologických chorôb. Tento stravovací vzor navyše má nepriaznivý vplyv na zloženie črevnej mikróflóry, čo ovplyvňuje funkciu mozgu rôznymi mechanizmami. Dlhodobé vystavenie sa veľmi chutným potravinám typickým pre západné stravovanie dokáže vyvolať návykové stravovacie správanie a podporiť nepriaznivé vplyvy chronického stresu, úzkosti a depresii, ktoré sú častým javom v tzv. západnej spoločnosti modernej doby.

Peter Minárik





Paštrnák, patizón, cuketa a ďalšie druhy zeleniny na prvý pohľad zaujmú svojimi nepravidelnými tvarmi, ktoré im dodávajú osobitosť. Na mnohé z nich v jedálnom lístku neprávom zabúdame, no práve v tomto období si svoje miesto v kuchyni priam pýtajú.

### PAŠTRNÁK: Skrytý poklad koreňovej zeleniny

Paštrnák so svojim nezameniteľným sladkastým a orechovým nádychom patrí medzi koreňovú zeleninu, ktorá sa pestuje predovšetkým v chladnejšom období. Sezóna paštrnáka sa začína už čoskoro - koncom jesene a potrvá až do začiatku jari. Najchutnejší je po prvých mrazoch, keď jeho sladkosť výrazne vzrastie. Jednou z hlavných predností paštrnáka je vysoký obsah vlákniny. Vláknina je nevyhnutná pre správne fungovanie tráviaceho systému, pomáha udržiavať zdravú črevnú mikroflóru a predchádzať problémom ako zápcha alebo nadúvanie. Pravidelná konzumácia vlákniny navyše znižuje riziko vzniku niektorých chronických ochorení vrátane srdcových chorôb a cukrovky. Vysoký obsah vlákniny v paštrnáku tiež prispieva k lepšej regulácii hladiny cukru v krvi, čo ocenia najmä diabetici.

Paštrnák je aj bohatým zdrojom vitamínu C, ktorý podporuje imunitný systém a pomáha telu bojovať proti infekciám. Vitamín C je silný antioxidant, ktorý chráni bunky pred poškodením voľnými radikálmi a spomaľuje proces starnutia. Okrem toho podporuje tvorbu kolagénu, čo je dôležité pre zdravú pokožku, kosti a cievy. Konzumácia paštrnáka tak prispieva k zachovaniu mladistvého vzhľadu pokožky a môže pomôcť pri prevencii vrások.

Minerály ako draslík, ktoré paštrnák obsahuje, majú kľúčovú úlohu pri regulácii krvného tlaku. Draslík podporuje zdravie srdca tým, že pomáha udržiavať rovnováhu tekutín v tele a znižuje účinky sodíka, čím zabraňuje vysokému krvnému tlaku. Paštrnák je preto vynikajúcou voľbou pre tých, ktorí sa snažia udržať zdravý kardiovaskulárny systém.

**A ako ho pripraviť?** Paštrnák je veľmi všestranná zelenina. Môžete ho upiecť v rúre s trochou olivového oleja a korením, čím dosiahnete lahodný karamelizovaný povrch. Je skvelý aj v polievkach a pyré, kde dodá jedlu príjemnú sladkastú chuť. Ak máte radi experimenty, skúste ho nastrúhať do šalátu. Dodá mu sviežosť a aj si zachrumkáte.

### PATIZÓN: Ufo na tanieri

Patizón s plochým, diskovitým tvarom a nerovnomerne zvlnenými okrajmi je jedným z najvtipnejších druhov zeleniny už na pohľad. Je to letná zelenina, ktorá sa pestuje od konca jari až do jesene. Patizóny sú najchutnejšie, keď sú ešte mladé a šľavnaté. Je nízkokalorický, čo ho robí ideálnym pre ľudí sledujúcich príjem kalórií, no zároveň bohatý na vitamín A a C. Vitamín A je kľúčový pre zdravý zrak a podporuje imunitný systém, zatiaľ čo vitamín C funguje ako antioxidant a pomáha bojovať proti voľným radikálom.

Patizón je tiež výborným zdrojom draslíka. Tento minerál je nevyhnutný na reguláciu krvného tlaku a správnu funkciu svalov.

# VESELÉ KRIVKY



Vysoký obsah vody a vlákniny v patizóne prispieva k hydratácii a dobrému tráveniu. Taktiež obsahuje fosfor a horčík, ktoré podporujú zdravie kostí a zubov.

Pripraviť ho môžete rôznymi spôsobmi. Patizón možno grilovať, piecť, variť alebo vyprážať. Skvele sa hodí na zapekanie s cesnakom a so syrom, kde jeho jemná chuť príjemne kontrastuje s výraznejšími ingredienciami. Môžete ho tiež plniť mäsom, zeleninou alebo syrom a zapekať v rúre.

### CUKETA: Elegantná dáma plná vitamínov

Cukete sa najlepšie darí v teplom letnom počasí. Jej sezóna sa začína začiatkom leta a trvá až do konca jesene. Cukety sa rýchlo rozrastajú, a preto sú u nás veľmi obľúbené.

Cukina známa svojou jemnou chuťou a všestrannosťou v kuchyni je ideálnou surovinou pre tých, ktorí sa snažia udržať štíhlu líniu. Obsahuje minimálne množstvo kalórií, no pritom je plná dôležitých vitamínov a minerálov. Medzi hlavné benefity cukiny patrí jej vysoký obsah vitamínu C a vitamínov skupiny B, ktoré





podporujú imunitu a metabolizmus. Vitamín C zas funguje ako silný antioxidant, ktorý chráni bunky pred poškodením a pomáha udržiavať zdravie pokožky.

Cukina je takisto bohatá na vlákninu, ktorá podporuje trávenie a pomáha regulovať hladinu cukru v krvi. Jej pravidelná konzumácia môže znižovať riziko vzniku cukrovky a srdcových chorôb. Vysoký obsah vody (viac ako 90 %) zas zabezpečuje aj hydratáciu organizmu.

Na prípravu je neuveriteľne všestranná. Môžete ju grilovať, piecť, dusiť alebo nastrúhať do šalátov. Skvelou voľbou je pripravíť z nej tzv. zoodles – cestoviny z cukety, ktoré sú výbornou nízko-sacharidovou alternatívou. Ak máte radi pečenie, vyskúšajte cuketový chlieb alebo mafiny, ktorým táto plodina dodá vláchnosť a jemnú chuť.

### BAKLAŽÁN: Fialový krásavec

Sezóna baklažánu sa začína v lete a trvá až do jesene. Plodina s lesklou tmavofialovou šupkou je bohatá na antioxidanty, najmä na skupinu látok zvanú antokyány. Tie chránia naše bunky pred poškodením a hrajú dôležitú úlohu v boji proti zápalom. Práve antokyány sa spájajú so zlepšením zdravia srdca, pretože pomáhajú znižovať hladinu „zlého“ LDL cholesterolu a krvný tlak.

Táto zelenina je bohatá na vlákninu, ktorá prispieva k zdravej funkcii tráviaceho traktu a podporuje pocit sýtosti. Okrem toho obsahuje kyselinu listovú, ktorá je dôležitá pre zdravie mozgu a nervového systému, čo robí baklažán ideálnym jedlom pre tých, ktorí sa snažia chrániť svoje kognitívne funkcie. Baklažán obsahuje aj vitamín K, ktorý podporuje zdravie kostí, a mangán. Ten je nevyhnutný pre metabolizmus a ochranu pred oxidatívnym stresom.

A ako ho pripravíť? Baklažán je ideálny na grilovanie, pečenie alebo dusenie. Jeho mäsitá textúra a schopnosť absorbovať chuť ho robia skvelým základom pre pokrmy ako ratatouille, parmigiana di melanzane alebo grilovaný baklažán s akoukoľvek omáčkou.

Môžete ho tiež nakrájať na plátky a opiecť na olivovom oleji s bylinkami, čím získate chutnú prílohu.

**TIP:** Baklažán nakrájajte, osolte a nechajte chvíľku odležať, zbavíte ho tak horkosti.

### Jesenné krivky TEKVICE

Tekvica vyniká nielen svojím vzhľadom, ale aj zdravotnými benefitmi. Jej sezóna je práve v týchto mesiacoch, najčastejšie od septembra do konca novembra. Aj po zbere ju však možno skladovať niekoľko mesiacov, čo z nej robí ideálnu potravinu na chladnejšie obdobie.

Tekvica je vynikajúcim zdrojom vitamínov a minerálov, pričom vyniká najmä obsahom vitamínu A, ktorý prispieva k zdraviu očí a pokožky. Oranžová farba tekvice je spôsobená betakaroténom, čo je antioxidant, ktorý sa v tele premieňa práve na vitamín A.

Okrem toho obsahuje vitamín C, ktorý podporuje imunitu, vitamín E, draslík a vlákninu, ktorá je dôležitá pre zdravé trávenie.

Tekvica má veľmi nízky obsah kalórií, čo z nej robí ideálnu voľbu pre ľudí, ktorí dbajú o svoju hmotnosť, ale chcú sa zároveň dobre a zdravo najesť.

Čo sa týka prípravy, tekvica je všestranná. Dá sa upiecť, variť na pare, rozmixovať do polievok alebo použiť v sladkých aj slaných jedlách. Z pečenej tekvice možno pripravíť lahodnú tekvicovú polievku, ktorú dočutíte škoricou a zázvorom. Skvelou voľbou je aj grilovaná tekvica s olivovým olejom a bylinkami, ktorá sa hodí ako príloha k mäsu alebo aj ako rýchla a ľahká večera.

