

jednota

VII • 2023 • XXI. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA



OCHUŤNAJTE SVIEŽE LETNÉ RECEPTY

NÁJDITE SI ČAS MAŤ ČAS
TIPY PRE VOŇAVÚ KUCHYŇU
AKO SI PORADIŤ S HORÚČAVOU?

ROZHOVOR: PETER KÁČER A TRI KOLESÁ, KTORÉ DÁVAJÚ ZMYSEL

KOLESO MANIA

HRAJTE OD 1. JÚLA DO 31. JÚLA 2023!



5x
MINI COOPER



33x
ELEKTROBICYKEL



101x
ELEKTROKOLobeŽKA

ZIŠLO BY SA NOVÉ?

Vyhrajte v KOLESO MÁNII skvelé ceny na kolesách. Nakúpte v COOP Jednote aspoň za 25 € a hrajte o 5 automobilov Mini Cooper, 33 elektrobicyklov, 101 elektrokolobežiek. Kolesománia trvá od 1. júla do 31. júla 2023. Viac informácií nájdete na www.coop.sk.

Pokladničný blok uschovajte, bude slúžiť ako podklad na odovzdanie výhry.
Zobrazenie výhier je ilustračné.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



AutoPalace®





4



16



10



24



20



8

coop
JEDNOTA

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

07
23



OBSAH

NAMIESTO PREDJEDLA...



Poznáte ten trpký pocit z dovolenky – prídete na miesto a kým sa stihnete vybalit, zvyknúť si tam a zrealizovať všetky plány, už sa musíte balit na cestu domov. Minimálne dva dni pred odchodom už myslíte na to, čo vás čaká v práci. Koľko príjemných chvíľ si na tej dovolenke užijete? Ako hlboko si oddýchnete? Letná dovolenka by mala ideálne trvať mesiac, aby bol čas na cestovanie, kúpanie aj na ničnerobenie. Takýto dlhý relax by sme si mali dopriať aspoň raz za rok, a to každoročne, nie výnimočne. To som si nevymyslela ja, odporúčajú to odborníci na psychické zdravie. Vzhľadom na to, koľko ľudí nedokáže počas dovolenky vypnúť a zamerať sa na odpočinok, je načase brať tieto odporúčania vážne.

Veď čo môže byť lepšie, než si aspoň raz za rok dovoliť neskrýte a bohapusto leňošiť! Dolce far niente! Tí Taliani to naozaj vedia a skvostnú myšlienku sladkého ničnerobenia nenásilne implantujú aj do svojho každodenného života. Preto sú takí uvoľnení, veselí a spokojní. Nemusia nič je super, to by sme si mali uvedomiť, ak chceme ostať v tejto bláznivej dobe pri zdravých zmysloch. Pre slovenskú národu je to však takmer nepredstaviteľné, nieto ešte realizovateľné! My totiž musíme. A tlačíme sa do musenia, aj keď nám už hrozí zrútenie. Považujeme to za pozitívnu vlastnosť a hovoríme tomu vzletne pracovitost.

Milí čitatelia, je tu leto. Zamyslime sa nad našimi dovolenkovými zvykmi. Uvoľnime sa a bez hanby uprime pohľad do neurčita, kde neexistujú povinnosti, negatívne myšlienky a neustály tlak niečo „zmysluplné“ robiť. Žime dolce far niente aspoň zopár letných týždňov.

Denisa Pogačová

TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, IČO: 35697 547, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58 233 485
Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Jandl, s. r. o.
Tlač: Slovenská Grafia, a. s., Pekná cesta 2463, Bratislava | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock

- 4 Dnes v kuchyni:
Leto s vôňou guláša
- 8 Sezóna: Zelená chrumkaniu
- 10 Zdravie: 10 najdôležitejších
faktov o zemiakoch
- 12 V COOP Jednote: Vynovené
predajne v Bratislave
- 15 Vlastná značka:
Osviežte sa so značkou Biova
- 16 Rozhovor: Peter Káčer
bicykluje pre iných
už desiatykrát
- 18 Duel chutí
s Dominikou a Dušanom
- 20 Recepty
- 22 Domácnosť: Všetky vône
kuchyne
- 24 Dovolenka: Miesta,
na ktoré sa nedá zabudnúť
- 26 Relax: Na čo nám je odдых
- 27 Kaštieľ Mojmírovce:
Dovolenka s nádychom
histórie
- 28 Dobrý život: Ako si poradiť
s horúčavami
- 30 Krížovka

jednota dnes v kuchyni

LETO S VÔŇOU GULÁŠA



GRILOVAČKY A PIKNIKY S PRÍJEMNÝMI
ĽUĎMI UTUŽUJÚ VZŤAHY A PODČIARKUJÚ
LETNÚ ATMOSFÉRU. TRADÍCIA LETNÝCH
SPOLOČENSKÝCH POSEDENÍ SA VŠAK
V NAŠICH KONČINÁCH SPÁJA HLAVNE
S KOTLOM PLNÝM LAHODNÉHO GULÁŠA.

Napriek zakorenenému názoru, že guláš je pôvodne maďarské jedlo, podľa mnohých zdrojov bol tureckou vojenskou stravou. Krajiny, ktorými na svojich výbojoch Turci prešli, mali možnosť toto zaujímavé a výdatné jedlo spoznať a osvojiť si ho.

Pravdepodobne je však aj to, že hustá gulášová polievka bola kedysi typickým jedlom pastierov. Úplne bežne sa okrem Maďarska vyskytuje v chorvátskej, rumunskej, slovenskej, rakúskej i českej kuchyni. My Slováci guláš milujeme – stretnutia väčších partíí pri ohníku s rozvíjajúcim kotlíkom boli u nás v časech socializmu skôr než v súčasnosti trendové grilovačky. O tom, že je tento pokrm u nás vo veľkej obľube aj popri grilovanom steaku, svedčí fakt, že sa v mnohých obciach i mestských častiach organizujú regionálne súťaže vo varení guláša.

Hoci guláš svojou variabilitou ponúka stále nové chuťové možnosti a aj dnes vznikajú nové varianty tohto jedla, princíp ostáva rovnaký. Je to hustá, výdatná polievka, kde základom je dusené a varené hovädzie mäso. Obľúbené je však aj baranie či teľacie. Pridáva sa doň množstvo rôznych ingrediencií, napríklad zemiaky, cibuľa, cesnak, paradajky, nesmie chýbať korenie a páľivá paprika. Najskôr sa smaží cibuľový základ a potom sa mäso niekoľko hodín varí. Rôzne obdoby či varianty si tiež vydobyli svoje miesto na slnku a majú typický postup, ktorý treba dodržať. Azda najchýrnejší je práve maďarský guláš.

MAĎARSKÝ GULÁŠ

Tvorí ho nakrájané mäsové kocky v cibuľovej omáčke, hojne korenene paprikou. Pôvodná verzia je hustá hovädzia polievka, pre ktorú je typická mrkva a drobné knedličky nazývané *csipetke*. Pravý maďarský guláš sa nikdy, ale naozaj nikdy, nezahusťuje múkou rozmiešanou vo vode, pripúšťa sa len poprásenie trochou múky. Hoci má guláš blízko k polievke, býva často hlavným jedlom a v maďarčine nie je výrazný rozdiel medzi *gulyás* (guláš) a *gulyásleves* (gulášová polievka). Hoci sa často nazdávame, že pravý maďarský guláš musí nevyhnutne páliť, nie je to tak – väčšina práškovej papriky v guláši je sladká a ak chceme docieľiť ostrejšiu chuť, kúsky páľivej papriky pridáme pred podávaním priamo do taniera s jedlom. Typické pre maďarský guláš je aj to, že sa podáva s bielym chlebom. U našich južných susedov je populárny aj teľací guláš, fazuľová gulášová polievka a podobá sa naň aj rybacia polievka halászlé.

GULÁŠ ZO ZÁPADU

Hoci v prípade guláša ide o pokrm z hovädzieho mäsa, Česi obľubujú aj bravčový či zverinový guláš. Základom českej verzie je cibuľa, ktorá sa smaží na masť alebo rastlinnom tuku. K tomu sa pridá mäso a mletá paprika, orestujú sa a nasleduje paradajkový pretlak. Celé sa to zaleje hovädzím (alebo zverinovým) vývarom, prípadne vodou a dusí sa do mäkka. Často sa pridáva aj čierne korenie, rasca, jalovec, čili a pod. Ak nie je vývar dosť silný alebo ak sa použije iba voda, je potrebné štavu

dochutiť bujónom v kocke. Na zahusťenie sa v Česku používa múka, najmäno rozdrobený chlieb, zemiakový škrob či nastrúhaný zemiak. Potom sa ešte asi 20 minút varí a nakoniec sa pridáva majorán a prelisovaný cesnak. Tento guláš majú Česi najradšej s „houskovým knedlíkom“.

SEGEDÍNSKY GULÁŠ

Ide o jednu z najobľúbenejších kombinácií tohto jedla, ktorá je u nás mimoriadne populárna. Názov je odvodený z maďarského *székelygulyás*, čo znamená pokrm mnohých tvárí, ktorý obsahuje kyslú kapustu. S mestom Segedín údajne nemá nič spoločné.

PRÍBUZENSKÉ ROZDIELY

Viacero jedál sa na guláš podobá, má podobný spôsob prípravy, no kľúčovým rozdielom sú najmä použité prísady. Ak sa vám tieto jedlá trochu pletú, tu sú rozdiely:

Paprikáš: Názov napovedá, že je to paprikové mäso. Okrem masť, cibule a papriky sa môže pridať kyslá smotana. Má väčšie množstvo šťavy, pretože mäso sa podleje dostatočným množstvom tekutiny. Obľúbená surovina na paprikáš je hydina, ale aj zajac a drobná zver. Čím mladšie je mäso, tým menej treba podlievať. Pri paprikáši sa teda mäso nepraží, ale dusí sa a varí. Šťavnatý paprikáš sa podáva s haluškami alebo s rezancami. Najznámejšie jedlo je kurací paprikáš so smotanou, ale obľúbený je aj rybací paprikáš so smotanou, najmä zo sumca. Na juhu Slovenska obľubujú lacnejšiu verziu paprikáša – zemiakový paprikáš (paprikáškrumpli), do ktorého sa namiesto mäsa dáva klobása (často aj slovenská mäkká točená klobása).

Perkelt: Je opražené mäso – mäso sa krája na kocky a opraží sa na masť a cibuli. Ak je cibule dostatočné množstvo, netreba veľmi podlievať, mäso však nesmie prihorieť. Na povrchu mäsových kociek sa vytvorí krehká kôrka a počas neustáleho miešania mäso zmäkne. Dochucuje sa paprikou a má mať vlastnú cibuľovo-tukovú šťavu. Perkelt sa vyvíjal z pastierskeho jedla tokáň, v 19. storočí prenikol až do meštianskych salónov. Na perkelt sa výborne hodí hovädzie, bravčové a jahňacie mäso. Často sa robí aj hydínový perkelt, ale ten sa ponáša viac na paprikáš.

Tokáň: Toto jedlo má pôvod v Sedmohradsku, jeho názov je odvodený od rumunského slova *tocana* (variť mäso na mätko). V Rumunsku a Sedmohradsku sa objavilo ešte pred tureckou nadvládou, a preto neobsahuje papriku. Základnou koreninou tokáňa je majorán a čierne korenie. Mäso sa krája na 4-5 cm dlhé rezance hrubé ako ceruzky. Podusí sa na masť, ale nepraží sa ako na perkelt, a nepoužíva sa restovaná cibuľa. Troška sa podlieva vodou, aby mäso zmäklo. Takto korenene mäso má tmavú, hustú šťavu, výrazne korenistú. Postupne ho kombinovali so slaninou, s hubami, paradajkami či s klobásou. Najkvalitnejší je boršoš tokáň zo sviečkovice na čiernom korení.

ČO V GULÁŠI NESMIE CHÝBAŤ?

Mäso: Ako mäso môžeme použiť glejovku (močing), ale najlepšie je použiť zmes mäsa z rôznych častí, aj s kúskom srdca a pečene, ktoré zlepšujú chuť. Správne zvolené rôzne druhy mäsa a jemná sladká paprika dávajú gulášu typickú chuť a šťave hustotu.

Cibuľa: Množstvo cibule má na chuť guláša dôležitý vplyv. Správny pomer k mäsu by mal byť asi 2 : 3. Ak je cibule priveľa, guláš bude sladký. To sa síce dá prekryť jeho „naostrením“, ale to už je za cenu straty chuťovej harmónie.





Zahusťovadlá: Mnohí amatérski kuchári sa domnievajú, že najlepšie je zahusťovať guláš chlebom. Profesionáli však bežne používajú múku a zasmažku bez toho, aby ohrozila chuť guláša – napriek tomu, že maďarská kuchyňa má proti múke v guláši výhody. Tmavá zasmažka má dokonca významný podiel na správnej farbe guláša.

Korenie: Základom je jemná mletá paprika, predovšetkým sladká, ale aj trochu pálivej (je vhodnejšia než kajenské korenie či tabasco, ktoré niektorí používajú). Ďalej sa odporúča pridať rascu, cesnak a majorán. Výborný výsledok docielite aj použitím hotových korení zmesí – gulášovej či diabolskej (poobzerajte sa vo vašej predajni COOP Jednota) alebo originálnej maďarskej koreníacej pasty, zvanéj gulyaskrém. Maďarskí šéfkuchári pridávajú papriku až na koniec počas dochucovania.

Zemiaky: Odporúčajú sa najmä žlté mäsité olúpané zemiaky nakrájané na štvrtinky. Mierne predvarené zemiaky sa pridávajú k mäsu, k tomu sa ešte prileje trochu vývaru zo zemiakov, ale iba toľko, aby neutrpela kvalita gulášovej šťavy.

Cestoviny: Napríklad fľačky či slíže nezavaruje priamo v guláši, ale zvlášť. Scedíme ich, osmažíme na rozpálenej masť a podávame samostatne ako prílohu.

