

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

TVAROH
BIELE ZLATO
NA KAŽDÝ DEŇ

POD POĽANOU
KRAĽUJE BRYNDZA
AJ TALIANSKA
MOZZARELLA

ZUZANA VAČKOVÁ:
VARIŤ SOM SA UČILA
ZA POCHODU

5 FAKTOV
O POTRAVINOVÝCH
INTOLERANCIÁCH

20.3. - 30.6.
VYUŽITE
ODMENY ZA
VERNOSŤ

9. ročník

ZÍSKAJTE GRANT

Programu podpory lokálních komunit

Nadácia COOP Jednota v spolupráci s partnermi projektu vyhlasuje výzvu na podávanie žiadostí o grant vo výške

6 000 €

Žiadosti môžu podávať orgány miestnej samosprávy, vzdelávacie inštitúcie, združenia, nadácie a neziskové organizácie **od 1. 2. do 31. 3. 2025** online na stránke www.lokalnekomunity.sk.



NADÁCIA
coop
JEDNOTA



Mondelēz
International
SNACKING MADE RIGHT



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Namiesto predjedla

S príchodom prvých teplejších dní a čoraz reálnejšou vidinou prázdninových dní v plavkách sú mnohé z nás ochotné (opäť) začať zdravšie žiť. Možno aj viac pohnúť kostrou a zhodiť nejaké to priveľmi viditeľné kilečko. Áno, rozumná a udržateľná úprava stravy a vhodný pohyb sú cestou k zdraviu, úprave hmotnosti i spokojnosti so sebou, ako sme už o tom neraz písali. Čoraz viac počuť hlasy, ktoré zdôrazňujú význam bielkovín v strave hlavne zrelých žien a zmysel primeraného silového cvičenia, a to aj v prípade skôr narodených ľudí. Kto doteraz necvičil, musí začínať pomaly a opatrne, ale jednoduché cviky s ľahkými činkami sú veľmi príjemné a dajú sa dobre zvládnuť. A k tomu denne osviežujúca prechádzka v rýchlejšom tempe a hneď sa cítite lepšie na tele i na duši.

Či už je pohyb pre vás príjemný alebo sa doň musíte nútiť, aspoň prísun bielkovín si môžete zabezpečiť bez problémov. Keď budete jesť viac tvarohu, cottage cheesu, vajíčok, hydínového mäsa, rýb a strukovín, spevní sa vám telo, budete viac vládvať, dlhšie vydržíte sútiť a celkovo sa budete lepšie cítiť.

Nečakané výzvy do stravovania môžu priniesť rôzne potravinové intolerancie a alergie, okolo ktorých koluje množstvo mýtov. Niektoré sú neškodné, iné môžu zbytočne obmedzovať jedálny lístok. Ak sa vás alebo vašich blízkych intolerancie týkajú, možno privítate, že v portfóliu novej značky TOMU VER od COOP Jednoty nájdete výrobky, s ktorými bude príprava jedla jednoduchšia. TOMU VER je nový rad alternatívnych potravín určených pre ľudí s intoleranciou na lepok a laktózu, ako aj pre všetkých, ktorí majú špeciálne preferencie.



Denisa Pogačová



4



8



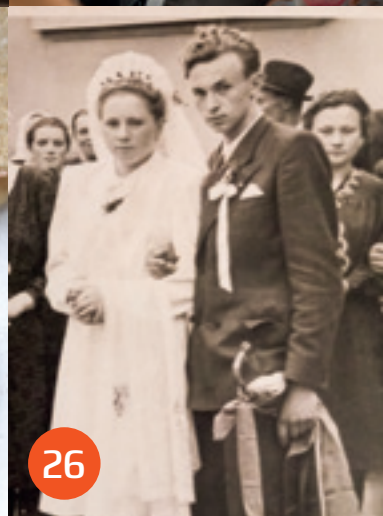
16



22



24



26

Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Biele zlato na každý deň
- 6** Zdravie: Viete čítať etikety na obaloch?
- 8** Sezóna: Gulôčky namiesto zemiakov?
- 10** V COOP Jednote: Využite svoju vernostnú zľavu!
- 11** Zväz obchodu informuje: Preferujeme čerstvé slovenské vajcia
- 12** OSN: Družstvá sú efektívnym modelom podnikania
- 14** Lokálny príbeh: Pod Poľanou kraľuje bryndza, no rodí sa aj talianska mozzarella
- 16** Netradičné recepty: Nová dvojica – Zuzana a Dávid
- 20** Rozhovor: Zuzana Vačková sa učila variť za pochodu
- 22** Tomu ver!: Mýty o potravinových intoleranciách
- 24** Domácnosť: Ušetríte bez chémie
- 26** Slovensko: Ako sa o seba starali naše staré mamy? (2. časť)
- 28** Krása: Prečo vlasy zlostia?
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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

BIELE ZLATO NA KAŽDÝ DEŇ

Či už pijete mlieko, alebo konzumujete mliečne výrobky, ideálne je to robiť každý deň. Výskumy, napriek rôznym mýtom kolujúcim o mlieku, dokázali pozitívny vplyv mlieka, jogurtov, kyslých mliečnych produktov či syrov na ľudský organizmus.

Jedným z najobľúbenejších mliečnych výrobkov je tvaroh. Ten má u nás bohatú históriu a vďaka svojmu zloženiu a pozitívnym účinkom na zdravie organizmu sa považuje za chutnú superpotravinu. Vzniká zrážaním mliečnej bielkoviny - kazeínu. Tvaroh je cenným zdrojom dôležitých živín a považuje sa za základný stavebný kameň zdravej výživy. K jeho super vlastnostiam sa pripisuje aj jeho praktické a multifunkčné využitie. Dá sa konzumovať na sladko aj na slano, jesť samotný alebo pridávať do rôznych pečených aj nepečených jedál.

TVAROH NAŠICH PREDKOV

Tento lahodný mliečny výrobok si vyrábali už naši predkovia zo zohriateho kyslého kravského mlieka. Z mliečnej zrazeniny sa nechala v plátennej utierke alebo v cedáku odkvapkať srvátka. Čerstvý tvaroh sa používal na dochucovanie jedál, najmä cestovín, ako plnka do koláčov a predával sa na trhoch. V oblastiach západného a východného Slovenska sa zvykol aj konzervovať.

Najstarším spôsobom bolo nasolenie, vymiesenie a natlačenie tvarohu do drevenej alebo hlinenej nádoby. Ak sa doň primiešala rasca a čierne korenie, nazýval sa hnilý syr alebo hirky syr. Vymiešaný a do homôlok sformovaný tvaroh sa tiež sušil, prípadne údil. Vysušené homôlky (v Turci nazývané tur) sa strúhali ako posúпка na cestoviny, pečivo a koláče. Skalickou špecialitou bol syr z vrstiev nasolených vysušených a okrájaných homôlok tvarohu a čerstvého tvarohu, ktoré sa naložili do hlineného hrnca. Hrnec sa dal na niekoľko mesiacov do pivnice, kde tvaroh zmäkol natoľko, že sa dal jesť lyžicou. Bola to obľúbená pochúťka vinohradníkov, ktorí ho ponúkali k miestnemu červenému vínu. V oblastiach s rozvinutým salašníctvom sa kravský tvaroh zvykol robiť kľaganím ako syr z ovčieho mlieka. Hmota vyzrážaná pomocou syridla, nazývaná syr, sa po odkvapkaní srvátky nechala 1-2 dni odležať. Potom sa syr rozmrvil, osolil a natlačil do drevenej gelety. Takto zakonzervovaný vydržal do jari.

V kuchyni mal rovnaké uplatnenie ako bryndza z ovčieho mlieka. Pri prebytku kravského mlieka sa vyrábali na Orave z tohto syra aj oštiepky alebo malé syrčekom v tvare sliepočiek či kohútikov, ktoré sa údili.

NA SVALY AJ DO HLAVY

Tvaroh je veľkým zdrojom bielkovín, ktoré podporujú rast svalovej hmoty, preto ho mimoriadne obľubujú športovci. Aj „nesportovci“ však z pravidelnej konzumácie tvarohu získajú cenné benefity pre svoje zdravie. Vitamín B₁₂ (kobalamín) pôsobí priaznivo na správnu funkciu a vývoj mozgu, je dôležitý v procese delenia buniek a pre tvorbu červených krviniek, prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania, k správnejmu fungovaniu imunitného systému, k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie a napokon má vplyv aj na správnu funkciu psychiky. Tvaroh ako potravina s vysokým obsahom fosforu a v kombinácii s vápnikom pomáha budovať a udržiavať zdravé kosti a zuby a tak preventívne pôsobí proti osteoporóze. Fosfor je vo všeobecnosti potrebný na správnu činnosť ľudského organizmu. Pozitívne vplyva nielen na kvalitu kostí a zubov, ale tiež podporuje zrážavosť krvi a správne fungovanie svalstva. Okrem toho pomáha pri svalových kontrakciách a prenose vzruchov v mozgu a optimalizuje funkciu obličiek.

Napriek vysokému obsahu bielkovín, ktoré sa vo všeobecnosti ťažšie trávia, je tvaroh naozaj ľahko stráviteľný. Bielkoviny tvarohu sú čiastočne naštiepené enzýmami, čo zlepšuje ich stráviteľnosť. Práve vďaka vynikajúcej stráviteľnosti a tomu, že má pozitívny vplyv na tráviaci trakt, sa uplatňuje aj pri diétach pri ochoreniach žlčníka, čriev a pečene. Jeho energetická hodnota je na nízkej úrovni, obsahuje minimum tuku či cholesterolu. A skvelé je aj to, že jeho nutričné hodnoty sa neznižujú ani po tepelnej úprave.

Tvaroh je ideálny na zdravú desiatu či olovrant s kúskami čerstvého ovocia, orieškami a dochutený medom, pripravíte si z neho napríklad slaná nátierku (zmiešanú s bylinkami, so sardinkami, s vajíčkom alebo cesnakom), plnky do koláčov, buchiet či palacínok, ale aj sladké dezerty. Jedným z najobľúbenejších tvarohových dezertov je cheesecake, ktorý si našiel cestu aj k našim maškrtným jazýčkom.

CHEESECAKE AKO OBJEKT TÚŽBY

Hoci by sa zdalo, že dezert z maslových sušienok a bohatej tvarohovej náplne je americký výmysel, nie je to pravda. Jeho história siaha až do starovekého Grécka, kde sa „tvarohový koláč“ skladal z pšeničnej múky, zo syra a z medu a pochutnávali si na ňom športovci pri svojich výkonoch. Už v antických časoch sa tvaroh považoval za výborný zdroj energie. Zo zachovaných zdrojov sa zistilo, že sa ním „dopovali“ aj grécki športovci počas olympijských hier v roku 776 pred n. l. Táto sladká pochúťka bola natoľko obľúbená, že sa stala súčasťou gréckych svadieb ako svadobný koláč. Po dobytí Grécka Rimanmi sa stal recept na „tvarohový koláč“ dokonca vojnovou korisťou. Rimania si tento dezert privlastnili, pridali doň vajíčko a tým sa zrodila nová kapitola života cheesecaku. Piekol sa pod horúcou tehlou a podával sa teplý. Ako sa rozširovala Rímska ríša, spolu s ňou sa šírila aj cheesecake, a tak sa postupne dostal do ďalších krajín Európy. Každá krajina si do pôvodného receptu pridala svoje lokálne suroviny a tvarohový koláč tak nadobúdal rôzne podoby. Až v 18. storočí sa začal chuťovo aj vzhľadovo približovať verzii, ktorú poznáme dnes. V tomto období sa spolu s Európanmi dostal aj do Spojených štátov, kde zažil svoj obrovský rozmach.

Vysoký obsah vápnika v mliečnych produktoch je nevyhnutne dôležitý pre zdravý vývin organizmu. Liter mlieka obsahuje priemerne až 1200 mg vápnika, ktorý sa navyše ľahko vstrebáva zo zažívacieho traktu. Preto ľudia, ktorí pravidelne konzumujú mlieko a mliečne výrobky, dokážu pokryť z týchto potravín až 75 % svojej potreby vápnika. V prípade uprednostnenia nízkoenergetických mliečnych produktov podporuje ich konzumácia znižovanie nadmernej telesnej hmotnosti. Mlieko a mliečne výrobky obsahujú všetky 3 základné živiny – bielkoviny, sacharidy aj tuky a práve vďaka bielkovinám majú dobrý sýtiaci účinok. Optimálny denný príjem sú 2-3 porcie mlieka a mliečnych výrobkov.

V ŠTÝLE NEW YORKU

Ľudí za veľkou mláskou tento dezert úplne pobláznil. Americkým doplnkom koláča a základnou zložkou cheesecaku sa stal smotanový syr. A ten, ako aj iné veci, vznikol vlastne náhodou. V roku 1872 sa farmár z New Yorku pokúšal napodobniť francúzsky syr neufchatel. Namiesto toho náhodou objavil proces, ktorým sa vytvoril smotanový syr. Ten bol o tri roky neskôr zabalený do fólie a distribuovaný do miestnych obchodov pod značkou Philadelphia Cream Cheese. Značku Philadelphia Cream Cheese kúpila v roku 1903 spoločnosť Phoenix Cheese Company a potom ju v roku 1928 kúpila spoločnosť Kraft Cheese Company, ktorá ho vyrába dodnes.

História cheesecaku by nebola kompletná, keby sme nespomenuli klasický cheesecake v štýle New York. Ten sa podáva „holý“, ani na vrchu ani po bokoch koláča nie je ovocie, karamel či čokoláda. Táto famózne hladká torta získava svoju charakteristickú chuť z extra vaječných žĺtkov v zmesi smotanového syra. V roku 1900 boli Newyorčania do tohto dezertu úplne zaľúbení. Prakticky každá reštaurácia mala na svojom jedálnom lístku svoju verziu. Newyorčania odvtedy nástojili, že majú pôvodný recept. Za autora tvarohového koláča v štýle New York sa považuje Arnold Reuben (1883 - 1970), ktorý sa narodil v Nemecku a ako mladý prišiel do Ameriky. Príbeh hovorí, že Reuben bol pozvaný na večeru, kde hostiteľka podávala syrový koláč. Údajne ho toto jedlo tak zaujalo, že s receptom experimentoval, až kým neprišiel s receptom na cheesecake v štýle New York.

CHEESECAKE PO CELOM SVETE

Vďaka nenáročnej príprave a výbornej chuti si cheesecake obľúbili po celom svete všetky vekové kategórie. Každý región sveta si našiel svoj vlastný recept na prípravu tohto chutného dezertu. Napríklad Taliani používajú syr ricotta, Gréci používajú mizithra alebo feta, Nemci preferujú tvaroh, Japonci zase kombináciu kukuričného škrobu a vaječných bielkov. V Českej republike sa pridáva do náplne napríklad Lučina, žervé alebo kyslá smotana, na Slovensku je to tiež podobne spolu s tvarohom. Dokonca niektorí experimentujú s bryndzou, čím vzniká veľmi netradičný a zaujímavý podtón chuti. Existujú dokonca špeciálne cheesecaky, ktoré zahŕňajú modrý syr, morské plody, pikantné čili a dokonca aj tofu! Napriek všetkým variáciám však zostávajú hlavné ingrediencie obľúbeného dezertu – syr, pšenica a sladidlo – rovnaké.