#### TIPY NA PRÍPRAVU A SKLADOVANIE:

- **Uchovávanie:** Zeleninu s krivkami skladujte v chladničke, aby si čo najdlhšie uchovala svoju čerstvosť. Pastrnák môžete uchovávať v tmavej a chladnej komore, zatiaľ čo cuketu a patizón skladujte v chladničke, ale nezabudnite ich spotrebovať do týždňa, aby zostali krehké a chutné.
- V prípade, že máte prebytok niektorej z týchto druhov zelenín, môžete ju nakrájať na drobné kocky a zamraziť. V mrazničke si počká, kým na ňu budete mať chuť a pripravíte ju na panvici alebo v rúre.
- **Príprava:** Pri príprave nezabudnite zeleninu dôkladne umyť. Ak plánujete zeleninu grilovať, nakrájajte ju na rovnaké kúsky, aby sa rovnomerne prepiekla či inak tepelne upravila.

DP, zdroj: [healthline.com](https://www.healthline.com)





# COOP JEDNOTA ZELOVOC PRINÁŠA

## ČERSTVÝ SORTIMENT Z REGIÓNOV



Sortiment ovocia a zeleniny má v predajniach domácej maloobchodnej siete COOP Jednota nenahraditeľné miesto. Spolupráca s dodávateľmi ovocia a zeleniny je zameraná na regionálnu slovenskú produkciu a podlieha prísnyim kvalitatívnym a bezpečnostným kritériám.

Víziou systému COOP Jednota je neustále posilňovanie pozície najväčšieho slovenského reťazca a podpora domácej ekonomiky a hospodárstva. Prioritou pri rozvoji vlastnej značky COOP Jednota ZELOVOC je prehĺbovať spoluprácu s lokálnymi slovenskými pestovateľmi ovocia a zeleniny.

### COOP JEDNOTA ZELOVOC ZO SLOVENSKÝCH REGIÓNOV

Vlastná značka COOP Jednota ZELOVOC ponúka zákazníkom sortiment ovocia a zeleniny, ktorý pochádza od lokálnych

slovenských dodávateľov, aby sa tak zabezpečila čerstvosť, svieža chuť, kvalita a rýchle dodanie na pulty predajní. Všetky plodiny, ktoré sa dajú vypestovať na Slovensku, nakupujeme pod značku ZELOVOC výhradne od slovenských pestovateľov. Ich výberu predchádza dôkladná kontrola kvality, pestovania aj technologických procesov. Dodávatelia značky ZELOVOC sú skúsení pestovatelia s overeným domácim pôvodom a dlhoročnou tradíciou.

### LOKÁLNY SORTIMENT AKO SYMBOL UDRŽATEĽNOSTI

Obľúbenosť a predajnosť vlastnej značky ZELOVOC každoročne stúpa. Ponukou privátnej značky ZELOVOC na pultoch predajní COOP Jednota podporujeme slovenskú produkciu. K našej snahe sa kúpou ovocia a zeleniny vypestovaných na Slovensku hlásia i naši zákazníci. „Zameraním sa na nákup lokálneho slovenského ovocia a zeleniny v rámci vlastnej značky COOP Jednota ZELOVOC sa aj v tejto oblasti sústreďujeme na zabezpečenie cenovej výhodnosti pre zákazníka. Široká paleta lokálnych produktov symbolizuje rozmanitosť regiónov a zároveň táto spolupráca prináša ekonomickú udržateľnosť miestnych producentov. Regionálne COOP Jednoty spolupracujú s lokálnymi farmármi, pestovateľmi ovocia a zeleniny, v niektorých regiónoch dokonca funguje sezónny výkup ovocia a zeleniny. Vďaka svojmu lokálnemu pôvodu potraviny „cestujú“ minimálne, čím zaručujeme maximálnu čerstvosť, kvalitu a v neposlednom rade ako zodpovedný obchodník udržateľnosť,“ zdôrazňuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo.







**coop**  
JEDNOTA  
**ZELOVOC**  
PŘÍAMO OD PESTOVATELŮV

**ČERSTVOST OVOCIA  
A ZELENINY GARANTUJÚ  
ODBORNÍCI NA KVALITU**



**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny

Záleží nám na kvalite ovocia a zeleniny značky **COOP Jednota ZELOVOC**. Robíme všetko pre to, aby ste ich na pultoch našich predajní našli vždy čerstvé, chutné a voňavé. **S kontrolou nám pomohli tí najpovolanejší.** Bližšie info o našej značke ZELOVOC nájdete na [www.coop.sk](http://www.coop.sk).



# ČAS CHRUMKAVEJ KAČACINKY

## MLADÁ KAČICA CHLADENÁ COOP PREMIUM



Kačacie mäso s knedľou a kapustou je jedným z klasických slovenských jedál, ktoré si doprajeme nielen pri špeciálnych príležitostiach. Oproti kuraciemu a morčaciemu má výraznejšiu chuť pre vyšší obsah tuku a má teda aj vyššie množstvo energie. To však neznamená, že ho musíme radikálne obmedzovať. Napokon kačacinka predstavuje najmä sezónne a sviatočné jedlo, ktoré nám spríjemňuje chladné jesenné dni.

Kategória PREMIUM z portfólia vlastnej značky COOP Jednota prináša na náš stôl vysokú kvalitu za výhodnú cenu a v posledných rokoch sa teší čoraz väčšej obľube u zákazníkov. V trende dôrazu na kvalitu je aj chladená kačka COOP Premium, ktorú do portfólia vlastných značiek prináša Hyza, a. s.

Mladá kačica od spoločnosti Vodňanská hydina, a. s., je špeciálne vyšľachteným plemenom, ktoré je typické vysokým podielom prsnej svaloviny. Je to plemeno pekínskej kačice Cherry Valley, ktoré bolo dlhodobým procesom šľachtené do súčasnej podoby.

Výsledkom je špeciálna línia charakterizovaná vysokým podielom mäsa z prs s nižším podielom tuku. Dĺžka výkrmu sa pohybuje okolo 45 dní a priemerne dosahuje hmotnosť okolo 2 500 g živej váhy.

Pre tento typ kačice bola vyvinutá špeciálna krmná zmes, ktorá zodpovedá všetkým nutričným požiadavkám pre plemeno Cherry Valley. Nie sú v nej použité živočíšne múčky ani energetické koncentráty. Celý výrobný proces a distribúcia sú kontrolované stálym veterinárnym dozorom a sú zárukou vysokej kvality a zdravotnej neškodnosti výrobkov dodávaných na trh.

Výkrm prebieha v moderných halách na vysokej podstielke s plne automatizovanou prevádzkou, zahŕňajúcou systém kŕmenia, napájania, ventilácie a kúrenia pre plné zabezpečenie welfare. Spracúva sa v modernej prevádzke špecializovanej na porážku vodnej hydiny. Prevádzka zodpovedá všetkým veterinárnym a potravinárskym normám EÚ a je držiteľom certifikátov IFS a HACCP.

Výsledkom dodržiavania welfare zvierat, moderného jatočného opracovania, dôkladného vychladenia a viacfázovej akostnej kontroly je kvalitné mäso, ktorým môžete obohatiť svoj sezónny i celoročný jedálny lístok.



### SÚŤAŽTE S VLASTNOU ZNAČKOU!

Milí čitatelia, napíšte nám, ako často počas roka si doprajete kačacie mäso. Z vašich odpovedí vyžrebojeme troch výhercov, ktorí sa môžu tešiť na nákupnú poukážku COOP Jednota v hodnote 50 €. Píšte nám do 15. 11. na našu poštovú adresu alebo na [redakcia@coop.sk](mailto:redakcia@coop.sk) a svoje odpovede označte výrazne slovom SÚŤAŽ.

## SYMPATICKÁ CENA PRE COOP SUCHÁRIKY

Prestížna súťaž Obal roka ocenila cenou sympatie produkt z portfólia vlastnej značky COOP Jednota – suchárikový COOP Jednota Tradičná kvalita.

Obal roka je prestížna súťaž, ktorá sa zameriava na inovácie, kreativitu a udržateľnosť v oblasti obalového priemyslu. Predstavuje platformu na prezentáciu najnovších trendov a technológií a oceňuje tých, ktorí vytvárajú špičkové obaly s ohľadom na životné prostredie a na spoločnosť. Jej cieľom je vyzdvihnúť a zviditeľniť najlepšie myšlienky, inovácie a technológie v oblasti balenia, ktoré sa na trhu objavujú.

Organizátor súťaže Obalový inštitút Syba udeľuje aj Cenu sympatie exponátom, ktorých tvorcovia využili nové metódy, nové prístupy či netradičné nápady. Z ak-

tuálneho ročníka si Cenu sympatie odniesla COOP Jednota za obal **suchárikov vlastnej značky Tradičná kvalita** z limitovanej edície. Na obal tohto produktu sa použil ekologickejší materiál, ako je zvykom pri podobných produktoch, na zabalenie sa použilo o 28 % menej obalového materiálu.

Abstrakcia folklórnych vzorov navodzuje pocit tradície s moderným smerovaním. O originalitu obalu sa pričínili ikonické postavy Baču a Honelníka a ich vtipné dialógy, ktoré sa svojím obsahom viažu k samotnému výrobku. Niektoré obaly



edície obsahujú zaujímavosti zo sveta produktu alebo jeho histórie. Zákazníci sa tak môžu okrem nasýtenia pobaviť a niečo nové sa dozvedieť. Táto limitovaná edícia obalov sa tak stáva jedinečnou aj v porovnaní s konkurenciou.



# HALUŠKY S TOFU „BRYNDZOU“

Pripravte si tradičnú slovenskú pochúťku v zdravšej verzii s produktami značky LUNTER!