AKO NA PRÍPRAVU GULÁŠA?

- Cibuľu pokrájame na polohrubo, počas dlhého dusenia sa rozvarí. Najskôr ju osmažíme na masť a restujeme, kým trochu nestmavne. Potom ju musíme dôkladne miešať, aby sa nespálila a nezhorkla. Môžeme ju hneď jemne osoliť, čo zmenší riziko pripálenia, pretože pustí šťavu.
- Do cibule pridáme paradajkový pretlak a miešame, kým sa voda neodparí – platí to v prípade, že máte radi českú verziu guláša. Keď hmota stmavne a začne sa trochu prichytávať ku dnu, pridáme papriku. Tu musíme dávať pozor na riziko pripálenia, preto ju len krátko speníme. Ak chceme mať istotu, pridáme papriku radšej do základu, ale nie je to štandardný postup. Keď pridáme ihneď mäso, základ sa schladí, mäso pustí vodu a preruší sa tak prudké restovanie papriky.
- Mäso stále miešame, aby sa dobre opieklo. V tejto chvíli sa môže pridať rasca.
- K mäsovému základu za stáleho miešania prilievame málo vody (1 – 2 cm od dna), aby mäso neplávalo. Keď vodu opakovane odparujeme, až je základ takmer bez vody a začína sa prichytávať, prilievame opäť vodu. Týmto procesom základ čoraz viac tmavne a počas 1-2 hodín získava správnu červenkastú farbu. Môžete vyskúšať na podlievanie aj víno alebo pivo.
- Mäkké mäso vyberieme a odložíme nabok.
- Do zvyšku základu v kastróle pridáme hladkú múku na zahusťenie, ktorú spolu so šťavou orestujeme. Za barbarstvo sa považuje zahusťovať múkou rozmiešanou vo vode. Ak vám však neprekáža byť občas nežným barbarom, odporúčam na jednu porciu asi 1 po-

PRAKTICKÁ RADA:

- Na guláš sa najlepšie hodí hovädzia glejovka. Má vysoký obsah kolagénu, takže je po uvarení mäkká a šľavnatá. Ak máte možnosť, dajte prednosť mäsu z býka, nie z kravy. Guláš sa dá uvariť aj z pleca, malo by však byť prerastené.
- Platí, že použité koreniny by mali byť rovnako ako paprika mleté – čierne korenie, biele korenie, rasca či hubový prášok. S chuťami netreba priveľmi experimentovať, aby sa v guláši „nepobili“.
- Do guláša môžete pridať na zahusťenie kukuričný aj zemiakový škrob, chlieb, chlebovú kôrku aj strúhané zemiaky. Zemiaky a chlieb nakrájajte najjemno a rozvarťe dostratena.



lievková lyžicu múky. Pridáme studenú vodu, v ktorej múkou zahustený základ na plameni za stáleho miešania rozpustíme (stále bez mäsa).

- Teraz prišiel čas pridať cesnak, majorán a ešte asi 10-15 minút povariť. Ak je guláš už studený, nemali by sme doň nič pridávať rukami. Tým zabránime prípadnej nákaze či skysnutiu jedla, ktoré sa môžu prejavovať počas odležania v chladničke.

-dp-, wikipedia, pluska.sk



Mliečna pohoda bez hraníc

Novinka

údený syr na gril

Kolibáčik
údený syr na gril

120g



ZELENÁ CHRUMKANIE

Listová zelenina je bohatá na antioxidanty, ktoré nám pomáhajú bojovať proti starnutiu a mnohým chorobám. Nemala by preto chýbať na tanieri žiadneho z nás.



Akýkoľvek druh rastlín s listami a so stonkami, ktoré dokážeme konzumovať ako zeleninu, sa klasifikuje ako listová zelenina. Do tejto kategórie patria rôzne druhy zelených šalátov, črepníkové bylinky, mikrozelenina a zelená zelenina. Tmavá listová zelenina patrí k najzdravším, pretože v sytozelených listoch ukrýva najviac antioxidantov. Podľa vedeckých výskumov je práve listová zelenina zložkou stravy, ktorá

pomáha dlhodobo chrániť telo pred poškodením buniek v spojení so zdravotnými problémami, ako je ochorenie srdca, cukrovka, skoršia úmrtnosť alebo dokonca niektoré druhy rakoviny.

Kel, žerucha, švajčiarsky mangold, mikrozelenina ako brokolica, kel či kapusta, špenát, listový kel, listy púpavy, okrúhlice, repy alebo čínsky pak choi patria medzi najbohatšie na živiny.

NAJEDZME SA CHLOROFYLU

Zelené farbivo v listovej zelenine je nesmiernym benefitom pre naše zdravie. Chlorofyl pôsobí antioxidačne a aj protizápalovo a prispieva k vyššej obranyschopnosti tela. Zároveň listovú zeleninu radíme k potravinám s vysokým obsahom kyseliny listovej, ktorá patrí medzi vitamíny skupiny B.

Práve obsah týchto vitamínov je dôležitý pre správne fungovanie metabolizmu, produkciu sérotonínu, správnu funkciu čriev, žalúdka a zároveň prispieva aj k prevencii rakoviny hrubého čreva a konečníka. Z veľkej časti je listová zelenina tvorená vodou, no obsahuje aj dostatok vlákniny, čím zas pomáha správnejmu tráveniu a predchádzame ňou aj zápche. Vďaka tomu, že mnohé druhy listovej zeleniny obsahujú aj látky ako luteín a zeaxantín, chránia naše oči a zrak pred poškodením.

10 DÔVODOV, PREČO POVEDAŤ ÁNO LISTOVEJ ZELENINE

PRE ZDRAVÉ SRDCE: Konzumácia zelenej zeleniny, ako sú listy okrúhlice, mangold, špenát alebo kel, pomáha zvýšiť príjem protizápalových zlúčenín spolu s draslíkom, ktorý je potrebný na udržanie zdravého krvného tlaku, správnej činnosti, svalov a nervov. Vyšší príjem vlákniny zo zelenej zeleniny je takisto

spojený so znižovaním rizika kardiovaskulárnych problémov, ako je vysoký cholesterol či choroby koronárnych artérií. Obsah vitamínu K v listovej zelenine podporuje zdravú zrážavosť krvi a takisto pozitívne vplyva na zdravie ciev.

POSILNÍ OBRANYSCHOPNOSŤ ORGANIZMU:

Zelená zelenina je nováčikom na poli imunity. Len v posledných desaťročiach vedci pochopili, aká vzácna je listová zelenina a ako preukázateľne posilňuje našu obranyschopnosť.

Objavili gén, ktorý nie je aktívny bez prísunu bielkovín z listovej zeleniny (predovšetkým z listov). Aktívny gén T-bet pomáha chrániť telo pred infekciami, ktorých vstupnou bránou je tráviaci systém. Čím je tento gén aktívnejší, tým viac imunitných buniek v tele produkuje. Zelenú zeleninu sa tak oplatí jesť nielen na posilnenie imunity, ale aj v čase choroby. Môže pomôcť aj v momentoch, keď je telo už napadnuté.

POMOCNÍK PRI PREVENCIÍ RAKOVINY:

Každá z druhov listovej zeleniny je bohatá na zlúčeniny, ktoré pomáhajú chrániť zdravé bunky pred poškodením. Kel a iná zelenina z rodiny kapustovitých obsahuje glukozinoláty a betakarotén, ktoré pomáhajú predchádzať rakovine. Už konzumácia listovej zeleniny 2-3x do týždňa dokáže znížiť riziko tejto zradnej choroby.

Tmavozelené listy zeleniny, ako je špenát či kel, majú zároveň vyšší obsah kyseliny listovej, ktorá sa spája s prevenciou proti rakovine hrubého čreva, prsníka, krčka maternice a pľúc.

PRE POMALŠIE STARNUTIE: Každodenná konzumácia listovej zeleniny je jedným z najlepších spôsobov, ako pomôcť pleti a pokožke celého tela zmierniť proces starnutia, pomáha mozgu zostať vo forme a predchádzať vzniku civilizačných chorôb. Vďaka obsahu vitamínov C, E, A, K, kyseliny listovej, vláknine a antioxidantom či horčíku, železu a vápniku je vitamínovou bombou pre naše telo.

PODPORA ZDRAVÉHO TRÁVENIA: Kombinácia vlákniny, elektrolytov ako horčík, draslík a glukozinolátov, ktoré vedú k podpore detoxikácie a zdravia pečene, je takisto schopná znížiť zápchu.

PRE KOGNITÍVNE ZDRAVIE: Konzumácia listovej zeleniny pomáha znížiť pokles kognitívnych funkcií, ako je vnímanie, pamäť, pozornosť, učenie alebo mentálne zručnosti, a tým znížiť riziko ochorení ako Alzheimerova či Parkinsonova choroba.

PRE ZDRAVÉ KOSTI A SVALY: Pamätáte si Pepka námorníka, ktorý po zjedení špenátu získaval supersilu? Nejde o žiadny výmysel. Dusičnany, ktoré obsahuje špenát a mnohé iné listové šaláty, spôsobujú, že svalstvo spotrebuje menej kyslíka, čím sa jeho činnosť zlepšuje. Vďaka vitamínu K, ktorý sa nachádza v listovej

NA ČO SI DAŤ POZOR

Hoci je listová zelenina plná vitamínov a zdrojom prospešných látok, ak nie je správne skladovaná a prepravovaná,



zelenine, je dôležitý v procese mineralizácie kostí. Napr. hrnček posekanej žeruchy obsahuje 100 % dennej dávky vitamínu K, rovnaké množstvo šalátu až 170 % dennej dávky.

AKO NÁM ZELENÁ BUDE CHUTIŤ?

Listovú zeleninu vo všeobecnosti z veľkej časti tvorí voda, takže je nízkokalorická a má aj nízky glykemický index. Mala by sa vyskytovať v jedálnom listku každého z nás. Ocenia ju športovci, ale aj ľudia na redukčných diétach, starší, deti, aj tehotné. Ako ju konzumovať, aby nám naozaj chutila?

- Listovú zeleninu sa odporúča poväčšine konzumovať v surovom stave. Vtedy si dokáže uchovať najvyšší podiel prospešných látok a vitamínov. Je ideálna do šalátov spoločne s paradajkami, fialovou cibulkou, paprikou, prípadne grilovaným baklažánom alebo cuketou. Takýto šalát môže byť chutnou prílohou k mäsu, rybám, ľahkou večerou alebo obedom.
- Takisto môže byť ideálnym základom zelených smoothies. Špenátové listy, kel, rukolu či rôzne druhy šalátov ako lollo rosso, čakanka, rímsky alebo hlávkový môžete kombinovať s ovocím (jablká, banány, jahody) alebo so zeleninou. Chutiam sa medze nekladú.

môže narobiť viac problémov ako úžitku. Preto pred konzumáciou vždy skontrolujte, či sa niekde neobjavila pleseň alebo nie je inak kontaminovaná. Zeleninu opláchnite pod tečúcou vodou.

Umývať ju nemusíte, ak sa na balení nachádza nápis – pripravené na konzumáciu alebo trikrát prané.

Skladujte ju v chladničke pri teplote 4 °C a nižšej. Neodporúča sa nechávať ju pri izbovej teplote viac ako niekoľko hodín.

dy) alebo so zeleninou. Chutiam sa medze nekladú.

- Ak sa predsa len rozhodnete listovú zeleninu tepelne upravovať, je vhodné, aby bol celý proces čo najkratší. Baby špenát si môžete pridať do praženice alebo pripraviť ho s cesnakom do cestovín. Takisto nič nepokazíte, ak ju pridáte do polievky.
- Horkú listovú zeleninu ako kel, kapusta či púpavové listy môžete spariť alebo dusiť. Je tak chutnejšia.
- Mikrozelenina sa hodí okrem šalátov do sendvičov, wrapov alebo na ozdobu krémových polievok.
- Pripravte si pesto z obľúbených bylín ako bazalka, medvedí cesnak a pridajte na cestoviny alebo použite do šalátov.
- Pak choi, kapustu sitinovou alebo švajčiarsky mangold môžete orestovať aj na ázijský spôsob a mať tak výbornú prílohu k rybe alebo do cestovín.
- Kelový, kapustový alebo šalátový list môžete využiť aj ako wrap a zabaliť si doň, čo len chcete. Zeleninu však najprv blanšírujte vo vriacej vode 3-5 minút. Bude mäkkšia a tvárnejšia.

DP, zdroj: zdravopedia.sk, lenprezdravie.sk,



ČO BY STE MALI VEDIET
O POTRAVINÁCH,
STRAVOVANÍ A VÝŽIVE

10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV
O ZEMIAKoch



V cykle doc. MUDr. Petra Minárika, PhD., MSc., vám tentoraz priblížime všetky potrebné fakty o zemiakoch. Dobrá správa – nepodporujú obezitu ani cukrovku.

- 1 Zemiaky (hľuzy zemiakov) sú dobrým zdrojom energie** predovšetkým vďaka tomu, že obsahujú pomerne veľa škrobu (20 g/100 g). Zemiaky obsahujú málo bielkovín (2 g/100 g), zato však v dobrej kvalite vďaka plnému obsahu esenciálnych kyselín. Tuky sa v zemiakoch prakticky vôbec nevyskytujú. Zemiaky obsahujú aj vlákninu a takmer 80 % obsahu zemiakov tvorí voda.
- 2 Z mikroživín** sú zemiaky dobrým zdrojom predovšetkým vitamínu C (13 mg/100 g), vitamínov skupiny B (B₁, B₂, B₃, B₆, kyseliny pantoténovej a soli kyseliny listovej) a minerálnych látok (draslík, horčík, fosfor, železo, zinok, mangán a meď). Zemiaky obsahujú látky s antioxidantnými účinkami.
- 3 Glykemický index zemiakov** je rôzne vysoký a závislý od rozličných faktorov. Pri mladých zemiakoch je nižší, starnutím zemiakov sa zvyšuje. Dôvodom je meniaci sa štruktúra molekúl škrobu podľa veku zemiakovej hľuzy. Na glykemický index zemiakov vplýva spôsob ich tepelnej prípravy. Varené a pečené zemiaky ho majú vyšší – s predlžujúcim sa časom tepelnej úpravy sa glykemický index zvyšuje. Zemiakové hranolčeky majú vďaka pridanému tuku nižší glykemický index (tuk spomaľuje trávenie sacharidov), ale vyššiu energetickú hodnotu.
- 4 Aká je primeraná veľkosť porcie zemiakov?** Z varených zemiakov a zo zemiakov pripravených na pare sa dá bežne skonsumovať aj väčšia porcia (150 – 200 g). Pri redukčnej diéte by však porcia mala byť menšia (zväčša do 75 – 100 g, málokedy viac). Porcia klasicky pripravených zemiakových hranolčekov má byť menšia (50 – 100 g), k redukčnej diéte sa hranolčeky vôbec nehodia.