K. M., zdroje: obchod-prom-im.sk, ludovakultura.sk, zdravopedia.sk, efitko.sk, apetitonline.cz, cheesecake.com



NAJDÔLEŽITEJŠIE FAKTY O OZNAČOVANÍ NA OBALOCH POTRAVÍN 2

SERIÁL
19. ČASŤ

Dnešní spotrebitelia vedia, že všetky dostupné informácie o balenom výrobku nájdu na jeho obale. Nachádzajú sa tam informácie týkajúce sa ochrany zdravia spotrebiteľa, alergénov v produkte i jeho výživových hodnôt. Ako sa označuje obsah vitamínov a minerálov a na čo slúži model NUTRI-SCORE, sa dozviete z nasledujúceho textu doc. Petra Minárika.

VEĽKOSŤ PÍSMO VÝŽIVOVÝCH INFORMÁCIÍ NA OBALOCH POTRAVÍN

Na výživové údaje sa vzťahujú pravidlá týkajúce sa veľkosti písma. Údaje musia byť vytlačené písmom, ktorého stredná výška predstavuje min. 1,2 mm. V prípade obalov alebo nádob, ktorých najväčšia plocha je menšia ako 80 cm², je stredná výška stredného písmena najmenej 0,9 mm. Ak je dostatok miesta, musia sa výživové údaje uvádzať formou tabuľky s priradenými hodnotami. Ak nie je dostatok miesta, môžu sa údaje uviesť v riadku za sebou v stanovenom poradí. O tom, či sa použije tabuľka, či vyjadrenie v rade za sebou, rozhoduje primárne veľkosť obalu, nie veľkosť etikety. Nedostatok miesta nemožno odvodniť množstvom dobrovoľných údajov alebo marketingových prvkov.

INFORMÁCIE O VITAMÍNOCH A MINERÁLNYCH LÁTKACH NA OBALOCH POTRAVÍN

Vitamíny a minerálne látky sa na obaloch potravín uvádzajú pomocou jednotiek stanovených v nasledujúcej tabuľke a zároveň sa musí uviesť aj percentuálny podiel referenčných výživových hodnôt uvedených v tej istej tabuľke na 100 g alebo na 100 ml (t. j. koľko z konkrétneho vitamínu alebo minerálu získá spotrebiteľ konzumu-

máciou 100 g alebo 100 ml danej potraviny). Pri dobrovoľnom uvedení vitamínov v tabuľke výživových údajov je povinné uviesť ich referenčnú hodnotu príjmu.

PÄŤFAREBNÝ MODEL NUTRIČNÉHO OZNAČOVANIA POTRAVÍN NUTRI-SCORE

Nový 5-farebný a 5-stupňový model označovania výživovej kvality potravín NUTRI-SCORE bol vyvinutý s cieľom

zlepšiť nutričnú orientáciu spotrebiteľov a usmerniť ich na výber zdravších potravín a lepšie stravovacie návyky. Ďalším cieľom je vyvíjať tlak na výrobcov i predajcov potravín na výrobu a predaj zdravších a nutrične kvalitnejších potravín. NUTRI-SCORE vyvinuli vedci vo Francúzsku a francúzska vláda schválila v roku 2017 implementáciu tohto nového systému označovania potravín na

VITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY, KTORÉ MÔŽU BYŤ UVÁDZANÉ NA OBALOCH POTRAVÍN, A ICH REFERENČNÉ VÝŽIVOVÉ HODNOTY (TABUĽKA V PODKLADOCH SAMOSTATNE)

Vitamín A (µg)	800	Draslík (mg)	2000
Vitamín D (µg)	5	Chlór (mg)	800
Vitamín E (mg)	12	Vápnik (mg)	800
Vitamín K (µg)	75	Fosfor (mg)	700
Vitamín C (mg)	80	Horčík (mg)	375
Tiamín (mg)	1,1	Železo (mg)	14
Riboflavín (mg)	1,4	Zinok (mg)	10
Niacín (mg)	16	Meď (mg)	1
Vitamín B ₆ (mg)	1,4	Mangán (mg)	2
Kyselina listová (µg)	200	Fluór (mg)	3,5
Vitamín B ₁₂ (µg)	2,5	Selén (µg)	55
Biotín (µg)	50	Chrómov (µg)	40
Kyselina pantoténová (mg)	6	Molybdén (µg)	50
		Jód (µg)	150

celoštátnej úrovni. Zavedeniu systému NUTRI-SCORE do potravinárskej praxe predchádzali mnohoročné výskumy a odborné diskusie verejných zdravotníkov na tému štátnej nutričnej politiky. Skúsenosti, ktoré nadobudli s uvedenou metodikou vo Francúzsku, môžu byť dobrou inšpiráciou aj pre iné krajiny vrátane Slovenska.

NUTRI-SCORE je spôsob predného značenia, ktorý vyjadruje celkové výživové zloženie potraviny pomocou 5-stupňového farebného loga a písmena na prednej strane obalu potraviny. NUTRI-SCORE vychádza z výživových údajov uvedených na zadnej strane obalu potraviny a do výpočtu berie obsah energie, podiel zeleninovej a ovocnej zložky, obsah bielkovín, sacharidov, vlákniny, jednoduchých cukrov, tukov a mastných kyselín v 100 g/ml potraviny. Na základe vypočítaného skóre potom potravine prislúcha príslušné logo (písmená A - E s farebným pozadím tmavozelená - tmavooranžová).

Zelené A znamená priaznivé výživové zloženie potraviny, z hľadiska výživy prospešnej pre zdravie je vhodná prakticky bez obmedzení a v súlade so stravovací-

mi odporúčaniami pre danú potravinovú skupinu.

Tmavooranžové E znamená nepriaznivé zloženie potraviny, z hľadiska výživy prospešnej pre zdravie konzumovať len zriedkavo a v malých množstvách a v súlade so stravovacími odporúčaniami pre danú potravinovú skupinu. NUTRI-SCORE vyvinul tím vedcov a odborníkov na výživu. Preukázalo sa, že NUTRI-SCORE je v súlade so stravovacími odporúčaniami a umožňuje ľahkú orientáciu pri výbere potravín, ktoré majú vhodnejšie výživové zloženie.

VÝZNAM A PERSPEKTÍVNY NUTRI-SCORE V RÁMCI KRAJÍN EÚ

NUTRI-SCORE je ochranná známka zapísaná vo Francúzsku Úradom verejného zdravotníctva ako kolektívna ochranná známka, ktorá sa riadi stanovami používania a grafickou predlohou. Je to prostriedok, ktorý je **výsledkom vedeckého, inovatívneho prístupu** založeného na dialógu zdravotníkov a výrobcov potravín. Veľká časť členských štátov Európskej únie je v procese zavádzania legislatívnych ustanovení potrebných na podporu tohto jednotného systému v celej Európe.



Týmto zjednodušeným označovaním umiestneným na prednej strane obalu potravín môže spotrebiteľ rýchlo posúdiť výživovú kvalitu výrobku. Takto môže porovnávať potraviny medzi sebou, medzi rôznymi skupinami výrobkov, v rámci tej istej skupiny alebo rovnakú potravinu rôznych značiek. Vďaka tejto transparentnosti môžu spotrebiteľia ľahko začleniť výživový rozmer do svojho nákupného úkonu a nasmerovať svoj výber na potraviny s vyššou výživovou kvalitou. Očakáva sa, že skôr sa NUTRI-SCORE stane povinnou výbavou všetkých balených potravín vo všetkých krajinách EÚ.

V tomto príspevku boli použité materiály z odborných textov:

Potravinová a nutričná gramotnosť. 3. diel. (Vydavateľstvo Dr. Josef Raabe Slovensko, 2021)

Štandardný postup na výkon prevencie: Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých – špeciálna časť (Ministerstvo zdravotníctva SR, 2022).



NOVINKA 2025

EXTRA ROK S EXTRA CHUŤOU



Zažite pravú kvalitu s našou novou **EXTRA** radou. Každý kúsok je vyrobený z tých najkvalitnejších surovín a starostlivo dochutený tak, aby priniesol nezameniteľný zážitok aj pre tých najnáročnejších gurmánov.

EXTRA rada je symbolom poctivého mäsiarskeho remesla s vysokým podielom mäsa a bez lepku, laktózy a alergénov. Stavte na kvalitu, ktorá nikdy nesklame.

GULÔČKY

NAMIESTO ZEMIAKOV?

Prílohy tvoria podstatnú časť jedálnečka a správna voľba môže výrazne ovplyvniť náš pocit nasýtenia i zdravia. Zatiaľ čo mnohí siahajú po tradičných prílohách, ako sú zemiaky či biela ryža, existuje množstvo alternatív, ktoré prinášajú viac vlákniny aj bielkovín.

BULGUR – PRE ŠPORTOVCOV AJ NA DIÉTU

Bulgur je síce obľúbený najmä v stredomorskej a blízkovýchodnej kuchyni, no posledné roky si našiel cestu aj do našej kuchyne. Vyrába sa z pšeničných zŕn, ktoré sa predvaria, usušia a následne drvia na menšie kúsky. Keďže je predvarený, jeho príprava je rýchla a jednoduchá. Stačí ho zaliať horúcou vodou alebo vývarom a nechať napučať približne 10 – 15 minút. Nutrične je bulgur mimoriadne hodnotný. Obsahuje veľké množstvo vlákniny, ktorá podporuje trávenie a zdravie čriev. Je tiež bohatý na komplexné sacharidy, ktoré zabezpečujú postupné uvoľňovanie energie, čím pomáhajú udržiavať stabilnú hladinu cukru v krvi. Okrem toho obsahuje vitamíny skupiny B, horčík, železo a fosfor.

Bulgur je vhodný aj pre ľudí, ktorí chcú schudnúť, pretože poskytuje dlhotrvajúci pocit sýtosti. Je skvelou voľbou aj pre športovcov, keďže dodáva energiu a podporuje regeneráciu svalov. Výborne sa hodí ako príloha k mäsovým a zeleninovým jedlám, ale aj do šalátov.

KUSKUS – RÝCHLY A LAHKÝ

Kuskus pochádza zo severoafrickej kuchyne a ide o drobné gulôčky z tvrdej pšenice. Napriek tomu, že sa často považuje za obilninu, technicky patrí medzi cestoviny, keďže sa vyrába z pšeničnej krupice. Jeho najväčšou výhodou je rých-

la príprava – podobne ako v prípade bulguru stačí ho zaliať horúcou vodou alebo vývarom, prikryť a nechať niekoľko minút napučať.

Nutrične je kuskus zdrojom komplexných sacharidov, vitamínov skupiny B a minerálov, ako je selén a horčík. Selén pôsobí ako antioxidant a pomáha chrániť bunky pred poškodením voľnými radikálmi. Kuskus má mierne nižší obsah vlákniny v porovnaní s bulgurom, no stále predstavuje zdravšiu alternatívu oproti rafinovaným prílohám. Vďaka svojej jemnej chuti a neutrálnosti sa hodí ako príloha k rôznym jedlám. Skvele sa kombinuje s dušenou zeleninou, grilovaným mäsom či so strukovinami. Môže sa tiež použiť ako základ do studených šalátov alebo ako sladká kaša s ovocím a orechmi.

POHÁNKA – BEZLEPKOVÁ ALTERNATÍVA PLNÁ ŽIVÍN

Pohánka je mimoriadne výživná potravina, ktorá sa pestuje už po stáročia. Napriek tomu, že sa často radí medzi obilniny, botanicky patrí medzi pseudoobilniny, čo znamená, že neobsahuje lepok a je vhodná aj pre celiatikov. Jej príprava je jednoduchá – stačí ju prepláchnuť a variť vo vode v pomere 1 : 2 približne 15 minút, kým nezmäkne.

Jednou z najväčších výhod pohánky je vysoký obsah rutínu, flavonoidu, ktorý posilňuje cievy a zlepšuje cirkuláciu krvi. Okrem toho obsahuje veľké množstvo bielkovín, esenciálnych aminokyselín a vlákniny. Pohánka je tiež výborným zdrojom horčíka, draslíka a železa, ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie organizmu.

Je ideálnou prílohou pre ľudí trpiacich celiakiou, ale aj pre tých, ktorí sa snažia o zdravšiu stravu. Môže sa podávať ako príloha k mäsovým jedlám, do polievok či šalátov. V kombinácii s hubami alebo praženou cibuľkou vytvára lahodnú a sýtu prílohu.

AMARANT – ZABUDNUTÁ SUPERPOTRAVINA

Amarant je menej známa pseudoobilnina, ktorá sa však vyznačuje mimoriadnymi nutričnými vlastnosťami. Pestuje sa už tisíce rokov a v minulosti patril medzi základné potraviny Aztékov. Amarantové semená sú drobné, guľaté a pri varení získavajú jemne želatínovú konzistenciu. Na prípravu je potrebné variť ich vo vode v pomere 1 : 3 približne 20 – 25 minút, pričom je vhodné ho občas premiešať, aby sa zrníčka nezlepili.



Amarant

Táto obilnina je mimoriadne bohatá na bielkoviny a obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny vrátane lyzínu, ktorý je dôležitý pre regeneráciu svalov a podporu imunitného systému. Okrem toho je amarant výborným zdrojom železa, vápnika a horčíka, čo prispieva k zdraviu kostí a nervovej sústavy. Vysoký obsah vlákniny podporuje zdravé trávenie a dlhodobo zasýti.

Amarant je vhodný pre vegetariánov, vegánov a ľudí s bezlepkovou diétou. Môže sa konzumovať ako príloha, ale aj ako kaša na sladko či slano. Výborne sa kombinuje s orechmi, ovocím a medom, ale aj s dusenou zeleninou či so strukovinami.

QUINOA – NÁHRADA RYŽE

Quinoa je pseudoobilnina pochádzajúca z Južnej Ameriky, ktorú pestovali už Inkovia a považovali ju za „matku obilnín“. Napriek tomu, že sa podobá na obilniny, botanicky patrí medzi rastliny príbuzné špenátu a amarantovým semenkam.

Je bezlepková a ľahko stráviteľná, čo z nej robí skvelú alternatívu tradičných obilnín, ako je pšenica, ryža či jačmeň. Je mimoriadne bohatá na bielkoviny a obsahuje všetkých deväť esenciálnych aminokyselín, vďaka čomu je ideálnou voľbou aj pre vegetariánov a vegánov. Okrem bielkovín obsahuje vysoké množstvo vlákniny, ktorá podporuje trávenie a prispieva k pocitu sýtosti.

Táto superpotravina je skvelým zdrojom minerálov, ako je železo, horčík, draslík a zinok. Horčík pomáha pri relaxácii svalov a znižuje stres, zatiaľ čo železo podporuje tvorbu červených krviniek a pomáha predchádzať anémii. Quinoa obsahuje aj antioxidanty, ktoré chránia telo pred voľnými radikálmi a zápalmi.