## budeme potrebovať:

1 halušky Dobroty babičky Kláry

## tofu bryndza:

1 LUNTER tofu natural

1 LUNTER krémová nátierka naturálna

½ menšej cibule

3 PL lahôdkového droždia

šťava z polovice citróna

2 ČL soľ

## na dozdobenie:

škvarky z LUNTER údeného tofu

karamelizovaná cibula

pažitka / jarná cibuľka



## postup:

1. Najskôr si pripravíme tofu „bryndzu“. Tofu nakrájame na kocky, cibulu ošúpeme a nakrájame na menšie kusy. Pridáme LUNTER naturálnu nátierku, šťavu z polovice citróna, soľ a lahôdkové droždie, ktoré nám dodá potrebnú syrovú chuť. „Bryndzu“ môžeme mixovať buď v stolnom mixéri, alebo ponorným mixérom. Vymixujte ju do úplne hladka. Podľa chuti môžete pridať ešte soľ alebo citrónovú šťavu či lahôdkové droždie.
2. Halušky pripravíme podľa návodu na obale. Potom ich dáme do misy, kde ich zmiešame s našou tofu „bryndzou“.
3. Pokiaľ chcete halušky ozvláštniť, pripravte si aj karamelizovanú cibuľku. 2 veľké biele cibule nakrájajte na tenké pásiky a opekajte na troche oleja na miernom ohni až dokým prirodzene neskaramelizuje. Môže to trvať aj 25 minút, avšak stojí to za to.
4. Tofu škvarky pripravíte veľmi jednoducho – Údené LUNTER tofu nakrájajte na malé kocky a buď opečte na panvici, alebo polejte trochou oleja a zapečte v rúre či teplovzdušnej fritéze. Halušky na záver posypeme ešte pažitkou či jarnou cibuľkou a ihneď servírujeme.



Dobrá chuť!

viac chutných inšpirácií nájdete na:

**LEPSISVETCHUTI.SK**





NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



# VEGÁNSKY GULÁŠ

## INGREDIENCIE:

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 1 cibuľa           | soľ                   |
| 3 zemiaky          | mleté čierne korenie  |
| 1 údený tempeh     | mletá červená paprika |
| 2 paradajky        | majorán               |
| 2 papriky          | mletá rasca           |
| olej               | čili                  |
| 2 strúčiky cesnaku | 1,5 l vody            |



Na rozpálenom oleji orestujeme do zlatista nakrájanú cibuľu. Pridáme na kocky nakrájaný tempeh a opekáme na miernom plameni. Občas premiešame. Pridáme paradajky a papriku nakrájané na malé pásiky alebo kocky, nadrobno nasekaný cesnak, rascu, soľ, čierne korenie, mletú papriku a majorán.

Zamiešame, zalejeme vodou a privedieme do varu. Popritom ošúpeme zemiaky, nakrájame na kocky a pridáme do guláša. Takto varíme ďalších približne 20 minút, kým nezmäknú. Na záver podľa potreby ochutíme. Podávame s kváskovým chlebíkom.

Mnoho ďalších inšpirácií nájdete  
na [www.netradicnerecepty.sk](http://www.netradicnerecepty.sk)



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

120 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



## DOMÁCA PAŠTÉTA Z NEVYKRŔMENÝCH KAČACÍCH PEČENÍ

### INGREDIENCIE:

|                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| 100 g slaniny                      | 2,5 g rýchl soli      |
| 250 g cibule                       | 1 g čierneho korenia  |
| 100 g sladkého ríbezľového vína    | 200 g masla           |
| 50 g brandy                        | 4 hrušky              |
| 500 g nevykrmených kačacích pečení | 150 g bazového sirupu |
| 200 g vajec                        | 1 kváskový chlieb     |
| 15 g soli                          |                       |

Slaninu a cibuľu orestujeme na panvici, podlejeme vínom a brandy. Necháme veľmi krátko povariť. Precedíme cez sito. Pozor, potrebujeme iba tekutinu! Očistíme pečene a dáme ich do mixéra spolu s ostatnými surovinami okrem masla. Prepálené maslo pridávame nakoniec. Dôkladne rozmixovanú zmes precedíme cez sito a naplníme ňou poháriky.

Dôkladne zatvorené poháre tepelne upravujeme 90 minút vo varnom kúpeli s teplotou 70 °C.

Hrušky očistíme a nakrájame na malé kocky. Zalejeme teplým bazovým sirupom.

Podávame s kváskovým chlebom.





## TEKVICOVO-KÔPROVÝ PRÍVAROK

Náročnosť \*\*\*  
Príprava 25 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 4

### INGREDIENCIE:

|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1 tekvica                | 4 vajcia Mamičkiné<br>dobrotu    |
| 4 jarné cibulky          | 100 ml octu Dobrá<br>cena        |
| 2 strúčiky cesnaku       | olivový olej Tradičná<br>kvalita |
| 2 hrste kôpru            | maslo Tradičná<br>kvalita        |
| rozmarín, tymian         | 2 PL špaldovej múky              |
| soľ                      | kryštálový cukor                 |
| 500 ml smotany           | Dobrá cena                       |
| Tradičná kvalita         |                                  |
| voda                     |                                  |
| 400 g nových<br>zemiakov |                                  |

### POSTUP:

Rúru vyhrejeme na 180 °C. Umyté zemiaky v šupke nakrájame na štvrté, posypeme rozmarínom, tymianom a soľou. Pokvapkáme olivovým olejom a dáme piecť do vyhriatej

## RYŽOVÁ MISKA

## SO ZELENINOU, OVOCÍM A KURATŤOM

Náročnosť \*\*\*  
Príprava 30 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 4

### INGREDIENCIE:

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 500 g guľatozrnnej<br>ryže | 1 zväzok mladej<br>redkovky |
| 1 ČL hnedého cukru         | 1 varená červená<br>repa    |
| 2 ČL jablčného octu        | 20 g čierneho<br>sezamu     |
| 400 g kuracích prs         | 500 g majonézy              |
| 200 g cukrového<br>hrášku  | 1 chren                     |
| 1 ananás                   | soľ                         |
| 100 g osmaženej<br>cibule  | čierne korenie              |

### POSTUP:

Ryžu uvaríme v hrnci podľa postupu na obale, ochutíme jablčným octom a hnedým cukrom. Kuracie prsia nakrájame na malé kocky, osolíme a okoreníme, necháme odstať. Ryžu

## ZAPEČENÁ

## PLNENÁ HRUŠKA

Náročnosť \*\*\*  
Príprava 55 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 4

### INGREDIENCIE:

|                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| 2 hrušky                   | 1 PL masla                     |
| 1 PL bazového sirupu       | 50 ml mlieka                   |
| 6 PL hnedého cukru         | práškový cukor na<br>posypanie |
| 1 badián                   | 8 PL šípkového<br>lekváru      |
| 120 g vlašských<br>orechov |                                |

### POSTUP:

Hrušky ošúpeme, prekrojíme na polovice a vyberieme jadrovníky. V malom kastróle ich asi 15 minút varíme na miernom ohni s bazovým sirupom, so 4 lyžicami hnedého cukru a s badiánom.

Orechy krátko opečieme na masle s 2 lyžicami hnedého cukru, postupne zalievame mliekom a varíme hustú plnku.

Hrušky vyberieme z kastróla, naplníme, posypeme práškovým cukrom a zapekáme





rúry na 30 minút. Na masle speníme cibuľku a pretlačený cesnak. Pridáme na jemno nastrúhanú tekvicu, posekaný kôpor, zamiešame a dusíme asi 3 minúty.

V troche smotany rozmiešame špaldovú múku na zahustenie omáčky. Vylejeme do omáčky, pridáme zvyšok smotany a miešame, pokým nezhustne. Ak je príliš hustá, pridáme vodu. Dochutíme soľou, octom a troškou cukru. Vajíčko rozbijeme do misky. Dáme variť vodu. Keď začne mierne bublať, pridáme 50 ml octu. Keď začne voda vriieť, spravíme si lyžicou v hrnci vír a opatrne tam z misky vložíme vajce a varíme asi 3 minúty na miernom ohni.



vložíme do misky, pridáme kuracie prsia, ananás pokrúpaný na kocky a tiež pokrúpané: cukrový hrášok, redkovku a repu. Majonézu zmiešame s nakladaným chrenom a zmesou pokropíme vrch misky. Na záver pridáme osmaženú cibuľu a sezam.



v rúre zapnutej iba na vrchný ohrev, kým cukor neskaramelizuje.

Šípkový lekvár rozriedime podľa potreby omáčkou, v ktorej sa varili hrušky, a uvaríme hustejšiu omáčku.

# Kuracia polievka, ako liek na všetko



Uvarte si kurací vývar ako od babičky

## COOP chladená polievková zmes + príbal korenia

cca 850 g, TMD



## Hlbokomrazený polievkový balíček

750 g, PE



## Čerstvá Zlatá polievková zmes

cca 600 g, OA



 hyza\_sk

 hyza\_sk

 HYZA Pravé slovenské kurča

# HYZA®

Z DOBREJ ADRESY



# ZRNIEČKA PLNÉ PREKVAPENÍ



## Obsahuje jazmínová ryža kvety? Ako sa odlišuje od basmati? A prečo sa na novomanželov hádžu hrste ryže?

Vedeli ste, že ryža patrí najstarším plodinám na svete? Je základom stravy miliárd ľudí a existuje v neuveriteľnom množstve druhov a odrôd.

Začali ju pestovať už pred viac ako 9000 rokmi v doline rieky Jang-c'-fiang v Číne. Archeologické nálezy dokazujú, že divoké formy ryže rástli v tejto oblasti už pred 13000 rokmi, no systematické pestovanie sa začalo až neskôr, keď starovekí čínski farmári postupne vyvinuli techniky zavlažovania a pestovania.

Okrem Číny sa ryža nezávisle domestikovala v Indii. A postupne sa rozšírila z týchto oblastí do celej juhovýchodnej Ázie, kde sa stala základnou potravinou. S rozvojom obchodu a migráciou obyvateľstva sa ryža začala šíriť aj mimo Ázie. Do Japonska sa dostala približne pred 3000 rokmi a stala sa tam hlavnou zložkou stravy. V priebehu storočí sa pestovanie ryže rozšírilo do Blízkeho východu, Afriky a neskôr aj do južnej Európy. V Stredomorí začali ryžu pestovať v období stredoveku, pričom významné pestovateľské oblasti sa nachádzali v Španielsku a Taliansku.