- 5 Zemiakové hranolčeky** sa dajú v kvalitných nádobách pripraviť šetrne a iba s veľmi malým množstvom pridaného tuku (2 g oleja na 1 kg zemiakov).
- 6 Sladké zemiaky – topinambury** (majú nízky glykemický index, často pod 50). Tieto zemiaky majú oranžovú alebo žltú dužinu a obsahujú aj karotenoidy. Chuťovo blízke zemiakom sú i ďalšie hľuznaté plodiny s nízkym GI – bataty.
- 7 Zemiaky pre zdravie – aj popri redukčnej diéte.** Zemiaky majú výborné nutričné zloženie a pri primeranej striedanej konzumácii a vhodnej príprave podporujú zdravie konzumentov. To znamená – varené zemiaky áno, zemiakové čipsy nie. Zemiaky majú vysoký obsah vody a vo varenom stave nízku hustotu energie, dobre nasýtia a nepodporujú obezitu ani cukrovku.
- 8 Pri príprave zemiakov** je vhodné dodržiavať isté pravidlá. Všeobecne platí, že v procese prípravy odstraňujeme miesta s potenciálne vyšším obsahom nebezpečných glykoalkaloidov, najmä solanínu. Najviac solanínu je v okolí púčikov (očiek), tie treba vyrezať do väčšej hĺbky a odstrániť ich pozostatky v poranení hľuzy. Koncentráciu solanínu môžeme znížiť aj pri tepelnej úprave nad 170 °C alebo použitím vhodných korenín (kmín).
- 9 Povojník batatový alebo batat** sa od bežných zemiakov líši nielen textúrou, chuťou, ale aj obsahom živín a vitamínov. Bataty majú vysoký obsah škrobu a polyfruktózantov, ale aj cukru – najmä fruktózy, glukózy a sacharózy. Vďaka vyššiemu obsahu fruktózy sú vhodné aj pre diabetikov, hoci by sa nám mohlo zdať, že nie. Všeobecne platí, že odrody s vyššou intenzitou žltej a oranžovej farby dužiny majú vyšší obsah betakaroténu, teda provitamínu skupiny A (preto je vhodné pri konzumácii batatov pridať do jedla tuk, aby sme vitamín A využili naplno, je totiž rozpustný v tukoch).
- 10 Energetické hodnoty zemiakov podľa spôsobu prípravy**

Spôsob prípravy	energetický obsah na 100 g
Zemiaky v pare	330 kJ
Zemiaky varené vo vode bež šupy	350 kJ
Zemiaky pečené v rúre	350 – 490 kJ
Zemiaková kaša	470 kJ
Pečené zemiaky	570 kJ
Vyprážené hranolčeky	700 – 1000 kJ
Smažené zemiakové lupienky	2300 kJ

COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY ROZŠIRUJE SIĚŤ POTRAVIN V BRATISLAVE

Tradičný maloobchodný reťazec COOP Jednota sa zameriava na predaj kvalitnej slovenskej produkcie, čím podporuje činnosť domácich pestovateľov a producentov. S presadzovaním tejto dlhodobej koncepcie prichádza COOP Jednota Nové Zámky aj na bratislavský trh.



Ako prvý otvoril brány zákazníkom supermarket na Mierovej ulici. Predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky Štefan Mácsadi privítal prvých nakupujúcich, ktorí už nedočkavo čakali na svoje nákupy. „Tento supermarket je našou prvou predajňou v Bratislave, o to viac je to pre naše

družstvo výnimočný deň. Prichádzame na nový trh s obrovským rešpektom, ale máme za sebou kus práce, ktorú verím, že zákazníci ocenia svojimi nákupmi. Budeme vďační každému zákazníkovi za spätnú väzbu, ktorá nás posunie vpred a zabezpečí ešte komfortnejšie nákupné prostredie.“ V nových priestoroch supermarketu boli pre zákazníkov pripravené akcie i ochutnávky rôznych druhov výrobkov, pričom s nadšením hodnotili najmä úplnú novinku – bratislavský šalát. „Pestrú ponuku dotvárajú v rámci čerstvých tovarov aj produkty z našej vlastnej lahôdkárskej výroby, sú to rôzne druhy šalátov a nátierky, ktoré naši zákazníci v ostatných 106 predajniach s obľubou vyhľadávajú. Pre bratislavský trh sme si preto pripravili špeciálnu v podobe nového šalátu a teší ma, že u zákazníkov počas otvorenia zožal veľký úspech,“ dodal Štefan Mácsadi. Supermarket disponuje obslužným pultom s čerstvým mäsom, mäsovými výrobkami, so syrmí a s vlastným dopekaním čerstvého pečiva. Zákazníkov oslovujú aj chutné produkty z teplého pultu, ako je napríklad grilované kura či pečené kolená a rebrá.

Moderné predajné miesto s doplnkovými službami

COOP Jednota Nové Zámky po odkúpení priestorov od COOP Jednoty Dunajská Streda začala kompletnú rekonštrukciu prevádzky v apríli tohto roka a už v máji bolo v predajni inštalované nové obchodné zariadenie. Použitá chladiarenská a mraziarenská technika či moderné osvetlenie, spĺňajú najvyššie kritériá z pohľadu ekologickej náročnosti. Významným prvkom nielen pre zákazníkov, ale aj zamestnancov predajne sú inštalované elektronické cenovky. Za necelé dva mesiace preinvestovali 522-tis. eur. Rozšírená predajná plocha takmer 430 m² zabezpečila dostatočné kapacity na adekvátne rozloženie tovaru. V novootvorenom supermarkete si dokáže každý zákazník komfortne nakúpiť všetky potrebné potraviny a pritom má možnosť využiť dostupné doplnkové služby. V predajni sa nachádza automat na zálohovanie všetkých druhov vratných obalov, ktorý má zákazník k dispozícii hneď pri vstupe, a pripravené sú služby ako COOP KASA, COOP CASHBACK i dobíjanie kreditu.

KOMFORTNÉ NÁKUPNÉ PROSTREDIE NA DULOVOM NÁMESTÍ

V ponuke druhej zmodernizovanej bratislavskej predajne na Dulovom námestí sa nachádza širší výber sortimentu i čerstvého tovaru, kvalitné doplnkové služby, výhodné akciové ceny a upravené otváracie hodiny – sedem dní v týždni.

Modernizácia predajne si vyžadovala celkové investície vo výške 120 000 €. Prevažná časť finančných prostriedkov smerovala do nového vybavenia a zariadenia prevádzky. Aktuálne umiestnené chladiarenské i mraziarenské boxy sú šetrné k životnému prostrediu a spĺňajú najvyššie ekologické štandardy. Samotná rekonštrukcia trvala necelé tri týždne. Novinky v predajni zabezpečia vyšší komfort pri nákupoch pre zákazníka. Príkladom sú moderné pokladničné systémy, ktoré umožňujú váženie produktov. Samozrejmosťou je automat na zálohovanie všetkých druhov vratných obalov PET fľaš, plechoviek a skla a nechýbajú extra služby COOP KASA, COOP CASHBACK, dobíjanie kreditu, e-doklad.

Na predajnej ploche s rozlohou 210 m² si zákazník vyberie z viac ako 3 000 tovarových položiek. Zameranie sortimentu predajne je predovšetkým na fresh produkty, rozšírený čerstvý a kvalitný sortiment ovocia a zeleniny, čerstvé pečivo, chladené bagety aj obľúbené slovenské balené mäsové výrobky, syry a chladenú hydinu. Klasické lahôdky sú doplnené o obľúbené



šaláty a nátierky z vlastnej lahôdkárskej výroby COOP Jednoty Nové Zámky. Výrobky slovenského pôvodu tvoria viac ako 70 % z ponuky sortimentu. „Verím, že predajňa so svojim vybavením a širšou ponukou sortimentu sa zákazníkom bude páčiť a poskytne im ten najvyšší možný komfort pri nákupoch,“ povedal Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky.

COOP JEDNOTA KRUPINA OSLAVUJE 70 ROKOV

Regionálne spotrebné družstvo COOP Jednota Krupina si v roku 2023 pripomína 70. výročie svojho vzniku. V priebehu siedmich dekád vyrástol z ľudového spotrebného družstva významný maloobchodný predajca, ktorý v srdci Slovenska denne zabezpečuje dostupnosť potravín pre viac ako pol milióna obyvateľov.



Príbeh regionálneho družstva COOP Jednota Krupina sa začal písať už 8. februára 1953, vznikom Jednoty, ľudového spotrebného družstva, ktoré nadviazalo na tradíciu dedinských a potravných družstiev. Svoju centrálu, kde sídli dodnes, našlo v meste Krupina na Svätotrojčnom námestí 22. Už od svojho začiatku čelilo družstvo mnohým

výzvam – od rajonizácie a obmedzenia podnikania v mestách, cez obdobie normalizácie až po adaptáciu na systém voľného trhu a príchod konkurenčných, najmä zahraničných reťazcov.

Ani počas neľahkých období sa COOP Jednota Krupina nezľakla a pravidelne investovala do rozvoja siete predajní. Jednou z najvýznamnejších investícií uplynulého storočia bola výstavba veľkoobchodného skladu, dnešného Logistického centra Stred, ktorý bol spustený v roku 1977. Začiatkom nového milénia družstvo postupne rozširovalo svoje pôsobisko. V roku 2001 zlúčením integrovalo do svojich štruktúr spotrebné družstvo Konzum Banská Bystrica, v roku 2004 prebrala COOP Jednota Krupina časť predajní zaniknutého spotrebného družstva v Považskej Bystrici a v roku 2010 zlúčením družstiev aj predajne regionálneho družstva Modrý Kameň. Posledné významné rozšírenie počtu prevádzok nastalo v roku 2019 prebratím niekoľkých predajní potravinovej siete Kačka. V súčasnosti pôsobí COOP Jednota Krupina ako



Historická fotografia - Predajňa Viglaš

samostatný právny subjekt, ktorý je súčasťou najväčšieho slovenského obchodného reťazca COOP Jednota Slovensko.

Súčasnosť – slovensky i regionálne

COOP Jednota Krupina prevádzkuje 157 predajní, z toho 52 supermarketov a ďalších 105 predajní potravín v 4 krajoch a 11 okresoch najmä stredného Slovenska. V roku 2023 družstvo rozšíri portfólio predajní o nový formát – TEMPO supermarket. Súčasťou podnikateľskej činnosti družstva je aj Pekáreň Záhonok vo Zvolene, ktorá v roku 2023 takisto oslavuje výročie, a to 30 rokov od vzniku. Ponuka pekárne zahŕňa 45 pekárenských výrobkov – čerstvé rožky, balené a nebalené chleby, raciony výrobky, pletenky či žemle, ale aj ponuku sladkého pečiva. Pekáreň Záhonok zásobuje čerstvým pečivom viac ako 60 predajní v okresoch Banská Bystrica, Zvolen, Detva a Krupina.

Logistické centrum Stred, ktoré sídli v Krupine, je najvýznamnejším veľkoobchodným dodávateľom družstva, ktoré v roku 2021 spustilo prevádzku novej haly. Ide približne o 3 000 štvorcových metrov, ktoré sú určené pre chladený a čerstvý tovar. Výrazne sa tak zlepšilo zásobovanie 217 predajní COOP Jednota Krupina a COOP Jednota Brezno ovocím a zeleninou, mliečnymi výrobkami, lahôdkami a šalátmi. „Naši zákazníci sú z roka na rok náročnejší, a tak poctivo vyberáme sortiment na uspokojenie čo najviac potrieb a preferencií. Podiel slovenských výrobkov sa aktuálne pohybuje na úrovni 61 %. Som rád, že priestor dávame aj malým regionálnym výrobcam, najmä pri čerstvých potravinách,“ hovorí Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednota Krupina. »



Supermarket v Detve

Moderné prvky priťahujú a príjemnejú

Rozvoju predajní venuje družstvo už desaťročia výraznú pozornosť, keďže zákazník nakupuje všetkými zmyslami. Dôraz kladie nielen na vzhľad, ale aj na technologické inovácie. Už niekoľko rokov používa družstvo pri remodelingoch drevené prvky a zeleň, ktoré dotvárajú veľmi príjemný dizajn. Nové a zrekonštruované predajne COOP Jednoty Krupina sú vybavené moderným, ekologicky šetrným zariadením a kvalitným osvetlením. Interiér predajní dopĺňajú LED televízory umiestnené v úsekoch ovocia a zeleniny. COOP Jednota Krupina používa od roku 2022 elektronické cenovky. V 7 supermarketoch sú už všetky tovary označené digitálne a v 25 supermarketoch sa elektronické cenovky nachádzajú v úsekoch ovocia a zeleniny, mäsových výrobkov a pečiva. V rámci opatrení ochrany životného prostredia ako prvé regionálne družstvo na Slovensku implementovalo systém online bločkov, ktoré spoločne s využívaním elektronických cenoviek výrazne redukovávajú množstvo papierového odpadu v predajniach. V troch supermarketoch v Detve a v Banskej Bystrici majú možnosť zákazníci zaplatiť aj prostredníctvom samoobslužných pokladníc. Nakupovanie v supermarketoch spríjemňuje aj in-store rádio s ponukou slovenskej hudby, ale aj pravidelnými informáciami o aktuálnej výhodnej ponuke.

