

# JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

## JESEŇ MÁ CHUŤ KARAMELU

ABY NÁS ZIMA  
NEZASKOČILA

PREDVIANOČNÉ  
KNOW-HOW

ČAS RITUÁLOV:  
MEDITÁCIA  
S ČAJOM MATCHA

ČO STE NEVEDELI  
O VÝŽIVOVÝCH  
DOPLNKOCH

100.  
TEMPO  
JE V NOVOM  
MESTE  
NAD VÁHOM



zriadte si kartu cez appku  
alebo na [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk)



využívajte e-doklad  
a mobilnú aplikáciu



nakupujte a použite  
vernostnú kartu



získajte zľavu  
2x do roka



**coop**  
**JEDNOTA**

Najlepšie domáce potraviny



# UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 1. POLROK 2024

OD 31. 10.  
DO 31. 12.  
2024

Verní zákazníci, ktorí si v čase od 1. 1. do 30. 6. 2024 evidovali nákupy na vernostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu. Výšku zľavy sa dozvedia na [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk) alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub vo svojom zákazníckom konte.

V prípade, ak si držiteľ vernostnej karty zľavu za 1. polrok 2024 neuplatní v stanovenom termíne do 31. 12. 2024, pripočíta sa mu k zľave za 2. polrok 2024.

Výhody získate aj u našich externých partnerov:



Očná Optika  
MANIA

⇒ BUBO



# Namiesto predjedla

Teplé počasie je definitívne minulosť, dnes si v studenom vetre čoraz tesnejšie priťahujeme svetre a kabáty. Priam ideálny čas pre výživových ignorantov, ktorých v lete neznesiteľné teplo trochu držalo na uzde pred masťnými a vyprášanými jedlami, no teraz s nadšením uvádzajú do praxe svoju „obalovú“ teóriu. Teda, že proti tuhej zime sa treba brániť poriadne kalorickým jedlom, ktoré nás obalí tukom a vytvorí bezpečnú bariéru pred arktickými mrazmi, ktoré sa na nás valia.

Ak aj vy patríte k vyznávačom obalovania a darí sa vám ignorovať všetky odporúčania o vyváženom stravovaní, je najvyšší čas venovať im pozornosť. „Obal“ vás najlepšie zabezpečí akurát proti zdravému fungovaniu organizmu. Rozumnejšie je obaliť sa pred zimou iba vrstvami teplého oblečenia a v jedle byť striedmy. V chladnom období potrebujeme skutočné a výživné jedlo plné vitamínov, najlepšie z lokálneho prostredia. Oplatí sa dopovať slovenskými jablkami, hruškami, kelom, kapustou či zemiakmi. Aj taká starodávna ovsená kaša dodá denne potrebnú energiu. Nezapúšťajte na teplé polievky a bylinkové čaje. K nim pridajte dávku zázvoru a čaju matcha, nepodceňujte starostlivosť o svoju dušu a mentalitu a proti vírusom ste chránení až do mája. Nebudete potrebovať žiadne výživové doplnky, o ktorých si mnohí myslíme, že ich nevyhnutne potrebujeme, aby sme neochoreli. Naozaj nie. Presvedčia vás o tom aj nasledujúce stránky aktuálneho vydania Jednoty.

Príjemný a zdravý november!

Denisa Pogačová



4



6



15



22



26



28

## Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Dokonalosť sa ukrýva v detailoch
- 6** Zdravie: 10 najdôležitejších faktov o výživových doplnkoch
- 8** Sezóna: Jeseň chutí ako karamel
- 10** V COOP Jednote: Informujeme o novinkách
- 12** V COOP Jednote: Tempo jubiluje stou predajňou
- 14** Duel: Dominika a Dušan – vegánka a mäsožravec
- 16** Netradičné recepty: Jesenné jedlá
- 18** Príbeh z regiónov
- 20** V COOP Jednote: Kto odišiel na novom aute?
- 22** Naši zamestnanci: V lahôdkarni sa každý deň tešia do práce
- 24** Ikona: Čaj matcha podporí telo i ducha
- 26** Zdravie: Aby sme zimu prežili zdraví
- 28** Blog: Zemiaky boli a sú základ stravy
- 30** Krížovka

**coop**  
JEDNOTA

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

# DOKONALOSŤ SA SKRÝVA V MALIČKOSTIACH

## ALEBO PREDVIANOČNÉ KNOW-HOW

Príprava na Vianoce so sebou prináša množstvo tradičných činností, bez ktorých by nemohli byť najkrajšími sviatkami roka. Niekoľko našich praktických tipov vám pomôže nezabudnúť ani na drobnosti, v ktorých sa skrýva dokonalosť. Ponorte sa do vianočnej nálady už teraz.

### KANDIZUJTE DOMA

Kandizované ovocie sa tradične pridáva do pečenia, napríklad do vianočky alebo slávnostnej štóly. Je veľmi sladké, pretože sa nakladá do cukrového roztoku, čím sa postupne ovocné šťavy nahradia práve cukrom. Vďaka tomu, že v procese kandizovania stráca ovocie vodu, predlžuje sa jeho trvanlivosť, zároveň sa však pre vysoký obsah cukru stáva kalorickjším a stráca niektoré svoje živiny. Najčastejšie sa kandizuje kôra citrusov – pomarančová a citrónová, ďalej brusnice či čerešne. Kandizovať sa dajú aj iné, možno trochu nečakané, druhy potravín ako tekvica, cuketa, zázvor, melónová šupka alebo dokonca slanina!

Na domáce kandizovanie si vyberajte kvalitné, zrelé ovocie a vždy ho dôkladne umyte. Zbavte ho kôstok a väčšie ovocie nakrájajte na menšie kúsky. Pripravte si tak 500 g ľubovoľného ovocia alebo kôry a cukrový nálev z 250 g cukru, 0,3 litra vody. Z vody a cukru varením pripravte sirup. Nakrájané ovocie dajte do hrnca a zalejte cukrovým sirupom. Nechajte odstáť do ďalšieho dňa prikryté potravinovou fóliou. Druhý deň sirup zlejte, prevaríte a nalejte späť na ovocie. Tento postup opakujte 5 až 10 dní. Platí, čím dlhšie, tým lepšie. Nakoniec ovocie scedte, nechajte ho odkvapkať, obalte v cukre a dajte vyschnúť.

Ak plánujete kandizovať pomarančovú, grapefruitovú alebo citrónovú kôru, nakrájajte ju na kúsky a tri dni nechajte namočenú v čistej vode. Tú každý deň vymeňte. Potom z kôry odstráňte zvyšky dužiny. Nasledujúci postup je totožný s postupom kandizovania ovocia. Vysušené kandizované ovocie skladujte v uzavrateľnom pohári.

### KORENIE VYŽARUJE SPOKOJNOSŤ

Koreníe, ktoré sa pridáva do pečenia, sa už počas adventu postará o sviatočnú atmosféru. Majte vždy poruke koreníe celé aj jemne mleté. Mleté sa hodí do cesta, kde sa jeho chuť a vôňa plne rozvinú a celé je vhodné na ozdobu alebo napríklad do rôznych nápojov, v ktorých sa krásne vylúhuje.

**Vanilka.** Použiť sa dajú celé struky, ktoré sa vyvaria v smotane na krém, alebo sa struk rozreže a vyškrabnú sa semenka. Tiež sa dá kúpiť mletá vanilka alebo vanilkový extrakt. To najlepšie, čo môžete do svojich cukroví pridať, je pravá vanilka, prípadne aj pravý vanilkový cukor. Ten najlepší si môžete jednoducho urobiť aj sami – stačí pridať vanilkový struk či mletú vanilku do nádoby s cukrom.

**Muškatový oriešok.** Ideálne je mať doma celé oriešky a nastrúhať si z nich zakaždým potrebné množstvo, pretože mletý muškátový oriešok veľmi rýchlo stráca arómu.

**Klinčeky.** Nezaobíďte sa bez nich varené víno ani perníčky, používajú sa však aj na mäso alebo do omáčok. A ak ich nepocháate do jabĺčok alebo pomarančov, máte krásnu prírodnú dekoráciu a vôňa Vianoc vám doma vydrží po celé sviatky.

**Badián.** Predáva sa celý v hviezdikách alebo mletý a je neoddeliteľnou súčasťou každej zmesi korení na perník. Navyše pekne vyzerá vo vianočných dekoráciách.

**Škorica.** Možno ste nevedeli, že keď do jedla či pečenia pridáte veľa tohto osožného aromatického korenia, jedlo zhorkne. Doprajte si ho, ale šetríte ním.

**Zázvor.** Koreň zázvoru môžete kúpiť čerstvý, sušený a mletý alebo kandizovaný. Má citrónovú vôňu a ostrú chuť, dávkovať ho preto musíte veľmi opatrne. Používa sa do sladkých i slaných jedál, výborný je aj v nápojoch.

Korenie vždy skladujte vo vzduchotesnej nádobe, v tme a v suchu. Ideálne sú na to špeciálne koreníčky so zabruseným hrdlom z dymového skla. Je zbytočné mať doma priveľké zásoby mletého vianočného korenia, pretože chuť a vôňu si uchová maximálne rok (celé vydrží o niekoľko mesiacov dlhšie).

### ČOKOLÁDOVÉ PRAVIDLO

Čokoládu vyberajte nielen podľa obsahu kakaovej hmoty (čím vyššia, tým lepšia), ale aj podľa pôvodu a kvality čokoládových bôbov. Smerodajná je jej chuť. Ak vášmu jazyku nelahodí, ani vysoký podiel kakaá ju nezachráni.

**Rozpúšťanie čokolády:** Do krému či na polevu potrebujete rozpustenú čokoládu. Najšetrnejší je vodný kúpeľ, keď čokoládu nalámanú na menšie kúsky postavíte nad hrniec s mierne bublajúcou vodou. Miska sa nesmie dotýkať hladiny. Čokoláda sa začne rýchlo topiť, občas ju treba premiešať, kým nezískate hladkú hmotu. S čokoládou a čokoládovými dezertmi prirodzene ladia dezertné vína typu sherry, portské, madeira a rôzne likéry. Hodí sa aj brandy a koňak. Z vín sa uplatnia ťažšie aromatické červené a iskrivé sladšie muškáty.



### AKO SPRÁVNE SKLADOVAŤ CUKROVINKY, ABY VYDRŽALI DO ŠTEDRÉHO VEČERA?

Kam, ako a do čoho uložiť sladké kúsky, aby zostali dokonalé až do Štedrého dňa? Máme pre vás zopár tipov, ktoré pomôžu sviatočným cukrovinkám prežiť náročné obdobie do Vianoc.

Prípravy na Vianoce sa začínajú obvykle už niekoľko týždňov vopred. Väčšina druhov vianočných cukrovíniek vydrží čakať na svoju chvíľu naozaj dlho. Ak ich, samozrejme, neobjavia nejaké maškrtné jazýčky. Cukrovinkám prospieva suché a chladné miesto. Ideálna je studená špajza, chodba či iná miestnosť v dome, ale aj krytý balkón či terasa. Pripravte si dostatok papierových alebo plastových škatulí.

**Sušienky a linecké koláče bez náplne** uchovávajú v plastových či plechových škatuliach vyložených obrúskom.

**Naplnené linecké a iné zlepované pečivo** uložte do chladu v komore alebo na balkóne v papierovej škatuli alebo

do chladničky v uzavretom plastovom boxe. Špeciálne lineckému pečivu prospieje odležanie a prevlhnutie.

**Perníčky** sa skvele rozležia, zvlhnú a skrehnú v papierovej dóze.

**Sladkosti s čokoládovou polevou** patria rovnako ako ostatné pečivo do sucha a chladu, no rozhodne nie na mráz – ideálna je uzavretá plastová nádoba v chladničke.

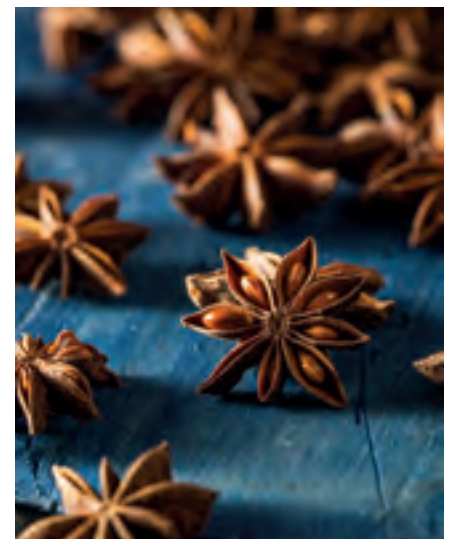
**Kokoskám a snehovým pusinkám** prospievajú papierové vrecká, nedávajte ich do chladničky ani do nádob z plastu či plechu. Navlhli by a namiesto krehkého chrupkania by ste museli prežúvať lepkavú hmotu.

Cukrovinky sa snažte izolovať od ostatných potravín, obzvlášť od údenín alebo cibule, aby od nich nenapáchli. Špeciálny prístup si vyžadujú bezlepkové sladkosti, ktoré musia mať osobitnú škatuľu oddelene od sladkostí z múky.



### CITRÓNOVÁ KÔRA VONIA I CHUTÍ

Citrónová kôra dodá jedlu jemnú horkosť a neodolateľnú citrusovú vôňu. Skvele sa hodí do cukrovíniek, ako je vianočné pečivo alebo koláče, ale veľmi dobre funguje aj v slaných jedlách – napríklad v rizote alebo cestovinách. Na uchovanie citrónovej kôry existuje niekoľko osvedčených postupov. Mrazená si zachová čerstvosť a intenzívnu arómu, sušená kôra má koncentrovanú chuť. Nastrúhanú kôru môžete uchovať aj tak, že ju zmiešate s krupicovým cukrom. Túto zmes nechajte krátko preschnúť na vzduchu, uložte do pohára a skladujte v chladničke.