### ZLEPŠUJE TRÁVENIE A DODÁ ENERGIU

Ryža je prirodzeným zdrojom energie, keďže má vysoký podiel komplexných sacharidov, ktoré nám dodávajú energiu na celý deň. Nízky obsah tuku a absencia cholesterolu ju robia ideálnou potravinou pre tých, ktorí dbajú na zdravý životný štýl.

Okrem toho je ryža bohatá na vitamíny skupiny B (niacín, tiamín a riboflavín), ktoré pod-

porujú metabolizmus a zlepšujú trávenie. Neobsahuje lepok, čo ju robí vhodnou pre ľudí s celiakiou alebo intoleranciou na lepok. Ryža je bohatá na komplexné sacharidy, ktoré nám poskytujú energiu na celý deň. Jej konzumácia pomáha stabilizovať hladinu cukru v krvi a dlhodobo zasýti.

Obsahuje aj vitamíny skupiny B, ktoré sú nevyhnutné pre metabolizmus a zdravie nervovej sústavy. Napriek tomu, že ryža neobsahuje veľké množstvo bielkovín, je skvelým zdrojom minerálov ako horčík, fosfor a draslík. Pre tých, ktorí dbajú na zdravú stravu, je skvelé vedieť, že existuje mnoho druhov ryže - od bielej cez hnedú po jazmínovú či basmati - pričom každá má svoje špecifické benefity aj nutričné hodnoty.

### AKO VONIA JAZMÍNOVÁ RYŽA?

Jazmínová ryža je známa svojou dlhou, jemnou zrnitosťou a ľahkou kvetinovou vôňou, ktorá pripomína vôňu jazmínu. Táto vôňa je prirodzená a pochádza z aromatickej látky 2-acetyl-1-pyrrolín, ktorá sa nachádza aj v niektorých iných potravinách, napríklad v chlebe alebo uvarených zemiakoch. Niekedy sa však stáva, že jazmínová ryža stratí svoju typickú vôňu. Tento jav môže byť spôsobený nesprávnym skladovaním alebo dlhodobým vystavením ryže vzduchu, čo vedie k strate prchavých aromatických látok. Aby ste si uchovali jej vôňu, odporúča sa uchovávať jazmínovú ryžu v uzavretej nádobe na chladnom a suchom mieste (ideálne do 15 °C).

### BASMATI, KRÁĽOVNÁ ZRNIEČOK

Ryža basmati je známa svojou dlhou zrnitosťou a jemnou orechovou chuťou. Pestuje sa predovšetkým v Indii a Pakistane, kde sa považuje za kráľovnú medzi ryžami. Jej jedinečnosť spočíva v tom, že po uvarení sa zrnká ryže predĺžia, pričom zostanú oddelené a ľahké, čím sa vytvára dokonalá príloha pre rôzne jedlá. Basmati má tiež nižší glykemický index v porovnaní s inými druhmi ryže, čo znamená, že po jej konzumácii dochádza k pomalšiemu uvoľňovaniu cukrov do krvi. To je ideálne pre udržanie stabilnej hladiny cukru a energie počas dňa.

### OCHUTNALI STE UŽ?

- **Ryža arborio:** Tento druh ryže je obľúbený v talianskej kuchyni najmä na prípravu rizota. Má krémovú konzistenciu, ktorá vzniká uvoľňovaním škrobu počas varenia. Arborio je kratšia a guľatejšia ryža, čo jej po uvarení dáva typickú textúru.
- **Čierna ryža (forbidden rice):** Nazývajú ju aj „zakázaná ryža“, kedysi bola vyhradená iba pre čínskych cisárov. Má tmavofialovú farbu a výraznú zemitú chuť. Je bohatá na antioxidanty, vitamíny a minerály, ktoré podporujú zdravie srdca a mozgu.
- **Hnedá ryža:** Oproti bielej ryži si zachováva otruby a klíčky, vďaka čomu obsahuje viac vlákniny a živín. Je vynikajúcim zdrojom magnézia, fosforu a selénu a je ideálna pre tých, ktorí chcú zvýšiť príjem vlákniny v strave.



**ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ**

- **Existuje viac ako 40000 odrôd ryže:** Na celom svete sa pestuje neuveriteľné množstvo odrôd ryže, pričom každá z nich má svoje špecifické vlastnosti a glykemický index.
- **Ryža tvorí základ stravy pre polovicu svetovej populácie:** Pre viac než 3,5 miliardy ľudí je ryža hlavnou potravinou. Je obzvlášť dôležitá v Ázii, kde je neodmysliteľnou súčasťou každodennej stravy.
- **Archeologické nálezy ryže v Japonsku:** Najstaršie dôkazy o pestovaní ryže v Japonsku pochádzajú z obdobia pred 3000 rokmi. Ryža sa stala neoddeliteľnou súčasťou japonskej kultúry a dodnes hrá kľúčovú úlohu v tradičných jedlách.
- **Ryžové terasy na Filipínach:** Ryžové terasy v Banaue na Filipínach sa považujú za ôsmy div sveta. Boli vytiesané do hôr pred viac ako 2000 rokmi a sú dôkazom starobylých inžinierskych zručností. A ryža sa na nich pestuje dodnes.
- **Ryža je symbolom prosperity a plodnosti:** V mnohých kultúrach sa ryža považuje za symbol hojnosti a plodnosti. Preto je zvykom hádzať ryžu na novomanželov počas svadieb, aby im priniesla šťastie a bohatstvo.

**VYSKÚŠAJTE DOMÁCI ELIXÍR NA PEKNÚ A ZDRAVÚ PLEŤ**

Budete potrebovať pol hrnčeka ryže (bielej, hnedej, jazmínovej alebo basmati) a 2-3 šálky vody. Ryžu najprv opláchnite a následne varte do mäkka – samozrejme, bez soli. Vodu, ktorá po jej uvarení ostane, scedte

a nechajte vychladnúť. Mala by získať mliečnu farbu, čo znamená, že ryža uvoľnila živiny. Vodu z varenej ryže skladujte v chladničke, kým ju nespotrebujete, maximálne však týždeň. Po vyčistení nanášajte na pleť vatovým tampónom a následne aplikujte sérum alebo krém.

▪ **Golden rice (zlatá ryža):** Golden rice je geneticky modifikovaná odroda ryže, ktorá je obohatená o betakarotén. Bola vyvinutá na riešenie nedostatku vitamínu A v rozvojových krajinách, kde je ryža hlavným zdrojom potravy.

▪ **Pivovarnícka ryža:** V Japonsku sa špeciálny druh ryže, známy aj ako *saké mai*, používa na výrobu tradičného japonského nápoja saké. Táto ryža má vyšší obsah škrobu a nízky obsah bielkovín, čo je ideálne pre proces fermentácie.

**POMOCNÍK NIELEN V KUCHYNI**

V našich končinách nie je až také známe, že ryža má aj iné využitie. Ryžová voda, ktorá vzniká pri varení ryže, je plná vitamínov a minerálov, ktoré majú pozitívne účinky nielen na trávenie, ale aj na našu pleť. Ryžová voda

je jedným z tajomstiev krásnej hladkej pleti Ázijčaniek, pretože ju používajú ako prírodné tonikum, ktoré pomáha upokojiť podráždenú pokožku a zlepšit jej textúru.

Pri pravidelnom používaní dokáže zjemniť vrásky, rozjasniť pleť a zlepšit jej celkový vzhľad. Jej jednoduché použitie a priaznivé účinky z nej robia cenovo dostupnú alternatívu drahých kozmetických prípravkov.

Okrem pleťovej starostlivosti má ryžová voda výnimočné účinky na vlasy. Pomáha stimulovať ich rast, posilňuje koreňky a dodáva vlasom prirodzený lesk. Môže sa použiť na oplachovanie po umytí vlasov, čím zabezpečuje ich výživu a zlepšuje ich textúru. Pravidelné používanie ryžovej vody pomáha predchádzať lámaniu vlasov a zanecháva ich hladké a zdravé.

DP, zdroj: [apetitonline.cz](http://apetitonline.cz)



Lindt   
 NUXOR



TAK KRÉMOVÝ,  
 TAK ORIEŠKOVÝ



# „CHCEME, ABY BOLO NAKUPOVANIE PRE ĽUDÍ ZÁBAVOU!“

Od prvého júna 2024 na Slovensku funguje prvá predajňa, ktorá je otvorená nonstop, pričom väčšinu času je úplne bez zamestnancov. Prvenstvo v revolúcii zvanej bezobslužné predajne už bude navždy patriť COOP Jednote Galanta, ktorá sa na takýto projekt podujala ako prvá. O prvé skúsenosti s týmto typom prevádzky sa s nami podelila Iveta Schwarzová, prevádzková riaditeľka COOP Jednoty Galanta.

## **Aké sú prvé dojmy z fungovania prvej bezobslužnej predajne v Šalgočke?**

Je to až prekvapivo dobré, lepšie, ako sme očakávali. Na začiatku mala predajňa v bezobslužnom režime pozvoľný nábeh, po otváracíj dobe chodili štyria, piati zákazníci, no teraz už to zvykne byť aj viac ako 20 ľudí. Momentálne máme zaregistrovaných 245 zákazníkov, ktorí do predajne môžu vstúpiť a nakupovať. Keď bol začiatkom júla štátny sviatok, veľmi sme sa z toho tešili, pretože sme tu mali až 88 zákazníkov a urobili sme obrat, ako robí predajňa bežne, keď sú tu počas polovice dňa aj predavačky. Prišli sem aj ľudia z vedľajších dedín. Pri spustení sme robili aj drobné marketingové kampane, aby sa zákazníci zaregistrovali. Registráciu sme umožnili aj poobede, nie každému totiž vyhovuje, aby sem prišiel len počas doobedných hodín s obsluhou.