Vo vybraných predajniach dopĺňa sortiment bežného tovaru koncept Tchibo kútikov s obľúbenými kávami, oblečením, domácimi potrebami a ostatným spotrebným tovarom, ktorý si našiel popularitu medzi zákazníkmi v Banskej Bystrici, vo Zvolene, v Detve, Dolnom Kubíne, Rimavskej Sobote a v Krupine.

V roku 2022 družstvo nadviazalo spoluprácu s donáškovou spoločnosťou Wolt, prostredníctvom ktorej v súčasnosti prevádzkuje 5 online obchodov vo Zvolene a v Banskej Bystrici s možnosťou doručenia potravín zákazníkom priamo domov.

Od roku 2022 sa stalo Slovensko 11. európskou krajinou so zálohovým systémom plechoviek a fliaš. COOP Jednota Krupina sa zapojila do zálohovania a vo svojich predajniach zriadila spolu 125 odborných miest, v ktorých sa za prvý rok podarilo vybrať viac ako 15 miliónov jednorazových obalov.

Spoločenská zodpovednosť

Ako nevyhnutnú súčasť podnikania vníma družstvo spoločenskú zodpovednosť. Pravidelne podporuje lokálne komunity, zdravotnícke a ošetrovateľské zariadenia, ale aj materské a základné školy, športové kluby a kultúrne inštitúcie. Družstvo je dlhoročným partnerom Banskobystrickej fakultnej nemocnice, ktorej za posledných 10 rokov darovalo 100 000 €.

COOP Jednota Krupina je dynamicky sa rozvíjajúca obchodná spoločnosť. Aktuálne je obratovo najsilnejším regionálnym družstvom. Skoro každé desiate euro minuté v COOP Jednote na Slovensku skončí v jednej z pokladníc COOP Jednoty Krupina. Ide teda o takmer 10-percentný podiel na obrate celej skupiny. Družstvo sa pravidelne umiestňuje aj v rebríčku 20 najsilnejších maloobchodných podnikov na Slovensku. „Neodmysliteľnou súčasťou úspešného príbehu družstva sú zamestnanci, ktorí sa dennodenne starajú o komfort zákazníkov. Dnes tvorí náš pracovný kolektív takmer 1050 zamestnancov. Aj vďaka nim z ľudového spotrebného družstva v priebehu siedmich dekád vyrástol významný maloobchodný predajca, ktorý v srdci Slovenska denne zabezpečuje dostupnosť tovarov pre viac ako pol milióna obyvateľov,“ dopĺňa Jozef Vaháčik, predseda predstavenstva.

COOP Jednota Krupina, s. d., je regionálne spotrebné družstvo, ktoré prevádzkuje 157 predajní v 11 okresoch a 4 krajoch Slovenska. Predajne sú situované najmä na strednom Slovensku od malých obcí s pár stovkami obyvateľov až po krajské mesto Banská Bystrica.

COOP JEDNOTA POKRAČUJE V PROTIINFLAČNEJ GARANCI

Domáci maloobchodný systém COOP Jednota pokračuje v iniciatíve Protiinflačná garancia a bude naďalej ponúkať vybrané tovary s cenovým limitom, v období od 1. 7. 2023 do 30. 9. 2023.

Dobrovoľná iniciatíva Protiinflačná garancia vznikla v období citeľnej neistoty na domácom i na svetových trhoch. Krivka inflácie zaznamenala dramatické hodnoty a v dlhšom horizonte nebolo možné predvídať ďalší vývoj. Táto aktivita mala v obchodnej praxi svoje opodstatnenie a význam pri zmiernení dôsledkov inflácie na spotrebiteľské ceny základných potravín s cieľom eliminovať prípadné cenové skoky a priniesť tak isté upokojenie pre nízko príjmové skupiny obyvateľstva. „Po spustení protiinflačnej garancie sme v obchodnej praxi evidovali situácie, keď došlo k zvýšeniu odbytových cien zo strany dodávateľov, no garantované ceny v rámci iniciatívy boli dodržané na úkor obchodníka. Sme presvedčení, že v 2. štvrťroku prispela iniciatíva regionálne i plošne k postupnému zmierneniu

napätia a zníženiu tempa rastu cien potravín na Slovensku. Prezentované obavy potravinárov, že táto iniciatíva bude na ich úkor, sa naplnili,“ uvádza Ján Bilinský, predseda predstavenstva, COOP Jednota Slovensko.

Situácia sa stabilizovala, neistota pretrváva

V aktuálnom období došlo k výraznému upokojeniu situácie na svetových trhoch. Stabilizoval sa najmä trh s energiami a pohonnými látkami, čo sa pozitívne prejavuje aj v oblasti predaja potravín. Situácia na trhu s potravinami sa postupne zlepšuje, inflácia má klesajúcu tendenciu. Vojnový konflikt na Ukrajine má však potenciál nepredvídateľne negatívne ovplyvniť situáciu v Európe, čo môže viesť opätovne k cenovým výkyvom. „Na základe

internej analýzy sme sa rozhodli v iniciatíve pokračovať. K cenotvorbe základných potravín budeme naďalej pristupovať zodpovedne a citlivo. Každý mesiac si interne vyhodnotíme prínos protiinflačnej garancie a zaujmeme zodpovedné stanovisko. Nemennou prioritou a spoločnou úlohou celej potravinovej vertikály stále zostáva, aby ceny základných potravín dennodennej spotreby zostali dostupné pre všetky príjmové skupiny obyvateľstva,“ zdôrazňuje Filip Kasana, podpredseda COOP Jednoty Slovensko. Dôležité sú zmysluplné opatrenia a podporné mechanizmy s pozitívnym vplyvom nielen na vývoj cien pre slovenských spotrebiteľov, ale tiež na zlepšenie konkurencieschopnosti slovenskej potravinovej produkcie a zvýšenie potravinovej sebestačnosti Slovenska.

Aktuálny zoznam produktov

Pri zostavovaní zoznamu tovarov protiinflačnej garancie sa domáci reťazec COOP Jednota zameria primárne na slovenskú produkciu, čo prinieslo pozitívny efekt aj vo vzťahu k predaju slovenských potravín. Aktualizovaný zoznam produktov s prehodenými maloobchodnými cenami, platný od 1. 7. 2023 do 30. 9. 2023, bude uverejnený na web stránke - www.coop.sk.

OSVIEŽUJÚCA SPRŠKA V LETNEJ HORÚČAVE

V horúcich tropických dňoch každému dobre padne osvieženie v podobe chladivej a voňavej sprchy. COOP Jednota prináša zákazníkom rad telovej starostlivosti pod privátnou značkou Biova. Jej hviezdami sú v letnom období sprchovacie gély jemná starostlivosť a morská sviežosť – aby si mohli vybrať dámy aj páni. Vyrábajú ich v rodinnej firme pod Tatrami.

Slovenskú rodinnú firmu Herba Drug založil v Smižanoch v roku 1991 Ivan Milý. Mal vtedy 26 rokov. Podnikanie v importe a distribúcii kozmetiky onedlho vystriedalo spustenie vlastného výrobného závodu. Produkty zo Smižian patrili čoskoro k najobľúbenejším na trhu. V roku 2010 odkúpil od spoločnosti de Miclén, a. s., viaceré značky a receptúry.

„Naša kozmetika sa vyvíja a kontroluje v našich vlastných laboratóriách. Pod odbornou kontrolou dbáme nielen na to, aby sa zákazníkom výrobky páčili, ale aj na to, aby spĺňali všetky normy. Starostlivo testujeme aj bezpečnosť výrobkov,“ približuje Ivan Milý, riaditeľ Herba Drug. V spoločnosti Herba Drug netestujú výrobky na zvieratách. Vzorky posielajú do akreditovaných laboratórií, kde podliehajú dôkladnému rozboru a sú dermatologicky testované.

DÔRAZ NA KVALITU PRODUKTOV I VZŤAHOV

„Naším cieľom je ponúkať dobro zákazníkom, zamestnancom a komunite. Sústreďme sa na kvalitu produktu rovnako ako na kvalitu vzťahov. Región, v ktorom pôsobíme, je pre nás zdrojom inšpirácie aj hodnôt.“ Firma získala v roku 2023 ocenenie Via Bona Slovakia za zodpovedné podnikanie a filantropiu.

Moderné zariadenia a čisté, prísne kontrolované prostredie je v kombinácii s pracovitou rukou Spiššikov ďalším tajomstvom úspechu značiek podtatranskej spoločnosti. V dvoch výrobných halách a v prevádzke v Topoľčanoch, kde vyrábajú obaly, pracuje viac ako sto zamestnancov.

„Zamestnávame ľudí, ktorí sú z blízkeho okolia. Týchto ľudí poznáme a stretávame sa s nimi aj mimo práce. Ak robíme nejaké rozhodnutie, tak vieme, že sa dotkne ich života.“

BIOVA – VOŇAVÁ VLASTNÁ ZNAČKA Z COOP JEDNOTY

Počiatky spolupráce Herba Drug s COOP Jednotou sa zrodili už pred viac ako dvadsiatimi rokmi. „Zúčastnili sme sa vtedy po prvý raz na výberovom konaní na dodanie produktu, myslím, že to bol tekutý škrob,“ hovorí Ivan Milý. „Odvtedy máme za sebou mnoho spoluprác. Veríme, že je to výsledok toho, že sme spoľahlivý dodávateľ kvalitných produktov,“ hovorí Ivan Milý.

Výsledok spolupráce COOP Jednoty a Herba Drug môžete okúsiť doslova na vlastnej koži – prostredníctvom produktov obľúbeného radu vlastnej značky Biova, sprchovacích gélov pre dámy i pre páňov.



„Sprchovacie gély Biova jemná starostlivosť a morská sviežosť prinášajú do kúpeľní hygienu a starostlivosť o pokožku muža aj ženy. Ich receptúra bola vyvinutá v spolupráci s COOP Jednotou tak, aby obsahovali hydratačnú zložku glycerín aj D-pantenol, ktorý pokožku okrem hydratácie vyživí.“

Vôňa pre ženy je jemná krémová, pre páňov jemne osviežujúca,“ vysvetľuje Lenka Gregová, vedúca úseku vývoja a kontroly kvality spoločnosti Herba Drug.



Vaším poznávacím znamením je špeciálny trojkolesový bicykel – z toho vzniklo neskôr aj pomenovanie podujatia – Káčer na bicykli...

Bicykel je môj pracovný nástroj aj poznávacie znamenie. Nevieť si predstaviť, že by som nemohol bicyklovať. Znamená pre mňa slobodu, dáva mi samostatnosť a zároveň pocit užitočnosti, uplatnenia. A zároveň – napriek svojmu zdravotnému obmedzeniu – môžem ísť príkladom zdravým ľuďom...

Z pozície hendikepovaného športovca sa roky snažíte upozorniť na potreby ľudí s obmedzením. Pomáhate, hoci neraz sám potrebujete pomoc...

Od malička ma rodičia viedli k tomu, že by som mal byť užitočný pre svoje okolie. Robiť niečo, v čom som dobrý, čo zvládnem. Pri diagnóze detská mozgová obrna sú možnosti na realizovanie značne obmedzené. Je veľa činností, ktoré neviem, nemôžem a nedokážem vykonávať. Tak som svoj špeciálny bicykel povýšil z rekreačnej a rehabilitačnej roviny na pracovný nástroj. Úprimne, keby som mal luxus slobodnej životnej voľby, čiže nemusel by som zohľadňovať svoje fyzické obmedzenie a zdravotný stav, určite dnes robím niečo s autami, okolo áut, pri autách.

Ako vlastne vznikla myšlienka Káčera na bicykli?

Bolo to v roku 2012. Na začiatku to bola len stávka, taká moja výzva v Nadácii TA3, že za týždeň prejdem z Bratislavy do Košíc na mojom špeciálne upravenom trojkolesovom bicykli. Svojej ceste som chcel dať nejaký zmysel, opodstatnenie, poslanstvo. Preto som vtedy každú jednu etapu venoval na pomoc niekomu, kto to potreboval – zbieral som peniaze na rehabilitácie a zdravotné pomôcky. Tak vznikol Káčer na bicykli. Len sa tak ešte nevolal. Odvtedy som absolvoval už deväť ročníkov a v tomto roku plánujeme jubilejný desiaty. Bude na prelome prázdnin, presnejšie od 30. júla do 5. augusta budem bicyklovať pre tých, ktorí sa s dôverou obrátili na Nadáciu TA3.

Počas predchádzajúcich ročníkov získali desiatky rodín aj jednotlivcov podporu Nadácie TA3, ktorá aspoň čiastočne dokázala zmeniť ich životy k lepšiemu. Ako to celé funguje?

Nechodím s kasičkou po Slovensku, to by nám cez ministerstvo vnútra, pod ktoré spadáme ako nadácia, ani u audítora, ktorý nás kontroluje, neprešlo... ☺ Finančné prostriedky na pomoc tým, ktorých každoročne vyberá Nadácia TA3 spomedzi svojich žiadateľov, sú získavané zo sponzorských príspevkoch zo strany partnerov podujatia, ale najmä z jedno-

SPRÁVCA NADÁCIE TA3 PETER KÁČER

TRI KOLESÁ, KTORÉ DÁVAJÚ ZMYSEL

Už čoskoro – na prelome prázdnin – odštartuje jubilejný 10. ročník charitatívneho podujatia Káčer na bicykli. Nadácia TA3 ním zavŕši prvú dekádu pomoci ľuďom so zdravotným znevýhodnením, či už vrodeným, alebo nadobudnutým, ako aj ľuďom v sociálnej núdzi. Tvárou podujatia a kľúčovou osobnosťou, ktorá akcii prepožičala svoju tvár aj meno, je Peter Káčer – hendikepovaný športovec, filantrop a dlhoročný správca Nadácie TA3.