Jej príprava je veľmi jednoduchá. Pred varením je dôležité ju dobre prepláchnuť pod tečúcou vodou, aby sa odstránili

saponíny, ktoré môžu spôsobiť mierne horkastú chuť. Varí sa podobne ako ryža – na jeden diel quinoj sa pridávajú dva diely vody alebo vývaru a varí sa približne 15 minút, kým absorbuje tekutinu a zmäkne. Po dovarení je dobré ju nechať pár minút odpočívať, aby sa jej chuť plne rozvinula. Quinoa je mimoriadne univerzálna a dá sa použiť v slaných aj sladkých jedlách.

Skvele sa hodí ako príloha k mäsu, rybám alebo dusenej zelenine. Môže sa pridať do šalátov, kde dodáva príjemnú textúru a zasýti na dlhší čas. Vynikajúco sa kombinuje s grilovanou zeleninou, humusom či avokádom. Na sladko sa dá pripraviť ako kaša s ovocím, orechmi a medom.

DP, zdroj: zdravieprevsetkych.sk, dobruchut.aktuality.sk

PREČO OŽIVIŤ JEDÁLNY LÍSTOK ZDRAVÝMI PRÍLOHAMI:

- 1 Vyšší obsah vlákniny** – Bulgur, pohánka aj celozrnný kuskus obsahujú viac vlákniny ako klasická biela ryža či lúpané zemiaky. Vláknina podporuje trávenie, zlepšuje črevnú mikrobiotu a pomáha udržať dlhší pocit sýtosti, čím môže podporiť reguláciu hmotnosti.
- 2 Nižší glykemický index (GI)** – Prílohy z celých zŕn, ako je bulgur alebo pohánka, majú nižší glykemický index v porovnaní s bielou ryžou či so zemiakovou kašou. To znamená, že nespôsobujú prudké výkyvy hladiny cukru v krvi, čo môže byť výhodné najmä pre diabetikov a ľudí snažiacich sa predchádzať inzulinovej rezistencii.
- 3 Vyšší obsah bielkovín** – Pohánka a bulgur obsahujú viac bielkovín než ryža či zemiaky, čo pomáha pri regenerácii svalov a celkovej sýtosti. Pohánka navyše obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny, čo z nej robí plnohodnotný rastlinný zdroj bielkovín.
- 4 Viac vitamínov a minerálov** – Bulgur je bohatý na železo, horčík a vitamíny skupiny B, ktoré podporujú energiu a zdravie nervovej sústavy. Pohánka je výborným zdrojom rutínu, ktorý posilňuje cievy a môže pomôcť pri prevencii kardiovaskulárnych ochorení.
- 5 Lepšia stráviteľnosť** – Hoci zemiaky sú ľahko stráviteľné, niektorým ľuďom môžu spôsobovať nafukovanie pre obsah škrobov. Ryža, najmä biela, môže spôsobovať zápchu, pretože obsahuje málo vlákniny. Naopak, bulgur a pohánka podporujú zdravé trávenie a pravidelnosť stolice.
- 6 Bezlepková alternatíva** – Pohánka je prirodzene bezlepková, čo ju robí vhodnou pre ľudí s celiakiou alebo citlivosťou na lepok, zatiaľ čo bežný kuskus a bulgur obsahujú lepok (pre ľudí bez intolerancie môžu byť výživnou voľbou).



COOP JEDNOTA GALANTA OTVORILA NOVÝ TEMPO SUPERMARKET

Regionálne spotrebné družstvo COOP Jednota Galanta prinieslo zákazníkom modernú ekologickú predajňu Tempo SUPERMARKET na sídlisku West v Galante.

Nová predajňa Tempo SUPERMARKET sa nachádza na Hodskej ulici na sídlisku West v Galante. Úvodné stavebné práce na novej prevádzke sa začali v auguste 2024 a dnes už zákazníci využívajú všetky výhody komfortného nakupovania v novom supermarkete s predajnou plochou 653 m². „Predajňa je situovaná v novej lokalite na sídlisku West neďaleko nemocnice. Sídlisko sa dynamicky rozrástá a zaslúži si obchod so širokým sortimentom a s kvalitnými službami. Zákazníci majú k dispozícii 30 parkovacích miest a 4 parkovacie miesta pre nabíjanie elektro-

mobilov. O prevádzku novej predajne sa bude starať 24-členný kolektív zamestnancov. Zákazníci tu môžu očakávať slovenský a lokálny tovar v najvyššej kvalite a verím, že bude príjemným nákupným miestom pre obyvateľov mesta,“ uviedla Júlia Ančinová, podpredsedníčka COOP Jednoty Galanta.

UDRŽATEĽNÁ PREVÁDZKA S LOKÁLNYM SORTIMENTOM

Zákazníci majú k dispozícii bohatú ponuku čerstvých potravín, ovocia, zeleniny, pečiva, dezertov a mliečnych výrobkov od lokálnych dodávateľov z Topolnice, Tešedíkova, zo Šale či z Nových Zámok, ktorí garantujú najvyššiu možnú úroveň čerstvosti a kvality. V novom supermarkete nakúpia zákazníci aj priemyselný tovar, textil a dokonca aj knihy a časopisy. Otváracie hodiny sú prispôbené potrebám mestského zákazníka. Od pondelka do soboty je predajňa otvorená v čase od 6.00 do 20.00 hod., v nedeľu od 8.00 do 19.00 hod. „Naším cieľom bolo, aby sme zákazníkom priniesli modernú predajňu s možnosťou nakupovať aj vo večerných hodinách a s bohatou ponukou slovenských a lokálnych produktov. Stavili sme na moderné ekologické technológie v oblasti chladenia či kúrenia. Využívame odpadové teplo z technologických zariadení a inštalovali sme tiež fotovoltaické panely. Moderný dizajn predajne dotvárajú nové komunikačné prostriedky a LED panely. Predajňa je vybavená samoobslužnými pokladnicami i elektronickými cenovkami,“ dopĺňa Iveta Schwarzová, prevádzková riaditeľka COOP Jednoty Galanta.



NEZABUDNITE VYUŽIŤ VERNOSTNÚ ZĽAVU ZA 2. POLROK 2024!

Zákazníci, ktorí od 1. júla 2024 do 31. decembra 2024 zaznamenávali svoje nákupy na vernostnú kartu COOP Jednota, môžu medzi 20. marcom a 30. júnom 2025 čerpať svoju odmenu za vernosť vo forme zľavy.

Ak ste v minulom výplatnom termíne nevyužili svoju zľavu za prvú polovicu roka 2024, môžete si ju teraz uplatniť spoločne s novou zľavou za druhý polrok. Zľavu môžete čerpať aj priebežne, pamätajte však, že nárok na zľavu zaniká po 30. júni a nie je možné ju dodatočne uplatniť.

AKÉ SÚ ZÁKLADNÉ PODMIENKY NA UPLATNENIE ZĽAVY?

Zľavu si môžu uplatniť držiteľia registrovanej vernostnej karty, a to buď plastovej, papierovej, alebo digitálnej formy napr. v mobilnej aplikácii. Zľavu je možné využiť v predajniach, ktoré prevádzkuje regionálna COOP Jednota, v ktorej je vaša karta registrovaná. Podmienkou na vznik nároku na zľavu je evidencia nákupov na vernostnú kartu v danom polroku v minimálnej hodnote 100 €. Pri uplatnení zľavy je potrebné uhradiť minimálnu časť nákupu iným spôsobom, pričom minimálna časť z vlastných financií je spravidla 1 €.

AKO SI SKONTROLOVAŤ VÝŠKU ZĽAVY A OBJEM ZAZNAMENANÝCH NÁKUPOV?

Zákazníci so zákazníckym kontom sa o výške svojej zľavy dozvedia po prihlásení do svojho konta v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub alebo na www.coopklub.sk. Ak patríte k zákazníkom, ktorí konto ešte nemajú, môžete si ho vytvoriť priamo v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub v časti Prihlásiť sa - Vytvoriť účet - Už mám plastovú kartu - Vytvoriť konto alebo na www.coopklub.sk. Ak našu kartu ešte nemáte, môžete o ňu požiadať v aplikácii kliknutím na Prihlásiť sa - Vytvoriť účet - Ešte nemám kartu - Zaregistrovať sa, taktiež na www.coopklub.sk alebo priamo v predajni, kde najčastejšie nakupujete. Kartu získanú v predajni je potrebné následne zaregistrovať online alebo telefonicky na bezplatnom čísle 0800 555 567.

DÔLEŽITÉ...

V prípade straty karty možno požiadať o duplikát prostredníctvom zákazníckeho konta na www.coopklub.sk v sekcii Moja karta alebo telefonicky na bezplatnom čísle. Ak chcete prispieť k ochrane prírody, odporúčame si aktivovať e-doklad. E-doklad je služba, vďaka ktorej môžu držiteľia karty získať elektronickú formu dokladu namiesto tlačenej pokladničnej dokladu priamo do zákazníckeho konta alebo e-mailovej schránky.



SPOTREBITELIA PREFERUJÚ ČERSTVÉ SLOVENSKÉ SLEPAČIE VAJCIA, KTORÉ NECESTUJÚ ZĎALEKA

Spotrebiteľské prieskumy potvrdzujú, že najdôležitejším kritériom pri kúpe vajec pre Slovákov je krajina pôvodu Slovensko, ktorú si kupujúci vedia jednoducho overiť priamo na každom predávanom vajíčku pod označením kódom SK.

Táto preferencia Slovákov je úplne logická, keďže vajcia sú veľmi citlivý tovar z hľadiska zachovania kvality a bezpečnosti. V prípade zahraničnej produkcie dovážané vajcia často precestujú na Slovensko veľa kilometrov, sú preskladňované, manipuluje s nimi veľa článkov v rámci distribúcie a prepravy, s čím súvisia zvýšené zdravotné riziká pre spotrebiteľov, keďže zachovanie teplotného režimu môže byť narušené. To má vplyv nielen na čerstvosť a kvalitu vajec, ale i bezpečnosť z hľadiska konzumácie. Najväčšie potravinové škandály spojené s vajcami (napr. salmonela) sa vzťahovali na vajcia zo zahraničnej produkcie, najčastejšie z Poľska. Toto slovenskí spotrebiteľia veľmi citlivo vnímajú, a preto sú slovenské vajcia považované za záruku čerstvosti, kvality a zdravotnej bezpečnosti.

Slovenskí producenti vajec podliehajú veľmi prísny normatívnym pravidlám z hľadiska požiadaviek kvality a bezpečnosti. V súčasnosti slovenskí chovatelia zabezpečujú slovenskú sebestačnosť vajec približne na 85 %, pričom väčšina slovenskej produkcie pochádza z obohatených (zväčšených) klieťok. To sa odráža aj na čistote vajec, ktorú spotrebiteľ preferuje. Krmivo pre nosnice v klieťkovom a podstielkovom chove má rovnakú kvalitu a zloženie. Chov nosníc v podstielkach je ekonomicky náročnejší, čo má svoj odraz vo vyššej pultovej cene takýchto vajec.

Ďalšou témou, ktorá v ostatnom období pomerne často rezonuje, je ukončenie

predaja vajec pochádzajúcich z obohatených klieťkových chovov nosníc. Tento spôsob chovu je na predávaných vajíčkach označovaný číslom 3. „Rôzni aktivisti sa snažia podsúvať verejnosti nepravdivé tvrdenia, že v prípade klieťkových chovov ide priamo o týranie sliepok. Vnímame to ako účelové kampane zavádzajúce spotrebiteľov. Slovenskí chovatelia a spracovatelia hydiny musia spĺňať všetky prísne pravidlá EÚ a sú pod dôslednou a neustálou kontrolou veterinárnych inšpektorov,“ približuje prezident Zväzu obchodu SR Filip Kasana. V záujme zlepšovania životných podmienok zvierat slovenskí chovatelia nosníc postupne rekonštruujú svoje prevádzky na podstielkový chov, no na väčšiu dynamiku tohto procesu im chýbajú finančné zdroje.

Slovenské obchodné siete združené vo Zväze obchodu SR vrátane reťazca COOP Jednota sa nepridali k iniciatíve zahraničných reťazcov Lidl, Kaufland, TESCO a BILLA ukončiť predaj vajec pochádzajúcich z obohateného klieťkového chovu už v roku 2025, čím domáce reťazce prejavili voči slovenským producentom vajec vyššiu mieru ústretovosti vzhľadom na ich reálne investičné možnosti postupne modernizovať chovy nosníc. „Odmietame priložiť domácim výrobcom vajec pomyselný nôž na krk a podporovať tým dovoz vajec zo zahraničia,“ konštatuje Filip Kasana.

Členovia Zväzu obchodu SR plne podporujú trend zlepšovania humánosti chovov a životných podmienok zvierat,



no zároveň považujú za veľmi dôležitú aj udržateľnosť domácej produkcie vajec a zabezpečenie potravinovej sebestačnosti a zdravotnej bezpečnosti potravín v prospech slovenských spotrebiteľov. Zároveň treba zobrať do úvahy zvýšenú uhlíkovú stopu pri dovoze vajec zo zahraničia, čo má významný vplyv na kritériá udržateľnosti v rámci dosahu na životné prostredie.

Zväz obchodu SR združuje domáce obchodné siete, ktoré svojou obchodnou politikou dlhodobo podporujú slovenskú potravinovú produkciu, čo sa najviac prejavuje v čerstvých tovarových kategóriách. Presadzuje, aby boli pre slovenské domácnosti v slovenských obchodných reťazcoch i naďalej dostupné čerstvé a kvalitné slovenské vajíčka. Únia hydínárov Slovenska potvrdzuje, že lídrom na trhu s najvyšším podielom slovenského hydínového mäsa a vajec je dlhodobo domáci obchodný reťazec COOP Jednota. Kľúčové však je, aby sa domáce slepačie vajíčka tešili priazni u slovenských spotrebiteľov, keďže oni v konečnom dôsledku rozhodujú, čo sa predáva na pultoch obchodov.



OSN: DRUŽSTVÁ SÚ EFEKTÍVNYM MODELOM PODNIKANIA

Liptovská Kokava

Organizácia Spojených národov (OSN) vyhlásila rok 2025 za Medzinárodný rok družstiev, čím upozornila na význam tohto podnikateľského modelu pri prekonávaní globálnych výziev. Téma Družstvá budujú lepší svet poukazuje na ich unikátnu schopnosť podporovať ekonomický a sociálny rozvoj.

Družstvá predstavujú jedinečný model podnikania stojaci na demokratických princípoch. Každý člen družstva má svoj členský podiel a môže sa aktívne angažovať v rámci činnosti družstva. Na rozdiel od nadnárodných korporácií v prípade družstiev sa vytvorená pridaná hodnota pretavuje do rozvoja miestnych komunít. Korene družstevníctva siahajú do polovice 19. storočia v Anglicku. Spolok gazdovský, prvé družstvo na európskej pevnine, založil 9. februára 1845 Samuel Jurkovič. Išlo o prvé slovenské aj európske družstvo. Prvý Potravný spolok, predchodcu družstevného maloobchodu, založil v Revúcej Samuel Ormis v roku 1869. V súčasnosti je najvýraznejším reprezentantom družstevníctva na Slovensku maloobchodný systém COOP Jednota – sieť takmer 2000 maloobchodných predajní prevádzkovaných 25 samostatnými spotrebnými družstvami, ktoré vzájomne spolupracujú na strategickom smerova-

ni a investíciách celého systému, čo im umožňuje prispôbiť sa najmä potrebám regionálnych komunít.