## **Viete povedať, koľko zákazníkov je domáчих a koľko je z iných obcí?**

Je to asi pol na pol. Šalgočka má okolo 400 obyvateľov, čo je približne 100 až 150 domácností. V rámci obce je väčšina zaregistrovaná. Ľudia si zvykli, že je to ich každodenná zastávka, keď berú deti zo škôlky či školy, automaticky sa tu zastavia, nakúpia a idú domov.

## **V okruhu piatich kilometrov sú okrem predajne v Šalgočke ďalšie tri COOP Jednoty, ktoré sú otvorené do šiestej. Nebije sa to?**

Predajňa v Zemianskych Sadoch je síce neďaleko, ale je to do kopca. Ľudia odtiaľto radšej chodili do Dvorníkov. Naše rozhodnutie, kde vyskúšame pilotnú automatizovanú predajňu, sa odvíjalo od viacerých momentov. Pre pani starostku a obyvateľov obce bola toto možnosť

mať opäť predajňu s potravinami, ktorú si budú chrániť. Pre nás je prvá predajňa v Šalgočke určitá istota, že tu nikto nebude chcieť kradnúť, ničieť predajňu, pretože komunita drží spolu a chce si obchod v obci udržať. A funguje to. Ľudia sa tešia, že majú kde nakupovať.

## **Takže namiesto toho, aby ste babičky ťahali do kopca, radšej ich naučíte používať moderné technológie.**

Snažili sme sa prístup a nákup v predajni čo najviac zjednodušiť. Nový režim nakupovania sme postavili na našej zákazníckej karte, s ktorou sa zákazník zaregistruje. Nepotrebuje mať doma internet, ani žiadnu aplikáciu, stačí mu raz prísť do predajne, zaregistrovať sa a môže nakupovať. V takejto lokalite je veľmi dôležité, aby proces nebol zložitý. V budúcnosti, pri ďalších automatizovaných predaj-



niach 24/7 v maloobchodnej sieti COOP Jednota budeme na vstup do predajne využívať mobilnú aplikáciu COOP Jednota klub.

### Ako vyzerala príprava na otvorenie tejto prevádzky?

Riešili sme predovšetkým záležitosti s dodávateľmi IT technológií. Aby samoobslužné pokladnice fungovali aj úplne bez obsluhy, keďže v supermarkete máte vždy poruke niekoho, kto pomôže. Úplne od nuly bolo potrebné pripraviť IT a kamerové systémy. Najväčšou výzvou bolo naučiť strážnu službu, ako reagovať, kedy poslať hliadku a nastaviť správne všetky procesy.

### Inšpirovali ste sa aj v zahraničí?

Boli sme sa pozrieť, ako funguje automatizovaná predajňa v Českom Krumlove. Mala som možnosť vidieť, ako takýto koncept využívajú vo Švédsku, v Nórsku, kde je to celé úplne bez ochranných prvkov. My však žijeme v iných podmienkach, preto bolo Česko dobrou inšpiráciou. Keď sme sa presvedčili, že sa takýto koncept osvedčil v Česku, vedeli sme, že to pôjde to aj u nás.

### Aké najväčšie výzvy na vás vyskočili počas prvých týždňov fungovania?

Boli to najmä technické výzvy spojené s pohybom zákazníka po predajni. Museli sme meniť umiestnenie snímačov zákazníckych kariet pri vstupe do predajne aj meniť popis. Pri testovaní sme zistili, že to nie je zákazníkom úplne jasné a uvedomili sme si, že slová vstup a výstup sa líšia jediným písmenom. Mnoho ľudí funguje automaticky a neuvedomí si, kde má presne kartičku zosnímať. Popis sme zmenili na vchod a východ a farebne sme to odlíšili. Mierne sme upravili aj logiku predajne. Riešili sme aj fakt, že sám človek sa v tichu predajne necíti príjemne. Preto sme pustili hudbu, aby to pôsobilo útulnejšie.

### Čo sa týka čerstvého tovaru, je v ponuke stále alebo počas voľných dní jednoducho na pultoch čerstvé rožky spotrebiteľia nenájdu?

Základný čerstvý sortiment sa dopeká priamo v predajni a vydrží 24 hodín. Pečivo zo soboty večera je na pultoch počas celej nedele. Predavačky to vedia odhadnúť a napečú vždy len toľko pečiva, aby sa do 24 hodín spotrebovalo. Čerstvé pečivo sa zvyčajne vykúpi. Máme, samozrejme, aj balené pečivo, ktoré má záruku tri dni.

### Aké máte rozvojové plány v rámci samoobslužných predajní?

Veľmi rýchlo po spustení sa ozvali aj ďalšie malé predajne, že by tiež chceli prejsť do takéhoto poloautonómneho režimu. Tento rok budeme otvárať ešte ďalšie dve predajne.

### Aká drahá je prevádzka takéhoto typu predajne?

Pred tým, ako sme tento obchod zatvorili, mali sme tu štyroch zamestnancov. Žiaľ, ekonomicky to nevychádzalo, takáto malá obec potraviny so štyrmi zamestnancami neuživí. Teraz tu máme dve zamestnankyne, plus máme náklady na strážnu službu a internet. Ekonomicky to však vychádza a predajňa si na seba zarobí.

### V roku 2023 COOP Jednote Galanta výrazne narástli nielen tržby, ale aj zisk. Ako sa vám to pri vysokej inflácii podarilo?

Minulý rok bol výnimočný pre všetkých. Ceny rástli veľmi nevyspytateľne, ani my, ani zákazníci sme nevedeli, kde je tá správna cenová hladina a ako nastaviť procesy. Tento rok cítiť, že medzi reťazcami prebieha cenová vojna. Je to znateľné aj na maržiach a rovnako aj na cenách v obchodoch. Zdá sa, že nárast cien tlačenej infláciou sa stabilizoval, na ceny vplývajú skôr už len prevádzkové faktory ako cena práce, nedostatok zamestnancov a podobne.

### Bude jednou z výziev v maloobchode rastúca cena práce?

Rozhodne áno a aj nedostatok zamestnancov. U nás sa na súčasnej situácii veľmi podpísali odchody do predčasného dôchodku. Mnohé ženy tu pracovali od 18 rokov, niektoré sa u nás aj vyučili a keď chcú ísť po 40 rokoch do dôchodku, nikto im to nemôže zazlievať. Systém je však postavený tak, že po odchode do predčasného dôchodku nemôže najbližších 5 rokov robiť. A to napriek tomu, že na nejaký skrátený úväzok by mnoho ľudí ešte rado pokračovalo.

### Mladých asi práca v obchode priveľmi neláka.

Vezmite si, že ročníky, ktoré idú teraz do dôchodku, predstavujú okolo 100-tisíc ľudí. Teraz je v ročníku 53-, 54-tisíc mladých ľudí. A keď si vezmete, koľko z nich odišlo do zahraničia, nastáva situácia, že 100 tisíc ľudí ide do dôchodku, no do práce reálne nemá kto nastúpiť.

### Takže zrejme v budúcnosti budú autonómne predajne nevyhnutnosťou.

Ja si myslím, že áno. Niekedy bolo bežné obsluhovať každého zákazníka. Potom prišli samoobsluhy a teraz sa to mení znova. Dnes ešte máte tovar, ktorý treba naporcovať a obslužiť zákazníka individuálne, no pomaly smerujeme k tomu, že bude všetko balené. A tak už budete potrebovať len systém, ktorý objedná tovar, niekto to vyloží a je to vybavené.

### Ako sa vám spolupracuje s lokálnymi dodávateľmi, aký je najväčší rozdiel medzi veľkým výrobcom a lokálnym?

Môžeme sa na nich spoľahnúť. Môže to znieť zvláštne, ale keď mi sem mäso dodáva lokálny dodávateľ z Paty, viem, že sme pre neho prioritou. On to sem vždy privezie, kým tí veľkí majú niekedy iné priority. Lokálni pekári robia veci tak, ako sa robili kedysi. Žiadne automatizované linky, ale ako dnes niekto povie, že robia kváskový chlieb, tak oni robia kváskový chlieb stále, len sa tým nechvália. Často sú to pre nás bežné veci, nad ktorými ani nerozmýšľame. Napríklad, že mäso je čerstvé a bolo tu rozobraté, nebolo zmrazené a podobne. Lokálni producenti majú aj tradičné postupy, nie je to len o tom, že tu sídlia, ale je v tom oveľa viac.

### Čo je najobľúbenejším artiklom spomedzi lokálnych výrobkov?

Chlieb, kvôli nemu sem chodia ľudia vyjsť rad. Vedia, kedy ho pekári vozia a spotrebiteľia naň čakajú, lebo sú naň už zvyknutí.

### Iveta Schwarzová, prevádzková riaditeľka COOP Jednoty Galanta

Znalosti zo štúdia na Fakulte riadenia Vysokej školy ekonomickej v Bratislave v odbore automatizované systémy riadenia plne zúročila vo svojom profesijnom živote. Od roku 1990 pracuje v spotrebnom družstve COOP Jednota Galanta, kde nastúpila na pozíciu programátorky. Svoje skúsenosti využila postupne v pozícii vedúca IT, hlavná účtovníčka a finančná riaditeľka. V súčasnosti pôsobí ako prevádzková riaditeľka a zaslúžila sa o implementáciu projektu automatizovaných predajní 24/7 v spotrebnom družstve COOP Jednota Galanta.

Text a snímka: Peter Kapitán.  
Neskrátený rozhovor vyšiel v časopise  
Tovar & Predaj júl – august 2024.



# KRAJINA SLOVENSKÝCH VINOHRADOV

Modra

2600 rokov sa na našom území pestuje vinič. Prvé zmienky máme od Keltov (archeologické nálezy zo 6. – 7. storočia p. n. l.). Rimania od svojho príchodu pred 2000 rokmi zakladali vinohrady v malokarpatskej oblasti. Keď začali osídľovať v 6. storočí naše územie Slovania, vinohradníctvo a výroba vína boli už dobre rozvinutým odvetvím.

Vpád tatárskych vojsk v **13. storočí** spôsobil zánik väčšiny vinohradov. V **15. storočí** prichádzajú na územie Slovenska nemeckí osadníci, na východe talianski. Priniesli nové technológie, čo malo na pestovanie viniča a výrobu vína blahodarný vplyv. Vinohrady začali vznikať takmer na celom území Slovenska. Okrem súčasných oblastí to boli aj Liptov, Spiš, okolie Prešova a Bardejova. Väčšina vína vyrobeného na Slovensku však pochádzala zo západného Slovenska.

**Bratislava** mala už v 15. storočí mimoriadne postavenie ako najstaršia a **najväčšia vinohradnícka obec** na území Slovenska. Pôsobilo tu **474** vinohradníckych rodín, ktoré vyrobili ročne približne **1,5 milióna litrov vína**. Zavedenie desiatkovej dane z vína a daní z pozemkov a viníc umožnilo výrazný rozvoj remesiel a miest. Vďaka tomu v tomto období začali získavať vi-

nohradnícke mestá a obce rôzne slobody a privilégia – začali vznikať slobodné kráľovské mestá.

**V 18. stor.** sa vinice na území Slovenska rozprestierali na **57 000** hektároch (v súčasnosti je to približne 7 000 obrábaných hektárov).

Na prelome **70. a 80. rokov 19. storočia** sa aj do Uhorska rozšírila voška viničovej fyloxéry, ktorá zlikvidovala vinohrady vo Francúzsku a následne takmer v celej Európe. Pôvodné európske odrody neboli takmer vôbec odolné proti fyloxére a chemické prostriedky na hubenie vošky neboli dostatočne účinné. Preto sa v tom období začalo s masívnym šľachtením nových odrôd založených na pestovaní na americkom podpníku, ktorý bol odolný proti tomuto škodcovi.

Obdobie socializmu (**1948 - 1989**) zasadilo vinohradníctvu a produkcii vína ďal-

šiu ranu. Súkromné vinice boli znárodnené a spájané do veľkých vinohradníckych podnikov. Pri výrobe vína sa preferovala kvantita pred kvalitou a tento princíp sa premietol aj do vzťahu k pôde a ku krajine. Na mnohých miestach sa krajina pretvorila – namiesto stáročia používaného spôsobu sadenia viničných riadkov zhora nadol, sa vybudovali terasy na horizontálne pestovanie.

Po roku **1989** – s možnosťou reštitúcií znárodnených majetkov, privatizácie štátnych podnikov a súkromného podnikania – sa začalo nové obdobie slovenského vinohradníctva. Niektoré rodiny sa vracajú k pôvodnému zameraniu, vznikajú nové vinohradnícke a vinárske spoločnosti, začína sa dlhá cesta ku kvalitnejším vínam.

V deväťdesiatych rokoch boli mnohí vinohradníci a vinári očarení možnosťami che-



mických prípravkov pri pestovaní hrozna a výrobe vína. Po roku 2000 sa začínajú snahy používať pri pestovaní hrozna metódy, ktoré sú prírode bližšie, niektorí vinohradníci používajú integrované, alebo bio pestovateľské postupy.

V roku **1990** sa na Slovensku obrábalo **32000** hektárov vinohradov, zatiaľ čo v súčasnosti ich je približne **7000**. Krajina vinohradov sa zmenšuje, nahrádza ju výstavba alebo zarastá krovinami a lesom.

Vieme povedať len niekoľko dôvodov, prečo viníc už roky masívne ubúda. Pôvodní majitelia alebo, lepšie povedané, ich dedičia už žijú úplne iným životom ako ich predkovia, vzťah ľudí k pôde sa zmenil, viac ľudí sa presídlilo do miest, tlak na výstavbu a teda potrebu nových pozemkov silnie, ľudia už nechcú fyzicky pracovať...

K týmto dôvodom treba prirátať fakt, že mnohí ľudia si radšej kúpia dovozové víno v supermarkete za tri eurá ako slovenské, ktoré je drahšie. Neschopnosť cenovo konkurovať lacným dovozom nie je v možnostiach slovenských vinohradníkov a vinárov, túto komplexnú politicko-ekonomickú problematiku by mal riešiť štát.

Potešiteľné však je, že napriek tomuto všetkému pribúdajú aj mladí vinári a vinárky. Ľudia, ktorých oslovuje pestovanie viniča, dorábanie vína, práca s pôdou, to, že netravia svoj pracovný čas v kanceláriách, ale vonku, ľudia, ktorí sa neboja fyzickej práce.



*Svätý Jur*

Vinice na Slovensku sa nachádzajú na severnej hranici pestovania viniča. Napriek tomu naše vína začínajú byť čoraz viac akceptované a oceňované v Európe aj vo svete. Vyvážajú sa do celého sveta, nájdete ich na vínnych lístkoch prestížnych reštaurácií. Je to aj vďaka jedinečnému teroáru (terroir - ide o spolupôsobenie viacerých faktorov - podnebia, zloženia pôdy, odrody viniča, pestovateľských postupov, polohy a krajiny). Zmena klímy a otepľovanie podnebia ovplyvní aj to,

aké odrody budú slovenskí vinohradníci pestovať v budúcnosti.

**655 kilometrov** meria južná hranica Slovenska. Vinohrady nájdeme takmer po celej jej dĺžke, takisto ako vo veľkej časti západného Slovenska.

Na Slovensku máme **šesť vinohradníckych oblastí** - Malokarpatská, Južnoslovenská, Nitrianska, Stredoslovenská, Východoslovenská a Tokaj. Podrobnejšie sa im budeme venovať v ďalších článkoch.

*Text a snímky: Stano Jendek*



*Orechová*



*Malá Tŕňa*



# ÓDA NA TEKVICE



V známom animovanom filme „disnejovke“ **Cinderella (Popoluška)** – sa Popoluška nemala ako dostať na ples v zámku. Pomohla jej však dobrá víla. Veľkú tekvicu premenila na nádherný koč, ktorý však ešte stále pripomínal tekvicu.

V detstve sa nám to zdalo úplne logické a veľmi sme si nad tým nelámali hlavu. Dnes samozrejme, začneme hútať, ako to vlastne bolo možné, že sa Popoluška, i keď veľmi štíhle dievča, zmesčila do tekvice. Verte či neverte, teoreticky by to možné bolo. Najväčšia tekvica na svete bola totiž väčšia než detské šliapacie autíčko a pokojne by sa do nej zmesčil dospelý človek útlejšej postavy.

## Zaslúžené giganty

Túto obrovskú tekvicu vypestoval Travis Gienger z Minnesoty (USA) a prezentoval ju minulý rok v októbri na tekvicovom festivale v Kalifornii. Mala neuveriteľných **1247 kilogramov**, čo bolo o 110 kilogramov viac ako tekvice konkurentov – a naozaj bola obrovská. Najväčšiu európsku tekvicu vypestoval pred dvoma rokmi Talian Stefano Cutrupi z oblasti Chianti v Toskánsku. Jeho tekvica vážila **1126 kilogramov**. Vypestovať takého obra nie je vôbec jednoduché. Trvá to niekoľko rokov, pretože musíte hľadať tie správne

jadierka. Každý rok vyberáte semená len z najväčších tekvic a takto pokračujete ďalej, až máte z roka na rok väčšie a väčšie tekvice.

No a potom si v záhrade každú tekvičku strážite. Aby mala dostatok slnka, ale aj dostatok tieňa. Dostatok vlhky, ale zase nie priveľa, aby nezačala hniť. Ovlažujete ju, presúvate okolo nej slnečník a dúfate, že sa do nej nepustia nejakí škodcovia. A napokon si musíte objednať žeriav, aby vám ju preniesol na súťažnú váhu.

## Darebák Jack a Halloween

Tekvice a tekvičky sa na nás na jeseň usmievajú doslova z každého rohu. Doma máme v miskách malé ozdobné tekvičky rôznych tvarov a farieb, pred dverami a v oknách zas veľké tekvice s vyrezanými veselými alebo strašidelnými tvármi. Halloweenke tekvice sa u nás udomácnili pomerne nedávno, zatiaľ čo v Amerike zdobia domy už od 19. storočia. Táto tradícia prišla s írskymi prisťahovalcami, a to najmä s legendou o darebákovi Jackovi.

Boh Jackovi po smrti nedovolil vstúpiť do neba, a keď sa vybral do pekla, odmietli ho aj tam. Tak sa Jack túla záhrobím s lampiónom z vydlabanej repy, v ktorej horí uhlík. Z tejto legendy vznikla viera, že svetielko v repe – dnes už v tekvici – chráni pred zlými duchmi a dokonca aj pred diablom. Tekvica postupne nahradila repu, pretože sa s ňou ľahšie pracuje a dlhšie vydrží.

Plod podobný tekvici sa spomína už v Biblii, ale či šlo skutočne o tekvicu alebo melón, nie je dodnes jasné. Martin Luther, vášnivý záhradník, však o tom nemal pochybnosti a tekvicu zakomponoval priamo do svojho nemeckého prekladu Biblie. Isté je, že rôzne druhy tekvic sa do Európy dostali najneskôr v čase objavenia Ameriky. Ešte predtým sa však do Európy dostali africké tekvice calabash, z ktorých sa vyrábajú ozdobné i úžitkové nádoby a dokonca aj hudobné nástroje. V Číne sa tekvica calabash objavuje na novoročných prianiach, pretože sa tradične

(pokračovanie na s. 26)



# Ked' chcete surfovať



## aj pozerat' telku zadarmo

Orange je tu  
so super ponukou.  
Získajte Optický internet  
a Orange TV

**na 6 mesiacov  
zadarmo.**



Viac na [www.orange.sk/ponuka](http://www.orange.sk/ponuka) alebo bezplatne na čísle 0800 500 100

**je tu**



vníma ako symbol dlhovekosti. V iných kultúrach je zase symbolom plodnosti. V kresťanstve sa tekvica vďaka množstvu semienok stala symbolom šírenia kresťanského náboženstva a zmŕtvychvstania Krista.

### Na lepšiu náladu

Dnes sú rôzne druhy tekvic pevnou súčasťou našej kuchyne a to je veľmi dobré, pretože nie sú len chutné, ale aj mimoriadne zdravé - od šupky až po jadierka. Tekvicové jadierka môžete konzumovať opečené a osolené ako zdravšiu alternatívu zemiakových čipsov alebo ich vyskúšať obalené v čokoláde. Ešte cennejší je však olej, ktorý sa lisuje za studena z tekvicových jadierok. Tento spôsob spracovania umožňuje zachovať väčšinu prospešných látok, ako je železo, mangán, horčík, zinok, meď, draslík, vitamín A a vitamíny skupiny B. Tekvicový olej je obzvlášť prospešný pri problémoch s prostatou a močovýmí cestami. Tekvicové jadierka a olej z nich pomáhajú znižovať hladinu cholesterolu a pozitívne ovplyvňujú hladinu cukru v krvi. Obsahujú aminokyseliny tryptofan, ktorá pomáha zlepšiť náladu a podporuje lepší spánok. Dokonca aj vlasy a pokožka môžu ťažiť z pravidelnej konzumácie tekvicových jadierok. Pravidelné užívanie tekvicového oleja môže výrazne obmedziť vypadávanie vlasov a zlepšiť kvalitu pokožky.

Zdravé nie sú len jadierka, ale celá dužina, často dokonca aj so šupkou. Najmä pri menších druhoch je šupka tenká a jemná, takže ju nemusíte odstraňovať. Obsahuje množstvo prospešných látok, čo platí napríklad pre oranžové hokaido aj mladé biele patizóny. Rovnako ani bledomodrú tekvicu s krásnym názvom blue ballet - modrý balet, ktorá je veľmi podobná známejšiemu hokaidu, netreba

šúpať. Maslová tekvica, ktorá má málo jadierok, je ďalším skvelým a jednoduchým variantom na prípravu rôznych pokrmov. Môžete ju nakrájať na plátky, pripraviť plnenú a zapiecť ju v rúre, ale vynikajúca je najmä v polievkach. Krémová polievka z hokaida s pridaním čili je ideálna na zahriatie v chladnejších dňoch. Skúste tiež vývar z tekvice - má krásnu zlatistú farbu a môže dokonca zmiať aj fanúšikov kuracieho vývaru.

Fantázii sa medze nekladú ani pri príprave tekvicového karí alebo klasického tekvicového prívarku, ktorý vám aj v jeseni pripomenie teplé letné dni.

### Hity čarodejníkov

Ak patríte k fanúšikom Harryho Pottera, možno ste si už niekedy položili otázku, ako je to s tekvicovým džúsom. Mladí čarodejníci v knihách od Joanne K. Rowlingovej ho pili na litre. V obchodoch ho však nájdete len veľmi zriedkavo, ak vôbec. Možno ho objavíte v štúdiách, kde sa filmy o čarodejníckej škole nakrúcali, alebo na tematických výstavách o Harrym Potterovi. Ale prečo si ho nepripraviť doma? Stačí nakrájať tekvicu hokaido na malé kocky, krátko ju povariť s vodou, jablkovou šťavou a trochu cukru. Po vychladnutí ju rozmixujete a máte osviežujúci nápoj, ktorý sa stane hitom na každej detskej oslave s čarodejníckou tematikou. Harry Potter inšpiruje aj pri príprave rôznych tekvicových koláčov. Najznámejším je americký pumpkin pie - tekvicový koláč. Na tenkej vrstve krehkého cesta sa nachádza krémová tekvicová plnka ochutená špeciálnym korením pumpkin pie, ktoré pripomína našu zmes na medovníky. Preto sa tento koláč často pečie počas Vianoc. Z tých istých surovín môžete pripraviť aj malé plnené koláčiky.

Najjednoduchší tekvicový koláč však pri-



pravíte tak, že uvarenú a nahladko rozmixovanú tekvicu (bez vody) zmiešate s roztopenou čokoládou. Zmes dáte na 4-5 hodín do chladničky vychladíť. Potom už len vyklopíte z formy, posypete kakaom alebo cukrom a máte lahodný koláč, ktorý sa rozplýva na jazyku.

### NA ZÁVER PÁR ZAUJÍMAVOSTÍ

- Tekvica je najstaršia úžitková rastlina.
- Tekvica nie je zelenina, ale ovocie príbuzné napríklad s malinami.
- Existuje viac ako 800 druhov tekvic, ale len 200 je jedlých. Okrasné tekvice sú jedovaté.
- Najviac tekvic na svete sa pestuje v Číne. Najviac tekvic na obyvateľa sa v minulosti vypestovalo na Ukrajine - až 30 kg na obyvateľa.
- Tekvica calabasas môže plávať rok v mori bez toho, aby to ovplyvnilo kvalitu jadierok.
- Z jadierok tekvice calabasas sa v Afrike vyrába rastlinná alternatíva tvarohu.
- Tekvicu s neporušenou šupkou a stonkou môžete skladovať niekoľko mesiacov.







# TENTO MESIAC za výhodnú cenu\*



Chrumková bageta  
s francúzskym šarmom



\*Platí pre rôzne druhy



# RUTINA PRE ČISTÚ KUCHYŇU

Špongie na riad, utierky, drez či pracovná doska sú miesta, ktoré prichádzajú do kontaktu s množstvom potravín a zároveň baktérií. Premýšľali ste niekedy, koľko neviditeľných spolubývajúcich skrývajú tieto zdanlivo neškodné predmety a miesta?



Sú síce našimi každodennými pomocníkmi v kuchyni, no môžu sa rýchlo stať zdrojom baktérií, ak sa o ne správne nestaráme. Zvyšky jedla, teplota a vlhkosť vytvárajú ideálne podmienky na množenie baktérií, ako je *Escherichia coli*, *Salmonella* alebo *Staphylococcus aureus*. Ako uvádzajú nemecké štúdie z roku 2017, každý centimeter kuchynskej špongie môže byť nositeľom približne 50 miliárd baktérií. To robí z našich kuchynských pomocníkov najznečistenejšie predmety domácnosti, ktoré dokonca prekonal aj toaletu.

## AKO SA SPRÁVNE STARÁŤ O ŠPONGIU A HANDRU NA RIAD

- Denná údržba:** Po každom použití dôkladne opláchnite špongiu pod tečúcou horúcou vodou, aby ste odstránili zvyšky jedla a nečistoty. Následne ju poriadne vyžmýkajte a nechajte ju vyschnúť na vzduchu. Nikdy ju neukladajte vlhkú do uzavretého priestoru, pretože tým podporujete rast baktérií.
- Výmena:** Špongie by ste mali meniť aspoň raz za dva týždne alebo ešte častejšie, ak ich používate intenzívne. Utierky môžu vydržať dlhšie, ale aj tie by ste mali pravidelne prať a vymieňať podľa potreby.
- Hygiena:** Hubku na riad používajte len na riad, na utieranie alebo umytie pracovnej dosky používajte inú. Zamedzíte tak prenos baktérií.
- Alternatívy:** Zvážte použitie kuchynských kief, ktoré sa rýchlejšie sušia, alebo hubky a utierky z prírodných materiálov. Tie sú o čosi odolnejšie proti kontaminácii.

## DENNÁ RUTINA PRE ČISTÝ DREZ

Drez je miesto, kde sa umýva riad, oplachujú potraviny a často tu končia zvyšky jedla. Bez pravidelného čistenia sa môže stať zdrojom baktérií, a teda aj nepríjemného zápachu.

Po každom použití drez opláchnite horúcou vodou, aby ste odstránili zvyšky jedla a mastnotu. Raz denne ho vyčistíte jemným čistiacim prostriedkom a špongiou alebo vechťikom, pričom nezabudnite na okraje a odtok.

**Raz týždenne dezinfikujte drez.** Môžete použiť prostriedok určený práve na to alebo roztok octu a vody v pomere 1 : 1. Nezabudnite vyčistiť aj odtok a sifón, kde sa často hromadia nečistoty a baktérie.

**Ak vás trápí zápach z odtoku,** môžete použiť prírodný čistič – sódu bikarbónu a ocot. Nasypete pol šálky sódy bikarbóny do odtoku, zalejte ju šálkou octu a nechajte pôsobiť niekoľko minút. Následne prepláchnite horúcou vodou.

**Pracovná doska** je miesto, kde pripravujete jedlo, a preto je nevyhnutné, aby bola čistá a bez baktérií. Či už máte dosku z dreva, kameňa alebo laminátu, pravidelné čistenie je kľúčom k udržaniu jej hygieny.

Po každom použití pracovnú dosku utrite vlhkou handričkou s čistiacim prostriedkom, aby ste odstránili zvyšky jedla a nečistoty. Pri príprave surového mäsa alebo rýb je dôležité dosku dôkladne umyť, aby ste zabránili krížovej kontaminácii.

Raz denne, najmä po príprave surového mäsa, rýb alebo vajíec, dosku poriadne vyčistíte. Pri drevených doskách môžete použiť prírodný dezinfekčný prostriedok, ako je zmes citrónovej šťavy a soli. Každý materiál si vyžaduje špecifickú starostlivosť. Drevené dosky pravidelne olejujte, aby zostali hydratované a odolné proti vlhkosti. Kamenné dosky môžu potrebovať špeciálne čistiace prostriedky, ktoré nepoškodia ich povrch.

## TU JE NIEKOĽKO ZAUJÍMAVÝCH TIPOV, AKO UDRŽAŤ DREZ A PRACOVNÚ DOSKU ČISTÚ

- Používajte citrón a soľ na osvieženie drezu:** Polovicu citróna posypte soľou a použite ju na vydrhnutie drezu. Citrón odstráni nepríjemné pachy, zatiaľ čo soľ pomôže odstrániť nečistoty a škvrny.
- Čistíte drevo a mramor jedlou sódou:** Zmiešajte jedlú sódu s vodou na pastu a aplikujte na škvrny na drevených a mramorových doskách. Nechajte pôsobiť a potom jemne zotrite, aby ste odstránili škvrny bez poškodenia povrchu.
- Pravidelné dezinfekčné kúpele pre drez:** Raz týždenne nalejte do drezu horúcu vodu s niekoľkými lyžicami bieleho octu alebo peroxidu vodíka. Tento jednoduchý trik pomôže eliminovať baktérie a plesne.





4. **Vlhkosť pod kontrolou:** Po každom použití drezu a pracovnej dosky ich dôkladne osušte. Vlhkosť je hlavnou príčinou vzniku baktérií a plesní, takže suchý povrch je kľúčom k udržaniu hygieny.
5. **Špeciálne utierky na každý povrch:** Na každodenné čistenie používajte rôzne utierky na rôzne povrchy (napríklad jednu na drez a inú na pracovnú dosku). Týmto spôsobom zabránite krížovej kontaminácii.
6. **Pravidelná údržba odtokov:** Raz za mesiac vylejte do odtoku zmes horúcej vody a sódy bikarbóny, následne zalejte octom. Táto reakcia nielen vyčistí potrubie, ale aj zabráni nepríjemným zápachom a hromadeniu baktérií.

#### A ČO DO DREZU URČITE NEVYLIEVAŤ?

Väčšina z nás má tendenciu vylievať rôzne tekutiny alebo zvyšky potravín priamo do kuchynského drezu. Nie všetky látky sú však vhodné na odplavenie do kanalizácie. V skutočnosti to môže spôsobiť upchávajúce potrubia, znečistenie vody a ďalšie problémy s odpadovým systémom. Ako s nimi teda naložiť?

- **Kávnová usadenina:** Mnoho ľudí si myslí, že kávová usadenina je neškodná, pretože je jemná. Pravda však je, že kávové zrnká môžu priľnúť k masnote a vytvoriť v potrubí tvrdé zhluky, ktoré vedú k upchatiu. Kávnovú usadeninu môžete kompostovať alebo ju použiť ako prírodné hnojivo na rastliny. Obsahuje totiž živiny ako dusík, ktoré podporujú rast rastlín. Ak nemáte záhradu, môžete ju jednoducho vyhodiť do bioodpadu.
- **Mlieko:** Aj keď sa zdá, že mlieko je tekutina a rýchlo pretečie odtokom, je tu háčik. V kanalizácii spôsobuje nadmernú spotrebu kyslíka pri jeho rozklade, čo môže narušiť ekosystém vodných tokov a zabíjať vodné organizmy. Ak máte zvyšky mlieka, vyhodte ich do bioodpadu, alebo ich môžete kompostovať, ak je mlieko nesladené a bez prísad. Pri väčšom množstve je lepšie ho vyviezť na špeciálne zberné miesta pre tekutý odpad.
- **Múka:** Každý z nás už zažil nepríjemný pocit rúk zalepených od múky a spláchol ju rovno do výlevky drezu. No múka v kontakte s vodou vytvára lepivú pastu, ktorá sa usadzuje v potrubí a môže spôsobiť upchatie. Zvyšky múky vyhodte do koša alebo do bioodpadu. Ak máte väčšie množstvo múky, rozložte ju na papier alebo servítku a nechajte ju stuhnúť, potom ju jednoducho vyhodte do koša.
- **Olej:** Vylievanie oleja alebo iných tukov do drezu je jednou z najväčších chýb, ktoré môžu viesť k upchávaniu potrubia. Tuky sa v potrubí ochladia, stuhnú a môžu vytvárať tuhé vrstvy, ktoré spôsobia, že voda prestane odtekať. Použitý olej alebo tuk z varenia zbierajte do nádoby a odovzdajte na zberné miesta, kde sa spracovávajú tuky. Môžete ho tiež využiť na výrobu mydla alebo ho zmiešať s pilinami a použiť v komposte.

DP, zdroj: [foodsafetyfirst.com.au](http://foodsafetyfirst.com.au)

# YES TO FRESH

**Žuvačky s tekutým jadrom**

**Svieži dych až 2 hodiny!**



|                                  |                          |   |  |                                  |  |                     |   |                               |                              |                                      |   |                      |                                  |  |
|----------------------------------|--------------------------|---|--|----------------------------------|--|---------------------|---|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------|----------------------------------|--|
|                                  | tričko siahajúce ku krku | americký politik, spoluautor amer. ústavy | KAMP, NOM, MIMAS                           | značka športovej obuvi           | poves  | viezol sa, po česky | predložka                               | naša rieka                    | ručne tkaný nástenný gobelín | hájik                                | AMSTEL, LON, VALE                       | letecky, po anglicky | známy tunel na východe Slovenska |  |
| kód Svätej Heleny                |                          |   | zápasil                                    |                                  |  |                     |   |                               |                              |                                      | značka olova                            |                      |                                  |  |
| EČV okr. Krupina                 |                          |   | jedálne súpravy<br><b>1. časť tajničky</b> |                                  |  |                     |   |                               |                              |                                      | značka erbia<br><b>4. časť tajničky</b> |                      |                                  |  |
| holandské pivo                   |                          |   |  |                                  |  |                     | slovenský divadelný a televízny režisér |                               |                              |                                      |   |                      |                                  |  |
| mesiac Saturna                   |                          |   |  |                                  |  | muž                 | <b>3. časť tajničky</b>                 | soľ kyseliny sírovej<br>zámer |                              |                                      |   |                      |                                  |  |
| zlučovacia spojka                |                          |   |  | vlas<br>balkánska objemová miera |  |                     |   |                               | srbské sídlo<br>útok         |                                      |   |                      |                                  |  |
| český historik                   |                          |   |  | alelomorfa                       |  |                     |   |                               |                              | Slovenská informačná služba          |   |                      |                                  |  |
| sídlo na Islande                 |                          |   |  | sako                             |  |                     |   |                               |                              | prúd                                 |   |                      |                                  |  |
| tamtá                            |                          |   |  | divadelný záves<br>spojka        |  |                     |   |                               |                              | súhlas<br>meno Olympie               |   |                      |                                  |  |
| HASPRÁ, KEVI, OTT                | robiť ešte raz           | úkaz<br>nehmatata (hovor.)                |  |                                  |  | omasta              | osobné zámeno                           | kujný nerast<br>popíjal       |                              |                                      |   | určoval normy        | skonalo                          |  |
| tamten                           |                          |   |  | vrchol sťažňa<br>molybdén        |  |                     |   |                               | krajina, po nemecky<br>tamto |                                      |   |                      |                                  |  |
| kód Peru                         |                          |   | odolnosť<br>spájal tmelom                  |                                  |  |                     |   |                               |                              |                                      | značka múky                             |                      |                                  |  |
| úrad, po nemecky                 |                          |   |  | vôkol<br><b>2. časť tajničky</b> |  |                     |   |                               |                              | časť tela<br><b>5. časť tajničky</b> |   |                      |                                  |  |
| spojenie trámov plytkým ozubením |                          |   |  |                                  | <p style="text-align: center;"><b>THOMAS MANN,</b><br/>nemecký spisovateľ:</p> <p style="text-align: center;"><b>Staroba nie je smutná preto,</b><br/><b>lebo prestávajú</b><br/><b>všetky radovánky,</b><br/><b>ale... (tajnička)</b></p> |                     |   |                               | japonské sídlo               |                                      |   |                      |                                  |  |
| žltohnedá farba                  |                          |   |  |                                  |  |                     |   |                               | jedovatá rastlina            |                                      |   |                      |                                  |  |
| latinský pozdrav                 |                          |   |  |                                  |  |                     |   |                               | dievčina                     |                                      |   |                      |                                  |  |
| portlandský slinok               |                          |   |  |                                  |  |                     |   |                               | letecká spoločnosť Izraela   |                                      |   |                      |                                  |  |
| sekalo                           |                          |   |  |                                  |  |                     |   |                               | chytalo (básnický)           |                                      |   |                      |                                  |  |

Tajnička krížovky z č. 8/2024: **ČLOVEK MUSÍ MAŤ BUDÚCNOSŤ V MYSLI A MINULOSŤ V ČINOCH.**

Výhercovia: Monika Raufstein, Nitra; Patrik Gabalec, Trnava; Zdenka Furáková, Partizánske

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 11. 2024 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a 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.





© Disney/Pixar



# VYHRAJ VÝLET ZA PIXAR DOBRODRUŽSTVOM

## Disneyland PARIS

Kúp súťažné výrobky aspoň za 2,49 €,  
zaregistruj sa a vyhraj!  
Termín súťaže: 15. 8. – 15. 10. 2024.  
Viac na [www.podsutazit.sk](http://www.podsutazit.sk)



**GARANTOVANÁ  
VÝHRA**  
Pixar magnetické záložky  
exkluzívne len  
v COOP Jednote.

PIXAR



# MROŽ

TVAROHOVÝ  
DEZERT

CHLADENÁ  
NOVINKA



TVAROHOVÝ  
KRÉM

A JAHODOVÁ  
VRSTVA