Peter Káčer napriek svojmu fyzickému obmedzeniu vyšiel na Sliezsky dom, Kráľovu Holu aj na Žiarsku chatu.

eurových SMS zaslaných na číslo 832. Každé jedno euro zaslané od ktoréhokoľvek mobilného operátora, keďže túto službu podporujú všetci operátori na Slovensku, ide v plnej výške na pomoc tým, pre ktorých bicyklujeme. Samozrejme, ak chce niekto prispieť vyššou sumou, môže poslať SMS opakovane, alebo využiť účet Nadácie TA3. Prípadne je aj možnosť stať sa pravidelným prispievateľom Nadácie TA3 – vtedy stačí na číslo 832 poslať text ANO. Jednotlivec takto každý mesiac automaticky príspeje 1 eurom ľuďom, ktorým nadácia pomáha na nový vozík, podporou bezbarierovej úpravy bytu či šancou na inak často nedostupnú rehabilitáciu.

Baví vás to ešte? Vládzete?

Keď som sa narodil, bolo to v polovici 70. rokov, neboli ani zďaleka také možnosti na liečbu a rehabilitáciu detí s postihnutím, ako sú v súčasnosti. Mojim rodičom vtedy lekári povedali, že budem ležiaci, nesamostatný, nevzdelateľný. Hoci mám fyzické obmedzenia, hlava mi funguje riadne – vyštudoval som vysokú školu. Celý život pracujem. Zameral som sa na pomoc ľuďom, ktorých problémy sú neraz totožné alebo veľmi podobné ako tie moje. Svoju diagnózu som prijal – nič iné mi nezostalo. Mohol som ešte zatrpknúť alebo sa ľutovať. A ak by som si neustále nehľadal aktivity, ktorými by som sa zamestnával,



a spoločnosti, ktorým je blízka charita a spoločenská zodpovednosť. Mimoriadne citlivo sme ich priazeň vnímali počas kovidového obdobia, keď sme mali obavu, či ich nestraťíme... Zostali pri nás a to si nesmierne vážim. A ďakujem im za priazeň a podporu v mene tých, ktorým pomáhame.

Ako bude vyzeráť tohtoročný jubilejný 10. ročník Káčera na bicykli?

Tento rok bude štartovať v Levoči, na druhý deň zo Spišskej Novej Vsi, potom sa presunie do Tornale, odtiaľ do Hnúšte, piaty deň bude vo Zvolene, predposledná etapa pôjde z Ružomberka a finále podujatia bude v Trenčíne. Aj keď primárne ide o získavanie prostriedkov na pomoc ľuďom s fyzickým, mentálnym či kombinovaným postihnutím, podujatie má aj spoločenský a športový rozmer. Je otvorené pre širokú verejnosť – ku Káčerovi na bicykli sa môže pridať každý, kto zvládne rekreačným tempom prejsť niekoľko kilometrov a chce svojou účasťou podporiť myšlienku charity a solidarity. V každom meste, odkiaľ budeme štartovať, zároveň odovzdám šek pre rodinu, jednotlivca alebo organizáciu, ktorých vyberá miestna samospráva. Keďže to bude 10. ročník podujatia, vybrali sme symbolicky 10 príjemateľov pomoci. Sú medzi nimi deti aj dospelí a majú rôzne potreby: rehabilitácie, invalidné vozíky, potrebujú financie na bezbariérové stavebné úpravy. Ich príbehy budú na stránke Nadácie TA3 aj vo vysielaní televízie TA3, ktorej mediálna podpora nám výrazne pomáha v šírení myšlienok charity a filantropie a v získavaní nových podporovateľov.

asi by to nedopadlo dobre. Preto sa aj Nadácii TA3 v súvislosti s podujatím Káčera na bicykli ujal môj výrok, za ktorý som sa často schovával, keď sa ma pýtali, prečo to robím. Vtedy som odpovedal: „Lebo treba.“ Čiže kým bude treba pomáhať a budem aspoň trochu vladať, chcem byť užitočný a z pozície správcu Nadácie TA3 pomáhať iným. Zvlášť, ak zväžim, že cez osobnú skúsenosť so zdravotným obmedzením sa dokážem vcítiť do situácie dospelých žiadateľov, ktorí sa obracajú na Nadáciu TA3.

Mohli by ste to vysvetliť? Ako súvisí váš dôraz na vek žiadateľa s tým, čo robíte?

Od začiatku sa stretávam s tým – a naši klienti sú toho dôkazom – že získať financie na rehabilitáciu, kompenzačné pomôcky či na drahú liečbu je pre dospelých oveľa ťažšie. Organizácie tretieho sektora porovnateľné s Nadáciou TA3 sa prevažne orientujú na pomoc deťom, maximálne tínedžerom. Pre mladého dospelého sa už výrazne znižujú šance, že mu niekto poskytne finančnú podporu na liečbu. O starších ľuďoch nehovoriac... Sám viem, že dovŕšením 18. roku veku problémy zázrakov nezmiznú, naopak, neraz sa ešte zintenzívnia. Preto sa snažíme v Nadácii TA3 zameriavať našu pomoc na túto početom veľkú skupinu žiadateľov. Hoci vieme, že deti „zaberajú“. To však neznamená, že nepomáhame aj deťom. Veď ak sa v ranom veku podchyťí nejaká diagnóza správne, ak má dieťa s vrodeným postihnutím adekvátnu pomoc vo forme rehabilitácií a špeciálnych cvičení, môže urobiť pokroky, o akých sa pred rokmi nikomu ani nesnívalo... Medicína, výskum, fyzioterapia, medikamentózna liečba – to všetko ide ne-

skutočne dopredu. Úprimne, aj keď na zázraky neverím, za tie roky v Nadácii TA3 som zažil niekoľko situácií, ktoré by som k zázraku prirovnal... A to všetko je možné len vďaka tým, ktorí podporujú naše aktivity, čiže pomáhajú nám pomáhať. V tejto súvislosti chcem zdôrazniť popri individuálnych darcoch, ktorí posielajú jedného SMS, najmä našich partnerov. Uvedomujem si, že ja síce bicyklujem, ale bez nich by to nešlo. Bez ich priazne, ochoty a štedrosti. Mnohí z nich stoja pri Nadácii TA3 od začiatku, iní pribudli časom... Vážim si, že napriek komplikovanej dobe, v akej žijeme, napriek problémom, ktoré sa nikomu nevyhýbajú, idú do toho s nami. Sú to firmy

BD, snímky Jaromír Mayer



Často sú súčasťou podujatia Káčera na bicykli aj deti - v tomto prípade školáci z Brezna.



coop
JEDNOTA
DUEL



Dominika Morávková

GRILOVANÉ TOFU SWEET CHILLI NA BAKLAŽÁNE

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

50 min.

PORCIE

2

CENA / PORCIA



Ingrediencie:

2 baklažány
4 strúčiky cesnaku
olivový olej
soľ
sweet chilli tofu na gril
1 veľká (ideálne mäsitá) paradajka

kukurica na gril
červená paprika
4 veľké zemiaky
rastlinné maslo
soľ
rozmarín

pažítka
oregano
bazalka
čili

POSTUP:

Zmiešame maslo s nasekanými bylinkami a so soľou. Zemiaky v šupke umyjeme, nakrájame, obalíme ich v bylinkovom masle a dáme piecť.

Baklažán dôkladne umyjeme a osušíme. Prekrojíme ho, osolíme a necháme 15 minút odpočinúť. Následne osušíme.

V miske zmiešame olej s rozotretým alebo nadrobno nakrájaným cesnakom a nasekanou čerstvou bazalkou. Marinádou potrieme baklažán, vložíme späť do misky a necháme 15 minút marinovať. Grilujeme 5-10 minút.

Tofu rozkrojíme a dáme na gril. Do zvyšnej marinády dáme papriku, paradajku a kukuricu. Posolíme a chvíľu grilujeme. Na tanier uložíme zeleninu, tofu a upečené zemiaky. Nakoniec ozdobíme.





Dušan Platko



GRILOVANÉ BRAVČOVÉ REBIERKA S MEDOVO- HORČICOVOU OMÁČKOU

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

120 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



Ingrediencie:

2 kg bravčových rebier nízkych
100 g oleja
Zmes korenia:
75 g údenej soli
50 g hnedého cukru
30 g údenej papriky

25 g čierneho korenia
4 g sušeného cesnaku
11 g horčicových semienok
7 g sušenej crispy cibule
Kôprová horčica:
140 g dijonskej horčice

70 g kryštálového cukru
20 g vínneho octu
150 g oleja
soľ
čerstvý kôpor

POSTUP:

Rebierka odblaníme, očistíme a potrieme olejom. Nahrubo posypeme zmesou korenia. Na grile pečieme 45 – 60 minút pri 150 °C, kým nezmäknú.

Horčicu, cukor, ocot soľ a korenie vymixujeme, pomaly prilievame olej. Vytvoríme hustú omáčku. Pridáme nasekaný kôpor.



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na
www.netradicnerecepty.sk





PARADAJKOVÁ POLIEVKA S CÍCEROM A MÄTOU



Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 25 min.
Počet porcií 6

Ingrediencie:

700 g zrelých paradajok
2 konzervy krájaných paradajok
200 ml pasírovaných paradajok
1 ČL stévie
1 PL červeného vínného octu

4 strúčiky cesnaku
olivový olej
soľ, čierne korenie
cícer
mäta

Postup:

Čerstvé paradajky narežeme navrchu do kríža. Ponoríme ich do vriacej vody na minútu a ná-

sledne ochladíme ponorením do hrnca so studenou vodou.

Na olivovom oleji osmažíme drvený cesnak a pridáme ošúpané a nakrájané paradajky, stéviu a vínnny ocot.

Podusíme 5 minút, pridáme konzervy paradajok aj pasírované paradajky. Privedieme do varu a odstavíme. Podávame s cícerom a čerstvou mäťou.



PIKANTNÉ GRILOVANÉ KURACIE KRÍDELKÁ

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 35 min.
Počet porcií 4

Ingrediencie:

1,5 kg kuracích krídel
500 ml oleja
2 PL olivového oleja
4 cesnaky
2 jarné cibulky

1 čili paprička
½ ČL mletého čili
1 PL trstinového cukru
1 PL paradajkového pretlaku
1 ČL červeného vínného octu
2 PL sójovej omáčky

Postup:

V hlbokoj panvici rozohrejeme olej. Svetlú časť jarnej cibulky nakrájame na drobno, zelené konce si odložíme. Cesnak nakrájame na drobno, čili na kolieska. V malom hrnci orestujeme cibuľku a cesnak. Pridáme trstinový cukor, paradajkový pretlak a pokvapkáme vínnym octom. Pridáme sušené čili, sójovú omáčku a necháme krátko povariť. Dochutíme soľou a korením. Krídelká opečieme v hlbokoj panvici do chrumkava a potom pridáme do omáčky a všetko spolu premiešame. Ozdobíme zelenou časťou jarnej cibulky a čerstvou čili.

TRESKA S CVIKLOVOU SALSOU A PÍNIOVÝMI ORIEŠKAMI

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 65 min.
Počet porcií 4

Ingrediencie:

4 filety z tresky
50 g strúhanky
1 PL masla
petržlenová vňať
1 citrón
25 g píniových orieškov
olivový olej

Cviklová salsa:

2 malé cvikly
6 jarných cibuliek
1 čili paprička
1 PL nasekanej mäty
2 PL citrónovej šťavy
5 PL olivového oleja
soľ, čierne mleté korenie

Postup:

Gril predhrejeme na 190 °C. Filety umyjeme, osušíme a uložíme na plech vymastený olejom. Na suchej panvici opražíme píniové oriešky a nahrubo ich rozdrvíme. V miske zmiešame strúhanku, maslo, nasekanú petržlenovú vňať, citrónovú kôru a šťavu z citróna a ½ píniových orieškov. Túto zmes dáme na filety, pokvapkáme olejom a grilujeme 15 minút. Následne na vrch vysypeme zvyšok orieškov.

Salsa:

Cviklu ošúpeme a uvaríme do mäkka. Necháme vychladnúť a nakrájame na malé kocky. Pridáme na tenko nakrájanú jarnú cibuľku a čili papričku. Posypeme nasekanou mäťou. Dochutíme citrónovou šťavou, olejom, soľou a čiernym korením. Necháme vychladnúť.



NEPEČENÁ MALINOVÁ TORTA

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 45 min.
Počet porcií 12

Ingrediencie:

100 g svetlých Bebe keksov
70 g rozpusteného masla
Krémy:
150 g smotanového bieleho jogurtu
100 ml kyslej smotany
350 g jemného tvarohu

2 balíčky vanilkového cukru
200 g práškového cukru
1 ČL nastrúhanej citrónovej kôry
5 plátkov želatíny
šťava z ½ citróna
600 g malín
10 g červeného tortového želé

Postup:

Sušienky najemno pomelieme a zmiešame s rozpusteným maslom a vypracujeme hladkú hmotu.

Tortovú formu vyložíme papierom na pečenie a rozotrieme naň vypracovanú hmotu a necháme 30 minút v chlade.

Jogurt zmiešame s kyslou smotanou a tvarohom. Pridáme práškový cukor, vanilkový cukor, citrónovú kôru a spolu vymiešame.

Želatínu necháme napučať a rozpustíme na miernom ohni v citrónovej šťave a vmiešame do plnky. Rozotrieme na cesto a necháme znova v chlade 5-6 hodín. Na povrch poukladáme maliny, zalejeme vlažným tortovým želé a necháme stuhnúť.

JAHODOVO- GRAPEFRUITOVÁ LIMONÁDA

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 10 min.
Počet porcií 2

Ingrediencie: 1 červený grapefruit, 200 g jahôd, 1 jablko, 1 PL zázvoru, 150 ml vody, med

Postup: Grapefruit olúpeme a dužinu očistíme od blaniek. Jahody umyjeme a zbavíme stopiek. Jablko umyjeme, ošúpeme, zbavíme jadrovníka a nakrájame na kocky. Potom všetko spolu s vodou a medom dáme do mixéra a rozmixujeme na jemno. Nalejeme do pohárov spolu s ľadom.