Podpora slovenských potravín

Jedným z hlavných cieľov skupiny COOP Jednota je podpora kvalitných slovenských potravín. Predaj slovenských produktov tvorí v systéme COOP Jednota viac ako 70 % z reálneho predaja uskutočneného cez registračné pokladnice, čo je najviac spomedzi všetkých obchodných reťazcov na Slovensku. Výrobky od slovenských dodávateľov dominujú v ponuke predajní COOP Jednota, pričom jednotlivé spotrebné družstvá majú vybudované obchodné partnerstvá s lokálnymi – regionálnymi dodávateľmi, ako sú pekári, mäsiari či spracovatelia mlieka a mliečnych produktov. Je to jeden zo spôsobov, ktorým podporujú domácu produkciu a zabezpečujú zákazníkom čerstvé a kvalitné potraviny.

Inovácie pre lepšiu budúcnosť

Hoci COOP Jednota nadväzuje na viac ako 150-ročnú tradíciu, transformovala sa do maloobchodného reťazca, ktorý zohľadňuje potreby dnešného zákazníka a prináša mu rôzne inovácie. Ako najväčšia slovenská maloobchodná sieť dlhodobo investuje do nových technologických a energetických zariadení, ako sú napríklad LED osvetlenia vo svojich objektoch, inštalácia fotovoltiky, automatizovaných systémov merania teploty a vlhkosti, ktoré udržia potraviny dlhšie čerstvé, či iných moderných riešení šetriacich energie.

Spotrebné družstvá postupne modernizujú svoje predajne a implementujú napr. samoobslužné pokladnice, digitálne displeje či elektronické cenovky. Minulý rok zaviedla domáca sieť revolučný formát automatizovaných predajní COOP Jednota 24/7, ktorý umožňuje zákazníkom nakupovať bez potreby fyzickej prítomnosti obchodného personálu a bez ohľadu na otváracie hodiny či štátny sviatok.

Družstvá v Európe: Spoločenstvo Euro Coop

COOP Jednota Slovensko je členom Euro Coop, európskej organizácie, ktorá spája 7000 družstiev s 30 miliónmi členov. Euro Coop bola založená v roku 1957 a patrí k prvým mimovládny organizáciám uznaným Európskou komisiou. Organizácia presadzuje hodnoty družstiev a ich prínos pre európsku ekonomiku. Predajne s označením COOP sa nachádzajú v krajinách ako Taliansko, Švédsko, Belgicko, Rumunsko či Francúzsko. Spoločne sa snažia ponúknuť alternatívu nadnárodných reťazcov a zachovať demokratické a spravodlivé princípy v maloobchode.

Spotrebné družstvá nie sú prežitkom minulosti, ale efektívnym modelom podnikania, ktorý spája ľudí s rovnakými hodnotami. Udržateľnosť, podpora lokálnych spoločenstiev a dôraz na vzťahy medzi členmi družstva robia z tohto modelu perspektívne riešenie pre budúcnosť. Rok 2025, vyhlásený OSN za Medzinárodný rok družstiev, je pripomienkou ich nezastupiteľného miesta vo svete podnikania.



Samuel Ormis

NADÁCIA COOP JEDNOTA OPÄŤ PODPORÍ REGIÓNY PO CELOM SLOVENSKU

Prostredníctvom Nadácie COOP Jednota spustila COOP Jednota v spolupráci s partnermi už 9. ročník Programu podpory lokálnych komunít s celkovou alokovanou čiastkou 156 000 €. Zaujímavosťou o grant môžu svoje žiadosti podávať do 31. 3. 2025 cez online formulár zverejnený na stránke www.lokalnekomunity.sk.

Cieľom Programu podpory lokálnych komunít je podnecovanie a podpora rozvoja miestnych a regionálnych iniciatív, podpora účasti občanov na miestnom a regionálnom rozvoji s cieľom naplniť lokálnu potrebu alebo riešiť problém. Snahou projektu je zvýšiť spokojnosť s kvalitou života miestnych a regionálnych komunít, a to najmä formou poskytovania finančných prostriedkov na realizáciu projektov z oblasti zachovania kultúrnych hodnôt, podpory a rozvoja športu, podpory vzdelávania, ochrany a tvorby životného prostredia a i.

Spoločenská zodpovednosť spája

Spoločenská zodpovednosť a vzájomná pomoc sú základnými princípmi družstevníctva, ktoré vzišlo z potrieb riešenia ekonomických a sociálnych problémov obyvateľstva formou svojpomoci, solidarity a spoločenskej rovnosti. „Ako pokra-



čovatelia princípu družstevníctva cítíme aj v súčasnosti potrebu rozvoja družstevného obchodu a zároveň vnímame naše poslanie prispievať k rozvoju jednotlivých regiónov Slovenska, čím podporujeme udržateľnosť a rozvoj mikropodnikania v regiónoch. Teší ma, že nielen predajňami a spoluprácou s lokálnymi dodávateľmi, ale i Programom podpory lokálnych komunít sme živou súčasťou našich regiónov a vieme prispieť k ich zveľadeniu a rozvoju,“ uviedol Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko a predseda



správnej rady Nadácie COOP Jednota. O grant v maximálnej výške 6 000 € môžu požiadať orgány miestnej samosprávy, vzdelávacie inštitúcie (vrátane škôl a materských škôl), združenia, nadácie, neziskové organizácie poskytujúce všeobecne prospešné služby a mimovládne organizácie. O víťazných projektoch bude rozhodovať verejnou hlasovaním priamo v predajniach COOP Jednoty po celom Slovensku od 15. 5. 2025 do 15. 6. 2025. Viac informácií nájdete na webstránke programu www.lokalnekomunity.sk.

Darujte
2%

**Darovaním svojich
2 % pomôžete aj vy.**

Ďakujeme.

Nadácia COOP Jednota pomáha už viac ako 20 rokov

Nadácia COOP Jednota už viac ako 20 rokov pomáha ľuďom na celom Slovensku. Medzi hlavné piliere jej charitatívnej činnosti patrí predovšetkým podpora zdravia a rozvoja vo viacerých kľúčových oblastiach. Získané príspevky nadácia investuje do nákupu prístrojov pre nemocnice a zdravotnícke zariadenia, do podpory lokálnych komunít v obciach a mestách, ako aj do humanitárnej pomoci jednotlivcom, rodinám a neziskovým organizáciám starajúcim sa o choré deti. Všetky činnosti nadácie sa konajú v celoslovenskej pôsobnosti.

Nadácia COOP Jednota vznikla v roku 2001 so zámerom cielene pomáhať vo verejnoprospešných oblastiach. Program s názvom **Sociálna pomoc** vznikol hneď v prvom roku založenia nadácie a prebieha dodnes. Hlavnými adresátmi subvencií v tejto oblasti sú deti a mladí ľudia s vrodenými chorobami, v menšej miere aj neziskové organizácie, venujúce sa zlepšovaniu kvality života ťažko chorých detí. Nadácia dodnes prerozdělila medzi žiadateľov v tejto oblasti sumu takmer 406-tisíc eur.

V rámci **podpory zdravotníctva** pomáha Nadácia COOP Jednota chorým a zdravotne hendikepovaným ľuďom prostredníctvom nákupu špičkových lekárskeho prístrojov, pričom si dáva za cieľ skvalitniť liečebné procesy čo najväčšiemu počtu pacientov. Na nákup viac ako 220 prístrojov do nemocníc a zdravotníckych zariadení na celom Slovensku vynaložila nadácia za 23 rokov svojej existencie sumu 1,7 milióna eur.

Pomocnú ruku podávala nadácia aj počas **povodní a živelných pohrôm**, pričom rozdala finančné prostriedky vo výške 120-tisíc eur.

V roku 2017 vznikol grantový **Program podpory lokálnych komunít**. Cieľom programu je dať verejnosti možnosť aktívne sa zapojiť do riešenia lokálnych problémov a prispievať tým k zveľadeniu svojho okolia. Za 8 rokov trvania programu prispela nadácia na realizáciu 206 projektov zameraných na zachovanie kultúrnych hodnôt, rozvoj športu a vzdelávania, ochranu a zveľadenie životného prostredia, budovanie komunitného zázemia a ďalších miestnych iniciatív sumou takmer 1,2 milióna eur.

Za viac ako dve dekády pôsobnosti Nadácie COOP Jednota sa neustále potvrdzuje, že najviac záleží na ľuďoch. Dôvera verejnosti v pomoc nadácie sa každoročne odzrkadľuje aj v náraste sumy poukázaných podielov zaplatenej dane. Darovaním svojich 2 % môžete pomôcť aj vy.



POD POĽANOU KRAĽUJE BRYNDZA, NO RODÍ SA AJ TALIANSKA MOZZARELLA

V regióne Hont okolo Krupiny a v Podpoľaní sa vyrábajú ikonické potraviny, ktoré pozná celé Slovensko. Trebárs bryndza z najstaršej bryndziarne vo Zvolenskej Slatine či legendárne tyčinky Dru zo Zvolena, z ktorých si mnohí už od detstva oberajú kryštáliky soli. A „po slovensky“ sa vyrába už aj talianska mozzarella v Hriňovej. Ich spoločným menovateľom je sieť slovenských obchodov COOP Jednota Krupina od Šiah až po Dolný Kubín, ktorá odoberá značnú časť ich produkcie. Dobrou správou pre kupujúcich je, že ich v slovenských potravinách, ktoré propaguje dôvtipný bača s honelníkom, vždy dostanete čerstvé a kvalitné.



„V našej sieti nájdete najlepšie chute každého regiónu, v ktorom pôsobíme, od overených výrobcov a lokálnych dodávateľov, s ktorými spolupracujeme už dlhé roky,“ garantuje Jozef Vahančík, predseda COOP Jednoty Krupina, ktorá predáva až 70 percent slovenských výrobkov v 11 okresoch a troch samosprávnych krajoch.

Možno niekoho prekvapí, že výroba a predaj bryndze majú svoje historické korene pod Poľanou, kde od roku 1797 nepretržite funguje najstaršia bryndziareň na svete. Dnes v nej pracuje už siedma generácia pôvodných zakladateľov - rodiny Molecovcov. Štyridsaťročný Peter Molec garantuje, že sa na poctivej výrobe tohto unikátneho prírodného zázraku nič nezmenilo. „Chutí tak, ako si ju pamätá môj otec, ale aj starý otec, ktorému bryndziareň znárodnili komunisti,“ podotýka. Dnes sa o oživenie tohto unikátneho rodinného príbehu snaží spoločnosť Milsy, ktorá už vyše roka prevádzkuje bryndziareň a syrareň vo Zvolenskej Slatine. Mesačne tu vyrobia 50 ton tejto jedinečnej slovenskej pochúťky a majú s ňou veľké plány.

Pôvodne bola bryndza rozdrvený tvrdý zrejúci syr z ovčieho mlieka. „Sú tendencie urobiť z bryndze ľahko roztierateľnú a jemnú pochúťku, ale my sa držíme tradi-

cie. Naša bryndza je hutnejšia a dokonale sa prepoji napríklad s čerstvo nahádzanými haluškami. Podpoľanie sa odzrkadľuje na jej chuti. Máme tu ideálne podmienky na chov oviec a pasienky so špecifickými bylinami, ktoré sú ojedinelé aj v rámci Európy a majú nemalý vplyv na zloženie ovčieho mlieka,“ deklaruje konateľ bryndziarne Bohuslav Šiko.

Vo Zvolenskej Slatine vyrábajú letnú bryndzu z čerstvého mlieka a zimnú zo zasudovaného hrudkového ovčieho syra vyrobeného počas letnej sezóny. Májovú bryndzu pokladajú mnohí za najkvalitnejšiu, chuťovo je jemnejšia. Vďaka čerstvej tráve, ktorá je v jarnom období najbohatšia na živiny, obsahuje ovčie mlieko najviac prospešných látok rastlinného pôvodu, esenciálne mastné kyseliny a iné bioaktívne látky. „Chuťovo je zimná bryndza výraznejšia a mnohí ju preferujú napríklad pred májovou, je to veľmi individuálne. Bryndzu

robíme poctivo a s úctou k tradíciám. To je naše know-how, na ktorom nechceme nič meniť. Slatinská bryndza je kráľovná medzi slovenskými bryndzami a sme na ňu patrične hrdí,” uzatvára Bohuslav Šiko. My len dodávame, že krásne ladí napríklad s ikonickým celozrnným slatinským chlebom z neďalekej Slatinskej pekárne.

Mozzarella spod Poľany – tradičná chuť Talianska po slovensky

Ak si na Podpoľaní objednáte pizzu, je celkom pravdepodobné, že syr na nej bude pochádzať z hriňovskej mliekarene Koliba. Okrem množstva tradičných slovenských syrov tu vyrábajú tradičnú taliansku špeciálnu – mozzarellu. „Sme jediní na Slovensku, ktorí ju vyrábame originálnou talianskou technológiou podľa tradičnej talianskej receptúry. Chutí aj Talianom a odoberajú ju mnohé pizzerie po celom Slovensku,” tvrdí Jozefína Fekiačová, marketingová manažérka mliekarene. Aj ľudia pod Poľanou si na ňu zvykli. Oblubujú i tradičné maslo, ktoré zvyknú volať modré. Je špecifické tým, že je veľmi kvalitné. „Máme totiž najmodernejšiu linku na výrobu masla, ktorá je kompletne uzatvorená, čím sa garantuje maximálna kvalita, stálosť a dlhšia spotreba.”

Hriňovská mliekareň spracuje 150-tisíc litrov mlieka denne, ktoré pochádza nielen z rázovitého Podpoľania, ale prevažne zo stredného Slovenska. Je to zároveň posledná mliekareň na Slovensku, ktorá má pôvodné rodinné vlastníctvo od jej vzniku v roku 1993. Už desaťročie ponúka aj ochutené proteínové výrobky, ktoré vznikajú filtrovaním a sušením srvátky, čo je vedľajší produkt, ktorý vzniká pri výrobe syra. Ide vlastne o žltkastú tekutinu, ktorá zostáva po oddelení tuhej časti po zrazení mlieka a je plná cenných živín. Proteín je bohatým zdrojom aminokyselín, ktoré sú dôležité pre svalový rast bez zbytočného tuku, a slúži ako doplnok výživy. „V rámci regionálneho spotrebného družstva COOP Jednota Krupina sme s naším širokým portfó-

liom produktov zastúpení asi v každej z 150 predajní v tomto regióne,” pochvaľuje si spoluprácu Jozefína Fekiačová.