-dp-

## 10

NAJDÔLEŽITEJŠÍCH  
FAKTOV  
O VÝŽIVOVÝCH  
DOPLNKOCH

Myslíte si, že je správne či dokonca nevyhnutné užívať pravidelne niektoré výživové doplnky? Doc. Peter Minárik pre nás pripravil prehľad všetkých dôležitých informácií, ktoré by sme v súvislosti s fenoménom výživových doplnkov mali mať.

- 1 **Výživové doplnky (VD)** - nesprávne nazývané aj **potravinové doplnky nie sú liekmi** v pravom zmysle slova, a to napriek tomu, že mnohé z nich obsahujú izolované biologicky aktívne látky a podobajú sa skôr na lieky ako na potraviny. VD majú viacero definícií. Európska agentúra pre bezpečnosť potravín (EFSA) definuje VD ako „*koncentrovaný zdroj nutrientov (živín) alebo iných látok, ktoré majú nutričný alebo fyziologický účinok*“. VD sa vyrábajú vo forme tabliet, kapsúl, pilúl, kvapiek, sirupov, čajov alebo iných foriem. **Výživové doplnky nie sú však ani štandardnými potravinami, ale sú koncentrovaným zdrojom vybraných živín.**
- 2 **Cieľom podávania výživových doplnkov (VD)** je poskytovať vybrané výživné látky a čiastočne nahradiť ich príjem z potravy. Účelom konzumácie VD je doplnenie príjmu niektorých živín v prípade, že človek z najrôznejších dôvodov nie je schopný prijímať ich v dostatočnom množstve vo forme bežnej potravy. Príkladom môže byť podávanie niektorých **vitamínov** u starších ľudí alebo kondičných športovcov. Môže to byť aj dočasne zvýšená potreba niektorého vitamínu, napríklad **kyseliny listovej** u tehotných žien. Použitie VD si však môžu vyžadovať aj osobitné zdravotné problémy - napríklad podávanie **probiotík** pri užívaní širokospektrálnych antibiotík alebo podávanie **antioxidantov** pri chronickej pankreatitíde.
- 3 **Pozor na neúprimné reklamné kampane.** Reklamné kampane niektorých výrobcov VD môžu niekedy budiť dojem, že VD sú prirodzenou zložkou zdravej výživy a ľudia by ich mali užívať viac-menej paušálne ako súčasť zdravého životného štýlu. Ako dôvod sa zvyknú uvádzať argumenty typu hektického uponáhľaného života s nevyváženým stravovaním, ktoré nie je schopné dodať všetky dôležité esenciálne (omega-3 MK) alebo iné živiny (vitamíny, antioxidanty, vláknina).
- 4 **Existujú zásadné rozdiely medzi liekmi a výživovými doplnkami.** Ľudia často nerozlišujú, že medzi liekom a výživovým doplnkom je rozdiel a úlohou výživového doplnku na rozdiel od lieku **nie je liečiť, ale slúžiť ako doplnkový a podporný zdroj vybraných živín.** Podávanie VD je indikované vo viacerých situáciách, ktoré vymenujeme v nasledujúcich riadkoch. Niektorí ľudia sú ochotní veriť aj nepodloženým informáciám o liečebných účinkoch výživových doplnkov. Nesprávne informácie o schopnosti VD liečiť môžu byť kontraproduktívne pre samotnú kategóriu výživových doplnkov najmä vzhľadom na to, že nenaplnenie neprimeraných očakávaní o ich liečivých účinkoch môže viesť k strate dôvery v tieto produkty. A to je škoda, lebo VD svoj význam pre zdravých i chorých určite majú.
- 5 **Legislatívne sú výživové doplnky definované ako „potraviny na doplnenie prirodzenej stravy, ktoré sú koncentrovanými zdrojmi živín, ako sú vitamíny a minerálne látky alebo iné látky s výživovým alebo fyziologickým účinkom, jednotlivo alebo v kombinácii“.** Formou pripomínajú lieky - ide len o perorálne aplikačné formy (tablety, kapsuly, pastilky, vrecúška s práškom, ampulky s tekutinami), ktoré možno užívať v malých odmerných jednotkových množstvách. Treba zvlášť upozorniť, že legislatíva pri označovaní, prezentácii a reklame výživových doplnkov **„zakazuje prisudzovať im schopnosť prevencie, liečby alebo vyliečenia ľudských chorôb alebo odvolávať sa na takúto schopnosť“.**
- 6 **Výživové doplnky patria do tzv. doplnkového sortimentu verejnej lekárne.** Kým v prípade liekov, zdravotníckych pomôcok

a dietetických potravín zákon o liekoch a zdravotníckych pomôckach presne určuje, že súčasťou lekárenskej starostlivosti je poskytovanie odborných informácií a rád o liekoch, zdravotníckych pomôckach a dietetických potravinách, v prípade výživových doplnkov táto povinnosť nie je uvedená. Ustanovená je len povinnosť zabezpečovania, uchovávaní a výdaja doplnkového sortimentu. V praktickom živote je to skoro nereálna situácia, pretože práve lekárnik je často kontaktovaným odborníkom ohľadom výživových doplnkov. Pacient či bežný užívateľ právom očakáva, že mu lekárnik poradí pri výbere výživového doplnku a bude ho správne a odborne informovať. VD sa dajú kúpiť nielen **v lekárňach**, takisto v bežných obchodoch, napr. **v drogériách** alebo **na benzínových pumpách**, aj **v e-shopoch**. Odporúčame, aby pred prvým užívaním výživových doplnkov sa zdraví a predovšetkým chorí ľudia o ich užívaní najprv poradili so svojím ošetrovúcim lekárom alebo lekárnikom. Aj preto odporúčame prvé balenia VD kúpiť vo verejnej lekárni.

**7 Výživové doplnky sú užitočné a vhodné na riešenie nedostatočného príjmu** niektorých živín alebo pri ich zvýšenej potrebe. Optimálnym zdrojom všetkých živín je **pestrá a primeraná strava** s prevažujúcou konzumáciou zeleniny, ovocia, strukovín, celozrnných obilnín, rýb, chudého mäsa a nízkotučných výrobkov. Cielené dopĺňovanie (suplementácia) vybraných živín výživovými doplnkami je vhodné v istých populačných skupinách, ako sú napríklad **tehotné a dojčiacie ženy** (kyselina listová a železo), **starší ľudia**, pri **nedostatočnej expozícii slnečným lúčom** či pri **nízkej konzumácii mastných rýb** (vitamín D). Špeciálne **vyhranené stravovacie štýly, redukčné diéty**, ale aj ďalšie stavy s obmedzeným príjmom prirodzenej stravy (napr. **pooperačné stavy, potravinové alergie či intolerancie** a iné) môžu tiež vyžadovať cieľené užívanie výživových doplnkov pre optimálnu hladinu mikroživín v tele. Užívanie VD s obsahom probiotík je vhodné pri užívaní antibiotík.

**8 Výživové doplnky a prevencia rakoviny.** Experti v oblasti prevencie rakoviny pokladajú za najlepší zdroj preventívnej výživy predovšetkým **pestrú a vyváženú stravu**. Odporúčajú preto, aby sa ľudia v záujme znižovania rizika rakoviny predovšetkým zdravo stravovali a menej sa spoliehali na účinky VD. Základné tri súčasti zdravej životosprávy s ohľadom na zníženie rizika rakoviny sú **ZDRAVÁ A PESTRÁ STRAVA** (s podstatnou prevahou rastlinnej výživy, obmedzením červeného mäsa a vylúčením údenín), **PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA** (minimálne 30 minút fyzickej a pohybovej činnosti denne) a **ZDRAVÁ TELESNÁ HMOTNOSŤ** (BMI 20 - 24 po celý život; preferovať však treba skôr dolnú polovicu uvedenej normy, t. j. 20 - 22).

Svetová spoločnosť pre výskum rakoviny (*WCRF*) a jej partnerská americká organizácia (*AICR*) v rámci ich desatora účinnej prevencie rakoviny radia: „Nepoužívať výživové doplnky s cieľom prevencie rakoviny.“

**9 Pozitívne zdravotné účinky výživových doplnkov** sa môžu prejavovať napríklad v nasledujúcich situáciách:

- **VD s obsahom kyseliny listovej u tehotných žien** - predovšetkým od 12. týždňa tehotenstva.
- **VD s obsahom vitamínu D u tehotných a dojčiacich žien.**
- **VD s obsahom vitamínu D u starších osôb** a u všetkých ľudí, ktorí nechodia na vzduch a nemajú možnosť dostatočného pobytu na slnečnom svetle, prípadne sa zahalujú, keď sú vonku. Vhodné sú aj pre ľudí, ktorí nejedia mäso alebo sa systematicky vyhýbajú konzumácii mastných rýb. Sú potrebné aj pre dojčatá a malé deti a pre tehotné i dojčiacie ženy.
- **VD s obsahom železa u tehotných a dojčiacich žien** v prípade jeho nedostatku alebo u vegánov striktne odmietajúcich mäso aj ryby, v prípade, ak nekonzumujú v dostatočnom množstve rastlinné potraviny bohaté na železo (strukoviny a sóju). Pestrá vegánska strava s cieľavedomou konzumáciou rastlinných potravín s vyšším obsahom železa však väčšinou dokáže zabezpečiť dostatočný príjem železa.
- **VD s obsahom vitamínu A aj vitamínu D** môže byť niekedy výhodné podávať deťom počas prvých šiestich mesiacov života.
- **VD s obsahom viacerých vitamínov a minerálnych látok u starších ľudí** môže doplniť chýbajúci príjem pri slabšej výžive, menšom objeme konzumovaného jedla a neschopnosti prijímať pestrú stravu v dostatočnom množstve.
- **VD s obsahom vitamínu B<sub>12</sub>** u ľudí, ktorí **nejedia mäso ani ryby** a pre osoby staršie ako 50 rokov, ktoré majú **problémy so vstrebávaním** prirodzene sa vyskytujúceho vitamínu B<sub>12</sub>.
- **VD s obsahom probiotík** pri užívaní (širokospektrálnych) **antibiotík**, pri eradikačnej liečbe *Helicobacter pylori*, pri liečbe črevných zápalov, pri narušenej črevnej mikróflóre z rôznych iných príčin alebo pri návšteve exotických krajín so zvýšeným rizikom hnačkových ochorení.
- **VD s obsahom antioxidantov** (vitamín E, vitamín C, selén, betakarotén, metionín) pri liečbe bolestivej formy **chronickej pankreatitídy**.
- **VD s obsahom vápnika** môžu pomôcť vyrovnať prípadný nedostatočný príjem vápnika pri **intolerancii mliečného cukru (laktózy)** alebo **alergii na mlieko**.
- **Kombinácia viacerých foriem potravinovej neznášanlivosti** u jednej osoby môže významne obmedziť pestrosť konzumovanej potravy a systematické dopĺňanie niektorých citlivých živín vo forme VD môže byť v takýchto prípadoch významné pre ich dostatočný príjem.

**10 Používanie výživových doplnkov má svoj osobitný účel.** Pozitívne účinky od nich môžeme očakávať pri potrebe doplniť niektoré vybrané živiny, ak nie je možný ich dostatočný príjem pestrou a zdravou stravou - či už pre rôzne formy potravinovej neznášanlivosti, alebo pri dlhodobej neschopnosti dostatočného príjmu potravy, v situáciách fyziologicky zvýšenej potreby niektorých živín alebo ako prostriedok podpornej liečby vo vybraných prípadoch. Užívanie výživových doplnkov - ich indikácie, kontraindikácie, interakcie s užívaním liekov, ako aj primeranú dávku a dĺžku užívania - konzultujte s ošetrovúcim lekárom alebo lekárnikom.



# JESEŇ S VÔŇOU KARAMELU

Slaný, kávový alebo klasický karamel – táto pochúťka sa za posledné roky začala tešiť čoraz väčšej popularite, hoci história karamelu siaha až do začiatkov používania cukru. Teda do staroveku.

Prvé formy karamelizácie cukru pochádzajú pravdepodobne zo starovekej Perzie, Indie a Mezopotámie, kde sa cukor získaval z cukrovej trstiny a používal na sladenie jedál a nápojov. Egypťania ho využívali na prípravu sladkostí, často kombinovaných s orechmi alebo ovocím.

Skutočný rozmach karamelu, ktorý je podobný tomu dnešnému, prišiel v stredoveku, keď Arabi zdokonalili techniky spracovania cukru.

V Európe sa cukor stal prístupnejším až v období križiackych výprav. Cukor bol však v tomto období stále luxusom a používal sa väčšinou iba na prípravu slaných i sladkých pochúťok pre šľachtu a kráľovské dvory.

## NEOMYSLITELNÁ SÚČASŤ DEZERTOV

Karamel, ako ho poznáme dnes, sa začal vyrábať v 18. storočí, keď sme sa naučili topiť cukor pri vysokých teplotách a tým vytvárať túto bohatú zlatohnedú zmes.

V tomto období sa karamel stal dôležitou súčasťou európskych cukrární, najmä vo Francúzsku. Francúzski cukrári začali experimentovať s rôznymi spôsobmi, ako ho používať na ochucovanie dezertov a zdobenie.

Cukor sa stal dostupnejším vďaka lepším metódam spracovania a dovozu, čo viedlo k širšiemu využívaniu karamelu. Jedným z najvýznamnejších dezertov, ktoré vznikli v tomto čase, bol **crème caramel** – jemný puding poliaty karamelovou polevou, ktorý sa stal základom francúzskej kuchyne. Tento dezert sa rýchlo rozšíril aj do iných častí Európy.

V 19. storočí sa výroba cukru a karamelu ešte viac rozšírila vďaka priemyselnej revolúcii. Karamel začali využívať nielen cukrári, ale aj výrobcovia cukrovíniek. Vznikli nové druhy sladkostí ako **karamelky**, tvrdé alebo mäkké cukríky z karamelizovaného cukru a zo smotany. Tie sa stali populárnymi najmä v Spojenom kráľovstve a USA. Odvtedy sa karamel začal objavovať v rôznych dezertoch, ako je **tarte tatin** (francúzsky obrátený jablkový koláč s karamelom) alebo

bo **banoffee pie** (banánový koláč s karamelom a so šľahačkou), a stal sa kľúčovou ingredienciou pri výrobe sladkých jedál po celom svete.