KUCHYŇA

BEZ ZÁPACHU



Na nevábne pachy z rôznych kútov kuchyne bývame v lete citlivejší než inokedy. No z času na čas sa s nimi musí popasovať každá domácnosť. Dôvodov môže byť niekoľko.

Drez môže zvonka pôsobiť hygienicky čisto, no vnútri sa môžu nachádzať premnožené baktérie. V kuchyni ide o pomerne bežný jav, keďže drez je miestom, kde zbavujeme riad drobných zvyškov jedla a iných nečistôt. V prípade, že nepoužívame sítko, môžu uviaznuť v odtoku a nemusia byť kompletne spláchnuté.

Vlhké prostredie odtokov spoločne so zvyškami jedla je ideálne na množenie baktérií, tvorbu plesní a s tým spojený zápach. Drezy a umývadlá v domoch, ktoré sa tak často nepoužívajú, môžu časom začať zapáchať tiež. Ďalšou príčinou pachu je aj prehnaná a častá dezinfekcia. V kanalizácii sa nachádzajú aj prospešné baktérie, ktoré sú súčasťou mikrobioty. Tú nie je dobré narušovať.

SÓDA, OCOT, SOL'

Ak zistíte, že príčinou nepríjemného pachu v kuchyni je váš odtok, nemusíte hneď volať údržbára. Dokážete ho spacifickovať aj sami. Najjednoduchšia vec, ktorú môžete urobiť, je prepláchnuť drez horúcou vodou (pozor, nie úplne vriacou). Odtok zakryte zátkou a umývadlo naplňte horúcou vodou. Pridajte kvapku saponátu a umývadlo vypustíte. Ak vám voda v dreze odteká pomaly a máte pocit, že je odtok upchatý, zoberte si na pomoc sódu bikarbónu. Skombinujte ju s octom v pomere 1 : 2, zmiešajte a len čo začne zmes bublať, vlejete ju do odtoku. Nechajte ju pôsobiť približne 10 minút a následne zalejte horúcou vodou. Táto metóda je veľmi efektívna a poradí si nielen so zápachom, ale aj s upchatými časťami odtoku. Navyše bez chémie.

Ak nechcete zápach z drezu nahradiť zápachom z octu, môžete sódu bikarbónu skombinovať so šťavou z citróna. Postupujte úplne rovnako, zmiešajte sódu a citrónovú šťavu v pomere 1 : 2 a vlejete do odtoku. Nechajte pôsobiť približne 5 – 10 minút a následne odtok prepláchnite. Sódu bikarbónu môžete skombinovať aj s hrubozrnnou soľou, s ktorou vytvorí tzv. peeling pre odtok. Vďaka nemu sa usadeniny a zvyšky jedla v odtoku mierne obrúsia. Zmiešajte tieto dve ingrediencie v pomere 1 : 1 a zalejte octom alebo citrónovou šťavou. Opäť nechajte pôsobiť niekoľko minút a následne odtok prepláchnite horúcou vodou. Zbavíte sa nielen zápachu, ale aj zvyškov jedál, ktoré tam nepatria.





ZÁPACH PO VARENÍ

Asi každá gazdinka vie, že zbaviť sa pachov po varení, pečení či vysmážaní nie je úplne najľahšie. Zápach z rýb alebo kapusty sa môže v kuchyni držať aj niekoľko hodín. No aj tieto pachy sa dajú ľahko neutralizovať. Pomôžu vám éterické oleje. Do malej misičky nakvapkajte zopár kvapiek pomarančového, škoricového alebo iného obľúbeného éterického oleja. Po pár minútach bude miestnosť prevoňaná a po zápachu ani stopy.

S pachom, ktorý absorbuje riad, si poradí ocot. Stačí si vyrobiť roztok v pomere 3 lyžice octu na 1 liter vody a každý zo zasiahnutých kusov pri umývaní očistiť aj takto. Ocot odstráni zápach, ktorý by sa v riadoch mohol držať.

TIPY A TRIKY PRE VOŇAVÚ KUCHYŇU

- Zápach a aj masťovosť veľmi účinne odstráni zmes kypriaceho prášku a vody. Ide o pomerne dostupný a lacný „čistiaci“ prostriedok. Spoľahlivo vyčistí nielen odtok, ale aj linku, či rúru. Neodporúča sa však na hliníkové povrchy.
- Éterické oleje ako mäta, šalvia, rozmarín, čajovník či levanduľa sú nielen voňavé, ale aj antiseptické a antibakteriálne. Pridajte pár kvapiek do čistiacich prostriedkov a rozvoňajte si tak byt.
- Šupky citrónov a pomarančov dokážu zbaviť kuchyňu aj najťažších zápachov. Poradia si aj so smradom po cigaretách. V zime ich môžete umiestniť na radiátor a užívať si citrusovú arómu.
- Usadenina z kávy neutralizuje pachy. V prípade, že si neviete poradiť s pachom v chladničke alebo v koši. Umiestnite ju na inkriminované miesto. Po pár minútach bude zápach preč.
- A aby ste zápachom predišli, nezabudnite správne vetrať. Kuchyňa sa odporúča vetrať 2-3-krát denne aspoň 5 minút. Znečistený vzduch sa tak vymení a do interiéru prenikne svieži.
- Kuchyňa je vhodné miesto na pestovanie bylín. Bylinky na parapete nielenže čistia vzduch v kuchyni, ale pomáhajú vám ju rozvoňať prírodnou cestou.

CHLADNIČKA BEZ PACHU

Chladnička je ďalším bežným centrom nepríjemných aróm. Preto pravidelne kontrolujte, či jedlo nie je po dátume spotreby. Ak také nájdete, zbavte sa ho včas. Takisto kontrolujte aj navarené jedlo, ktoré do nej ukladáte. Nemôže tam stáť večnosť.

Vnútro chladničky pravidelne utierajte handrou namočenou v octe. A ak umiestnite na jednu z polic tanierek s aktívnym uhlím, absorbuje pachy z chladničky.

POSTARAJTE SA O KÔŠ

Najčastejším epicentrom zápachu je odpadkový kôš. Je to miesto, v ktorom potravinový odpad začína hniť a zápach sa rozširuje do celého bytu, preto naň nezabúdajte. Odpadkový kôš vysypávajte pravidelne (o to častejšie v letných mesiacoch, keď sa všetko rozkladá rýchlejšie). Odpad separujte. Odrezky z ovocia, zeleniny či mäsa patria do bioodpadu. Ten vyhadzujte denne, aby ste predišli šíreniu pachu v kuchyni. Medzi smetí nevyhadzujte nič tekuté, z čoho by mohli začať zapáchať ostatné odpady.

Kôš aspoň dvakrát mesačne umyte, aj v prípade, že používate mikroténové vrecká. Odstránite tak pachy, ktoré sa tam naakumulovali.

AKO NA SPOTREBIČE

RÚRA

Ak máte pocit, že rúra začne zapáchať po každom aromatickom jedle, ktoré v nej pripravíte, je na čase, aby ste si osvojili zvyk poriadne ju vyčistiť po každej príprave. Nemusi ísť o dlhé a náročné čistenie, často stačí papierová utierka navlhčená vodou, ktorou zotriete nečistoty a zabránite tak ďalšiemu pripekaniu.

Ak by bol pach silnejší a vyžadovala si väčšie čistenie, opäť môžete použiť sódu bikarbónu v kombinácii s citrónom alebo octom, z ktorých vytvoríte pastu a následne ňou rúru vyčistíte. Často však pomáha aj jednoduchý trik. Do malého pekáča vlejete vodu z dvoch citrónov, vložte ho dnu a nechajte odparovať pri teplote 100 stupňov.

MIKROVLNKA

Podobne to môžete urobiť s mikrovlnkou, ktorú z času na čas treba zbaviť zvyškov prskancov, prípadne zápachu. Tu sa takisto osvedčí sóda, voda, citrón, ocot alebo prostriedok na umývanie riadu. Dbajte však na to, aby ste v mikrovlnke používali prikrývku, zabránite tak nielen pachu, ale aj zbytočnej práci.

DP, zdroj: topbyvanie.sk, sikovnik.sk



Veľa ľudí sa po dlhom hľadaní rozhodne ísť presne tam, kde už boli niekoľkokrát. Človek si vraj najviac oddýchne na mieste, ktoré pozná, kde nemusí nič objavovať a má čas na odpočinok. Všetci vieme, že poznávacie zájazdy sú namáhavé a o oddychovej dovolenke pri „nadupanom“ programe nemôže byť ani reči. Ale na druhej strane nie je dovolenka časom nezabudnuteľných zážitkov? Podťe sa s nami pozrieť na miesta, na ktoré určite nezabudnete. Aj keby ste na niektoré určite chceli.

IBA NA SKOK

Niekedy netreba nastúpiť do lietadla alebo presedieť dva dni v aute či vo vlaku, aby sa človek dostal na miesto, ktoré ho zaujme alebo prekvapí. Keď máte len pár dní a milujete túry, choďte sa pozrieť na Labské pieskovce do **Českého Švajčiarska**. Keď budete posielat fotografie kamarátom, môžete sa pokojne tváriť, že ste si zaleteli do Ameriky. Obrovské pieskovcové skaly vyzerajú úplne ako podobné útvary v Arizone alebo Utahu. Nielen pre deti je zaujímavá aj plavba loďou po Labe, ktorá vás môže dopraviť až do nemeckého mesta Drážďany. V druhej svetovej vojne bolo toto mesto zbombardované tak, že z historického centra zostali len ruiny. Mnohé z budov sa podarilo znovu postaviť, napríklad štátnu operu Semperoper, obrovský palác Zwinger alebo radnicu a Drážďany dnes patria k najkrajším nemeckým mestám.

Ak máte radi dlhé túry, výhľady z vysokých kopcov a riadnu sedliacku kuchyňu, mali by ste sa ísť pozrieť do rakúskej spolkovej krajiny Vorarlberg. Konkrétne do **Bregenzerwaldu**. Zaujímavosťou tejto oblasti je aj to, že keď sa tu ubytujete v hoteli, apartmáne alebo na sedliackom dvore na dlhšie ako tri noci, dostanete Bregenzerwald Card. Máte s ňou voľný vstup na kúpaliská, môžete s ňou zadarmo využívať medzimestské autobusy a, čo je najlepšie, aj lanovky, ktorých je tu naozaj veľa. Karta neplatí len na jeden vstup či len na jednu jazdu, ale na neobmedzené veľa vstupov a jazd. Takže keď sa vám nejaká trasa zapáči, môžete sa voziť od rána do večera. Okrem toho s ňou máte zľavy



MIESTA, NA KTORÉ NEZABUDNETE

PLÁNOVANIE DOVOLENKY SI NIEKEDY ŽIADA PEVNÉ NERVY. NAJMÄ AK O DESTINÁCIU ROZHODUJÚ VIACERÍ. JEDEN CHCE ÍSŤ DO HÔR, INÝ DO KÚPEĽOV, DETI K MORU ALEBO NAJRADŠEJ DO NEJAKÉHO OBROVSKÉHO HLUČNÉHO ZÁBAVNÉHO PARKU.

na množstvo atrakcií v regióne, ktorý je naozaj rozsiahly a rôznorodý. Bregenzerwald je zaujímavý pre zdatných aj menej zdatných turistov. Dajú sa tu robiť pohodlné prechádzky po lese, ale aj výstupy na vysoké kopce. Napríklad na Branaur Spitze s výškou 2 646 metrov.

Chceli by ste ísť do Toskánska, ale zdá sa vám to príďaleko? Zájďte do **Štajerského Toskánska**. Z Bratislavy ste tam autom za tri hodiny. Malebné vršky posiate vinicami na hranici so Slovinskom patria k najkrajším oblastiam strednej Európy. A kde sú vinice, je aj víno. Na rozdiel od Toskánska je tu väčšinou biele víno. Rizling vlašský a burgundské biele. Kombinácia slnkom

zaliatych kopcov a viníc je ako stvorená na vínu turistiku. Na každom kopčeku sa nájde aspoň jedna viecha, častejšie sú dve, tri. Na turistike medzi vinicami človek nielen vysmädne, ale aj vyhladne. Štajersko je známe aj obrovskými tekvicovými poľami a tekvicovými špecialitami, najmä olejom z tekvicových semienok. Známostou špecialitou regiónu je šalát z veľkej tmavej fazule s cibuľou a tekvicovým olejom.

POKOJ NA NEZAPLATENIE A ZASNEŽENÉ VRCHY

Preferujete more, ale odrádzajú vás preplnené pláže a boj o kúsok tieňa? Vymeňte Jadran za Baltik. Pieskové pláže pri Baltskom mori sú nekonečne dlhé, široké a keď nie ste leniví a prejdete o pár metrov viac, tak aj prázdne. Počasie je občas nestále a voda chladnejšia, ale ten pokoj na pláži, ktorú máte len pre seba, je na nezapltenie. V Poľsku, Nemecku ale aj v ďalších pobaltských štátoch máte naozaj na výber. Nájdete tu pláže s kompletným servisom, ale aj divoké pláže, na ktorých sa budete cítiť ako Robinson.

A čo tak ísť cez letné prázdniny na lyžovačku? Najlepšia letná lyžovačka je vraj v Austrálii alebo na Novom Zélande. Ale aj v Európe sa dá v lete lyžovať. V Rakúsku napríklad na ľadovci Hintertuxer Gletscher v Tirolsku alebo vo Švajčiarsku v Saas-Fee alebo Matterhorn Glasier



Paradise. Vo francúzskom stredisku Tignes môžete lyžovať takmer do konca júla. Dopoludnia lyžovať, popoludní plávať v jazere.

ODDYCH AKO V BANI ČI VO VÄZENSKEJ CELE

Všetky tieto tipy sa vám zdajú nudné? Máte chuť na niečo nezvyčajné, exotické, niečo, čo vám zdvihne hladinu adrenalínu? Aj také tipy pre vás máme.