Klasické dúbavské rožky spod Poľany

Keby bola vyhasnutá sopka Poľana aktívna, určite by chrlila rožky, tak ako to od roku 1993 robí rodina Mravcovcov v dedinke Dúbravy na polceste medzi Detvou a Očovou. Denne tu vyprodukuje viac ako 40 druhov pekárenských výrobkov s logom nadrozmerneho mravca a 100-tisíc rožkov. Do siete potravín COOP Jednota Krupina ich dodávajú dvakrát denne. Ráno a poobede, vždy čerstvé. Idú doslova na dračku. Otec a jeho dvaja synovia recept na legendárne rožky neprezradia, ale úspech pripisujú alchýmii prostredia, v ktorom vznikajú, a moderným technológiám. „Rožok musí dostatočne kysnúť, aby sa mu otvorili póry a mohol dýchať. Je to živá hmota,” hovorí osemdesiatročný Jozef Mravec, otec rodiny, ktorý je dušou pekár, lebo pečie celý život. Chutný rožok podľa neho nedokážete spraviť na kolenách ako zo syra nite. Musíte dodržať technológiu a tá sa nedá „ofušovať”. Aj preto sa pýtame, ako si v obchode vybrať dobrý rožok. „Choďte do COOP Jednoty. Tam dostanete len naše. Berú až 60 percent našej produkcie. Je to náš najväčší a najspoľahlivejší obchodný partner,” pochvaľuje si Marián Mravec, starší syn pána Jozefa. Skalní fanúšikovia, ktorí si rožky pod logom Mravec a synovia vozia až do Anglicka, vám budú garantovať, že chutia inak. Odráža sa v nich celý proces výroby. „Na prvý pohľad ich asi nerozoznáte od iných, ale keď ich stlačíte alebo do nich zahryznete, chrumkajú. Chutia inak aj vďaka poctivým slovenským surovinám,” deklaruje najstarší pán Mravec.

Nie je štrúdl'a ako štrúdl'a

Keď sa v Banskej Bystrici a jej okolí povie štrúdl'a, tak sa myslí jedine tá z neďalekých Rakytoviec. Dostanete ju výlučne v sieti COOP Jednota, u menších súkromných odberateľov alebo jedine na objednávku pri-




mo v pekárni Lebans v Rakytovciach. Dlhoroční zákazníci si objednávajú celé plechy. Nečudo, veď je to patentovaná pôvodná receptúra od rodiny Filkorovej z Badína. Manželia Štrbovci sa ju podujali zachovať aj spolu s domácimi škvarkovými pagáčmi a vyrábajú ich už 28 rokov, napriek tomu, že nie sú pekári ani cukrári. „Naše domáce makové, tvarohové a orechové štrúdle sú z kvalitných slovenských surovín a špecifické sú tým, že do všetkých dávame jablká. Preto sú šťavnaté a neviete sa ich objesť,” hovorí Anna Štrbová. COOP Jednota Krupina je jediná sieť potravín, v ktorej ostali a dnes ich domáce koláče a štrúdle dostanete jedine tam. Ľudia sa na to môžu spoľahnúť, keď si idú nakúpiť. „V tomto smere je to ideálne a korektné partnerstvo, ktoré potiahlo aj naše podnikanie s tradičnými domácimi koláčmi,” priznáva pani Anna.

Nos na kvalitu za najlepšie ceny

COOP Jednota Krupina vo svojej maloobchodnej sieti podporuje práve takýchto lokálnych výrobcov, ktorí sú overení zákazníkmi a dokážu dlhodobo garantovať kvalitu a udržateľnosť. „Vieme, že zákazník preferuje tradičné slovenské potraviny, po ktoré sa k nám vracia, ale nie vždy sa správa ako nákupný patriot. Niekedy sa jeho vlastenectvo končí pri prezeraní letákov a zliav a nakoniec sa aj tak rozhodne podľa ceny. Je to síce pochopiteľné, ale COOP Jednota Krupina si stojí za kvalitou a čerstvosťou, ktoré dokážeme v našich predajniach ponúkať za najvýhodnejšie ceny,” uzatvára Jozef Vahančík, predseda spotrebného družstva COOP Jednota Krupina, ktorý má na kvalitu nos, je ľudský, ale pritom myslí aj na potravinársky biznis, ktorý už desaťročia v regióne riadi a rozvíja.





ZUZANA
VAČKOVÁ

NETRADIČNÉ RECEPTY S NOVÝMI TVÁRAMI

Herečka a influencerka Zuzana Vačková spolu s foodbloggerom Dávidom Géczym pripravujú jedlo s radosťou a majstrovstvom. Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na www.netradicnerecepty.sk.

PRÍPRAVA

Na kúsky nakrájané olúpané pomelo nasypeme do misky.

V mažiari rozdrvíme nasucho opražené arašidy a prispeme k pomelu.

Čili, citrónovú trávu a kafiérové listy v mažiari roztlačíme, prilejeme šťavu z limetky, palmový cukor a pridáme tamarindovú pastu. Poriadne premiešame a výslednú hmotu nalejeme na pomelo. Dolejeme rybiu omáčku.

Nadrobno nakrájame listy z mäty, koriander a šalotku. Pridáme k pomelu.

Na záver dosypeme nadrobno nakrájané arašidy a na panvici zľahka opražený strúhaný kokos.



POMELOVÝ ŠALÁT

CHUŤOVKA

ZÁLIEVKA:

- 1 PL palmového cukru
- 1 PL rybacej omáčky
- 1 PL tamarindovej pasty
- 2 PL limetkovej šťavy

POMELO ŠALÁT:

- 1 pomelo
- 1 šalotka
- 2 - 3 čili
- 2 hrste koriandrovej vňate
- 1 hrst' mäty
- 150 g opečených arašidov
- 1 stonka citrónovej trávy
- 100 g nastrúhaného opečeného kokosu
- 1 kafiérový list

PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

30 min.

CENA



**HALUŠKY
NA SLADKO****HLAVNÉ JEDLO**

10	zemiakov
1	vajíčko
250 g	polohrubej múky
500 g	bryndze
1	slivkový kompót
360 ml	smotany na šľahanie 33 %
1	balíček lieskových orieškov
3	lyžice medu
200 g	ovsených vločiek
0,5 dcl	slivovice alebo iného tvrdého alkoholu
100 g	masla
0,5 dcl	javorového alebo iného sirupu
	štipka soli

**PORCIE**

4

NÁROČNOSŤ**PRÍPRAVA**

45 min.

CENA**PRÍPRAVA**

Zemiaky ošúpeme a nastrúhame na jemno. Pridáme polohrubú múku a vajce. Vymiešame cesto, ktoré cedíme cez sitko na halušky do zovretej a mierne osolenej vody. Keď halušky vyplávajú na hladinu, preceďme ich.

Vyšľaháme smotanu s bryndzou a prípadne mierne dochutíme sirupom. Zmes dáme cez sitko (aby sme sa zbavili hrudiek) do fľaše na šľahačku.

Kompót povaríme a zredukujeme, prípadne dochutíme cukrom. Zalejeťme troškou alkoholu a zaflambujeme.

Med s bryndzou zmiešame s podrvenými orieškami a vločkami. Rozprestrieme na plech a pečieme asi 40 minút na 160 stupňov do zlatohneda. Necháme vychladnúť na vzduchu.

Halušky pri servírovaní premiešame s rozpusteným maslom, pridáme kompót a z fľaše na výrobu šľahačky nastriekame bryndzu.

Navrch nasypeme chrumkavú granolu.

**DÁVID
GÉCZY**

INGREDIENCIE:

380 g mrkvy
140 g ovsených vločiek
60 g strúhaného syra
1 ČL sušeného cesnaku
1 ČL kurkumy, soľ
350 g zemiakov
500 g bielej fazule
v konzerve
2 bobkové listy
1 ČL mletej rasce
300 g kyslej smotany
50 g smotany na šľahanie
2 PL hladkej múky
2 PL masla



POSTUP:

Na fašírky zmiešame najemno nastrúhanú mrkvu, ovsené vločky, syr, cesnak, kurkumu a soľ. Necháme chvíľu postáť. Ak má mrkva veľa vody, pridáme vločky tak, aby sa dali tvarovať guľôčky.

Formu na mafiny vymastíme olejom. Z mrkvovej hmoty vytvarujeme guľôčky a po jednom ich vkladáme do formy. Pečieme v rúre na 180 °C asi 40 minút.

Na prívarek očistíme zemiaky a nakrájame na kocky. Prepláchneme a dáme variť do osolenej vody s bobkovým listom. Keď sú zemiaky mäkké, pridáme fazuľu. Kyslú smotanu vymiešame so smotanou na šľahanie a s múkou a primiešame k zemiakom. Pridáme rascu a povaríme do zhutnutia. Podľa chuti dosolíme a pridáme maslo. Podávame s mrkvovými fašírkami.



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

**FAZUĽOVÝ
PRÍVAROK
S MRKVOVÝMI FAŠÍRKAMI**



INGREDIENCIE:

250 g mäkkej salámy
100 g hrášku v konzerve
50 g kyslých uhoriek
1 cibuľa
100 g majonézy
50 g kyslej smotany
¼ ČL čierneho korenia
2 PL šľavy z kyslých uhoriek
muškátový oriešok

POSTUP:

Salámu nakrájame na pásiky a dáme do misy. Pridáme scedený hrášok, nadrobno nakrájané uhorky a cibuľu a premiešame. Pridáme majonézu, kyslú smotanu, čierne korenie a šľavu z kyslých uhoriek. Poriadne premiešame a dochutíme soľou. Na záver pridáme muškátový oriešok a necháme odstať v chladničke.

**DOMÁCI
PARÍŽSKY ŠALÁT**

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



NEODOLATEĽNÉ VÝHODNÉ NÁKUPY



**ZĽAVA AŽ
65%**

Ilustračná fotografia

V COOP Jednote nakúpite tak výhodne, že sa vždy radi vrátite. Navyše, ak od 27. 2. do 9. 4. 2025 nakúpite aspoň za 25 eur, dostanete výrobky značky BergHOFF so zľavou až 65%. www.coop.sk

1. Škrabka	14,00€ 4,90€	6. Nôž šéfkuchára 19 cm	22,57€ 7,90€
2. Zúbkovaný nôž 11,5 cm	14,00€ 4,90€	7. Držiak na nože	56,86€ 19,90€
3. Nôž na zeleninu 11 cm	16,83€ 5,89€	8. Sada sklených dóz	39,71€ 13,90€
4. Nôž na chlieb 23 cm	22,57€ 7,90€	9. Sada vákuových dóz	56,86€ 19,90€
5. Nôž santoku 17 cm	22,57€ 7,90€	10. Sklená dóza na cestoviny	16,83€ 5,89€

Ponuka platí do vypredania zásob.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

BergHOFF®

Oblúbená herečka, moderátorka a dabérka Zuzana Vačková sa počas kovidu presunula z divadelných dosiek, televízneho a dabingového štúdia do online priestoru, aby sa v období izolácie spojila so svojim publikom. Po päťdesiatke tak odštartovala úspešnú kariéru na sociálnych sieťach, kde sa venuje vareniu, rozhovorom s inšpiratívnymi ľuďmi či podcastu, v ktorom s Katkou Brychtovou rozoberajú témy, ktorými žijú zrelšie ženy. Podľa prestížneho časopisu Forbes je jednou z najdôveryhodnejších influenceriek. Nie je preto náhoda, že sa stala novou tvárou televízneho i online projektu COOP Jednoty Slovensko Netradičné recepty.

Dôveryhodnosť, nielen na sociálnych sieťach, ale aj vo vzťahoch či verejnom živote, je podľa mňa jedna z veľkých tém našej súčasnosti. Mať oficiálne tento prívlastok je v mojich očiach veľký úspech. Ako si si dôveryhodnosť budovala?

Nikdy som si ju nebudovala nejako ciele. Rodičia ma vychovali ako rovného človeka, naučila som sa nehanbiť sa za seba ani za svoje chyby a byť pyšná na svoje úspechy. Samozrejme, nevyhýbajú sa mi ani neúspechy, no vnímam ich ako cestu k tomu, aby som nejaké úspechy mohla mať. Snažím sa byť „len“ úprimná a autentická a z toho sa možno rodí tá dôveryhodnosť. Dôvera a spoľahlivosť je to, na čom mi veľmi záleží vo vzťahoch s mojimi blízkymi, rodinou, priateľmi. A ak ma takto vnímajú aj ľudia, ktorí ma poznajú len z mediálneho priestoru, tak je to pre mňa veľká vec a záväzok.

V podcaste s Katkou Brychtovou *To nerieš, moja* sa venujete rôznym aspektom života žien v zrelom veku. Kedy si si uvedomila, že sa ťa zrelý vek už týka?

Prvýkrát určite, keď ma dieťa na ulici oslovilo teta, čo už bolo veľmi veľmi dávno. No prelomom bola komédia Klimaktérium, ktorú sme priniesli pred 6 rokmi a ktorá sa zaoberá témou starnutia, prechodu a úsmevne hovorí o všetkých zdravotných i psychických fažkostiach, ktoré toto ob-



ČO TI DNES UROBILO RADOŠŤ, ZUZIČKA?

dobie prináša. Dovtedy som si vlastne ani neuvedomovala, aká je to dôležitá téma, pretože vždy bola skôr zahalená rúskom mlčania. Možno je to tým, že ženy samotné sa nechcú priveľmi nahlas priznávať k tomu, že ich bolí telo, že sa v noci potia, že sú nervózne, že ani tie vlasy nie sú, aké bývali. Nechcú to veľmi preberať. A odrazu na predstavení videli, že sa dá na tieto veci pozrieť s humorom a nadhľadom. Naozaj ma dojímal stretnutia s divákami po predstaveniach. Mnohé okrem toho, že sa zabavili, boli dojaté a hovorili ďakujem. Vtedy som si uvedomila, že sme s niektorými témami akoby osamotené, pritom rozprávať sa o nich slobodne je podľa mňa veľmi ozdravné. Niekedy potrebujeme len malé nakopnutie, aby sme sa o niektorých veciach vedeli normálne porozprávať. A to môže sprostredkovať aj divadlo či podcast.

Ako si ty prijala pribúdanie rokov?

Som z rodiny, v ktorej stáli ľudia so šedinami na piedestáli, kde boli starí rodičia rešpektovaní a milovaní. Pre mňa pribúdajúci

vek nie je znamením, že sa stávam menejcennou alebo menej výkonnou. Vnímam skôr, že sa stávam múdrejšou, stávam sa väčšou autoritou, než keď som mala dvadsať. Tým, že mám medzi deťmi veľký vekový rozdiel 12 rokov, tak som si to dozrievanie začala pripúšťať až pomerne neskoro. Moje mladšie dieťa, dcéra, malo 18 len pred dvoma rokmi, takže som dlho bola matka, ktorá sa musí starať o nedospelé dieťa. Medzníkom bolo narodenie môjho vnuka pred 5 rokmi. Uvedomila som si, že sa zo mňa definitívne stala staršia žena v rodine, ktorá sa má starať o tie mladšie generácie. Je to pre mňa veľké požehnanie a veľká radosť. To, že pribúdajú vrásky, kolená bolia, to nie sú pre mňa podstatné veci. Navonok starneme, ale vnútri rastieme, to je dôležité a krásne.

Áké príjemné stránky pribúdajúceho veku by si vyzdvihla?

Ženy v našom veku vedia povedať nie, vedia definovať svoje potreby a realizovať ich, dať seba na prvé miesto. Veď aj v lie-

tadle v prípade ohrozenia nasadzujeme kyslíkovú masku najskôr sebe, až potom ostatným. Mnohé zrelé ženy majú tendenciu starať sa o všetkých a na seba zabúdať, potom sú frustrované, vyprahnuté, duševne vysušené. Ako má rodina dostať od ženy nejakú lásku a podporu, keď ich už vyčerpaním v sebe ani necíti? To príjemné, čo mi vek prináša, je, že sa starám viac o seba. Pritom, samozrejme, milujem svoju rodinu, varím obedy, večere, chodím varovať vnuka, ale dnes je to už iné. Už to nerobím, pretože musím, ale pretože chcem a keď sa mi to hodí.

Medzi ženami sa stali mimoriadne populárnymi tvoje zdravé recepty. A keďže si jednou z tváří Netradičných receptov spolu s Dávidom Géczyom, musím sa ťa spýtať – naozaj ťa varenie baví?

Keď mám čas, rada sa zaoberám tým, čo dávam na stôl, čo bude rodine chutiť a čo nám zároveň prinesie aj trochu zdravia. Moja babička bola fantastická kuchárka, mama tiež, ale ja som išla do života ako nevyučená kuchárka. Nikdy som sa nepozerala, ako varia. Keď som sa vydala, jednoducho som zavolała mame – čo mám dnes variť? Rezeň. Dobré a čo mám kúpiť? Ona mi povedala, aké mäsko mám kúpiť, a keď počas prípravy došlo na vajíčka a strúhanku, ostala som prekvapená, že aj to treba (smiech). Učila som sa za pochodu. Dodnes rada robím recepty, ktoré sú jednoduché a rýchle. Stoja najmä na zelenine, ktorej úprava netrvá dlho a je zdravá. Jedlo musí byť chutné a farebné. Farebnému tanieru vďačím za to, že moje deti sa naučili jesť aj také pre deti nepopulárne jedlá ako brokolica.

Netradičné recepty sú typické tým, že jeden z dvojice pripravuje jedlo tradičným spôsobom a druhý zdravším, modernejším spôsobom. Ktorá z dvojice si ty?

Ja som tá, čo pripravuje jedlo skôr tradične. Aj keď je vcelku na diskusiu, čo je tradičné alebo čo je zdravé a čo menej. Každopádne sa s Dávidom navzájom krásne dopĺňame, inšpirujeme, každý má svoj pohľad. Ja som za skupinu ľudí, ktorí si chcú veci zjednodušovať, a Dávid za tých, ktorí chcú veci robiť novátorsky, aj keď za cenu času a väčšej námahy.

Vraj miluješ makovník. Čo ešte?

To je pravda, som priam závislá od maku v akejkoľvek forme. Páči sa mi, keď je jedlo ľahké a je pre mňa prínosom zo zdravotnej stránky – napríklad šaláty, zelenina, ovocie. Mám veľmi rada polievky. Ale mám rada aj sviečkovú, čo je v pohode, pretože to je tiež mäsko so zeleninou a s trochu

smotany. V minulosti sa podobné jedlá zahusťovali množstvom múky a masť, dnes zahusťujem samotnou zeleninou. Je fajn, že sa varenie posúva k zdravším možnostiam.

Čo si ešte zmenila v rámci zdravého životného štýlu?

Napríklad prístup k cvičeniu. Kedysi som cvičila, aby som bola štíhla a mala pevný zadok. Teraz idem cvičiť, aby som sa dobre cítila. A keď budem mať popri tom pevnejšie telo a zlepši sa mi postava, to je bonus. Ale nie dôvod.

Ako každý aj ty si prežila vážne situácie a neúspechy. Pôsiš však vyrovnané a pohodovo. Aká je podľa tvojich skúseností cesta k udržaniu pokoja a nadhľadu napriek ťažkým chvíľam?

Nezatvárať oči pred vecami, na ktoré nie som pyšná, pred svojimi negatívnymi vlastnosťami, pred svojimi strachmi. Nájsť si na seba nejaké pozitíva, ale nezbláznit sa z toho dobrého. Prijímať život tak, ako plyní. A nestretávať sa s ľuďmi, ktorých prítomnosť mi nerobí dobre. Vedieť povedať – mám vás rada, ale dnes s vami nepôjdem von, lebo nemám chuť celý večer hovárať.

To vážne dokážeš povedať?

Áno. Nechcem hľadať výhovorky. Ľudia, s ktorými mám otvorený a priateľský vzťah, to dokážu pochopiť a berú to normálne. Tak ako si vyberáme, čo jeme, čo si pozrieme v televízii, mali by sme si vyberať aj ľudí, ktorými chceme byť obklopení. Mnohí ľudia idú na akéhosi autopilota, zapnú telku a nechajú na seba padať všetko, čo z nej ide. V obchode nakupujú to, čo všetci. Trávia čas s ľuďmi, ktorých si nevyberajú, len sa okolo nich vyskytujú. Musím sa predsa pýtať samej seba, či mi to robí dobre, či sa mi to páči a či to naozaj chcem.

Základ spokojnosti je pre teba neustály dialóg samej so sebou?

Áno, som predsa zvedavá Zuza (smiech). Pýtam sa sama seba – na čo sa dnes tešíš, Zuzička? Čo ti urobilo radosť? Čo sa ti podarilo? Čo už nechceš zažiť? Denne sa napríklad stretávame s rôznymi formami manipulácie či už priamo, alebo online a je dobré byť na to pripravený. Preto treba so sebou komunikovať a pýtať sa – chcem to? Mám na to čas, chuť a priestor? Ak je odpoveď nie, treba sa bez výčitiek svedomia odporúčať.

Denisa Pogačová



Varenie pre rodinu či priateľov je radosť, no potravinové intolerancie a alergie stravníkov môžu do prípravy spoločného jedla priniesť nečakané výzvy. Toto sú najdôležitejšie fakty o potravinových intoleranciách, ktoré pre vás pri príležitosti uvedenia novej značky alternatívnych výrobkov TOMU VER pripravila známa výživová poradkyňa Zuzana Líšková.

INTOLERANCIE A ALERGIE: V ČOM JE ROZDIEL?

Na úvod je dôležité povedať, že potravinová intolerancia a alergia nie je to isté. Hoci sa tieto dva pojmy často zamieňajú, v skutočnosti ide o úplne odlišné veci. Potravinová intolerancia znamená, že telo nevie správne stráviť alebo spracovať určitú zložku potravín, čo spôsobuje tráviace ťažkosti. Naopak, pri potravinovej alergii ide o reakciu imunitného systému, ktorý danú potravinu vníma ako hrozbu. „Kým pri intolerancii sú príznaky miernejšie a závisia od množstva skonzumovanej potraviny, alergia môže spôsobiť vážnu, životunebezpečnú reakciu už pri malom množstve alergénu. Najčastejšími príznakmi potravinovej intolerancie sú tráviace problémy, bolesti hlavy, únava či kožné problémy,“ vysvetľuje odborníčka na výživu Zuzana Líšková. Okolo potravinových intolerancií koluje množstvo mýtov. Niektoré sú neškodné, iné môžu zbytočne obmedzovať váš jedálny lístok. Prečítajte si fakty, ktorým môžete zaručene veriť.



Zuzana Líšková



Dávid Géczy varil s produktami novej línie a kuchárskym majstrovstvom sa predviedol aj Maroš Molnár.

5 FAKTOV O POTRAVINOVÝCH INTOLERANCIÁCH, KTORÝM MÔŽETE VERIŤ



5 FAKTOV O POTRAVINOVÝCH INTOLERANCIÁCH:

1. Nie každá intolerancia sa dá odhaliť testami.

Laktózová intolerancia a celiakia sa dajú diagnostikovať, no pri iných intoleranciách alebo alergiách je najspoľahlivejšou metódou eliminačná diéta pod dohľadom odborníka. Mnohé komerčné testy zatiaľ nemajú dostatočné vedecké dôkazy.

2. Príznaky sa môžu objaviť aj hodiny po jedle.

Na rozdiel od alergií, ktoré spôsobujú okamžitú reakciu, pri potravinových intoleranciách sa problémy môžu prejavovať až po niekoľkých hodinách alebo dokonca na druhý deň.

3. Spracovanie potravín môže ovplyvniť ich toleranciu.

Niektoré fermentované či spracované potraviny môžu byť pre ľudí s intoleranciou ľahšie stráviteľné. Napríklad kysnutý chlieb obsahuje menej lep-

ku a dlho zrejúce syry menej laktózy, vďaka čomu ich niektorí ľudia lepšie znášajú.

4. Aj keď mám intoleranciu, vyhýbať sa danej potravine nemusím doživotne.

Niektoré intolerancie sa dajú zlepšiť úpravou stravy a starostlivosťou o črevný mikrobióm. Ten mohli zhoršiť faktory ako stres, antibiotiká či zlá strava. Niektoré intolerancie môžu byť dočasné a po úprave črevnej mikrofóry sa môžu zmierniť alebo úplne zmiznúť.

5. Intolerancia neznamena, že musím istý typ receptov úplne vylúčiť.

Niektorí ľudia s intoleranciou na laktózu dokážu bez problémov konzumovať malé množstvo laktózy alebo fermentované mliečne výrobky, ako sú jogurty či kefír. V súčasnosti sú však na trhu dostupné rôzne chutné alternatívy. Nájdete ich aj v ponuke nášho najväčšieho domáceho reťazca COOP Jednota.



Na novinárske otázky odpovedala obchodná riaditeľka COOP Jednoty Slovensko Renáta Peťovská.



Ak sa s intoleranciou stretávate vy alebo niekto z vašich blízkych, v portfóliu značky **TOMU VER** od **COOP Jednoty** nájdete výrobky, s ktorými bude príprava spoločného obeda jednoduchšia. **TOMU VER** je nový rad alternatívnych potravín určených pre ľudí s intoleranciou na lepok a laktózu, ako aj pre všetkých, ktorí majú špeciálne preferencie.

Viac informácií o produktoch TOMU VER nájdete na www.coop.sk/sk/tomu-ver

ČO SI VYBRAŤ, AK TRPÍTE INTOLERANCIOU?

Najčastejšie intolerancie	Aké potraviny si vyberať v obchode?
Laktózová intolerancia	<ul style="list-style-type: none"> Bezlaktóзовé mliečne výrobky (bezlaktóзовé mlieko, syry, jogurty) Rastlinné alternatívy (napr. sójové, mandľové, ovsené, kokosové mlieko) Potraviny bohaté na vápnik (brokolica, kapusta, orechy, tofu, sardinky)
Intolerancia na lepok	<ul style="list-style-type: none"> Prírodné bezlepkové obilniny (ryža, pohánka, pšeno, quinoa, kukurica, amarant) Bezlepkové výrobky Zemiaky, strukoviny, zelenina a ovocie Mäso, ryby, vajcia, mliečne výrobky bez lepku Orechy, semienka
Histamínová intolerancia	<ul style="list-style-type: none"> Čerstvé mäso a ryby (nie konzervované, dlho skladované či údené) Čerstvé syry a mliečne výrobky (nie zrejúce) Čerstvé ovocie (okrem citrusov, banánov, jahôd) Čerstvá zelenina (okrem paradajok, baklažánu, špenátu)



REALIZUJETE ZAUJÍMAVÉ PROJEKTY?

MÁTE ŠIKOVNÝCH OBČANOV?

JE VAŠA OBEC ZAUJÍMAVÁ?

MÁ SA VAŠA DEDINA ČÍM POCHVÁLIŤ?

Osloďte svojho starostu, aby prihlásil vašu obec do ocenenia

DEDINA ROKA

pod záštitou podpredsedu vlády SR a ministra životného prostredia Tomáša Taraba

Ziskajte prestížny titul Dedina roka 2025 s právom reprezentovať Slovensko v súťaži o Európsku cenu obnovy dediny a zároveň finančné prostriedky pre podporu obnovy dediny.

www.dedinaroka.sk



Vyhlasovatelia:



MINISTERSTVO ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA SLOVENSKEJ REPUBLIKY



SLOVENSÁ AGENTÚRA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Generálny partner:



Najlepšie domáce potraviny

Partneri podujatia:



MINISTERSTVO CESTOVNÉHO RUCHU A ŠPORTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY

DOBRÝ NÁPAD SLOVENSKO



Hlavný mediálny partner:

● RÁDIO
● REGINA

Mediálni partneri:



UŠETRITE BEZ CHÉMIE



Ak spojíte pár bežných ingrediencií z kuchyne s overenými postupmi, získate účinné a ekologické čistiace prostriedky, ktoré sú šetrné k zdraviu aj prírode. Vytvorte si ich jednoducho doma a bez chémie.

AKO NA PRÁŠOK NA PRANIE?

Domáci prášok na pranie je účinný, lacný a neobsahuje škodlivé chemikálie. Na jeho výrobu budete potrebovať 200 g nastrúhaného marseillského mydla, 300 g sódy na pranie a 100 g jedlej sódy.

Všetky ingrediencie dôkladne premiešajte a skladujte v uzatvárateľnej nádobe. Pri praní použite 2 - 3 polievkové lyžice na jednu várku bielizne. Takýto prášok je vhodný aj pre citlivú pokožku a alergikov. A ak pridáte zopár kvapiek esenciálneho oleja, bielizeň pekne rozvoní.

MYDLO TAKMER NA VŠETKO

Marseillské mydlo je prírodný produkt, ktorý má široké využitie. Dá sa použiť nielen na pranie, ale aj na osobnú hygienu. Ak si ho chcete vyrobiť doma, budete potrebovať 500 ml olivového oleja, 100 ml kokosového oleja, 200 ml vody a 100 g hydroxidu sodného. Hydroxid sodný opatrne rozpustíte vo vode (vždy pridávajte hydroxid do vody, nie naopak) a nechajte vychladnúť.

Medzitým v hrnci zahrejte oleje približne na 45 °C. Potom obe zložky zmiešajte a miešajte, kým hmota nezhrustne. Nalejte do foriem a nechajte zrieť aspoň 4 týždne. Výsledkom je univerzálne a šetrné mydlo.

STAROSTLIVOSŤ O ZUBY BEZ CHÉMIE

Domáca zubná pasta bez fluóru je skvelou alternatívou bežných pást, ktoré často obsahujú syntetické látky. Stačí zmiešať 3 lyžice kokosového oleja, 10 kvapiek mäťového esenciálneho oleja a 1 lyžičku xylitolu na prírodné osladenie. Táto pasta osviežuje dych, odstraňuje povlak a zároveň je šetrná k zubnej sklovine.

DEZINFEKCIA NA RUKY VŽDY PORUKE

Dezinfekcia na ruky bez alkoholu je skvelou alternatívou pre citlivú pokožku. Vytvoríte ju zmiešaním 100 ml Aloe vera gélu, 10 kvapiek esenciálneho oleja z čajovníka, 10 kvapiek levanduľového oleja a 1 lyžičky rastlinného glycerínu.

Výsledná zmes hydratuje a zároveň chráni pred baktériami. Ak chcete dezinfekciu s antibakteriálnym účinkom alkoholu, pridajte 50 ml alkoholu s obsahom aspoň 70 %.

PRÍRODNÝ OSVIEŽOVAČ VZDUCHU

Túžite, aby váš domov voňal príjemne sviežo, ale chcete sa vyhnúť chemickým osviežovačom? Vyrobiť vlastný prírodný sprej na osvieženie vzduchu je jednoduché, podobne ako predošlé postupy. Stačí zmiešať 200 ml vody s čajovou lyžičkou sódy bikarbóny, ktorá pomáha neutralizovať pachy, a pridať 10 - 15 kvapiek esenciálneho oleja podľa vašej preferencie. Ak túžite po upokojujúcej atmosfére, levanduľový olej je ideálnou voľbou, zatiaľ čo citrusové oleje ako pomarančový či citrónový prevoňajú priestor sviežosťou. Zmes dôkladne pretrepte a nastriekajte ju do vzduchu alebo na textílie, čím okamžite osviežite miestnosť.

WC ČISTIČ JEDNODUCHO

Na čistenie toalety a odstránenie nečistôt bez agresívnych chemikálií si môžete pripraviť jednoduchý domáci čistič. Do misky nasypete polovicu šálky sódy bikarbóny a zmiešajte ju so štvrtinou šálky čerstvej citrónovej šťavy.

Táto kombinácia vytvorí jemnú pastu, ktorú stačí naniesť na znečistené miesta a nechať pôsobiť približne desať minút. Potom povrch vydrhnite kefkou alebo špongiou a opláchnite vodou. Čistiace vlastnosti citróna a sódy pomôžu odstrániť vodný kameň, nečistoty aj nepríjemné pachy, pričom zanechajú toaletu sviežu a žiarivo čistú.

ZBAVTE SA PRACHU

Ak chcete šetrne utrieť prach, môžete si vyrobiť vlastný anti-statický sprej. Stačí zmiešať jednu šálku vody s dvoma lyžicami olivového oleja a niekoľkými kvapkami esenciálneho oleja podľa vlastného výberu.

Olivový olej pomáha viazať prach a zároveň zanecháva na drevených povrchoch jemný ochranný film, vďaka ktorému sa prach usádza pomalšie. Stačí naniesť malé množstvo zmesi na mäkkú handričku a jemne pretrieť nábytok.

VOŇAVÉ VRECÚŠKO DO SKRINE

Aby vaše oblečenie a bielizeň voňali dlhodobo sviežo, môžete si vyrobiť voňavé vankúšiky do skrine. Stačí naplniť malé plátenné vrecúška sušenými kvetmi levandule, rozmarínu alebo ruží a pridať pár kvapiek esenciálneho oleja na zosilnenie vône.

Tieto vrecúška môžete uložiť medzi oblečenie alebo do zásuviek, kde postupne uvoľnia svoju prírodnú arómu a zároveň odpudzujú mole. Ak chcete vôňu po čase oživiť, stačí na vrecúško znova nakvapkať esenciálny olej.

ČISTIČ NA OKNÁ A ZRKADLÁ

Zrkadlá a sklenené povrchy môžete jednoducho vyleštiť domácim prípravkom, ktorý nezanecháva šmuhy. V malej fľaši zmiešajte šálku vody s polovicou šálky octu a pridajte čajovú lyžičku kukuričného škrobu.

Ocot účinne odstraňuje nečistoty a mastnotu, zatiaľ čo kukuričný škrob zabraňuje vzniku šmúh. Zmes dobre premiešajte, nastriekajte na zrkadlo a vyleštite mäkkou handričkou alebo papierovým obrúskom. Výsledkom bude dokonale čistý a lesklý povrch bez zbytočnej chémie.

ČISTÁ PODLAHA EKOLOGICKY

Aj umývanie dlážky sa zaobíde bez použitia agresívnych chemikálií, môžete si jednoducho pripraviť prírodný čistič, ktorý je šetrný k povrchom aj k vášmu zdraviu. Stačí zmiešať teplú vodu, ocot a prírodný esenciálny olej podľa preferencie.

Do vedra s piatimi litrami teplej vody nalejte pol šálky octu, ktorý účinne odstraňuje mastnotu a dezinfikuje povrch. Ak máte drevené podlahy, pridajte aj lyžicu olivového oleja, ktorý drevo vyživí a dodá mu jemný lesk. Aby bol čistič príjemne voňavý, nakvapkajte do zmesi približne 10 kvapiek esenciálneho oleja -



citrónový olej krásne osvieži, levanduľový má upokojujúci účinok a eukalyptový pôsobí antibakteriálne.

Celú zmes dôkladne premiešajte a môžete ju hneď použiť na vytieranie. Tento domáci čistič nezanecháva žiadne chemické zvyšky, eliminuje pachy a zároveň je bezpečný aj pre deti či domáce zvieratá. Podlaha bude po ňom čistá, svieža a bez šmúh.

DP, zdroj: urobsisam.zoznam.sk

VEĽKONOČNÉ PEČENIE S VLASTNÝM „KOUČOM“

Veľká noc je za dverami a to znamená čas aj na tradičné pečenie. Ak na vašom stole nechýba veľkonočný baránok alebo iné typické pochúťky, tento rok ich zvládnete jednoduchšie, bez stresu a s úsmevom na tvári.

Na tradičné recepty nedáme dopustiť, ale priznajme si - nie každý má čas na postupy, ktoré vyžadujú hodiny práce aj nejaké tie skúsenosti. Moderná doba našťastie ponúka pomocníkov, ktorí dokážu celý proces maximálne uľahčiť. Ak v kuchyni tápete a hodiť by sa vám pomocník, ktorý poradí aj pomôže, máme pre vás skvelý tip: kuchynský robot **Tefal i-Coach Touch**. Tento šikovný spotrebič sa stane vašim „koučom“ pri pečení a prevedie vás celým procesom pečenia krok za krokom. Na veľkej dotykovej obrazovke s wi-fi pripojením nájdete viac než stovku receptov a v mobilnej aplikácii My Tefal objavíte nespočetné množstvo ďalších vrátane tradičného veľkonočného baránka.

Vďaka 21 programom zvládne Tefal i-Coach Touch všetky druhy ciest, sneh z bielkov aj rôzne krémy. Má dosť sily na to, aby si poradil i s ťažkým kysnutým cestom a vďaka veľkej miske s objemom 5,5 litra môžete piecť pre celú rodinu. A čo je najlepšie? V kuchyni tak budete mať vlastného šéfcukrára, ktorý vás naučí všetko od základov. www.homeandcook.sk





AKO SA O SEBA STARALI NAŠE STARÉ MAMY? ②

V dedinskom kolektíve platili určité spoločenské pravidlá i etiketa a tie sa týkali skôr celkového výzoru človeka a jeho odevu na rôzne spoločenské a rodinné príležitosti. Osobitný dôraz sa kládol na úpravu hlavy a jej pokrývky, zvlášť u slobodných dievčat a vydatých žien, na bežný deň a na sviatočné príležitosti.

Vlasy sa vždy považovali za korunu ženskej krásy a inak to nebolo ani v minulosti u slovenských diev. Pýchou dievčat boli dlhé vlasy, najčastejšie zapletené do vrkoča. Znakom vydatých žien boli čepce, ktoré pokrývali upravené, zapletené a vyformované vlasy do jednorohých alebo dvojrohých účesov. Takýto účes vydržal niekoľko dní. Čepiec mal okrem estetickú a praktickú funkciu úlohu zvestovať svetu, že daná žena už „patrí“ niektorému mužovi. Z toho dôvodu zvláštnu pozornosť venovali úprave a pokrytiu hlavy, pretože vydaté ženy už nesmeli nosiť dlhé a odhalené vlasy. Už koncom 19. st., ale najmä od začiatku 20. st. si na hlavu uväzovali aj rôzne ručníky a postupne ich nahradili šatky menších rozmerov a z rôznych materiálov.

BEZ ŠAMPÓNU

S účesom sa spájala vlasová hygiena. Ženy si vlasy neumývali príliš často a pou-

žívali na to mydlo. Po umytí si ich oplachovali odvarmi z liečivých bylín, harmančeka, zo žihľavy, ale aj brezovou vodou, čo malo racionálny význam. Bylinky postupne našli využitie v rozvíjajúcom sa kozmetickom priemysle a používaní šampónu.

Po 1. svetovej vojne prichádzajú najskôr v mestách medzi inteligenciou zmeny v spôsobe upravovania vlasov. Muži si dávali strihať vlasy na krátko a nosili hladké účesy. Kratšie vlasy sa začali udomáčňovať aj v ženských účesoch. No nie dlhodo- bo, pretože dlhé vlasy boli naďalej obľúbené. V povojnovom období i v 50. rokoch 20. st. ženy nosili účesy s vlasmi vyčesanými dohora a zvlnené im padali na plecia. Táto móda sa začala ujímať zvlášť u mladých dievčat študujúcich na gymnáziách a iných stredných školách v mestách. Postupne zanechávali tradičný účes vlasov spletených do vrkoča. Pridávali sa k nim aj dievčatá, ktoré dochádzali z okolitých

dedín. Príležitosťou na takéto rázne zmeny boli často brigády študujúcej mládeže v čase prázdnin mimo domova, zamerané na budovanie socialistickej výstavby, priehrad či na zber úrody. Mnohé dedinské dievčatá, napriek obave pred reakciou rodičov po návrate domov, podľahli v tejto tak trocha euforickej atmosfére v spoločenstve mladých ľudí zmene a ovplyvnené kamarátkami, spolužiačkami si dali skratiť vlasy. Niektoré aj urobiť trvalú onduláciu. V tom období sa vo veľkom šírili nové módné trendy v účesoch a dievčatá v nich už maturovali. Účesu z dlhých zapletených vlasov sa často vzdávali dievčatá i ženy pre jeho náročnú údržbu. Starostlivosť o krátke vlasy mala aj svoje výhody, napríklad aj pri nových profesiách vo fabrikách, kde sa dievčatá zamestnávali.

Účesom z vlnitých vlasov neodolali ani mladí muži, ktorí mali blízko k moderným trendom, a to nielen v meste, ale aj na de-

dine. Aj oni sa navzájom inšpirovali najčastejšie počas štúdia v škole. Tí podobne ako ženy používali na vytvorenie vlín jednoduchú kovovú kulmu nahriatu v peci.

Ženské účesy z dlhých vlasov v módnych úpravách ako tupírovanie sa rozšírili v 60. rokoch 20. storočia aj využívaním služieb v kaderníckych salónoch.

VY SA VÔBEC NEKRÉMUJETE?

Pleťové krémy ako Marína, Nivea, Indulona - krém na ruky i toaletné mydlá a mydlá na pranie sa dostávali k ľuďom vo väčšej miere až v povojnovom období, 50. rokoch 20. storočia. Najskôr v meste a až neskôr na dedine, lebo tamojší ľudia novoty prijímali pomaly a ani v tom čase si nepotrpeli na takéto vymoženosti. Nemali na to ani dostatok financií.

Naďalej používali svoje zaužívané praktiky. Pracovné, šichtové mydlá sa do domácností dostávali aj prostredníctvom pracujúcich v novovznikajúcich závodoch, kde ich fasovali zamestnanci, ktorí si ich šetrili pre svoju rodinu. V domácnosti ho používali predovšetkým na pranie.

Meštianky z bohatších rodín už aj v menších mestách chodili do práce upravené, s účesom podľa novej módy - trvalou onduláciou alebo kulmou zvlnenými vlasmi a tvár i ruky natreté krémom. Tieto nové módné trendy mnohým dodali na sebavedomí a pri vhodnej príležitosti zvykli povýšenecky pripomenúť ženám z dediny slovami: „Vy sa vôbec nekrémujete?“ Trvalú postupne nahradila vodová, ktorá síce na vlasoch vydržala krátko, ale bola k nim šetrnejšia. Na zvlnenie vlasov sa používali

natáčky, ale vlasy sa natáčali aj na papieriky. Aby vlny dlhšie vydržali, na spevnenie účesu pred natáčaním si ženy vlasy potierali cukrovou vodou. Táto prax pri úprave vlasov do náročnejších účesov bola v mestách i na dedinách zaužívaná už dávnejšie. Cukrovú vodu postupne nahradili pivom, ktoré staršie generácie žien dodnes používajú pri natáčaní vlasov na natáčky.

V tom čase sa už na trh dostávali priemyselné krémy na tvár a na ruky. Nositeľmi novôt aj v dedinskom prostredí boli rodiny učiteľov, kňazov i ďalších príslušníkov inteligencie. Tí najskôr začali používať tuhé voňavé toaletné hygienické mydlá, ktoré boli pre bežného človeka dostupné a vnímali sa ako vzácnoš. Až po vylepšení ekonomickej situácie ľudu v polovici 20. storočia postupne začali byť dostupné v drogériách. Tie sa začali otvárať vo veľkých i menších mestách a ponúkali tovar zameraný na rôzne krémy, jemné toaletné mydlá a iné toaletné potreby, ale predávali aj pracie a čistiace prostriedky. Sortiment v drogériách sa postupne rozširoval a približoval potrebám zákazníkov.

Elena Beňušová

Fotografia na s. 26 je z dedinskej svadby zo začiatku 50. rokov. Vpravo s mladuchou je otec autorky článku, nar. r. 1927, ktorý bol na svadbe za prvého družbu a na túto príležitosť mal kulmou zvlnené vlasy. „Pýtala som sa ho na to, pretože som kulmu našla. V tom čase bol po skončení obchodnej školy, ktorú študoval v Martine. Bol otvorený novotám, neskôr moderným veciam a prístupom, mal dobrý vkus a chcel byť moderný človek.“

V TRADIČNOM DEDINSKOM PROSTREDÍ SA NOVÝM VPLYVOM BRÁNILI ZVLÁŠŤ STARŠIE GENERÁCIE. TÝKALO SA TO AJ ZMIEN V ODIEVANÍ.

Pani Mária Šuvadová z Párnice, narodená v roku 1919, sa takto rozhovorila o zmenách v jej obliekaní a účese pod vplyvom neďalekého mesta Dolný Kubín (text uvádzame v pôvodnom párnickom nárečí):

Ako som sa preoblekla i ostrihala.

Ke som šla fše sem-tam do Kubína, popozerala som sa na tie paňički a som si mislela: Ako vám e len dobre a akie ste peknie f tíx panskíx šätax.

Já som si to tieš potom rozmislela a som sa preoblekla. Lenže takto mislím:

Čuo mi na to povie mojä stará mať a celä dedína?

Šla som do Kubína, kúpila som si šäti, ñikomu ñi som ñepovedala a ra som sä v ñedeľu vicifrovala no ñíax. Trošku som sä aj omišľäla iu v ñíx, ale som len precí šla po záhumňi. Že sä idem maťeri ukäzať, čuo tá na to. Stretla mä f polovici totka Kubindovie. Prišla aš ku mñe, čuo sä nespamätala, že som to jä. Zalomila rukami:

Ná däbli, Marienka, v jeho Bohu, nále si to ti. Nále sä ñebojš Pána Boha, takto sä na maškaru spraviť. Háпки po kolená, zadog optähnúti, ani komediäntka, lepšie ti vor (veru) tie sukñe pristali. No Marienka mojä, jä ti len tolko poviem, že u zostañes starou ñeukou tak, že sä už ñevidáš, ke ci takito posmex spravila zo sebä. Len sä ostrihaď ñedaj, lebo budeš maď hriex ot Pána Boha takie vlasi skaziť.

No dlho som ñexodila s tími vlasmi. Šla som si hích ras tiež octrihnúť, viondulovať. No potom mä zas totka Kubinovie stretla a povie:

No já som, že to ide kráľounä zo Sábí. Ťebe už len dákeho pána a pekní dom. Ťi to veru pristañe. Já som si, že keď dáš tie vlasi octrihnúť, že budeš obluda a to celkom rúčä.

DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATELSTVA ALBATROS MEDIA

Anna Metisová: Ťažký stav beztiaže

Ema je obyčajná mladá žena, ktorá v detstve zažila obrovskú traumu - domáce násilie. Napriek tomu sa usiluje viesť normálny život. Vzťahom sa však radšej vyhýba, nechce dopadnúť ako jej matka. Toto predsavzatie naruší Marek, ktorý jej život obráti naruby. Počiatočná obojstranná antipatia sa aj vďaka podobným záľubám postupne vytráca. Marek arogantnými spôsobmi zakrýva zraniteľnosť pramieniacu v detstve. Dokáže Ema potlačiť vlastné inštinkty, vrhnúť sa do nového vzťahu a vykročiť zo začarovaného kruhu?



Brian Ferschi: Elektra

Taliansky komiksový príbeh pre mladých čitateľov. Elektra je športové drevo! Má smolu, pretože mama ju núti skúšať všetky možné športy: volejbal, tenis, lukostreľbu... Elektra zažíva jeden trapas za druhým. Keď sa však jedného dňa ocitne na baletnom predstavení, všetko sa náhle zmení. Elektra totiž v hĺbke duše už vie, čomu sa chce venovať. Musí len nájsť odvahu ísť za svojím snom.



Liz Kelly: Táto kniha je lacnejšia ako terapia

Najjednoduchšia cesta k duševnej pohode. Nájsť dobrého terapeuta je ťažké. A nájsť takého, s ktorým si ešte aj porozumíte a ktorý nezruinuje vašu peňaženku, je ešte zložitejšie. Tento potrebný titul prináša terapiu priamo k vám. Hoci teda nemáte peňazí nazvyš, poisťovňa vám neprepláca sedenia či sa vám nedarí nájsť kvalitných lekárov, už teraz sa vďaka nej môžete cítiť lepšie.



PREČO VLASY ZLOSTIA?

Vlasy sú vlastne rohovinové vlákna, ktoré vyrastajú z vlasových folikulov v pokožke hlavy. Podobne ako odtlačky prstov aj vlasy sú originálne. Každý z nás má jedinečnú štruktúru vlasu, ktorá sa líši hrúbkou, tvarom aj spôsobom rastu.



Každý vlas pozostáva z troch hlavných vrstiev - kutikuly, kôry a drene. Kutikula je vonkajšia ochranná vrstva, ktorá zabezpečuje lesk a hladkosť. Kôra obsahuje pigment melanín, ktorý určuje farbu vlasov, a je zodpovedná za ich pevnosť a pružnosť. Dreň, nachádzajúca sa v strede, môže, ale nemusí byť prítomná a jej funkcia nie je úplne preskúmaná.

Vlasy rastú v cykloch, pričom každý vlas prechádza tromi fázami - anagénou (rastovou), katagénou (prechodnou) a telogénou (odpočinkovou). Priemerne rastú približne o jeden centimeter za mesiac, hoci rýchlosť rastu závisí od genetiky, stravy, ročného obdobia aj celkového zdravotného stavu.

Okrem estetického účinku majú vlasy ochrannú úlohu. Pomáhajú regulovať telesnú teplotu a chránia pokožku hlavy pred škodlivými UV lúčmi. Okrem toho sú citlivé na dotyk, pretože vlasové folikuly sú obklopené nervovými zakončeniami, ktoré reagujú na najjemnejšie podnety. Zloženie vlasov je prevažne tvorené bielkovinou keratínom, ktorý im dodáva pevnosť a odolnosť. Keratín je ten istý proteín, ktorý tvorí nechty a vrchnú vrstvu pokožky. Hydratácia, správna výživa a starostlivosť o vlasy sú kľúčové pre ich zdravie a krásu. O vlasy a pokožku hlavy by sme sa mali starať na základe ich typov, pretože jemné vlasy so sklonom k masteniu potrebujú iný prístup ako kučeravé či farbené vlasy.

Prečo nám vlasy vypadávajú?

Vypadávanie vlasov je prirodzený proces, ktorý sa odohráva v rámci rastového cyklu vlasov. Denne stratíme približne 50 až 100 vlasov, čo je úplne normálne.

Na jeseň a na jar môže byť vypadávanie intenzívnejšie v dôsledku sezónnych zmien, hormonálnych výkyvov či stresu. Ak je však strata vlasov nadmerná a dlhodobá, môže signalizovať zdravotné problémy, ako sú hormonálne nerovnováhy, nedostatok živín alebo nadmerný stres.

Ako si ničíme vlasy?

Každodenné návyky môžu mať zásadný vplyv na zdravie vlasov. Tepelná úprava, ako je časté fénovanie, žehlenie či kulmovanie, oslabuje vlasovú štruktúru a spôsobuje lámanie a štiepenie končekov. Farbenie, odfarbovanie a chemické úpravy, napríklad trvalá ondulácia alebo vyrovnávanie, menia prirodzenú štruktúru vlasov a môžu ich dlhodobo poškodiť.

Takisto nesprávne umývanie, príliš časté používanie šampónu s agresívnymi sulfátmi alebo nedostatočná hydratácia môžu viesť k vysušeniu pokožky hlavy a oslabeniu vlasových vlákien. Mechanické poškodenie, napríklad drsné česanie mokrych vlasov alebo ich pevné sťahovanie do gumičiek či natáčok vedie k nadmernému napätiu a vypadávaniu vlasov. Aby sme sa týmto problémom vyhli, je dôležité používať tepelnú ochranu pri stylingu, vyhýbať sa častému chemickému ošetrovaniu a voliť šetrné vlasové produkty. Kľúčová je aj hydratácia - pravidelné olejové zábaly, používanie kondicionérov a masiek určených pre náš typ vlasov pomáha obnoviť pružnosť a lesk.

Čím vlasy nakrmiť?

Strava je pre zdravie vlasov jedným z najdôležitejších pilierov. Bielkoviny sú základným stavebným prvkom vlasov, preto je potrebné konzumovať potraviny ako vajcia, ryby, kuracie mäso či strukoviny. Zdravé tuky nachádzajúce sa v orechoch, avokáde a olivovom oleji pomáhajú udržať vlasy hydratované a lesklé. Vitamíny ako biotín (B7), vitamín C, vitamín E a železo sú nevyhnutné pre silné a zdravé vlasy. Biotín podporuje rast vlasov, vitamín C zlepšuje vstrebávanie železa, vitamín E chráni vlasy pred poškodením a železo zabezpečuje dobré prekrvenie vlasovej pokožky.

Môže za riedke vlasy genetika?

Genetika zohráva kľúčovú úlohu v určovaní kvality, hustoty a farby našich vlasov. Napríklad androgénna alopecia, známa aj ako dedičná strata vlasov, je spojená s citlivosťou vlasových folikulov na hormón dihydrotestosterón (DHT). Táto citlivosť vedie k postupnému zmenšovaniu folikulov, čo spôsobuje rednutie a následnú stratu vlasov. Štúdie naznačujú, že genetické faktory sú hlavnou príčinou tohto typu vypadávania vlasov.

Napriek genetickým predispozíciám existujú spôsoby, ako podporiť hustotu a krásu vlasov. Strava bohatá na esenciálne živiny môže výrazne ovplyvniť zdravie vlasov.

Nedostatok vitamínu D bol spojený s vypadávaním vlasov a jeho dostatočný príjem môže podporiť rast nových vlasových folikulov. Biotín (vitamín B7) je ďalšou dôležitou živinou pre zdravie vlasov. Štúdia z roku 2012 publikovaná v Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology zistila, že suplementácia biotínom zlepšila rast

ČO STE O VLASOCH NEVEDELI:

- **Vlasy sú jednou z najrýchlejšie rastúcich častí tela** - Vlasy rastú priemerne o 1 - 1,5 cm za mesiac.
- **Najsilnejšie vlasy majú Ázijčania** - Ázijské vlasy sú najpevnejšie, najhrubšie a rastú najrýchlejšie v porovnaní s európskymi a africkými typmi.
- **Mokrý vlas je až o 30 % dlhší** - Vlasy absorbujú vodu a dočasne sa natiahnu, preto sa pri česaní mokrych vlasov môžu ľahšie poškodiť.
- **Vlasové folikuly sú jedinečné** - Každý človek má špecifický tvar folikulov, ktorý určuje, či sú vlasy rovné, vlnité alebo kučeravé.
- **Blondíny majú najviac vlasov** - Priemerný človek má 100 000 - 150 000 vlasov na hlave, pričom blondíny ich majú najviac (približne 150 000), hnedovlasí menej (asi 100 000) a ryšaví najmenej (asi 90 000). Ryšavé vlasy sú však najhrubšie a najodolnejšie, takže rozhodne ako riedke nevyzerajú.
- **Vlasy sú silnejšie, než si myslíme** - Jeden zdravý vlas unesie záťaž až 100 gramov. Celá hlava vlasov by teoreticky mohla udržať hmotnosť dvoch slonov!
- **Sivé vlasy neznamenajú iba starnutie** - Sivé vlasy môžu byť spôsobené genetikou, stresom alebo nedostatkom vitamínov, nielen vekom.
- **Vlasy nereagujú na bolesť** - Nemajú nervové zakončenia, preto ich strihanie nebolí.
- **Najdlhšie vlasy na svete mali viac ako 5,6 metra** - Rekord drží Sie Čhiou-pching z Číny.
- **Vlasy rastú rýchlejšie v lete** - Teplo stimuluje krvný obeh a podporuje rast vlasov.
- **Stres môže spôsobiť dočasnú plešivosť** - Intenzívny stres môže viesť k vypadávaniu vlasov, no po upokojení sa ich rast zvyčajne obnoví.

vlasov u žien s rednúcimi vlasmi. Po 90 dňoch užívania biotínu došlo k významnému zlepšeniu hrúbky vlasov a zníženiu ich vypadávania.

Okrem toho je dôležité zabezpečiť dostatočný príjem železa, zinku a omega-3 mastných kyselín. Nedostatok týchto živín môže viesť k oslabeniu vlasov a ich zvýšenému vypadávaniu. Zariadenie potravín bohatých na tieto látky, ako je listová zelenina, orechy, semená a mastné ryby, môže podporiť zdravie vlasov.

Čaro v jednoduchosti - masáž

Masáž hlavy a vlasovej pokožky je jednoduchý, no veľmi účinný spôsob, ako podporiť zdravie vlasov. Pomáha zlepšiť krvný obeh, čo umožňuje lepšie zásobenie vlasových folikulov kyslí-

kom a živinami, čím podporuje rast silnejších a zdravších vlasov. Krúživé pohyby zároveň pomáhajú zmierniť napätie a stres, ktoré môžu negatívne vplývať na zdravie pokožky hlavy, a tým sa znižuje riziko vypadávania vlasov.

Pri masáži je dôležité používať jemné, krúživé pohyby prstov, nie tvrdý tlak, aby sa pokožka uvoľnila a stimulovala bez podráždenia. Okrem toho pravidelná masáž môže prispieť k rovnomernejšiemu rozloženiu prírodných olejov, ktoré udržujú pokožku hlavy hydratovanú a vyváženú. Týmto spôsobom nielen podporíte zdravie vlasov, ale aj zlepšíte celkový pocit pohody a uvoľnenia.

DP, zdroj: simplyorganicbeauty.com



Jogobella L.CASEI 431®



NOVINKA

L. CASEI
431®
probiotikum

D
vitamín

Ca
vápnik

B6
vitamín

CENOVĽ VÝHODNÉ
6 ks
BALENIE

Pre tvoje silnejšie Ja

Autor myšlienky: Julius Zeyer	mužské meno	1. časť tajničky	ústna voda	vojenský oddiel	plošná miera		3. časť tajničky	snehová strž	meno Adely	polovica	vrch nad Behradom	značka prvku lantán	osobné zámeno
stredoslovenská obec						fungovalo							
bulharské mužské meno							mužské meno dospelé dievča (kniž.)						
číťoslovce údivu					udeľovala stupeň výkonnosti v džude							2. časť tajničky	priame susedstvo dvoch samohlások
MLUNO, SCOT, TABEN	arabský člen ponorí do vody			ľaká existencia dvoch pólov					boh Moslimov značka hliníka				
rozum			taliansky vážny tanec							približne všednosť			
na tomto mieste			osobné zámeno cudzopasná rastlina				kód Albánska				popovek mesto, po rusky		
pookrial											listnatý strom		
značka lyžiarskych vlekov											fáza Mesiaca		slovenský filmový režisér
trieska											ručne tkaný nástenný koberec		
ARAS, ARBALET, URUS	alebo, po rusky listina										stávková hra		
ruské guľkové počítačadlo						značka prvku ródiom	nepotrebná príťaž	4. časť tajničky	pomocná poučka		modla španielska extráľovná		
kód Peru			zdokonalený luk nemecké sídlo									osobné zámeno	
je, po nemecky				voňný kabát český spevák								vnútri (lek.) táborisko kočovníka	
stiahnutie (odb.)					budhistický kňaz tlakostraj						okamžite spojka		krátky filmový záber
PAVANA, POMA, TODOR	dobře (hovor.)	mala strach zosilnený súhlas									český maliar rímske číslo 1500		
vysoký štvorboký stĺp									elektrina (zastar.)				
kartová hra									česká číťoslovka				



Tajnička krížovky z č. 1/2025: **MY VÁM TO ZVESTUJEME, ŠŤASTIE A ZDRAVIE VINŠUJEME**

Výhercovia: Juraj Bergendi, Kráľová nad Váhom; Dana Mikulášiová, Rykynčice; Monika Dudášová, Jasov

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 4. 2025 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

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

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytujú 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 udeľujú súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytli. 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.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 2. POLROK 2024



OD 20. 3.
DO 30. 6.
2025



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



využívajte e-doklad
a mobilnú aplikáciu



nakupujte a použite
vernostnú kartu



získajte zľavu
2x do roka

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



Výhody získate aj u našich externých partnerov:



novinka!

pribináček

natur



+vitamin
D

VEĽA TVAROHU, MENEJ CUKRU