## CUKOR A VODA

Klasický karamel sa vyrába zo základných surovín – cukru a vody (niekedy aj masla).

Tento proces je jednoduchý, no vyžaduje trochu trpezlivosti a pozornosti, pretože karamelizácia je rýchly proces. Stačí rozpustiť cukor na panvici, pridať trochu vody alebo masla a nechať ho pomaly bublinkovať, až kým sa nezmení na zlatohnedý sirup. Pozor však na prevarenie – karamel sa môže rýchlo pripáliť a zhorknúť.

## SO ŠTIPKOU SOLI

Slaný karamel sa stal v posledných rokoch skutočným fenoménom.

Kombinácia sladkého a slaného prináša dokonalý kontrast chutí, ktorý je pre mnohých neodolateľný. Tento druh karamelu vznikol vo Francúzsku v 80. rokoch, keď cukrár Pierre Hermé pridal štipku soli do klasického karamelu. Výsledok bol taký úspešný, že sa slaný karamel postupne rozšíril po celom svete.

Príprava slaného karamelu je podobná klasickému, no do karamelovej zmesi sa na konci pridáva morská soľ. Často sa pri výrobe používa aj maslo a smotana, aby karamel získal krémovú konzistenciu.

**TIP:** Použite kvalitnú morskú soľ, ktorá sa rovnomerne rozpustí a zanechá jemnú slánú chuť. Tá bude príjemne kontrastovať so sladkou chuťou karamelu.

## PRE MILOVNÍKOV KÁVY

Kávový karamel je dokonalou pochúťkou, ktorej príprava je jednoduchá. Do klasického karamelu sa pridáva trochu silného espressa alebo instantnej kávy, čo karamelu dodá hlbokú, zemitú podtón.







Tento typ karamelu je ideálny na dezerty, ale aj zmrzlinu alebo na ochutenie latté či frappé.

**TIP:** Pri príprave kávového karamelu je dôležité pridať kávu až po karamelizácii cukru. Ak by sa pridala príliš skoro, mohla by zmeniť konzistenciu. Ak sa káva pridá na konci, rýchlo sa spojí s ostatnými zložkami a vytvorí hladkú aromatickú zmes.

#### ABY PRÍPRAVA IŠLA LAHŠIE

- Uistite sa, že panvica, ktorú používate, má hrubé dno, aby sa cukor roztápal rovnomerne.
- Keď začnete zahrievať cukor, nezabudnite ho miešať iba na začiatku - v momente, keď sa začne topiť. Potom ho nechajte pracovať a len kontrolujte, či sa neprípaľuje.
- Aby bola štruktúra karamelu krémová, pridajte trochu masla alebo smotany, no opatrne, pretože karamel je extrémne horúci a môže prskať.

#### ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ:

1. **Karamel vzniká karamelizáciou cukru** - Tento proces prebieha pri teplote okolo 170 °C, keď sa cukor začne topiť a mení svoju chemickú štruktúru. Výsledkom je jeho charakteristická zlatohnedá farba a bohatá chuť.
2. **Karamel môže byť tvrdý alebo mäkký** - Karamel môže mať rôznu konzistenciu v závislosti od toho, ako dlho sa varí. Ak sa cukor varí dlhšie, vznikne tvrdý karamel, zatiaľ čo kratšie varenie vedie k mäkkému, krémovému karamelu.
3. **Karamel v kozmetike** - Okrem toho, že je chutný, karamel sa používa aj v kozmetickom priemysle. Pridáva sa do niektorých produktov, ako sú telové mlieka a balzamy na pery, pre jeho sladkú vôňu a príjemnú farbu.
4. **Karamel sa dá pripraviť bez cukru** - V súčasnosti existujú aj recepty na prípravu karamelu bez použitia klasického cukru, využívajú sa sladidlá ako erytritol či stévia. Tie sú vhodné pre ľudí s diabetom alebo tých, ktorí si strážia príjem cukru.
5. **Populárny nielen v kuchyni** - Karamel je obľúbený medzi kuchármi a cukrármi nielen pre jeho chuť, ale aj pre jeho všestrannosť. Dajú sa z neho vytvárať dekorácie v podobe cukrových ozdôb na torty či dezerty vrátane jemných karamelových nití a špirál.
6. **Jeho použitie v kuchyni sa dezertmi nekončí** - Karamel sa často používa aj pri príprave omáčok na mäso v ázijskej kuchyni. Dodáva jedlu jemnú sladkosť a hlbokú chuť.
7. **Je to prírodné farbivo** - Patrí medzi najpoužívanejšie prírodné farbivá v potravinárstve. Farbí sa ním pivo, nealkoholické nápoje ako napr. kokakola alebo sójové omáčky.
8. **Karamel ako liečivo** - Kedysi sa karamel v malých množstvách používal v medicíne na upokojenie hrdla pri kašli. Išlo o pastilky podobné dnešným.
9. **Karamel v alkohole** - Karamelová chuť sa často pridáva do rôznych druhov alkoholu vrátane likérov, whisky a koktailov, aby vytvorila sladkú, no zároveň netradičnú chuťovú profil.

Daniela Petrovská, zdroj: [thespruceeats.com](http://thespruceeats.com)



Lindt  
NUXOR



TAK KRÉMOVÝ,  
TAK ORIEŠKOVÝ

# 100. TEMPO SUPERMARKET VYRÁSTOL V NOVOM MESTE NAD VÁHOM

COOP Jednota Prievidza otvorila prvé Tempo SUPERMARKET v okrese Nové Mesto nad Váhom. Ide o 100. predajňu tohto formátu na Slovensku. Ponúka najmä portfólio slovenských výrobkov a dôraz kladie na čerstvosť a kvalitné chute z regiónov. V novom supermarkete zákazníci nájdu viacerých obľúbených výrobcov z blízkeho okolia, širokú ponuku produktov pre športovcov a atraktívne doplnkové služby.

Nové Mesto nad Váhom neustále rastie a rozvíja sa, čoho dôkazom je aj vznik novej modernej štvrte v blízkosti lesoparku. COOP Jednota Prievidza sa preto rozhodla priblížiť kvalitné slovenské produkty a čerstvé potraviny miestnym obyvateľom výstavbou obchodu Tempo SUPERMARKET. Na predajnej ploche s veľkosťou 719 m<sup>2</sup> ponúka kvalitný sortiment a širokú škálu doplnkových služieb, napríklad možnosť platenia poštových poukážok a šekov, dobíjanie kreditu a CashBack. Veľmi obľúbený v sieti COOP Jednota je obslužný pult s čerstvým mäsom a lahôdkami, ako aj grilovanými špecialitami. Samozrejmosťou sú samoobslužné pokladnice, ale aj automat na zálohovanie všetkých druhov vratných obalov. Celý obchod je navrhnutý s ohľadom na ekologické riešenia vrátane zelenej strechy. COOP Jednota Prievidza v spolupráci so samosprávou oživila okolie predajne výsadbou stromov typických pre miestny región, ako je javor a lipa.

## Supermarket reflektuje potreby okolitej komunity

Nové Mesto nad Váhom žije športom od cyklistiky, volejbalu, hokeja cez kanoistiku až po krasokorčuľovanie. Svoj domov



tu má niekoľko klubov, ktoré svoje aktivity sústreďujú najmä na neďalekých štadiónoch či v športovej hale. „Nový supermarket sídli na Športovej ulici hneď oproti futbalovému štadiónu. V okolí žije mnoho aktívnych ľudí, a preto sme ponuku navrhli tak, aby v nej bolo všetko, čo potrebujú pre zdravý a vyvážený životný štýl – od čerstvého ovocia a zeleniny až po kvalitné fit produkty. Navyše pre športových nadšencov sme pridali špeciálny výber produktov od slovenskej značky GymBeam. Tú nájdete na troch regáloch a za ceny, ktoré sú identické s tými v ofi-

ciálnom e-shope výrobcu. Nezabudli sme ani na tých, ktorí majú v strave isté obmedzenia, či už sú to vegáni, alebo ľudia s intoleranciami. Verím, že obyvatelia mesta i jeho návštevníci nájdu v našom novom modernom supermarkete všetko, čo potrebujú,“ uviedla predsedníčka predstavenstva COOP Jednota Prievidza Janka Madajová.

## Kváskové pečivo či buchty ako od babičky

Sedem dní v týždni tu nájdete chrumkavý chlieb a sladké pečivo, ktoré sem každý deň dodáva ešte teplé pekárne Dobrota z Trenčína. „Okrem tradičných výrobkov máme špeciality, ktoré sú aktuálne veľmi žiadané, ako oškvarkový chlieb, proteínový chlieb alebo müsli pečivo. Takmer všetko vyrábame ručne. Vela spokojných zákazníkov si našlo aj naše kváskové produkty,“ hovorí Aneta Jurečková, riaditeľka pekárne Dobrota Trenčín. V novom supermarkete sú zastúpené aj výrobky tradičnej cukrárskej výroby z Novej Dubnice, ktorá funguje už od roku 1992. Jej majiteľ Ján Ihriský o ponuke sortimentu hovorí: „Okrem klasických cukrárskych výrobkov pečieme štrúdle, oškvarkové pagáče, moravské buchty a bábovky. Sme hrdí na to, že všetko pripravujeme ručne a z kvalitných surovín. Aj krémy si poctivo varí-





me sami. Zákazníkom v Novom Meste nad Váhom odporúčam ochutnať naše lahodné veterníky, špice alebo punčové rezy, ktoré ich budú vždy čerstvé a šťavnaté.“

### Férový prístup k dodávateľom

Hlavným poslaním COOP Jednoty je podporovať slovenských pestovateľov a potravinárskych producentov prostredníctvom férových a vyvážených vzťahov. To, že sa to darí aj po viac ako 150 rokoch pôsobe-

nia, môžu potvrdiť aj miestni výrobcovia. „Naša firma KUBO SLOVAKIA PLUS je už 23 rokov rodinným podnikom. Spolupráca s COOP Jednota Prievidza pre nás znamená tradíciu a istotu. Za tie roky nám zabezpečuje až 30 % obrátu našej výroby. Nový Tempo SUPERMARKET preto vnímame ako ďalšiu príležitosť rásť,“ hovorí konateľ spoločnosti Ľuboš Dobiaš. Podobne to vníma riaditeľka Aneta Jurečková z pekárne Dobrota Trenčín „Spolupráca so sieťou ako COOP Jednota, ktorá ponúka zákazníkovi

kvalitu, tradíciu a lokálnosť, znamená budúcnosť pre nás slovenských výrobcov, čo si nesmierne vážime,“ dodáva. Nový Tempo SUPERMARKET sa nachádza v Novom Meste nad Váhom na Športovej ulici. Pre zvýšenie komfortu je zákazníkovi k dispozícii 45 parkovacích miest. O spokojnosť zákazníkov sa postará tím 23 zamestnancov, doplnený o študentov strednej odbornej školy obchodu a služieb, ktorí tu budú získavať cenné skúsenosti v rámci odborného výcviku.

## COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY POKRAČUJE V MODERNIZÁCII SUPERMARKETOV

COOP Jednota Nové Zámky slávnostne otvorila zmodernizovanú predajňu v obci Dvory nad Žitavou. Supermarket prešiel počas rekonštrukcie interiéru predajne rozsiahlymi zmenami, ktoré zabezpečia zákazníkovi ešte vyšší komfort pri každodenných nákupoch.

Obyvatelia obce i všetci zákazníci sa môžu tešiť na dostupnosť širokej ponuky rôznorodého sortimentu, kvalitné doplnkové služby a moderné vybavenie, ktoré bolo riešené s dôrazom na použitie ekologických materiálov i techniky.

Pôvodná predajňa bola otvorená v roku 2012, no morálne a fyzické opotrebenie vybavenia a nové trendy v maloobchode si vyžadovali vylepšenie nákupného zážitku, a tak vedenie družstva pristúpilo k rozhodnutiu, ktoré smerovalo k rozsiahlejšej modernizácii. Rekonštrukčné práce sa začali 23. septembra a trvali len 9 dní. Interiér predajne prešiel kompletnou renováciou, ktorá nielen zlepšila estetiku, ale predovšetkým funkčnosť priestorov. Nové mraziarenské a chladiarenské boxy spĺňajú najprísnejšie ekologické štandardy, spestrila sa ponuka teplého pultu a oddelenie ovocia a zeleniny teraz ponúka širší výber čerstvých produktov hneď pri vstupe. Rozšírilo sa pekárenské oddelenie a obslužné pulty získali väčšiu kapacitu. Supermarket poskytuje možnosť platieb aj cez samoobslužné pokladnice. Modernizáciou dispozičného riešenia vznikol priestrannejší a komfortnejší priestor pre pohyb zákazníkov.

### SPOLUPRÁCA S LOKÁLNymi FIRMAMI

COOP Jednota Nové Zámky, s. d., podporuje nielen lokálnych výrobcov a dodávateľov, ale aj pri výstavbe a rekonštrukcii svojich predajní uprednostňuje spoluprácu s lokálnymi firmami.

„Naším cieľom je neustále zlepšovať a poskytovať čo najlepší nákupný komfort. Táto modernizácia je len ďalším krokom na



našej ceste k vyššej spokojnosti zákazníkov. Už teraz pracujeme na otvorení novej predajne v Bajči, k čomu dôjde v najbližších mesiacoch,“ uviedol Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky.

Zmodernizovaná predajňa vo Dvoroch nad Žitavou tak pokračuje v dlhodobej stratégii COOP Jednoty poskytovať zážitok, kvalitné služby a domáce produkty v modernom, ekologickom prostredí.

# NOVÉ TEMPO SUPERMARKET UŽ AJ V KRÁSNE NAD KYSUCOU

Obyvatelia Krásna nad Kysucou sa od septembra tešia z novej predajne Tempo SUPERMARKET na sídlisku Struhy. Ide už o dvanástu predajňu formátu Tempo SUPERMARKET, ktorú prevádzkuje COOP Jednota Čadca, s. d.

Predajňa vznikla rekonštrukciou existujúcej predajne a prístavbou väčších skladových priestorov. Stavebnými úpravami sa podarilo dosiahnuť predajnú plochu viac ako 500 m<sup>2</sup>. Nový nákupný priestor umožnil doplniť moderné obchodné zariadenie aj rozšíriť sortiment. Koncept Tempo SUPERMARKET predstavuje najmodernejší nákupný formát, ktorý už tradične spája najširšiu ponuku slovenských produktov a nové technológie spolu s moderným dizajnom. „V roku 2023 sme 7 predajní, ktoré spĺňali kritériá a prešli čiastočnou modernizáciou, preradili do reťazca Tempo SUPERMARKET. Pozitívne hodnotenia zákazníkov nás presvedčili, že budovanie nových predajní



v tomto formáte je jednou z ciest rozvoja nášho družstva. Rozhodli sme sa preto pre rekonštrukciu existujúceho supermarketu v Krásne nad Kysucou. Investovali sme do nových technológií, zaviedli elektronické cenovky, ako aj samoobslužné pokladnice. Snažili sme sa vytvoriť príjemný interiér a zamerali sme sa najmä na skvalitnenie poskytovaných služieb a zvýšenie komfortu nakupovania. Verím, že sa nový moderný supermarket stane obľúbeným miestom na nákup kvalitných potravín všetkých obyvateľov mesta Krásno nad Kysucou,“ povedal Miroslav Janík, predseda predstavenstva COOP Jednoty Čadca.

Predajňa ponúka viac ako 7 000 tovarových položiek, pričom väčšina pochádza od slovenských producentov. Čerstvé mäso i pečiarenské výrobky sú v rēzii lokálneho dodávateľa. Interiér predajne je ozvučený interiérovým rádiom. Samozrejmosťou je zálohový automat na automatizovaný zber vratných obalov. Použité technológie spĺňajú najvyššie ekologické štandardy vo vzťahu k životnému prostrediu. Vedenie spoločnosti vkladá dôveru najmä do kolektívu zamestnancov, ktorí sa budú starať o každodenný chod predajne.

## NADÁCIA COOP JEDNOTA PODPORILA BOJNICKÚ NEMOCNICU MODERNOU TECHNIKOU



Nadácia COOP Jednota darovala Nemocnici s poliklinikou Prievidza so sídlom v Bojniciach peňažný dar v hodnote 10 704 €. Symbolický šek odovzdala Janka Madajová, predsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Prievidza, a Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

Nadácia COOP Jednota podporila bojnickú nemocnicu darom vo výške 10 704 €. Darovací šek prevzal riaditeľ nemocnice Peter Glatz, primárka oddelenia anestéziológie a intenzívnej medicíny (OAIM) Mária Šramková a vedúca personálno-právneho oddelenia Petra Hajšelová. Nemocnica kúpila za finančný dar moderné prístroje, ktoré výrazne zlepšia starostlivosť o pacientov, konkrétne Rebox-Physio tDCS a sonograf Vscan Air GL. „Rebox-Physio tDCS bude využívaný v ambulancii chronickej bolesti – algeziológii, kde pomôže pri liečbe akútnej a chronickej bolesti, ako aj pri rehabilitácii muskuloskeletových ochorení. Tento multifunkčný stimulátor prispieva k zlepšeniu stavu pacientov s bolesťami chrbtice, migrénami či neuropatickými bolesťami,“ uviedol Peter Glatz, riaditeľ Nemocnice s poliklinikou Prievidza. Sonograf sa bude využívať na oddelení OAIM a v operačných sálach. „Vďaka týmto moderným prístrojom môžeme ešte lepšie pomáhať našim pacientom. Sú pre našu prácu neoceniteľnými nástrojmi, ktoré zlepšujú presnosť a efektivitu liečby,“ dodala Mária Šramková, primárka oddelenia OAIM Nemocnice s poliklinikou Prievidza.

Nemocnica s poliklinikou Prievidza so sídlom v Bojniciach je najväčším zdravotníckym zariadením v okrese Prievidza. „Nemocnicu v Bojniciach navštevujú naši zákazníci, zamestnanci aj členovia. Preto považujem za prirodzené, že prostredníctvom Nadácie COOP Jednota pravidelne prispievame k modernizácii jej vybavenia. Chcem poďakovať primárke oddelenia pani Márii Šramkovej, ktorá sa s od-



hodlaním snaží pomáhať svojim pacientom odbornosťou, empatiou, ale aj novým moderným vybavením. Práve jej žiadosť o pomoc bola kľúčová v rozhodovaní, ktorému oddeleniu pomôžeme tentoraz. S veľkým nadšením a nevšedným nasadením nám opísala výnimočné benefity, ktoré môžu nové prístroje priniesť pacientom oddelenia. Som veľmi šťastná, že sme pomohli naplniť ušlachtilý sen pani primárky o modernizácii jej oddelenia, a tak prispeli k zlepšeniu liečby pacientov,“ hovorí Janka Madajová, predsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Prievidza.

# VIETE, AKÝ CHLIEB KUPUJETE? ČERSTVÝ A DOPEKANÝ CHLIEB NA OKO NEROZOZNÁTE

Na pultoch obchodov sa vedľa čerstvého chleba od lokálnych pekárov často nachádza aj dopekané pečivo z polotovarov. Hoci sa tieto produkty môžu výrazne líšiť zložením a pôvodom, na pohľad sú nerozoznateľné. Preto je dôležité sledovať etikety, aby zákazníci vedeli, čo si skutočne kupujú.

Na pultoch predajní možno nájsť tri kategórie pekárenských výrobkov: balené čerstvé pečivo, nebalené čerstvé pečivo a dopekané pečivo z mrazeného polotovaru, tzv. dopek. Či ide o dopek zákazník na prvý pohľad nerozozná, preto sa musí v obchodoch povinne označovať. Aj keď sú rozdiely v ponuke pečiva rôzne, zákazníci sa často nechávajú zlákať vôňou a etikety s popisom a zložením produktov čítajú zriedka.

## VÝHODY ČERSTVÉHO CHLEBA

Pekári sa zhodujú, že pri dopekaní pečiva z polotovaru je kľúčový rozdiel v obsahu vody. Mrazením voda kryštalizuje, čo narúša väzby medzi vodou a múkou a môže po rozmrazení zhoršiť kvalitu výrobku. Preto sa pri miesení polotovaru na zmrazenie pridávajú aditíva, ktoré bránia kryštalizácii a vyparovaniu vody. Čerstvým pekárenským výrobkom je výrobok, ktorý sa vyrába bez použitia konzervačných látok, bez predpečenia a ponúka sa spotrebiteľovi najneskôr do 24 hodín od upečenia, ak ide o chlieb. Ak ide o ide o pečivo, najneskôr do 12 hodín od upečenia. „Čerstvý chlieb, oproti chlebu vyrobenému dopekaním, neobsahuje konzervačné látky. Zásadný rozdiel je aj v procese kvasenia, ktorý je pri mrazených polotovaroch pozastavený. Praxou je dokázané a vyskúmané, že kvasinky potrebujú aspoň 4 hodiny na to, aby narušili steny múky a vďaka tomu sa stal výrobok ľahšie stráviteľným. Pri dlhodobom konzumovaní má čerstvý chlieb nepochybne lepší vplyv na zdravie konzumu-



menta,“ hovorí Martin Brojo z remeselnej pekárne Brojo s 86-ročnou tradíciou.

## TRADÍCIU, KTORÁ SA DEDÍ Z GENERÁCIE NA GENERÁCIU TREBA PODPORIŤ

Martin Brojo patrí v rodinnej firme k tretej generácii pekárov. Jeho dedko založil v Považskej Bystrici pekáreň Brojo ešte v roku 1938, niektoré recepty využívajú dodnes. „Sme remeselná pekáreň, čiže používame tradičné výrobné postupy, ktoré sa snažíme neustále zlepšovať, pričom kladieme dôraz na zloženie a kvalitu surovín. Aj vďaka dlhoročnej spolupráci s regionálnym družstvom COOP Jednota Čadca dnes ročne vyrábame viac ako 3 000 000 chutných pekárskych výrobkov pre viac ako 100 prevádzok,“ dodáva M. Brojo. Tretia generácia pekárov sa nachádza aj neďaleko Prievidze, kde tradičný domáci chlieb a ďalšie pekárske výrobky pečie rodina Vabcovcov. Malá rodinná pekáreň funguje už 26 rokov v obci so sotva 1300 obyvateľmi, no jej chlieb raňajkujú tisíce ľudí v regióne hornej Nitry.

## PONUKA PRODUKTOV OD VIAC AKO 300 LOKÁLNYCH PEKÁROV

Najväčšia domáca sieť potravín COOP Jednota stavia na kvalitných slovenských

potravínach a vzťahoch s lokálnymi výrobcami už vyše 150 rokov. „Aktuálne v našej sieti spolupracujeme s viac ako 300 slovenskými pekárňami, vrátane malých rodinných firiem s dlhou tradíciou, ktoré zásobujú predajne v ich okolí. Veľmi oceňujeme nedávne podpísanie Memoranda o spolupráci v oblasti pekárenských výrobkov zamerané na podporu domácej produkcie s dôrazom na čerstvé pečivo.

Šikovných ľudí, ktorí odovzdávajú svoje pekárske umenie ďalším generáciám a do rôznych regiónov Slovenska tak prinášajú nielen kvalitné produkty, ale aj prácu, treba jednoznačne podporovať,“ uviedol Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko, s.d.

Memorandum o spolupráci zamerané na podporu výroby a predaja čerstvých domácich pekárenských výrobkov a rozvíjanie aktivít zameraných na informovanie verejnosti o kvalitnej domácej produkcii podpísali dňa 16. októbra 2024 pri príležitosti Svetového dňa chleba Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR, Zväz obchodu SR a Slovenský zväz pekárov, cukrárov a cestovinárov.



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

70 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



## NÁKYP Z TOFU S KARAMELIZOVANÝMI HRUŠKAMI

### INGREDIENCIE:

200 g gulatozrnej ryže	1/4 ČL vanilkovej esencie
700 - 800 ml mandľového mlieka	1 ČL mletej škorice Dobrá cena
1 bal. naturálneho tofu	90 g hrozienok
90 g trstinového cukru COOP Premium (do nákypu)	2 hrušky
30 g trstinového cukru COOP Premium (do hrušiek)	4 klinčeky
	50 ml vody



Ryžu pomaly uvaríme v mandľovom mlieku na nízkej teplote. V prípade potreby dolejeme trochu mlieka. Tofu rozmixujeme so 60 ml mlieka a s cukrom. Do uvarenej ryže primiešame zmes tofu, hrozienka, vanilku a škoricu. Cesto vylejeme do vymastenej zapekacej misky alebo tortovej formy. Vrch poprášime trstinovým cukrom a pečieme pri 175 °C približne 40-50 minút.

Upečený nákyt necháme vychladnúť. Za ten čas ošúpeme hrušky a nakrájame na malé kocky. V hrnci roztopíme cukor v troche vody na sirup, pridáme hrušky, škoricu a klinčeky. Po-varíme a necháme skaramelizovať.

Nákyt nakrájame a podávame s horúcimi hruškami a so sirupom.



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

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

120 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



## PEČENÉ KURČA S ORECHOVOU PLNKOU

### INGREDIENCIE:

**Kurča:** 1 kurča Dobrá cena  
soľ, mleté čierne korenie  
Dobrá cena

maslo Tradičná kvalita

**Plnka:**

5 rožkov (staré jeden deň)

1 hrsť vlašských orechov

120 g slaniny Tradičná  
kvalita

1 červená cibuľa Zelovoc

150 ml smotany na šlahanie Mamičkine dobroty

2 vajcia Mamičkine dobroty  
petržlenová vňať

soľ, mleté čierne korenie  
Dobrá cena

**Kompót:**

4 jablká Zelovoc

100 g kryštálového cukru

4 zelené kardamómy  
limetová šťava

*Plnka: Do misky nakrájame pečivo, zvlhčíme smotanou, pridáme restovanú cibuľu so slaninou a s orechmi. Pridáme žltok a vyšľahaný sneh z bielka. Dochutíme soľou a korením. Pridáme nasekanú vňať. Vypracujeme hmotu. Plnku naplníme do kurčáťa, ktoré posolíme a posypeme korením. Pod kožu vložíme plátky masla. Pečieme 90 minút pri 180 °C.*

*Kompót: Jablká ošúpeme a nakrájame na kúsky. Uvaríme vodu s cukrom a kardamómom. Do vreľého sirupu pridáme jablká a povaríme asi 5 minút. Dochutíme limetovou šťavou.*



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

## ŠOŠOVICOVÉ KARI S TEPLÝM PARADAJKOVÝM ŠALÁTOM

### INGREDIENCIE:

<b>Šošovica:</b>	1 ČL kurkumy	<b>Šalát:</b>
1 cibuľa	2 ČL horčicových semiačok	500 g cherry paradajok
1 strúčik cesnaku	300 g červenej šošovice	1 citrón
1 zázvor	400 ml kokosového mlieka	1 ČL čili
1 čili paprička	200 g baby špenátu	2 strúčiky cesnaku
1 červená paprika		<b>Príloha:</b>
čerstvý koriander		kváskový chlieb
repkový olej		
1 ČL kari		

### POSTUP:

Do mixéra dáme cibuľu, zázvor, cesnak, čili papričku, papriku, koriander, soľ a čierne korenie - všetko spolu rozmixujeme najemno. Do kastróla dáme lyžičku oleja, kari, kurkumu, horčicové semiačka a dobre premiešame. Vložíme rozmixovanú zeleninu a povaríme. Pridáme šošovicu, 700 ml vody a kokosové mlieko. Varíme pod pokrievkou a pravidelne miešame. Cherry paradajky prekrájame na polovicu, polovicu citróna nakrájame aj s kôrou na jemno. Na panvicu dáme olej, čili korenie, horčicové semiačka, citrón, pretlačený cesnak, šľavu z citróna, cherry paradajky a asi 30 sekúnd miešame na panvici. Osolíme a okoreníme. Do šošovice primiešame špenát. Servírujeme na hrianke z kváskového chleba.

## ZEMIAKOVÉ KNEDLIČKY S TRHANÝM KAČACÍM MÄSOM

### INGREDIENCIE:

4 ks kačacích stehien	12 g soli
2 PL soli	hladká muka na pomúčenie
2 PL celej rasce	<b>Kapusta:</b>
1 cibuľa	1 červená cibuľa
1 jablko	600 g kyslej červenej kapusty
2 jarné cibuľky	štipka mletej rasce
<b>Knedličky:</b>	60 ml červeného vína
1 kg zemiakov	40 ml vody
160 g hrubej múky	50 g sušených brusnic
1 vajce	soľ
60 g krupice	

### POSTUP:

Rúru predhrejeme na 140 °C. Kačacie stehná nasolíme, posypeme rascou a vložíme do pekáča. Pridáme cibuľu a jablko nakrájané na mesiačky. Zľahka podlejeme vodou a dáme piecť do rúry na 2,5 hodiny. Upečenú kačku vyberieme z pekáča a necháme úplne vychladnúť. Zemiaky uvaríme v šupke v neosolenej vode do mäčka.

V hrnci rozohrejeme husaciu masť a orestujeme na nej do zlatista cibuľu nakrájanú na drobno. Kyslú kapustu scedíme a pridáme k cibuli. Dochutíme rascou, podlejeme vínom a vodou a varíme 25 minút. Medzitým oberieme mäso zo stehien a natrháme ho. Jarnú cibuľku nakrájame na drobno a zmiešame s mäsom. Pridáme vypečenú masť zo stehien a vytvoríme hmotu.

Zemiaky ošúpeme a nastrúhame na jemno. Pridáme múku, soľ, vajce, krupicu a vypracujeme cesto, ktoré rozvalkáme na hrúbku asi 5 milimetrov. Následne ho rozkrájame na štvorčeky s rozmermi približne 7 x 7 cm. Do každého štvorčeka dáme lyžicu mäsovej zmesi a zabalíme, vytvarujeme do tvaru guľatých knedličiek. Dáme ich variť do vriacej vody na 15 minút, keď vyplávajú na povrch, varíme ešte 2 minúty. Do kapusty dáme sušené brusnice, dochutíme soľou a vyvaríme tekutinu. Podávame preliate kačacou masťou.

## JABLKOVO-KURKUMOVÝ ČAJ

### INGREDIENCIE:

2 jablká
½ ČL kurkumy
700 ml vody
1 PL medu Mamičkiné dobroty
mletá škoricca Dobrá cena

### POSTUP:

Prípravíme si hrniec so 700 ml vody. Jablko so šupkou nakrájame na kocky a dáme do hrnca. Pridáme kurkumu a med. Všetko spolu varíme 10 minút na miernom ohni. Odstavíme a ešte teplú zmes mixujeme v mixéri 2 minúty. Na ozdobenie použijeme mletú škoricu.



Náročnosť \*\*\*  
Príprava 225 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 4

Náročnosť \*\*\*  
Príprava 20 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 4





# Milujeme *vanilku*



Inšpiratívne recepty a viac informácií



# TRESKA ČI DIABOLSKÝ ŠALÁT, KTORÉ MUSÍTE OCHUTNAŤ. NA JUHU SLOVENSKA ICH VYRÁBAJÚ Z LOKÁLNYCH SUROVÍN

Vedeli ste, že vlastnú tresku v majonéze má aj mesto na južnom Slovensku? Za výrobou stojí COOP Jednota Nové Zámky, ktorá už 62 rokov prevádzkuje vlastnú výrobu lahôdok. Ich kultovú chuťovku dostanete na 109 miestach, podobne ako jedinečný šalát, ktorý uviedli ako novinku počas otvorenia svojej prvej predajne v hlavnom meste.

To, že treska bola u nás populárna už za socializmu, si pamätajú všetci skôr narodení. Vyrába sa nepretržite už od roku 1954, keď recept na tresku s majonézou vynašiel kuchár a cukrár Július Boško. „Počiatky našej výroby siahajú ešte do roku 1962, keď sme lahôdkarskú výrobu otvorili v obci Rúbaň. Samozrejme, za ten čas sme niekoľkokrát zmenili priestory a tresku sme trochu vylepšili a prispôbili našim chutiam. Stále však vychádzame z pôvodnej múdrej knihy receptúr studených pokrmov, ktorá si veľa pamätá,“ prezrádza Peter Valkus, vedúci lahôdkarskej výroby COOP Jednota Nové Zámky. Pôvodným povoláním je šéfkuchár, teraz dozerá na výrobu obľúbených lahôdkových šalátov.

## SPOTREBUJTE DO 8 DNÍ

Základom novozámočkej tresky sú kvalitné suroviny. Na jej výrobu nepoužívajú žiadne zbytočné prísady. Len rybu, mrkvu, cibuľu a majonézu, ktoré ochutia soľou, čiernym korením, kyselinou mliečnou a octovou na prírodnej báze. Čerstvosť prezrádza aj kratší dátum minimálnej spotreby. „Najlepšie chuťové vlastnosti má naša treska prvých 8 dní. Ak by mala dlhšiu trvanlivosť, stratila by svoju výnimočnú chuť a to nechceme,“ podotýka pán vedúci.

Chuť lahôdkových šalátov závisí od každého detailu. Okrem morských treskovitých rýb, ktoré pochádzajú zo španielskych vôd, kde ich hlboko zamrazia ešte na rybárskej lodi, sú všetky použité suroviny lokálne. „Ryby zo Španielska sa prvotne spracovávajú v neďalekom Kolárove a my si ich v našej výrobni lahôdok sami uvaríme, pomelieme, zmiešame so základnými ingredienciami a zabalíme. Vyrábame 3 druhy klasickej tresky, ktoré sa odlišujú len podielom rýb,“ dodáva.



Ikonickú tresku či diabolský šalát vyrábajú na juhu Slovenska z čerstvých lokálnych surovín



COOP Jednota Nové Zámky vyrába lahôdky od roku 1962

## VŠETKO, ČO JE ŠTIPLAVÉ, LETÍ

A keďže sme v južnom okrese Slovenska, treska s čimkoliev „čipš“, čiže pikantným, ide na dračku. „Všimli sme si, že si naši zákazníci často tresku kupujú v kombinácii s feferónovým šalátom. Nechali sme sa preto inšpirovať ich chuťami a zaradili sme do výroby tresku s feferónovým šalátom. Pôctivo kontrolujeme jeho výslednú kvalitu aj pikantnosť. Štiplavosť totiž majú ľudia z nášho regiónu v krvi,“ prezrádza Peter Valkus. Hitom je aj diabolský šalát, ktorý je po treske druhým najpredávanejším.

Feferóny, ale aj zelenina v šalátoch sú lokálne. „Sme hrdí, že zelenina, ktorú používame, necestuje do našej výroby zďaleka. V Palárikove, ktoré je od nás vzdialené približne 15 km, máme dlhé roky vynikajúci vzťah s lokálnym pestovateľom. Vždy rok



Vedúci lahôdkarskej výroby COOP Jednota Nové Zámky Peter Valkus

# GRANA

natura

dopredu sa dohodneme na tom, aké množstvá budeme potrebovať, a on pre nás zeleninu vypestuje aj zasterilizuje. Takýmto spôsobom sa snažíme podporovať našich miestnych zeleninárov," deklaruje pán Valkus.

Okrem chutnej tresky vyrába lahôdkareň aj klasiky ako parížsky, zemiakový, vlašský, pikantný a feferónový šalát. V ponuke nájdete aj obľúbené domáce nátierky oškvarkovú, tuniakovú, salámovú a bryndzovú. Špecialitou je nátierka zo 100-percentnej ovčej bryndze, ktorú pripravujú z kvalitnej bryndze značky Gemerské ovečky.

## VYROBIA TONY MESAČNE

Treska s rožkom by pokojne mohla byť slovenské národné jedlo. Veľkej popularite sa teší aj v neďalekej predajni Tempo SUPERMARKET na Ulici Janka Kráľa uprostred sídliska Juh. Dokonca na jej naváženie nemusíte ani čakať. Predajňa sa pýši prvým samoobslužným kioskom v sieti COOP Jednota, ktorú využívajú najmä tí, ktorí sa ponáhľajú. Je to ako objednávať si jedlo vo fast foode. Stačí si vyfukovať, čo a koľko im majú zamestnanci navážiť, nakrájať a pripraviť, kým si bez čakania nakúpia všetko, čo potrebujú. Dostanete tam aj všetky šaláty z domácej výroby. V predajni si stačí dokúpiť čerstvý rožok z miestnej pekárne a kultové raňajky sú pripravené.



Samoobslužný kiosk v Tempo SUPERMARKET, Nové Zámky

„Je pravda, že ľudia neradi čakajú, ale z našej skúsenosti musíme povedať, že na čerstvo nakrájané mäsové výrobky, slovenské syry alebo navážené šaláty si čas nájdú. Niekedy je rad až po banány. Úspech tkvie určite v tom, že za 90 % našej čerstvej ponuky z pultu stojí kvalitná slovenská výroba. Starší zákazníci sa počas čakania radi porozprávajú, zatiaľ čo mladší oceňujú samoobslužný kiosk, vďaka ktorému čakať nemusia. Som rád, že dokážeme vyhovieť obom skupinám,“ opisuje Marián Antalik, vedúci predajne.

## POPULARITA ORIGINÁLNYCH ŠALÁTOV NARASTÁ

Novozámocká treska má svojich skalných fanúšikov aj ďaleko za hranicami okresu. Vždy čerstvé domáce lahôdky dostanete v 109 maloobchodných predajniach od Levíc až po Bratislavu. Kúpiť si ju môžete aj v predajniach COOP Jednota v Bratislave, ktoré taktiež patria pod COOP Jednota Nové Zámky. Pre bratislavský trh vyrobili špeciálnu novinku, bratislavský šalát, ktorý v máji oslávil jeden rok od uvedenia na trh, podobne ako vlajková bratislavská predajňa Tempo SUPERMARKET pri Národnom futbalovom štadióne v OC Tehelko. „Šalát zo strúhaného zeleru, do ktorého idú aj ananás, vajíčko, hrášok, šunka a pár, je vyrobený podľa receptu jednej z našich kolegýň. Je zdravší a chuťovo veľmi originálny,“ dodáva na záver vedúci výroby Peter Valkus.



to pravé  
máš vždy  
nablízku



[www.grananatura.sk](http://www.grananatura.sk)

# RADOSŤ NA 4 KOLESÁCH

V letných mesiacoch sa každý zákazník, ktorý nakúpil nad 25 €, mohol zapojiť do mimoriadne obľúbenej spotrebiteľskej súťaže Kolesománia a vyhrať niektorú z cien na kolesách. Na novom automobile Kia Ceed sa z Bratislavy odviezli domov šťastní výhercovia Anna Ostružinová z Klokočova, Jozefa Cotiofanová zo Žiliny a Peter Husárik z Komárna.

**Anna Ostružiarová** z Klokočova sa stará o svoju mamu, za ktorou denne dochádza do Turzovky. V tamojšej COOP Jednote aj robí svoje bežné nákupy a vyplňa súťažné lístky do každej súťaže. A teraz sa jej podarilo vyhrať rovno auto. Spočiatku ani veriť nechcela. Doma majú staršie vozidlo a novému sa veľmi potešili. „Manželka je dieťa šťasteny - pred časom sa jej vo vašej súťaži už podarilo vyhrať bicykel,“ prezradil s úsmevom pán Ostružiar. S predajňou v Turzovke je výherkyňa mimoriadne spokojná. „V okolí máme zopár menších farmárov, ale najlepšie nakúpim v COOP Jednote. Hlavne čerstvé mäso a mäsové výrobky. Aj predavačky sú milé a príjemné,“ pochvaľuje si pani Ostružiarová.



Marketingový manažér COOP Jednoty Slovensko Branislav Boľanovský odovzdal výhercom aj symbolický kľúč na pamiatku.



Anna Ostružiarová z Turzovky

Reakcia rodiny **Petra Husárika** z Komárna na výhru automobilu bola nadšená. Výherca potvrdil, že aj na prvý pohľad v skutočnosti ho auto zaujalo, má však automatickú prevodovku, s ktorou sa

ešte musí zžiť. „Uvidím, či si ho obľúbim,“ konštatoval. Doma už majú staršie auto a rodina si rada zajazdí aj na bicykloch či kolobežke a rada sa prejde aj peši na nejakej poriadnej túre v lese.



Peter Husárik z Komárna



Jozefa Cotiofanová zo Žiliny

„Neviedla som sa dočkať, kedy už budem mať kľúče v ruke,“ povedala nadšene **Jozefa Cotiofanová** zo Žiliny. „Išla som do toho s tým, že chceme vyhrať auto, lebo to naše staré už dosluhuje a potrebuje stále nejakú investíciu. Bývalá učiteľka na invalidnom dôchodku skoro nikam nechodí. „Ale toto som naozaj chcela zažiť, veď takáto veľká udalosť

sa nekoná každý deň.“ Ako prvú dlhšiu jazdu si s manželom naplánovali cestu na liečenie do kúpeľov v Ružbachoch. Pani výherkyňa veľmi potešila aj reakcia priateľov a známych, ktorí sa radovali spolu s ňou. „Jedna kamarátka mi od dotatia plakala do telefónu. Mám sa odfotiť a všetkým poslať fotky,“ prezradila pani Cotiofanová.

# V KUCHYNI BUDETE FRAJER

**coop**  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

CENA  
PO ZĽAVE  
52 EUR

ZĽAVA  
**50%**  
PRI NÁKUPE  
NAD 25 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

INTELIGENTNÝ 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**



# KAŽDÝ DEŇ SA TEŠÍME DO PRÁCE

V krásnom prostredí obce Čierny Balog má regionálne spotrebné družstvo COOP Jednota Brezno svoju vychýrenú lahôdkarskú výrobnú, ktorú vedie Zuzana Cúthová. Prevzala ju po svojej mame Elene, ktorá je aj ako dôchodkyňa stále vo „svojej“ lahôdkarni ako zástupkyňa prevádzky.

Sedemdesiatročná Elena Cúthová pracuje v breznianskej COOP Jednote nepretržite 54 rokov, od r. 1970. „Celý život som len jednotárka a nikdy ma to nefahalo preč,“ hovorí energická pani zástupkyňa. „Moja srdcovka vždy boli šaláty a lahôdky. Istý čas som robila zároveň aj v pekárni, aj v lahôdkarni, ale to nebolo ideálne. Od pani predsedníčky som však dostala možnosť rozhodnúť sa, čo z toho uprednostním, a voľba bola jasná – studená kuchyňa,“ približuje pani Elena Cúthová.

Práca v lahôdkarskej výrobni je náročná na čas, organizáciu práce i na pracovné nasadenie. Jedenásť zamestnancov tu pracuje na tri zmeny, vyrábajú sa tu kvalitné čerstvé lahôdkarské výrobky podľa tradičných receptúr – šaláty majonézové aj bezmajonézové, obložené vajcia, obložené chlebíky, bagety rôznych druhov od vegetariánskych až po gurmánske, ako aj knedle, buchty a tradičné balocké zemiakové lupienky a to všetko zo surovín slovenskej a lokálnej produkcie. Ráno okolo druhej príde vodič po všetky čerstvé dobroty a porozváža ich do prevádzok breznianskej COOP Jednoty na Horehroní, Dolehroní či v Tisovskej doline, do vybraných predajní COOP Jednoty Krupina, ale aj k niekoľkým súkromným podnikateľom regiónu Horehronie. K lahôdkarni patrí aj reštaurácia, ktorá cez víkendy zabezpečuje svadby a rôzne spoločenské posedenia. Práca na zmeny na takomto rušnom mieste nie je pre každého. „Mnohí prídu, vyskúšajú a zistia, že im to nevyhovuje, tak odídu. To je normálne. Ja som tu už vyše 50 rokov jednoducho preto, že milujem túto prácu a baví ma to! Nemám žiadny iný recept. Každé ráno sa na tú prácu teším,“ hovorí pani zástupkyňa. S manželom žije v Hronci v rodinnom dome, kde je práce habadej. Byť celé dni doma však jej naturelu nevyhovuje. Našťastie aj jej manžel má pre ňu pochopenie. Pani Elena odchádza o tretej ráno a vracia sa okolo obeda, takže doma býva zavčasu.

Majú spolu dve dcéry. Staršia Daniela bola v lahôdkarni istý čas zástupkyňou. V tom období mladšia Zuzana ukončila vysokoškolské štúdium a pôsobila v zahraničí. Lenže Daniela sa časom presťahovala do Banskej Bystrice a osud to zariadil tak, že počas pandémie sa Zuzana vrátila a prevzala túto prevádzku. Dnes šéfuje aj svojej mame, ktorá už ako dôchodkyňa prevzala post zástupkyne a vďaka svojim dlhoročným skúsenostiam a životnej energii je



stále dôležitou súčasťou každodenného pracovného rytmu prevádzky. „Mama je veľmi pracovitá. Robí sa tu prakticky nonstop, je potrebné všetko zorganizovať a mať aj určitú sebadisciplínu. Vstávame okolo tretej ráno a už od štvrtej sme tu. Potrebujete tu fyzickú aj mentálnu silu, často sa robia aj víkendy v reštaurácii. Je to náročné na čas aj energiu. Sledujem, ako to mama všetko kočiruje, je to obdivuhodné,“ približuje pani Zuzana. Pri otázke, či ju mama rešpektuje ako vedúcu, sa len usmieva s tým, že je to skôr naopak, pretože ona sama stále čerpá z maminých skúseností. „Ak mám nejakú myšlienku alebo nápad, vždy idem za ňou. Z práce v USA mám trochu iné nastavenie, pretože tam je odlišný prístup k zákazníkom. Pozorujem, že tu sa zväčša spoliehame najmä na to osvedčené a zaužívané. Občas prídem s nejakou myšlienkou, ktorá sa však nie vždy dá aplikovať. Preto sa radím s mamou, ktorá dokonale pozná prostredie aj reálne možnosti. Som však rada, že pomaly sa situácia mení aj na Slovensku, veď konkurencia je veľká a je dobré zákazníkom ponúknuť aj iné možnosti,“ približuje pani vedúca.

Predstava, že by sa po vysokej škole mala zavrieť niekde v banke, nebola pre Zuzanu vôbec lákavá, a tak naberala prvé pracovné skúsenosti v zahraničí. Pracovala aj na lodi, kde sa išlo naplno sedem dní v týždni bez prestávky. Nebol preto pre ňu problém nadviazať na vysoké pracovné nasadenie doma. Podobne ako mama aj pani Zuzka zdôrazňuje, že človeka musí práca baviť. „Páči sa mi toto pracovné prostredie a vyhovuje mi ženský kolektív,“ hovorí. „Oceňujem, že je to jednak práca s ľuďmi a zároveň pre ľudí, že robíte niečo, čo prináša úžitok iným. Ste v kontakte so zákazníkmi a snažíte sa im poskytnúť dobrú službu. A odmenou vám je, že vaše výrobky ľuďom chutia a chcú ich. Čo sa týka reštaurácie, ľudia často utrúsia, že v Balogu sa najlepšie najedia. Napriek tomu, že okolité hotely sú úžasne vybavené, my to tu máme skromnejšie, ale zato rodinnejšie, ľudia sú spokojní s jedlom aj s prostredím. To ma teší a motivuje.“

Zuzana Cúthová nelutuje, že pôsobí v rodnom kraji. Naopak, je rada, že môže nadviazať na to, čo mama a jej pracovný tím spolu vybudovali, váži si spoľahlivé a šikovné kolegyne aj to, že sa má s kým poradiť. „Mala som šťastie, že mi COOP Jednota Brezno umožnila zakotviť práve tu, a našla som tu veľmi podporné prostredie. Dnes si ľudia často nemôžu vybrať, čo budú robiť, aj tunajšie fabriky prepúšťajú, takže ja som vďačná za prácu, ktorú milujem a v ktorej sa môžem realizovať,“ dodáva pani Zuzana.

-dp-



*Kolektív výrobné sa snaží ponúkať chutné lahôdky, o ktoré je v regióne veľký záujem.*

# Milka

OBDARUJTE  
SVOJICH  
BLÍZKYCH



# KÚZLO RITUÁLNEHO ČAJU MATCHA

Zelený nápoj matcha je známy už viac ako 5 000-ročnou históriou. Za jeho rodisko je považovaná čínska prefektúra Jün-nan, no svoje miesto vo svete si našiel vďaka budhistickým mníchom.

Stará čínska legenda hovorí o vládcovi, ktorý sedel pod stromom a oddával sa pitiu svojho obľúbeného nápoja: teplej vody. Vietor, ktorý pofukoval, mu priamo zo stromu do šálky priviaval lístok. Vládca si ho nevšimol a napil sa. Chuťou a účinkami zostal očarený. Išlo o strom čajovníka čínskeho, teda rastliny, ktorej lístky sa používajú na výrobu mletého čaju matcha, ale zároveň aj klasického zeleného čaju. Matcha, známa pre svoj intenzívny zelený odtieň a jemnú práškovú konzistenciu, nie je obyčajný čaj. Pochádza z Číny a jeho názov odráža tradičný spôsob prípravy – slovo „mat“ znamená trieť alebo rozdrviť, a „cha“ je označenie pre čaj. Čo však robí čaj matcha skutočne výnimočným, je jeho hlboké spojenie s budhizmom a so zenovým učením, ktoré siahajú až do 12. storočia.

V tom čase priniesol zenový mních Eisai matchu do Japonska. V Číne sa už stáročia používala v kláštoroch ako liečivý nápoj s blahodarnými účinkami. Eisai bol presvedčený o zdravotných prínosoch tohto čaju a spísal o tom knihu s názvom Kissa Yōjōki, čo v preklade znamená Pitie čaju pre zdravie. Tento čaj nebol len súčasťou jeho duchovnej praxe, ale stal sa aj symbolom meditácie a vnútornej rovnováhy.

Dnes popularita matche v Japonsku pomaly klesá, no vo svete, najmä v Európe a USA, sa teší čoraz väčšiemu záujmu. Matcha je považovaná za superpotravinu vďaka svojim bohatým nutričným hodnotám a schopnosti dodať energiu bez klasických vedľajších účinkov kofeínu. Je fascinujúce, že tradičný čaj, ktorý bol pôvodne vyhradený pre budhistické kláštory, sa dnes stal súčasťou našej každodennej rutiny.

## Opatrný proces

Matcha pochádza z rastliny *Camellia sinensis*, tej istej, z ktorej sa vyrába aj klasický zelený čaj. Čo ju však odlišuje, je unikátny spôsob pestovania a spracovania. Rastliny sa približne 20 až 30 dní pred zberom chránia pred priamym slnečným svetlom, čo prispieva k vyššiemu obsahu chlorofylu a živín. Výsledkom je nielen bohatšia chuť, ale aj výraznejšia zelená farba.

Zaujímavosťou je, že po zbere sa lístky nielen sušia, ale aj špeciálne spracovávajú. Lístky, ktoré sa ešte pred mletím nazývajú tencha, sa pomaly melú na jemný prášok, ktorý už poznáme pod názvom matcha. Tento precízny proces si vyžaduje nielen veľkú zručnosť, ale aj trpezlivosť, keďže tencha sa melie pomaly, aby sa zabránilo prehrievaniu a strate cenných živín.

## Od rituálneho nápoja k matche latté

V Ázii, najmä v Japonsku, sa pitie čaju matcha stalo rituálom. Japonská čajová ceremónia je tichým meditatívnym procesom, ktorý zdôrazňuje harmóniu, rešpekt

a čistotu. Tradične sa matcha pripravuje vo veľkej miske, kde sa prášok našľaha pomocou bambusovej metličky s horúcou (nie vriacou) vodou, až kým nevznikne hustá pena. Tento obradný spôsob pitia čaju má upokojujúci efekt nielen na myseľ, ale aj telo.

U nás a takisto v Amerike si čaj matcha v posledných rokoch získal obľubu. Nemá však rituálny rozmer a často sa pije v uvoľnenejšej forme. Aby z matche profitovalo telo a zároveň bola jej horká chuť prijateľná pre európske a americké jazyky rozmazané sladkým, vymýšľajú sa rôzne kombinácie a príchute. Nájdeme ho v ponuke kaviarní ako základ pre matcha latté, pridáva sa do smoothies alebo sa stal prísadou do dezertov ako matcha koláčov či zmrzliny. Mnohí si ho pripravujú doma, či už tradične šľahaním, alebo len jednoducho primiešaný do horúceho mlieka. Okrem klasickej verzie ho nájdeme aj v studených nápojoch alebo vo forme matcha latté, ktorá kombinuje jemnú chuť matcha prášku s mliekom či jeho rastlinnými alternatívami.

## Podporuje koncentráciu aj spaľovanie tukov

Jedným z hlavných prínosov čaju matcha je jeho mimoriadne vysoký obsah antioxidantov, najmä katechínov. Antioxidanty sú látky, ktoré pomáhajú chrániť bunky pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi, čím znižujú riziko chronických ochorení, ako sú srdcové choroby či rakovina. Matcha obsahuje približne 137× viac katechínov než bežný zelený čaj, vďaka čomu má silný antioxidačný účinok.





## TIPY, AKO SI VYCHUTNAŤ MATCHU

- 1. Naučte sa rozoznať kvalitu:** Najkvalitnejšia matcha má jasne zelenú farbu, ktorá naznačuje vysoký obsah chlorofylu a správny spôsob pestovania. Pri ochutnaní by mala byť jemná, bez horkosti, s prirodzenou sladkosťou a krémovou textúrou. Dôležitým ukazovateľom je aj vôňa – kvalitná matcha by mala voňať sviežo a trávno, nie zatuchnuto. Ak prášok pôsobí hrubým dojmom alebo má mdlú farbu, môže to znamenať nižšiu kvalitu a nesprávne spracovanie.
- 2. Teplota je dôležitá:** Správna teplota vody je kľúčová pre prípravu lahodnej matche bez nepríjemnej horkosti. Ideálna teplota sa pohybuje medzi 70 až 80 °C, pretože príliš horúca voda by mohla zničiť jemné arómy a živiny v čaji, zatiaľ čo chladnejšia voda nemusí úplne uvoľniť jej plnú chuť. Ak nemáte teplomer, nechajte vodu po prevarení

odstáť približne 5 minút, kým ju použijete. Pri dodržaní správnej teploty si vychutnáte matchu v jej najlepšej forme, s jemnou sladkosťou a krémovou konzistenciou.

- 3. Urobte si matcha rituál:** Vytvorenie jednoduchého matcha rituálu doma môže byť skvelým spôsobom, ako začať deň v pokoji a sústredení. Začnite tým, že si vyhradíte niekoľko minút na prípravu bez rozptyľovania. Prášok matche preosejte, aby bol jemnejší a bez hrudiek, potom ho zalejte vodou ohriatou na správnu teplotu (70–80 °C). Pomocou bambusovej metličky ho vyšľahajte do hladkej peny. Sústreďte sa na pomalé pohyby a dýchajte hlboko – tento proces môže byť meditatívny. Hotový nápoj si vychutnajte v pokoji, ideálne bez iných aktivít, aby ste sa plne naladili na prítomný okamih.



Čaj obsahuje aj kofeín, no na rozdiel od kávy sa energia z matche uvoľňuje postupne vďaka obsahu L-teanínu. Táto aminokyselina neutralizuje nervozitu a úzkosť, ktoré môžu byť spojené s konzumáciou kofeínu, a podporuje sústredenie a duševnú pohodu. To znamená, že čaj matcha poskytuje jemný a dlhotrvajúci zdroj energie bez náhlych výkyvov. Štúdie ukazujú, že matcha môže zlepšiť metabolizmus a podporiť spaľovanie tukov. Katechíny prítomné v matchi pomáhajú zvyšovať termogénezu, teda proces, pri ktorom telo spaľuje kalórie na produkciu tepla. V kombinácii s fyzickou aktivitou môže pravidelné pitie čaju matcha podporiť úbytok hmotnosti. Antioxidanty v čaji matcha, ako sú polyfe-

noly a katechíny, nielenže chránia bunky pred poškodením, ale tiež posilňujú imunitný systém. Pomáhajú bojovať proti infekciám, vírusom a zápalom v tele, čím prispievajú k celkovej odolnosti organizmu. Matcha môže prispieť k zlepšeniu tráviaceho procesu, pretože stimuluje produkciu žlče, čo pomáha efektívnejšie rozkladať tuky. Zároveň má aj mierne probiotické vlastnosti, takže podporuje rast prospešných baktérií v čreve, ktoré sú kľúčové pre zdravé trávenie. Látka L-teanín, ktorú matcha obsahuje, pomáha podporovať uvoľnenie bez spôsobenia ospalosti. Táto aminokyselina zvyšuje produkciu alfa vln v mozgu, ktoré sú spojené s pokojom a relaxáciou. Preto sa matcha považuje za ideálny nápoj

nielen na zvýšenie sústredenia, ale aj na zníženie stresu a úzkosti. Nie nadarmo sa predsa pije pred meditáciou. Matcha môže zároveň prispieť k zlepšeniu kardiovaskulárneho zdravia tým, že pomáha znižovať hladinu LDL cholesterolu („zlý“ cholesterol) a zlepšuje elasticitu ciev. Katechíny obsiahnuté v čaji tiež pomáhajú znižovať krvný tlak a podporujú zdravý krvný obeh. Kombinácia kofeínu a L-teanínu v čaji matcha zlepšuje funkcie mozgu, najmä pamäť, pozornosť a rýchlosť spracovania informácií. Tento synergický efekt umožňuje dlhodobú koncentráciu bez nervozity, čím zlepšuje mentálnu výkonnosť.

DP, zdroj: bonappetit.com



## AKO ROZVOŇAŤ INTERIÉR AUTA BEZ CHÉMIE

*Piliny prerastené podhubím a čisté rastlinné silice – spoločnosť Tierra Verde predstavila unikátny osviežovač vzduchu do auta, ktorý jemne prevonia automobilový interiér pomocou BIO esenciálnych olejov.*

Elegantne nahradí vône do auta s umelými parfumami, ktoré môžu pôsobiť v tesnom a uzavretom priestore auta intenzívne alebo až dráždivo. Srdcom difuzéra je výplň vyrobená z lokálnych prírodných surovín, a to drevených pilín, (ide o upcyklovaný odpad z drevovýroby), prerastených hubovým mycéliom. Je 100 % kompostovateľná a neobsahuje žiadne škodlivé chemické látky. Na výplň difuzéra nakvapkajte vybraný esenciálny olej, na zadnú stenu dreveného držáka pripojte magnetický klip a nakoniec osviežovač pripevnite na mriežku ventilácie, ktorá je na prístrojovej doske. Esenciálny olej pôsobí arómotherapeuticky na telo aj myseľ. Súčasťou dračkového balenej súpravy je aj flaštička prírodnej silice. Stačí si z 3 ponúkaných variantov vybrať vôňu, ktorá je vám najbližšia.

**BIO LAVANDIN** so sladkou kvetinovou vôňou so sviežimi tónmi povzbudzuje a harmonizuje myseľ,

**BIO POMARANČ** – jeho svieža vôňa dvihne náladu a dodá energiu,

**BIO ZIMNÉ SNÍVANIE** – silica sladkého pomaranča je doplnená hrejivými tónmi škoric a klinčeka a zemitou vôňou borovicovej živice. Táto kombinácia prináša pohodu aj do pochmúrnych dní.

Osviežovač môžete rozvoňať aj inými BIO esenciálnymi olejmi od Tierra Verde. Nájdete na [www.tierraverde.sk](http://www.tierraverde.sk)

# AKO PREŽIŤ ZIMU

Chladné mesiace sú tu a s nimi často prichádzajú aj prechladnutia, chrípky a úbytok energie. Ak chcete prežiť zimu bez zdravotných problémov, je dôležité starať sa o svoje telo, posilniť imunitu a prispôbiť sezónne svoje stravovanie aj obliekanie.

**láciu, zvyšuje odolnosť proti stresu** a najmä **posilňuje imunitný systém**, čím sa znižuje pravdepodobnosť ochorenia počas zimného obdobia.

## AKO NA POCITY CHLADU A ZIMY?

**Vrstvite:** Základom je správne obliekanie vo viacerých vrstvách. Vrstvenie umožňuje vytvoriť izoláciu a prispôbiť sa meniacim sa podmienkam, či už ste vonku, alebo vnútri.

**Hydratácia a pohyb aj v zime:** Mnohí v zime zanedbávajú pitný režim, pretože nepocítujú smäd tak intenzívne ako v lete. Hydratácia je však rovnako dôležitá aj v chladnom období. Teplé nápoje ako bylinné čaje, zázvorový čaj s citrónom či vývary sú skvelým spôsobom, ako zostať hydratovaní a zároveň zohriať telo zvnútra. Zázvor navyše pôsobí protizápalovo a podporuje imunitu.

Aj keď je lákavé zostať počas zimy v teple domova, pravidelný pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu sú dôležité pre zdravie. Aj krátka prechádzka v prírode pomáha okysličiť organizmus, zlepšiť cirkuláciu krvi a posilniť imunitný systém. Ak sa však rozhodnete cvičiť vonku, nezabúdajte na správne oblečenie, aby ste sa vyhli podchladeniu.

**Sauna a otužovanie:** Sú to vynikajúce spôsoby, ako posilniť imunitu a pripraviť telo na zimu. Sauna podporuje prekrvenie tela a pomáha rozširovať cievy, čo prispieva k lepšej cirkulácii krvi. Pri potení sa z tela vyplavujú toxíny a zároveň sa posilňuje imunitný systém zvýšenou produkciou bielych krviniek, ktoré sú zodpovedné za boj proti infekciám. Pravidelné saunovanie zlepšuje termoregulačné schopnosti tela, čo znamená, že vaše telo bude lepšie zvládať chladné podmienky. **Otužovanie** pôsobí podobne, no s priamym vystavením tela chladu. Postupné otužovanie, či už vo forme studených spŕch, alebo plávania v studenej vode, trénuje organizmus na rýchlejšiu adaptáciu na zmeny teploty. Tým sa posilňuje kardiovaskulárny systém, zlepšuje sa schopnosť ciev reagovať na teplotné zmeny a zvyšuje sa odolnosť proti prechladnutiam a vírusovým infekciám. Kombinácia sauny a otužovania podporuje **termoregu-**

lačte termobielizňou, ktorá odvádza vlhkosť, pokračujte teplou strednou vrstvou (napr. z flísy), a na záver bundou alebo kabátom, ktorý vás ochráni pred vonkajšími vplyvmi. Nezabúdajte na teplé ponožky, šál, rukavice a čiapku, keďže najviac tepla uniká cez hlavu.

### A aké materiály nosiť?

Na zimu sú najvhodnejšie materiály, ktoré udržiavajú teplo a zároveň odvádzajú vlhkosť.

**Merino vlna** je skvelá na základnú vrstvu, pretože je priedušná, reguluje teplotu a neabsorbuje zápach. **Vlna** vo všeobecnosti vrátane hrubších druhov je výborná na strednú vrstvu, pretože poskytuje výbornú izoláciu aj vo vlhkom prostredí. **Flís** je ďalšou skvelou voľbou na strednú vrstvu, pretože je ľahký, teplý a rýchlo schne. **Páperie** je ideálne na izoláciu v extrémnom chlade, zatiaľ čo **goratex** a iné membránové materiály sú najlepšie na vrchnú vrstvu, pretože chránia pred vetrom a dažďom a sú priedušné. **Softshell** je vhodný na aktívne činnosti, kde potrebujete pohyblivosť. Vyhnúť by ste sa mali **bavline**, ktorá absorbuje vlhkosť a udržiava ju pri tele, čo vedie k pocitu chladu. Takisto sa snažte vyhnúť polyesteru, ktorý síce dokáže odvádzať vlhkosť, ale neheje a nie je priedušný.

**Teplé nápoje:** Čaje, vývary alebo horúca čokoláda pomáhajú nielen zohriať telo zvnútra, ale aj zvýšiť cirkuláciu krvi. Skvelou



## AKO PODPORIŤ PSYCHIKU

Zima môže byť náročná nielen pre telo, ale aj pre psychiku. Kratšie dni, menej slnečného svetla a chlad útočia na našu dobrú náladu a energiu. Psychicky udržať sa v pohode pomôže: **Denné svetlo a slnko:** Nedostatok slnečného svetla môže viesť k pocitom únavy, apatie a dokonca aj k sezónnej afektívnej poruche (SAD). Na získanie dostatku svetla je dôležité využiť každú príležitosť na pobyt vonku počas denného svetla, najmä v doobedňajších hodinách. Ak to nie je možné, doplňte vitamín D v jedálnom lístku alebo siahnite po výživových doplnkoch.

voľbou je zázvorový čaj, ktorý má hrejivé vlastnosti a podporuje krvný obeh. Zázvor pôsobí aj protizápalovo, takže pomáha udržať zdravie počas zimy.

**Zahrievacie koreniny a jedlá:** Strava má významný vplyv na pocit tepla. Teplé jedlá ako polievky, dusené jedlá a kaše pomáhajú telo zahriať a zasýtiť. Pridajte do jedál hrejivé koreniny ako škoricu, zázvor, čili, kurkumu alebo klinčeky, ktoré podporujú metabolizmus a vytvárajú v tele teplo. Kurkuma má navyše protizápalové účinky a podporuje imunitu.

**Pravidelne sa hýbte a cvičte:** Pohyb je jedným z najefektívnejších spôsobov, ako udržať psychiku v pohode. Fyzická aktivita uvoľňuje endorfíny - hormóny šťastia, ktoré zlepšujú náladu a pomáhajú bojovať proti stresu. Pohyb v zime,



aj keď je to len prechádzka vonku, môže výrazne zlepšiť váš psychický stav a dodať pocit osvieženia a energie.

**Vyrazte do prírody:** Aj v zimných mesiacoch môže byť čas strávený v prírode veľmi osviežujúci. Dokonca aj krátka prechádzka v parku či lese môže zlepšiť náladu a pomôcť vám udržať sa v prítomnom okamihu. Kontakt s prírodou znižuje stres, podporuje pocit pokoja a posilňuje psychickú odolnosť.

**Stretávajte sa s priateľmi:** Pocit izolácie počas zimných mesiacov môže negatívne ovplyvniť psychiku. Je dôležité udržiavať kontakt s rodinou, priateľmi a blízkymi, ku ktorým máte pozitívny vzťah. Zavolajte im alebo sa stretnite v kaviarni. Sociálna interakcia a vymieňanie skúseností podporujú pocit spolupatričnosti a zlepšujú náladu.

**Nájdite si kreatívne hobby:** V zime máme viac času na kreatívne činnosti, ktoré môžu pozitívne vplývať na psychiku. Či už je to písanie, maľovanie, pečenie, hranie na hudobnom nástroji alebo niečo iné, kreatívna aktivita vám pomôže zamerať sa na niečo pozitívne a produktívne. A vytváranie niečoho vlastnými rukami prináša pocit spokojnosti a naplnenia.

**Zamerajte sa na relaxáciu a všímavosť:** Zima je ideálnym obdobím na to, aby ste sa zamerali na všímavosť a relaxačné techniky, ako je meditácia, hlboké dýchanie alebo joga. Tieto techniky vám pomôžu zvládť stres, zlepšiť koncentráciu a znižovať napätie. Všímavosť vám umožní sústrediť sa na prítomný okamih, čo je účinné pri zvládaní sezónnych výkyvov nálady.

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



scJohnson  
A Family Company



Vône,  
ktoré  
spájajú

Dana  
Kováčková



VÔŇA ČERVENÉHO  
JABLKA A ŠKORICE



VÔŇA VANILKY  
A ČERSTVO  
UPEČENÝCH  
SUŠIENOK



VÔŇA LESNÝCH  
PLODOV  
A ČERSTVÝCH FÍG



VÔŇA TEKVICE  
A KORENIA





# NA HROMNICE O ZEMIAK VIAC

Krumple, krompli, švábky, švápky, bandurky, zemáky, žemňaky, žmňoky, grumble, tropáky, erteple, grule, grumbír... Už množstvo slov, ktorými v slovenčine pomenujeme jednu bežnú a na prvý pohľad nevelmi zaujímavú plodinu, svedčí o jej význame pre slovenskú kuchyň. Ale je to ešte stále tak?



Varíte často zemiakové jedlá alebo vás odrádza šúpanie a radšej dáte prednosť jedlu, ktoré sa dá pripraviť rýchlejšie? Možno vám nevadí čistiť zemiaky, ale skôr nevíete, čo nové zo zemiakov pripraviť a staré recepty vás už omrzeli. A možno ste jednoducho na krumple zanevreli lebo ste ich v detstve mali na tanieri takmer každý deň. Zemiaky sa však oplatí zobrať na milosť a venovať im čas, pretože patria k najzdravším plodinám.

Zemiaky sú super potravinou. Sú bohaté na vitamíny B, vitamín C, kyselinu listovú, draslík, horčík, železo, meď, fluór, sodík a majú relatívne nízky obsah sacharidov. Málo sacharidov znamená, že sa zo zemiakov nepriberá tak, ako ste si možno mysleli. Sú preto vhodné aj pri diéte. Dokonca sa pri niektorých redukčných diétach odporúčajú, pretože veľmi dobre zasýtia a pocit sýtosti vydrží oveľa dlhšie ako pri iných potravinách s vyšším obsahom sacharidov. Sto gramov zemiakov má len 70 až 80 kalórií, zatiaľ čo cestoviny a ryža majú okolo 150 kalórií na 100 g. Ak chcete so zemiakmi schudnúť, oplatí sa využiť tento trik. Zemiaky uvaríte deň dopredu a nechajte ich odstáť. Škrob sa premení na rezistentný škrob, ktorý našim telom prejde bez toho, aby sme z neho pribrali. Tento druh škrobu navyše prospieva nášmu hrubému črevu, a tým pozitívne ovplyvňuje našu imunitu.

Aj pre krásu sa oplatí mať zemiaky na tanieri. Sú plné antioxidantov, ktoré nielenže spomaľujú starnutie, ale chránia nás pred mnohými civilizačnými chorobami. Vedecké štúdiá naznačujú, že zemiaky majú pravdepodobne aj vplyv na optimálny krvný tlak.

## V NÍŽINÁCH AJ VO VÝŠKACH

Zemiaky sa do Európy dostali z Južnej Ameriky. Aj dnes na miestnych trhoch nájdete u predajcov 20 rôznych druhov tejto plodiny. Celkovo existuje neuvěřiteľných 5000 druhov zemiakov, pričom v juhoamerických Andách ich rastie takmer 4000. A viete, prečo sa zemiaky rozvetvili do toľkých druhov? Dôvodom je boj proti škodcom a chorobám. Rôzne druhy sú aj rôzne náchylné na choroby a lákajú iné druhy škodcov. Vďaka pestrosti druhov možno pestovať zemiaky takmer všade na svete. V Andách ich nájdete dokonca aj vo výške 4500 metrov nad morom.

Prvé zemiaky prišli do Európy so španielskymi moreplavcami v šestnástom storočí. Zatiaľ čo námorníci si na nich pochutnávali a cenili si ich dlhú trvanlivosť aj obsah vitamínu C, ľudia na pevnine nenadchli. V Anglicku ich dokonca na 100 rokov zakázali. Kráľovský kuchár plodinu nepoznal a mylne sa domnieval, že jedlá je jej horná časť, teda listy, kvety a stonky. Korene aj so zemiakmi vyhodil a kráľovskému dvoru uvaril jedlo zo stoniek a z listov. Kráľovi a kráľovnej našťastie veľmi nechutilo, zjedli ho len málo, čo im zachránilo život. Rastlina zemiaka je jedovatá, rovnako ako pri iných ľuľkovitých rastlinách, napríklad pri paradajkách.

Aj vo Francúzsku boli zemiaky dlho zakázané, pretože ich považovali za boso rácku plodinu. Zmenil to až Antoine Augustin Parmentier, ktorého pred smrťou hladom v pruskom zajatí zachránili práve zemiaky. Keď sa vrátil späť do Francúzska, pričínal sa o ich zaradenie do stravy obyvateľstva. Niektoré francúzske ze-

miakové jedlá nesú jeho meno. Napríklad zemiakový šalát parmentier, v ktorom sú varené zemiaky zmiešané so šalotkami, s vajčkami uvarenými natvrdo, majonézou, so sladkou smotanou a s vývarom.

## ÍRI A ZEMIAKY

V oblastiach ich pôvodu sú zemiaky stále obľúbenou potravinou. V Bolívii sa ročne skonzumuje 126 kg zemiakov na obyvateľa. Odtiaľ pochádzajú aj zemiaky označované za najchutnejšie. Ich názov Pinta boca – maľujúce ústa – prezrádza, že obsahujú farbivo, ktoré vám zafarbí pri konzumácii ústa. Okrem týchto fialových zemiakov sú tam obľúbené aj červené zemiaky sorty Candelerero. Jedným z bežných a známych zemiakových receptov v Bolívii a Peru sú varené zemiaky so štiplavou syrovou omáčkou huancaína. Obľúbená je aj zemiaková kaša, ktorá je na rozdiel od slovenskej pikantná. Pridáva sa do nej horčica, niekoľko čili papričiek a citrónová šťava.

Jednu z hlavných úloh hrá zemiak aj v írskej kuchyni. Keď si prečítate knihu venovanú írskej kuchyni, nadobudnete pocit, že Íri jedia zemiaky od raňajok až po večeru. Íri boli prvými Európanmi, ktorí začali zemiaky pestovať vo veľkom. A kým pšenicu a kukuricu pestovali na to, aby ju predali, zemiaky boli ich každodenným jedlom. Preto je írsky kuchyňa aj vhodnou inšpiráciou, keď už nevíete, čo s tými krumplami. Obľúbená je napríklad zimná polievka so zemiakmi, šošovicou, zelerom a s mrkvou. Častá je aj kombinácia zemiakov s pórom. Nájdete ju v mnohých írskych polievkach. A to nielen v tých každodenných, ale aj vo sviatočných.

Napríklad v polievke bisque, ktorá sa varí s homárom alebo s ustricami.

Jedným z najbežnejších jedál v Írsku sú rybacie fašírky. Samozrejme, so zemiakovým základom. Ak nemáte radi rybu, urobte si írske vajíčka. Zmiešajte uvarené roztláčené zemiaky s natvrdo uvarenými nakrájanými vajíčkami, nasekanou mladou cibuľkou, nastrúhaným syrom, so soľou, s korením a trochou horčice. Vajíčka obalte v trojvale, vypražte a podávajte, ako inak, so zemiakmi. Aj pri výrobe obyčajných zemiakových placiek si Íri vymysleli vlastný recept. Ich zemiakové placky „boxty“ sú kombináciou uvarených a surových zemiakov, vyprážajú sa na masle a pripomínajú naše palacinky.

### PIVO, WHISKEY A VEĽKÝ KEKS

Zemiaky nájdete v Írsku aj v múčnikoch a dezertoch. Často kombinované s írskym pivom Guinness alebo s írskou whiskey. Známa írska kuchárka a autorka kuchárskych kníh Theodora FitzGibbonová, ktorá bola blízkou priateľkou Picassa, Dalího, Cocteaua a mnohých ďalších osobností parížskej umeleckej scény, rada piekla jednoduchý zemiakový koláč. Vzhľadom na jednoduché suroviny je to vlastne posúch k čaju alebo ku káve, na ktorý si



môžete pridať napríklad marmeládu. Stačí zmiešať 225 g rozpučených zemiakov s tromi lyžicami múky, dvomi lyžicami rozpusteného masla, jedným veľkým vajíčkom, dvomi lyžicami nakrájanej kandizovanej pomarančovej kôry a trochou soli. Z cesta vytvarujete placku, ktorú veľmi pomaly opečte na panvici. Vyzerá to ako veľký keks, ale chutí to fantasticky. Keď namiesto pomarančovej kôry pridáte niečo slané, tak si z cesta môžete upiecť prílohu k nejakej omáčke, teraz na jeseň napríklad k tekvicovej.

### LACNO, ČISTO A BEZ CHÉMIE

Variť zo zemiakov sa oplatí aj finančne. I keď nie je zemiak ako zemiak. Vedeli ste, že existujú aj zemiaky, za ktoré zaplatíte 500 € za kilo? Zemiaky sorty La Bonnotte sa pestujú výhradne na francúzskom ostrove Ile de Noirmoutier v Atlantickom oceáne. Bretónski poľnohospodári hnoja tieto zemiaky morskými riasami a polievajú morskou vodou. Preto chutia La Bonnotte slano. Okrem toho musia byť tieto vzácne zemiaky zasadené presne 2. februára na Hromnice, ktoré sú návratom slnka po zime. Po deväťdesiatich dňoch už bretónski farmári mladé zemiaky vykopávajú zo zeme a začiatkom mája sú už na tanieroch labužníkov. Z La Bonnotte si však nikto neurobí hranolčeky. Bretónčania si ich len zľahka opečú na masle. V reštauráciách sa táto vzácna krumpla servíruje tenulinko nakrájaná, jemne opečená a poliatá vanilkovou alebo čokoládovou omáčkou s jahodami.

A na záver niečo pre šikovné gazdinky. Vedeli ste, že zemiakmi môžete vyčistiť armatúry na umývadlách? Šupkou alebo polovicou surového zemiaka vydrhnite armatúru, opláchnite, vyleštite a je to. Pekne zdravo, bez chémie.

Nikoleta Gstach

## DO VAŠEJ KNIŽNICE

### SKUTOČNÉ PRÍBEHY Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

**Pamela Binnings Ewen: Émilienne**

V období pred prvou svetovou vojnou, počas belle époque, bola Émilienne d'Alençonová najkrajšou a najžiadanejšou ženou v Paríži. Ako malé dievča vyrastala v chudobnej štvrti na Montmartri, no vďaka svojej kráse a úsiliu sa dokázala vypracovať na pódia najslávnejších parížskych divadiel. Veľkej hviezde Folies Bergere ležal pri nohách svet. Krása, mladosť aj šťastie však nie sú dané navždy. Slávna kurtizána a milienka princov a cisárov začína mať obavy zo starnutia a konca kariéry. Kým jej sláva upadá, sleduje rastúci úspech svojej mladej priateľky Coco Chanel. A čoraz viac si uvedomuje, že musí nájsť spôsob, ako prežiť nezávisle od krásy či podpory bohatých milencov.



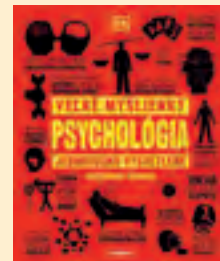
**Harriet Constable: Huslistka**

Román inšpirovaný skutočným príbehom Anny Márie della Pietá, benátskej sirotky a zázračného dieťaťa. Život poznala iba v Piete, sirotinici pre deti prostitútok. Napriek prísnyim pravidlám ich školili v speve a hudbe. Najtalentovanejšie mali šancu uniknúť osudu ostatných - vynútenému manželstvu. Anna Mária si predsavzala stať sa najlepšou huslistkou. Jej učiteľ Antonio Vivaldi rozpozná jej talent, učí ju všetkému, čím sám vyniká, ale nie je to zadarmo. Román Huslistka je príbeh benátskych sirôt, ktoré prekonalí biedu a zneužívanie v záujme hudby a prispeli k niektorým najdôležitejším skladbám klasickej hudby.



**Kolektív: Veľké myšlienky: Psychológia**

Sme skutočne jedineční? Ako si vybavujeme spomienky a prečo zabúdame? Dá sa inteligencia zmerať? Tieto a mnohé ďalšie otázky položili základy práce najvýznamnejších svetových mysliteľov vo fascinujúcej oblasti psychológie. Kniha Veľké myšlienky: Psychológia prináša zrozumiteľný prehľad vývoja psychologického bádania, oživený množstvom vtipných ilustrácií, nezabudnuteľných citátov veľkých osobností a prehľadných schém, ktoré jedno-ducho vysvetľujú zložité teórie.



Bieloruské príslovie	striebro-biely lesklý kov	materská škôlka (zastar.)	EČV okr. Poprad	plúžia	nápoj z hrozna	ženské meno	lodenica	končatina		3. časť tajničky	dialavy	značka cigariet
tamto			budú viesť							meno Adely		
										vyhlásia za vínného		
elektrónvolt			veda o prírode									
			<b>2. časť tajničky</b>									
živočišny tuk				útek					súrodeneč			
				biblický vrch					ochrana tovaru			
úžas					dobře			omotalo				
					otázka, po česky			značka radónu				
rýchlik (dopr.)						rozhodca v spore						
						medený obor z Kréty						
ANKE, AIRA, ENERO, TALOS	naničhodník	koreň, po anglicky madridská obrazáreň					predpona miliardy				pravoslávny obraz	opracúvať dĺžtom
							<b>1. časť tajničky</b>					
omotať								hranica množstva				
								hromada (hovor.)				
skôr				boh v islamskom náboženstve					meno tenistky Huberovej			
									lámal			
súlád				skosil						grécka bohyňa ranných zôr		
				stanoval v prírode								
tromf					výplň okien					balkánska rieka		
					pobrežná pláž					grécky boh lásky		
druh kaktusu						zistiť miery						
						značka lítia						
ASTOR, KURARE, LAHAR, ROOT	nekrop vodou	otíkol čiernomorský prístav					rastlina ovsenka				mesto na Považí	bahenné prúdy sopečných tufov
							české mužské meno					
spôsobil (knižne)								liezol				
								česká TV stanica				
január, po španielsky						značka india			energia			
						ázijské jedlo			vrenie			
ochotne					slovenský región					krok na šachovnici		
					ruská rieka					francúzsky člen		
hral rôznymi farbami											skratka valúty	
nasávať				šípový jed								značka argónu

**Tajnička krížovky z č. 8/2024: ČISTÁ KRAVATA PRIAM MAGICKY PRITÁHUJE MALÉ KÚSOČKY JEDLA.**

Výhercovia: Anna Kupčíhová, Vranov nad Topľou; Anna Greškova, Dolný Kubín; Olga Prekopová, Sadzice

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 12. 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 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.

# Najkrajšie Vianoce sú,



## keď sa môžeme podeliť

My sa s vami podelíme  
o **Orange TV, Optický internet**  
a k tomu balík **HBO a Max** ako darček

### na 6 mesiacov zadarmo.



Viac na [www.orange.sk/vianoce](http://www.orange.sk/vianoce) alebo na bezplatnom telefónnom čísle  
0800 500 100



**je tu**

Pribináček

svieža tvarohová  
pochúťka



teraz aj  
vo výhodnom  
balení!