Určite nezabudnuteľný bude pobyt v hoteli Giraff Manor v Nairobi. Žirafy sú tam všade. Žiadne figúrky či obrázky, ale živé žirafy, ktoré vám budú nakúkať cez okno do izby a pri raňajkách sa budú snažiť ukradnúť vám ovocie z taniera. Do ružova sa vyspíte v Skylodge vo Svätom údolí v Peru. Teda ak vám nevaďí, že vaša posteľ visí nad 400-metrovou priepastou a od okolitého sveta ju oddeľuje len tenká plastová stena a tiež to, že sa do hotela musíte vyštverať po siahodlhom rebríku a nejako sa musíte dostať aj dole. Ako? To vám radšej neprezradíme... Kto nemá rád výšky, môže to skúsiť s hĺbkou. Vo Švédsku čaká na odvážnych apartmán v bývalej bani – 155 metrov pod zemou. Zveziete sa tam výťahom a ak vás neodradí takmer 5-minútová jazda, dlhá studená chodba a neexistujúca kúpeľňa, možno si pobyt pod zemou užijete. Nájdu sa aj takí, ktorí si v Sala Silver Mine zare-

zervujú dve noci. Drvivá väčšina dovolenkárov v strašidelnom podzemí ledva zvládne jedinu noc. A komu ani to nestačí, toho pošleme do väzenia. Je to nepochopiteľné, ale naozaj existujú ľudia, ktorí svoju dovolenku túžia stráviť vo väzení. Možnosť stráviť jednu alebo viac nocí v cele, poskytuje väznica v hlavnom meste Kanady Ottawe. Ottawa Jail Hostel je naozaj bývalá väznica a aj keď to znie neuveriteľne, je to dnes príjemný hostel, ktorý vyhľadávajú väčšinou mladí ľudia.

KEĎ CHCETE ZABUDNÚŤ

Ešte stále máte pocit, že vaša dovolenka by s našimi tipmi nebola dostatočne zaujímavá a nezabudnuteľná? Potom potrebujete naozaj niečo výnimočné. Ale varujeme vás. Existujú aj destinácie, pri ktorých si želáte, aby nezabudnuteľné neboli.

Napríklad Acapulco. Už názov tohto prímorského mesta v Mexiku vzbudzuje očakávania. Človek si predstavuje nekonečné pieskové pláže, farebné miešané nápoje, slnko, hudbu, zábavu. Kedysi bolo Acapulco naozaj dovolenkovým rajom. Jeho krásu ospevovali piesne a opisovali filmy. Lákalo podobne ako St. Tropez či Capri. Dnes je to mesto s najvyššou mierou kriminality na svete. Na plážach sa prechádzajú vojaci so samopalmi a či dovolenku prežijete, záleží naozaj len na šťastí.

Podobne idylicky ako pláže v Acapulcu vyzerajú pláže v Austrálii. Je však všeobecne známe, že okrem domácich a turistov ich obľubujú aj žraloky. Nebezpečné pre vás však môžu byť aj oveľa menšie morské tvory. Pri nádhernej pláži Cape Tribulation Beach striehnu vo vode najnebezpečnejšie medúzy – morské osy. Jedna morská osa dokáže zabiť až 250 ľudí. Jej jed je najsilnejším toxínom v živočíšnej ríši. Žiaľ, ani mimo vody nie je človek na tejto pláži v bezpečí. Krokodíly, hady a dokonca jedovaté stromy. Ak sa ich omylom dotknete, budete dlhé týždne trpieť bolesťami.

A na záver niečo pre tých, ktorí preferujú horskú turistiku, neboja sa výšok a majú už spísaný testament. Trasa na jeden z piatich vrcholov hory Huashan je označovaná aj ako schody do neba. V momente, keď už nemáte šancu otočiť sa a ísť naspäť, stanú sa pre vás schodmi do pekla. Ste vo výške 2 000 metrov nad priepastou spolu so stovkami iných bláznov. Na vrchole kopca čaká tých, ktorí výstup prežijú (oficiálne štatistiky neboli zverejnené, ale na tejto trase vraj už zahynulo niekoľko stoviek turistov) návšteva taoistického kláštora. Po zaslúženom oddychu a občerstvení je načase vydať sa naspäť. Určite vás poteší, že cesta nahor a nadol sú identické! Dvojnásobné adrenalínové dobrodružstvo!

Nikoleta Gstach

DOVOLENKA V TATRÁCH



HOTEL SLOVAN
TATRANSKÁ LOMNICA

Pre verných klientov ponúkame
možnosť uplatniť si promo kód
pre ešte väčšiu zľavu!



V CENE POBYTU JE ZAHRNUTÉ

- Ubytovanie na min. 2 noci
- Raňajky a večere formou bufetu
- Neobmedzený vstup do Relax centra s bazénom
- Detský kútik
- Vonkajšie detské ihrisko
- Wi-fi pripojenie
- Zdarma biliard, stolný tenis, kalčeto a požičiavanie spoločenských hier
- Animácia pre deti a hudobné večery vo vybraných dňoch
- Župany a papučky na izbe
- 15 % zľava na masáže
- Parkovanie

VIAC INFORMÁCIÍ A ONLINE REZERVÁCIE NA WWW.HOTELSLOVAN.SK
repcia@hotelslovan.sk • +421948 20 40 40 • +421 52784 77 77



ČAS MAŤ ČAS



Sú medzi nami ľudia, ktorí ani počas dovolenky nedokážu vypnúť. Pociťujú úzkosť, strach, pre myšlienky na prácu nevedia zaspáť... Je to znak hlbokého psychického vyčerpania a signál, že je načase inak si nastaviť svoj pracovný život.

Významným faktorom, ktorý ovplyvňuje, ako sa cítíme, je pravidelné dlhšie voľno. Myslí sa tým oddychový pobyt ďaleko od všetkých povinností. Jednoducho – dovolenka. V posledných rokoch sa veľa hovorí o tom, že letný zaslúžený oddych v podobe dovolenky treba brať naozaj vážne. Možno vás prekvapí, že na poriadny relax je týždeň zúfalo málo. Ideálne by mala trvať mesiac, najmenej však súvislé dva týždne. Oblíbené predĺžené víkendy a dokonca ani sedemdňový oddych nie sú dostatočné, nech by ste ich trávili kdekoľvek. Prečo? Mozgu síce vyšleme signál, aby spomalil, ale nepodarí sa nám za ten čas zmeniť jeho nastavenie a odpútať ho od povinností a pracovnej rutiny, ktoré máme hlboko v podvedomí.

Rovnako ako dĺžka dovolenky je významná aj pravidelnosť. To znamená, že mesiac či minimálne dva týždne súvislej dovolenky by sme mali mať každý rok. Víkendový relax aj niekoľkodňové oddychové pobyty by mali byť samozrejmosťou počas celého roka. No plnohodnotné prázdniny, na ktoré sa mozog nastaví, sú ideálnym spôsobom, ako ho udržať svieži a ako sa celkovo cítiť príjemne.

Ak patríte k ľuďom, ktorí sa na dovolenke nevedia odpútať od negatívnych pocitov, skúste si ich uvedomovať, ale nebojujte s nimi. Odporom totiž zvyšujete tlak na seba. Povedzte si, že takto sa teraz veci majú, ale bude lepšie.

Teraz ste predsa na dovolenke, nemusíte sa týrať sebaspytujúcimi otázkami.

AKO SI PORIADNE ODDÝCHNUŤ?

- 1 Buďte k sebe úprimní a začnite dovolenku vnímať o čosi vážnejšie. Nejde o dôsledné plány a stres z nich. Naopak, akceptujte svoje prirodzené túžby a ak sa zvyknete často prispôbovať, vyslovte svoj pohľad na ideálny letný relax.
- 2 Aby ste si dobre oddýchli, nemusíte byť práve na nejakom exotickom mieste. Snažte sa však zmeniť prostredie podľa svojich možností, to celkom stačí na to, aby sa vo vašom mozgu začali zapínať pokyny na odpočinok. Dovoľenka nemá byť nevyhnutne luxus, ale nevyhnutnosť.
- 3 Aspoň raz do roka si doprajte dlhší, minimálne štrnásťdňový relax.
- 4 Podľa štúdií prichádza prvý bod šťastia a povznesenia na dovolenke niekedy okolo ôsmeho dňa, keď sa mozgu konečne podarí „preťať“ uzol s pracovným svetom z domova.
- 5 Dlhšie ako dvojtýždňové cesty nie sú výhodné len z hľadiska prenavstavenia mysle. Telu a psychike dávate väčšiu slobodu. Tak môžete bez stresu, aby ste stihli všetko, robiť veci, ako máte nála-

du – jeden deň chodiť po pamiatkach, druhý iba preleňovať. Kratšie dovolenky sú náročnejšie na organizáciu a vyžadujú múdrejšie investovanie času.

- 6 Snažte sa čím skôr zžiť s prostredím, v ktorom ste sa ocitli. Keď ste na novom mieste, vyrazte rovno do ulíc. Nemusíte behať s bedakom v ruke, stačí si sadnúť na kávu a pozorovať okolie.
- 7 Podľa odborníkov je dovolenka správny čas začať s meditáciou. Nemusíte brať tento pojem doslova, stačí sa pravidelne denne zamerať na upokojenie mysle a dýchania.
- 8 Odporúča sa mať v zásobe dva dni voľna navyše. Deň pred cestou, ktorý je dôležitý na postupný nenásilný prestup z režimu do režimu, a deň po ceste, nevyhnutný na aklimatizáciu. V prípade dlhších ako trojtýždňových ciest sú ideálne dva dni pred a dva dni po.

PODĽA ŠTÚDIÍ PREBIEHA PRÁZDNIŇOVÝ RELAX TAKTO:

- 1 **Orientácia** v prostredí, zabývanie
- 2 **Aklimatizácia** – stotožňujeme sa s prostredím a začíname si v ňom uvedomovať samého seba aj s vyhodnotenými pocitmi
- 3 **Spomaľovanie** – začíname žiť nový režim v novom prostredí, myseľ začína relaxovať
- 4 **Koučing** – umožňuje zamyslieť sa nad starými javmi novým spôsobom, prijať nové pozitívne nastavenia

-dp-



Barokovo-klasicistický kaštieľ Mojmírovce z 18. storočia obkolesený 300-ročným anglickým parkom ponúka jedinečnú atmosféru, kde si môže človek užiť inšpiráciou pretkané prostredie s kvalitnými službami hotela a výnimočným kulinárskym zážitkom.

Ak sa rozhodnete stráviť niekoľko dní na tomto čarovnom mieste, váš jediný problém bude vybrať si z množstva zaujímavých aktivít a možností trávenia voľného času. Nezaskočí vás ani menej priaznivé počasie, pretože možností príjemne oddychovať je tu naozaj veľa.

V areáli kaštieľa sa nachádza 25 m plavecký bazén s celoročnom prevádzkou, wellness s tromi saunami a možnosťou masáže, posilňovňa, telocvičňa či bowling priamo v hoteli. Nemožno obísť ani povestnú skvelú kuchyňu so sezónnymi špecialitami, možnosťou prípravy jedla na objednávku, usporiadania osláv, svadieb či

záhradných slávností. Dobré však padne aj prechádzka 300-ročným parkom, v ktorom môžete obdivovať množstvo vzácnych drevín a kde môžete stretnúť veвериčku či bažanta. Atmosféru kaštieľa dotvárajú ušľachtilé pávy, medzi ktorými je aj oslnivý vzácny biely samec.

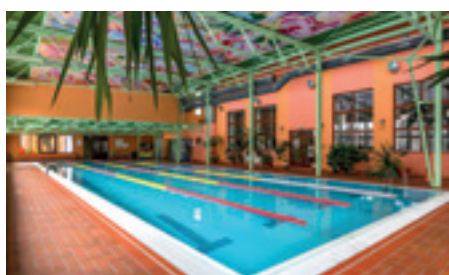
Interiér ponúka okrem historického aj umelecký zážitok, nájdete tu 500 obrazov, na poschodí s replikami najznámejších diel sveta sa budete cítiť ako vo francúzskej galérii. Tento zážitok podčiarkujú tematické salóny – s ikonami, Björnsonov salón, zrkadlová sála s historickými fotkami rodu Huňadyovcov či chodba tolerancie.

Mnohí návštevníci kaštieľa považujú za vrchol tunajšej atmosféry 300-ročnú vínnu pivnicu s vinotekou, ktorú dnes zdobí 24 obrazov slovenských umelcov s tematikou vína. Táto unikátna tehlová pivnica získala medzinárodné ocenenie Brick Awards a bola vybraná medzi 40 najlepších tehlových stavieb. Hneď v blízkosti pivnice sa nachádza ďalšia rarita – strelnica. Návštevník má možnosť zastreliť si, ale aj naučiť sa strieľať s odborným inštruktorom.

Ak by ste mali chuť na vodný adrenalín, príde vám vhod neďaleké veľké termálne kúpalisko Poľný Kesov s momentálne najväčším vodným svetom a kvalitnou termálnou vodou. Ponúka sa však aj možnosť spoznávať neďalekú Nitru či malebné Topoľčianky, Oponice a botanickú záhradu Tesárske Mlyňany. Ak to situácia dovolí, návštevníci si môžu urobiť výlet do blízkeho zahraničia – do Viedne či Budapešti, celkom blízko je to aj do hlavného mesta Bratislavy. **Viac informácií o ponuke hotela nájdete na webstránke kastielmojmirovce.sk.**

V AREÁLI KAŠTIEĽA NÁJDETE:

Bowling, fitness, krytú telocvičňu s odpruženým povrchom, 2 antukové tenisové dvorce, ihrisko na plážový volejbal, minigolf, biliard, petang



A práve teraz sa chceme *cítiť najviac* v pohode, vyzeráť čo najpríťažlivejšie, byť zdraví a spokojní so sebou. Nedá sa nič robiť, starostlivosť o zovňajšok, hygienu i vnútorný pocit musíme v lete trochu zmeniť.

AKO SA STARÁŤ O VLASY

Umývajte menej: Letné mesiace sú pre naše vlasy do veľkej miery výzvou. Viac sa potíme, je nám teplo, no aby pokožka hlavy netrpela ešte viac, vlasom by sme nemali ubližovať nadmerným umývaním. Hoci málokto z nás sa môže pochváliť, že mu stačí umyť vlasy raz za týždeň, tak ako to bolo bežné ešte pre naše mamy alebo babičky, skúste vlasy v lete neumývať každý deň. Každodenné umývanie totiž zbavuje pokožku hlavy prirodzenej ochrannej vrstvy, na čo vlasy reagujú zvýšenou tvorbou mazu. Tým vzniká začarovaný kruh neustáleho umývania a následne dráždenia pokožky.

Sušte na studeno: Vysoké teploty počas leta vlasy vysušujú, preto sa snažte vlasy v lete sušiť studeným vzduchom, prípadne fénovanie úplne vynechať.

Klobúk alebo šatka: UV žiarenie ohrozuje nielen pleť, ale aj vlasy a pokožku hlavy. Ani husté kučery nedokážu pokožku hlavy ochrániť, tak ako by ste čakali a môže ju slnko spáliť. Vlasy počas leta chráňte klobúkmi, hodvábnou šatkou alebo šiltovkou, ktoré vás zachránia aj pred úpalom.

Nezabudnite na výživu: V letných mesiacoch potrebuje naša koruna krásy viac výživných látok ako inokedy, preto nezabúdajte na masky, oleje a kondicionér aspoň raz do týždňa. Vlasy môžete ošetriť aj tým, čo máte doma. Po umytí ich môžete skúsiť preliať jablčným octom, ktorý sa postará o ich živosť a lesk. Masky z kokosového oleja zas hydratuje suché vlasy a zmäkčí vlasy. Rýchlu vzpruhu dodá vlasom aj tekutý hodváb, ktorý sa vtiera do končekov vlhkých vlasov.



KEDY SÚ HORÚČAVY PRÍJEMNÉ?

LETO JE V PLNOM PRÚDE A HOCI ZA SEBOU UŽ ZOPÁR HORÚCICH DNÍ MÁME, TIE NAJVVYŠŠIE TEPLoty NÁS EŠTE LEN ČAKAJÚ. CÍČERKOM SA LEJÚCI POT, SPOMALENÉ REAKCIE, LESKNÚCA SA PLEŤ, SPÁLENÝ CHRÁT, MASTNÉ VLASY – AJ TAKTO SA PREJAVUJE NAJOČAKÁVANEJŠIA ČASŤ ROKA.

Pozor na chlór: Mnohé z nás to poznajú. Stačí pár dní pri bazéne a zo žiarivej blond uniká život. Prv než sa prvý raz ponoríte do bazéna, vlasy si namočte pod sprchou. Mokré vlasy totiž neabsorbujú toľko chlóru ako suché.

BEZPEČNÉ OPAĽOVANIE

Milovníci opaľovania a dlhého vystavovania sa slnečnému žiareniu vedú o jeho benefi-

toch veľmi dobre. Pobyt na slnku pozitívne vplyva na našu náladu a je akousi prevenciou proti depresii. Takisto pomáha zlepšiť funkcie imunitného systému vďaka vitamínu D, ktorý sa kontaktom pokožky na slnku dopĺňa. Na získanie dostatočného množstva vitamínu D sa nemusíme sliť celý deň. Britské štúdie uvádzajú, že 13 minút na slnku 3-4x do týždňa je dostatočné. Malo by to byť v čase, keď je slnko najvyššie, teda cez obed.

Samozrejme, dermatológovia varujú pred negatívnym vplyvom slnečného žiarenia na pokožku, preto ak nechcete riskovať, natrite sa počas 13-minútového čerpania dýchacieho prípravkom s ochranou proti UV žiareniu, no číslo ochranného faktora by nemalo prekročiť tridsiatku. Samozrejme, podľa typu pokožky sa počas dlhého pobytu na slnku natierajte aj vyšším faktorom.

PLEŤ SA MUSÍ NAPIŤ

Voľba správneho UV faktora je v lete jednou z kľúčových povinností, no nemali by sme zabúdať, že naša pleť potrebuje zmenu starostlivosti vzhľadom na ročné obdobie.



VEDELI STE,

že UV žiarenie, ktoré nám pomáha doplniť vitamín D, je zároveň aj najnebezpečnejším typom žiarenia vzhľadom na jeho karcinogénne účinky? Ako sa teda chrániť a zároveň si užiť aj slnko?

- Používajte kvalitné opaľovacie krémy s dostatočne vysokým UV faktorom, a to nielen na dovolenke alebo počas opaľovania, ale aj počas bežných dní, keď sa vašej pokožky dotýkajú slnečné lúče. Až tretina rakoviny kože by nemusela byť, ak by sme používali opaľovacie krémy častejšie.
- Voľte správnu výšku ochranného faktora vzhľadom na intenzitu slnka, svoj fototyp pokožky, celkovú dĺžku pobytu na slnku a zároveň náchylnosť na spálenie.
- Nezapúdajte chrániť oči a voľte kvalitné slnečné okuliare certifikovaným UV filtrom. Nielenže tým chránite pokožku, ale zároveň aj zrak.
- Vyhnite sa intenzívnemu pobytu na slnku medzi 11:00 – 16:00, prípadne ho zmiernite pokrývkou hlavy a oblečením, či slnečníkom.
- Myslite na to, že každá pokožka je na slnečné žiarenie inak citlivá. Niektoré potrebuje nižší UV faktor a niektoré sa spália už pri polhodinovom pobyte na slnku.
- Vždy si vopred zistite, aké silné slnečné žiarenie vás na dovolenke čaká, pretože nie každá krajina je obdarená rovnakou intenzitou slnka (intenzita slnečného žiarenia v Dubaji je o 50 % vyššia ako napr. v lete v Chorvátsku).

Čistenie je zásadné po celý rok a v letných mesiacoch to platí dvojnásobne. V lete sa naša pleť potí omnoho viac, preto dôkladné, jemné a správne čistenie je dôležité. Pre pleť sú ideálne nemastné čistidlo, ktoré, práve naopak, nahromadený maz a nečistoty v ňom dokážu odstrániť a ľahko zmyť.

Tonizáciu ocení pleť takisto najviac v letných mesiacoch. Osvieženie a doplnenie aktívnych látok jej pomáha lepšie sa regenerovať. Kvetinovou alebo bylinkovou vodou môžete pleť prestriekať po vyčistení a pred nanesením krému, alebo aj hocikedy počas dňa. Ideálnym tipom na leto je mäťová kvetinová voda, ktorá osvieži nielen pleť, ale osviežujúco zapôsobí aj na psychiku.

Hydratácia je ultimátnym tipom číslo jeden počas celého roka. Tekutiny a pitný režim sú v lete dôležitým faktorom, no ani pri pleti nesieme zabudnúť na správne produkty. Na leto sú vhodné ľahké pleťové oleje, gély alebo



hydratačné krémy s ľahkou textúrou, pod ktorou sa pleť nepotí.

Vymeňte mejkap za CC alebo BB krém. Letné mesiace sú ideálnym obdobím oddychu od mejkapu. Väčšina z nich zabraňuje pleti efektívne dýchať, čím ju dostáva do stresu. Ak si však nedokážete predstaviť stráviť leto bez mejkapu, vyskúšajte jeho ľahšie verzie – BB alebo CC krém.

Exfoliácia aspoň raz do týždňa osozí pleti podobne ako pokožke celotelový peeling. Peeling urýchľuje proces regenerácie pokožky, odstraňuje odumreté kožné bunky a podporuje tvorbu nových kožných buniek. Pokožka je po ňom hladšia, rozjasnenejšia a pripravená vstrebávať výživné látky z aditívnej starostlivosti o pleť. V lete sa nemusíte obávať, že peelingom pridáte o opálenie. Kožné farbivo, melanín, sa totiž nachádza v hlbších vrstvách, ktoré povrchový peeling nedokáže zasiahnuť.

Nepodceňte ochranný faktor ani na tvári. Mnoho z nás si zvyklo chrániť pokožku tela, ale zabúda na tvár, krk a uši. Vyberte si pleťový krém s SPF faktorom vhodným pre váš fototyp pokožky.

ROZŽIARTE TERASU!

Leto bez večerného posedenia na terase či balkóne ani nie je letom. Ojedinelú atmosféru vždy dokážu vyčariť sviečky, ale ak dávate prednosť trvácnejšiemu, svetlu, skvelo ju dotvorí dizajnové vonkajšie svetidlá. Miestu dodajú nielen dostatok jas, ale ho aj skrášlia a ozdobia. Potom je už len na vás či si vyberiete podľa potreby nástenné, stolové, stojacie alebo visiace lampy rôznych štýlov. Jednoduchý, nadčasový, ale zároveň nevšedný dizajn má napríklad vonkajšie stolné svetidlo MANNERA od spoločnosti EGLO. Kúpite na www.eglo.sk, kde nájdete aj inšpirácie na ďalšie druhy exteriérových lúč.

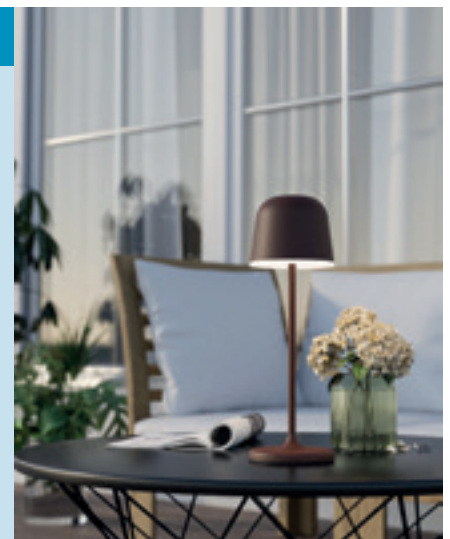
SCHLAÐTE SA ZVNÚTRA

Zaradte do jedálnečka ochladzovacie potraviny – v horúčavách potrebuje organizmus spáliť menej energie na to, aby sa teplota tela vyrovnala teplote vonkajšieho prostredia. Z toho dôvodu sa bazálny metabolizmus znižuje. Preto máme chuť na menej kalorické jedlá, chutí nám ovocie a zelenina a nemáme chuť na varenú stravu v takom množstve ako v zime. Šaláty, studené polievky, smoothies alebo nepečené dezerty sú vynikajúce chuťovo a odľahčia nielen náš jedálny lístok, ale aj telo.

Pikantné potraviny na podporu krvného obehu – hoci sa čili vo všeobecnosti radí k zahrievacím potravinám, pikantnejšie a korenené jedlá nám v lete dokážu stimulovať receptory, podporiť cirkuláciu krvi a spôsobiť potenie organizmu, ktoré má ochladzujúci efekt.

Pitný režim je dôležitý počas celého roka a leto nás naň upozorňuje niekoľkonásobne. Vhodné sú studené čaje, vody s bylinkami alebo citrónom, alebo chladené smoothies, ktoré dodajú telu nielen tekutiny, ale aj vitamíny.

DP, Zdroj: aktin.sk



Gruzínske príslovie	africký štát	2. časť tajničky	tamten	žiak, chovanec ústavu	osobné zámeno	ASTOR, ELEMI, RUNA	1. časť tajničky	skratka violy	orgán zraku	talianske sídlo	matka Mohameda	4. časť tajničky	Aeroclub of America
mužské meno						veľká sieň							
párový gén, alelomorfa						skupáň							
						poradie							
mužské meno					kód Svätej Heleny			južný strom					
					sibírska rieka			nórsky športový strelec					
osobné zámeno			zn. švédskych áut						osobné zámeno				želat
			notový zápis						mesto na Sachaline				
mys				slovenský kozmonaut						alpský škriatok			
				cudzí muž. meno						Sarmati			
kypriľ zem pluhom					ruská rieka								
					trojica								značka erbia
AMINA, OTRA, ZEIL	zatýkací prikaz					centrum Frankfurtu						EČV Žiliny	
	ženské meno											úkaz	
značka cigariet						vpád vojska							
						šťyl skoku do výšky							
značka nanotesly			zemské jadro						nebeský posol				
			český filozof						hnedá časť bradavky				
žiaden				jelša (nár.)						dvojhľaska			5. časť tajničky
				rieka na Morave						morský vták			hviezdna hmlovina
lietadlo (hovor.)					nórská rieka						vodné dielo Gabčíkovo		
					kód Ománu						ad acta		
ALELA, FLOP, VOLVO	skrutka (hovor.)	nedala súhlas										kód Vatikánu	
		3. časť tajničky											
poplach, útok						morská zátoka						arabský člen	
						územná jednotka						tuchol	
rapina					véna							škriepka	
					charakter							plápolá	
slovko úcty v Ázii				severská pieseň						súhrn skúseností			
				česká predložka						latinská spojka			
ihneď			dozorca z radov väzňov										
značka berýlia			mytologický syn Izáka						grécka múza, ochrankyňa divadla				

Tajnička krížovky z č. 5/2023: Ako dlho budeme mladí? Dovtedy, dokedy budeme milovaní!

Výhercovia: Natália Flašková, Banská Bystrica; Karol Peteni, Zelovce; Janka Slováková, Kremnica

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 8. 2023 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania 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 spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiacich: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenou vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetreň, stážnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. 18/2018 Z. z.





*Ak kefir, tak len ten
od BABIČKY!*

www.levmilk.sk



LEVICKÉ MLIEKARNE a.s.



Tempo

SUPERMARKET



— VIAC AKO
80 PREDAJNÍ
TEMPO
SUPERMARKET

**VŠETKO
NÁJDETE V TEMPE!***

Rozširujeme ponuku v našich predajniach. Na Slovensku nájdete viac ako 80 predajní COOP Jednota Tempo, v ktorých na vás čaká ešte širší výber tradičných a netradičných potravín. www.coop.sk

* S výnimkou zobrazeného šéfkuchára - ten je len ilustračný a nie je v ponuke predajní COOP Jednota Tempo.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny