

# jednota

IX • 2023 • XXI. ročník

Najlepšie domáce potraviny

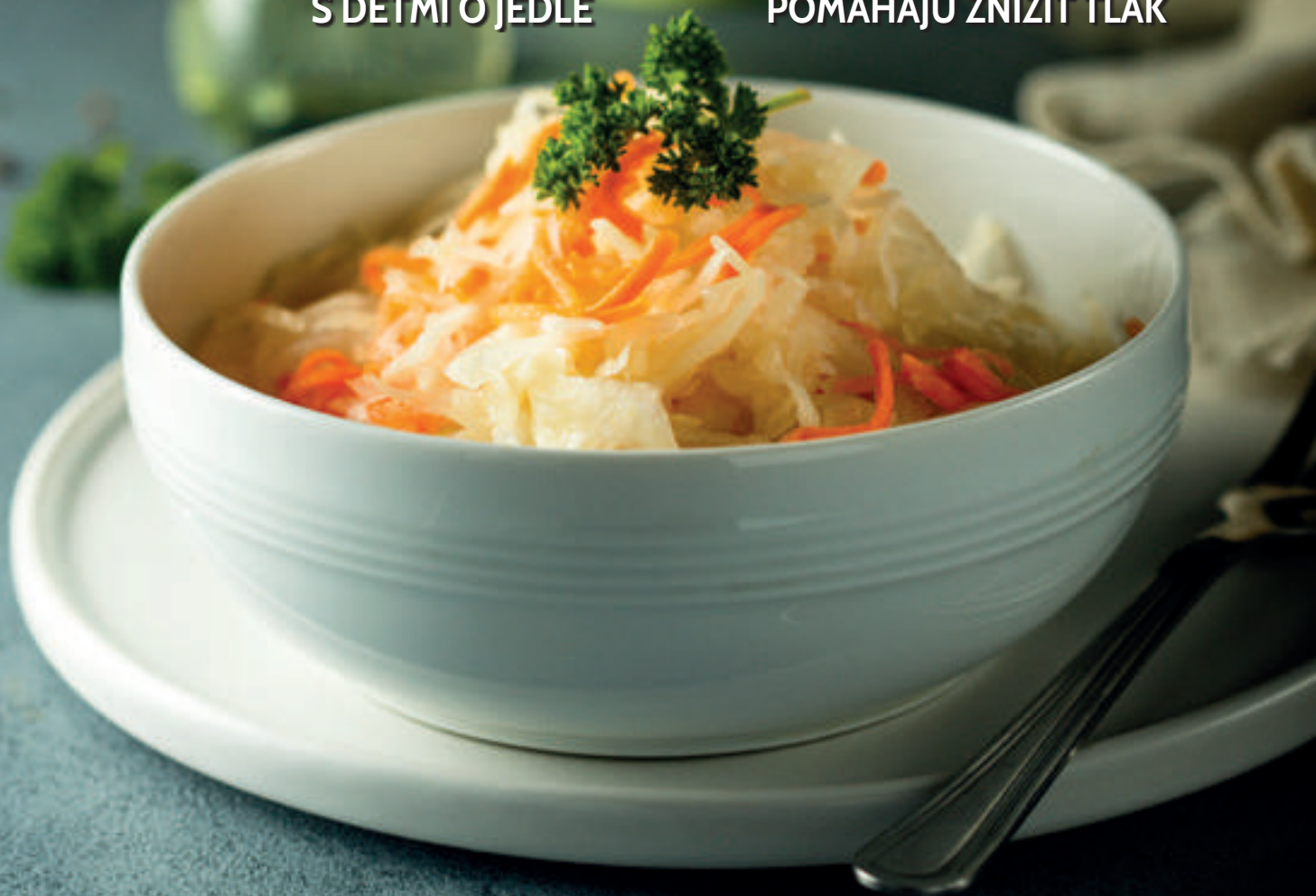
» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

**coop**  
JEDNOTA

## DUEL S KYSLOU KAPUSTOU

## PO VEGÁNSKY ALEBO S MÄSOM?

- AKO SA ROZPRÁVAŤ S DEŤMI O JEDLE
- POTRAVINY, KTORÉ POMÁHAJÚ ZNÍŽIŤ TLAK



MORUŠOVÉ SOCHY A SPEČENÝ VAL – OBJAVTE TAJOMNÉ MIESTA SLOVENSKA

KOŠÍKU PLNÉMU  
ČERSTVÉHO OVOCIA  
A ZELENINY  
NEODOLÁTE

coop  
JEDNOTA  
**ZELOVOC**  
PRIAMO OD PESTOVATEĽOV



coop  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Ovocie a zelenina najlepšie chutia čerstvé, a práve také vám ich prinášame pod našou vlastnou značkou COOP Jednota Zelovoc. Spoznajte celú ponuku čerstvého ovocia a zeleniny v našich predajniach alebo na [www.coop.sk](http://www.coop.sk).





10



4



12



24



18



28

**coop**  
JEDNOTA

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

09  
23



OBSAH

## NAMIESTO PREDJEDLA...



Deti idú do školy, opäť sa im začína pravidelný režim. Učenie, písanie domácich úloh, voľnočasové aktivity...

Dôležité je však aj to, aby pravidelne jedli. A aby jedli správne veci, ktoré im nezničia zdravie. Napríklad je známe, že kardiovaskulárne choroby sa vyvíjajú dlhodobo od detstva a stopy aterosklerotického poškodenia tepien sa našli už u malých detí.

Rodičia, ktorí deťom dovoľia vo veľkom jesť čipsy a piť sladené nápoje, by mali vedieť, že ich ratolesť môže aj vinou toho zápasit s obezitou. Tento nielen estetický, ale hlavne zdravotný problém je celosvetovo na vzostupe a, áno, týka sa aj Slovenska.

Zamysleli ste sa niekedy nad tým, ako pred deťmi hovoríte o jedle? Ako asi vaša ratolesť vníma vaše chudnutie, večné reči o diétach a odmietanie niektorých jedál? Súhlasím s lekármi, ktorí tvrdia, že dieťa by radšej malo vedieť, že jesť sa má všetko v primeranom množstve a že je fajn každý deň si vybehnúť von a zahrať si s kamarátmi futbal.

Odborníci prišli na to, že kľúčovú úlohu pre zdravie človeka v dospelosti zohráva jeho výživa v prvých 1000 dňoch jeho života, a to už od počatia. Výber, zloženie stravy a budovanie správnych stravovacích návykov v ranom veku je jedným z najdôležitejších a najsilnejších faktorov, ktoré „naprogramujú“ zdravie človeka do dospelosti. Toto majú rodičia vo svojich rukách.

Verím, že všetky prázdninové prehrešky v stravovaní detí odpustíme sebe aj dobroprajným babičkám a v novom školskom roku budeme viac rozmýšľať o tom, ako jedlo na deti vplýva. Doma v tom môžeme veľa zmeniť tak, aby z deciek vyrástli zdraví dospelí.

- 4 Dnes v kuchyni: Pozvite občas deti na prípravu jedla
- 6 Sezóna: Prečo konzumovať fermentované produkty?
- 8 Vlastná značka: Deti môžu maškrtiť aj zdravšie – oceňované tyčinky COOP Junior
- 10 Zdravie: Ďalšie zaujímavé fakty o mlieku a mliečnych výrobkoch
- 13 Stravovanie a tlak
- 14 V COOP Jednote: Jubilujúca COOP Jednota Čadca včera a dnes
- 18 Duel: V hlavnej úlohe kyslá kapusta
- 20 Netradičné recepty
- 22 Gastroikona: Kukurica nie je len pukance
- 24 Slovensko: Morušové sochy a slovenský čínsky múr
- 26 Ľudia, krajina a umenie
- 28 História: Po stopách chutí W. A. Mozarta
- 30 Krížovka

## 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



## POZVITE DETI NA PRÍPRAVU JEDLA

OBEZITA NIE JE LEN PROBLÉM DOSPELEJ POPULÁCIE. AJ NA SLOVENSKU KAŽDÝ ROK PRIBÚDA NEMALÉ MNOŽSTVO DETÍ, KTORÝCH HMOTNOSŤ AVIZUJE ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY V BUDÚCNOSTI. V OTÁZKACH STRAVOVANIA A CELKOVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU JE PRVORADÁ RODINA. PRÁVE V DOMÁCOM PROSTREDÍ NADOBÚDAJÚ DETI STRAVOVACIE NÁVYKY, PREFERENCIE V RÁMCI JEDLA, ALE AJ VZŤAH K POHYBU. A TO VŠETKO SI DETI PRENÁŠAJÚ DO SVOJHO DOSPELÉHO ŽIVOTA.

### PRVÝCH 1000 DNÍ JE NAJDÔLEŽITEJŠÍCH

Odborníci prišli na to, že výživa dieťaťa v prvých 1000 dňoch jeho života (počíta sa už od počatia) zohráva kľúčovú úlohu pre jeho zdravie v dospelosti. Na základe najnovších výskumov sa zistilo, že na zdravie dospelých vplyva z väčšej časti (až 80 %) vonkajšie prostredie, ako je výživa, citové prepojenie a hygienické podmienky. Génom zostáva len zvyšných 20 %. To dáva rodičom obrovskú moc, ako ovplyvniť v pozitívnom smere zdravie dieťaťa a jeho odolnosť voči vonkajším vplyvom vrátane prevencie civilizačných ochorení. Výživa, výber, zloženie stravy a budovanie správnych stravovacích návykov v ranom veku je jedným z najdôležitejších a najsilnejších faktorov, ktoré „naprogramujú“ zdravie človeka do dospelosti.

Každý rodič, či už mama, alebo otec, chce pre svoje dieťaťko len to najlepšie. Väčšina dnešných mamičiek sa so záujmom informu-

je, či už u pediatra, na internete, alebo z odbornej literatúry, čo má svojmu bábätku dávať jesť, aby prospievalo. **Zastúpené by mali byť súčasne bielkoviny, tuky, cukry, minerálne látky aj vitamíny. Ideálne je naučiť dieťa už v útlom veku jesť zeleninu aj ovocie, najlepšie v čerstvej podobe alebo aj tepelne upravené. Netreba strácať trpezlivosť, keď bude potraviny spočiatku odmietať. Nechajte ho ochutnávať jedlo viackrát. Podľa skúseností potrebuje dieťaťko niekedy až 10 pokusov, kým sa s danou potravinou „skamaráti“ a prijme ju.** Rozhodujúce však nie je len zloženie stravy, ale aj nastavenie stravovacích návykov. Tu treba byť ako rodič vzorom, či už pri výbere stravy, alebo pri správnych návykoch. Dieťaťko je ako zrkadlo – opakuje a odkúva od rodiny, ktorej je súčasťou a kde vyrastá. Vhodné je jesť vždy spolu s dieťaťom, ktoré sedí v stoličke pri stole. Deti potrebujú pri jedle spoločnosť a správny vzor. Žiadne behanie s jedlom, dieťa

sa má naučiť jesť v pokoji. Odporúča sa tiež nekrmieť dieťa neustále niečím po celý deň, ale rozložiť mu stravu na raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru. Dieťa by sa malo naučiť jesť v presne vymedzenom čase.

Spočiatku to chce obrovskú dávku trpezlivosti zo strany rodiča, ktorý by nemal zo svojich nastavených pravidiel povoliť. Obetovať svoj čas, záujem a často aj nervy sa však vyplatí. Oceníte to v neskoršom veku.

### AKO SA O JEDLE HOVORÍ...

Rodičia majú vo svojich rukách aj to, aký vzťah si dieťa k jedlu vytvorí. Najmä v súčasnosti, keď sa kladie veľký dôraz na to, ako vyzeráme. Deti v školskom veku sú najviac ovplyvniteľné a zraniteľné a v súčasnosti nie je výnimkou, že pribúdajú deti s poruchami príjmu potravy. Existujú už prípady, keď sú takto postihnuté už 6-ročné deti. Potrebné je uvedomiť si vlastné správanie a slová, ktoré používame v súvislosti s jedlom. To je prvý krok, ako vypestovať u detí pozitívny vzťah k jedlu. Tak im vytvoríme a podporíme zdravé stravovacie návyky na celý život. Vhodné je uvedomiť si a prezentovať pred deťmi, že vlastne neexistuje „dobré“ alebo „zlé“ jedlo, ale že strava sa chápe ako komplex z dlhodobého hľadiska. Používanie slov ako zlé alebo nezdravé jedlo môže viesť k vzniku pocitov viny alebo hanby v neskoršom veku, ku ktorým sa môžu pridať ďalšie nesprávne stravovacie návyky, ako sú

napríklad diéty, nekontrolovateľné prejedanie, nezdravé obmedzovanie v jedle či nadmerná obsesia v súvislosti s jedlom.

Špeciálnou kategóriou v zásadách stravovania sú babky. Česť výnimkám! Ich často „nevyžiadané“ rady sa začínajú už pri narodení vnúčatka. Presne vedia, čo a kedy by malo dieťa jesť. A najmä koľko! Ich naservírované porcie by často nezjedol ani dospelý. A vždy sa im zdá to dieťa nejaké chudé, tak mu podstrčia všakovaké „dobroty“ v podobe sladkostí, presladených džúsov, malinoviek a ďalších nevyživných pochutín. Hovorí sa, starí rodičia sú tu na to, aby vnúčatá rozmaznávali, ale zároveň by mali rešpektovať názory rodičov a dodržiavať nimi nastavené pravidlá. Inak sa môže stať, že párdňový pobyt u starých rodičov „pokaží“ tvrdo vydeté stravovacie návyky.

### DIEŤA AKO SÚČASŤ PRÍPRAV JEDLA

Prehĺbiť pozitívny vzťah k jedlu aj k určitým druhom potravín u dieťaťa sa dá aj tak, že ho budete zapájať do varenia a celkových príprav jedla. Deti sú prirodzene zvedavé a ochotne chcú pri varení, pečení a chystaní pomáhať. Je potvrdené, že spoločné varenie zvyšuje ich záujem o jedlo a podporuje pravidelné a zdravé stravovacie návyky. Bude vám to síce trvať oveľa dlhšie a zdržovať vás, ale aj táto „investícia“ do dieťaťa sa neskôr vráti a vyplatí. Drobcom chutí oveľa viac, ak si jedlo nachystajú sami, nehovoriac o tom, keď presne vedia, čo majú na tanieri. Zoznamovať ho s jednotlivými

drhmi zeleniny a ovocia môžete aj tak, že si spoločne niečo zasadíte. Výhodu majú tí, ktorí vlastnia záhradku. Malí ľudkovia radi sadia, hrabú sa v hline, polievajú a celkovo sa o rastlinky starajú. Tak vidia a so záujmom sledujú celý proces, ako z malého semienka vyrastie napríklad hrášok, tekvica, paradajka, uhorka či paprika. Ak nie ste majiteľom záhrady, malý záhradník sa môže realizovať aj na terase alebo balkóne.

Jednotlivé aktivity a úkony v kuchyni prispôbte veku dieťaťa. Už 2-ročné dieťa zvládne napríklad osoliť a ocukriť jedlo, nasypať a naliať prísady do misky či natrieť chlieb. Predškólační už majú vyvinutú jemnú motoriku a dokážu prestrieť stôl, krájať či ošúpať vajičko. Škólační majú osvojené základné návyky a sú pripravení na zložitejšie úlohy.

### DETSKÁ OBEZITA JE PROBLÉM AJ NA SLOVENSKU

Jedným z páčivých problémov, ktoré sú celosvetovo (a Slovensko nie je výnimka) na vzostupe, je detská obezita. Každý rok pribúda počet detí, ktorých hmotnosť už nie je v poriadku. Podľa získaných štatistík Národného centra zdravotníckych informácií sa zistilo, že je viac ako 12-tisíc obéznych detí, ktoré sú evidované v rámci ambulancií všeobecnej starostlivosti o deti a dorast. Kľúčovú úlohu tu zohráva domáce prostredie, kde sa formujú stravovacie aj pohybové návyky. Rodič je príkladom, je dôležité viesť deti k racionálnemu

### ŠKOLSKÁ JEDÁLEŇ A BUFETY

September predstavuje návrat do škôlok a škôl a necháva tak priestor na stravovanie aj v inom ako domácom prostredí. Školské jedálne sú miesto, kde deti dostanú nutrične vyvážené a teplé jedlo. Revolučnú zmenu zaznamenali v marci tohto roka školské bufety. Cieľom vyhlásky Ministerstva zdravotníctva SR je zamedziť predaju nezdravých potravín a ponúknuť výživovo hodnotný sortiment. „V školských bufetoch, teda v doplnkovom školskom stravovaní, chceme zabezpečiť širokú dostupnosť napríklad čerstvého ovocia a zeleniny, nápojov a prírodných štiav bez konzervačných látok či mäsové výrobky s obsahom mäsa minimálne 80 %. Predávať sa tam už po novom nebudú presladené nápoje, nápoje s kofeínom, taurínom, chinínom alebo hamburgery či vyprážené jedlá,“ uviedol Úrad verejného zdravotníctva. Podiel cukrovín alebo slaných výrobkov (najmä slaných zemiakových lupienkov, slaných krekerov alebo slaných tyčieniek) by na celkovom sortimente tovaru nemal presiahnuť 50 %. Odborníci si zároveň uvedomujú, že zmena myslenia prebieha postupne. Chcú povzbudiť školské bufety, aby boli skutočnými partnermi vo formovaní zdravších návykov, zamýšľali sa nad ponukou sortimentu a vnímali, že aj ony majú reálny vplyv na zdravie detí.



stravovaniu už od malička. Ak je jeden z rodičov obézny, je 50 – 80 % predpoklad, že dieťa môže byť obézne tiež. Ako prevenciu je vhodné zapájať deti do školských aj mimoškolských pohybových aktivít, pravidelne im variť, vylúčiť zo stravy spracované a hyperkalorické jedlá. A najmä, ak už problém s obezitou existuje, netváriť sa, že nie je! Obezita je nielen vizuálny problém, ale predovšetkým zdravotný. Odporúča sa navštíviť špecializovaného lekára pre deti a dorast, ktorý následne odporučí vyšetrenie u odborníkov, napríklad u endokrinológa. Vhodné je tiež kontaktovať špecialistu z poradne výživy, prípadne detského psychológa, ktorý môže s dieťaťom pracovať na kognitívno-behaviorálnej terapii. Na Slovensku je možné využiť aj kúpeľnú liečbu na posilnenie režimových diétnych návykov pre deti a adolescentov.

Ako vo všetkom, tak aj v jedle a stravovaní by mala platiť „zlatá stredná cesta“. Žiadne extrémny nie sú dobré. Vyvážená strava, dostatočný pitný režim a dostatok pohybu vytvára priestor aj na maškrtenie. Ten, kto si vie jedlo vychutnať, vie si užiť aj život!

Katarína Mikulcová, zdroje: [brendon.sk.hipp.sk](http://brendon.sk.hipp.sk), [winstitut.sk](http://winstitut.sk), [skolskyportal.sk](http://skolskyportal.sk)

# FERMENTOVANÍM K ZDRAVIU

Latinské slovo fermentum, resp. fervere, znamená v preklade kypieť alebo vriieť. Nepleťme si to však so zaváraním. Proces fermentácie je iný. Prospešné baktérie a kvasinky rozkladajú cukry, čím pomáhajú uchovávať potraviny dlhšie čerstvé a plné vitamínov.



Procesom fermentácie sa zvyšuje aj počet prospešných baktérií a probiotík, ktoré sa nachádzajú v našom čreve. Probiotiká sa spájajú s viacerými pozitívnymi účinkami vrátane zlepšenia trávenia, podpory imunity alebo dokonca prispievajú tvorbe vitamínov K a niekoľkých vitamínov B (1, 2 a 3).

## ČO MÔŽEME FERMENTOVAŤ?

Azda najznámejšou potravinou, ktorá podlieha procesu fermentácie alebo kvasenia, je kapusta. K ďalším typicky fermentovaným potravinám patria niektoré druhy zaváranej zeleniny, ako sú uhorky, ale aj vložky, kysnutý chliebik, ryža, cesnak či mliečne výrobky ako kefir, jogurty a syry. Fermentáciu nájdeme aj pri sójových výrobkoch ako tempeh, miso, omáčka shoyu.

Výhodou fermentovaných potravín sú nielen zmienené priaznivé účinky na trávenie, ale aj fakt, že kvasené potraviny sú stráviteľnejšie. Vďaka baktériám sú už vlastne „natrávené“, čo uľahčuje procesy v našich črevách.

## PREČO JEŠŤ KYSLÚ KAPUSTU

Kyslá kapusta je populárnou prílohou k mnohým jedlám. Hoci si povieme, že ide len o na-

strúhanú hlávkovú kapustu, prešla procesom fermentácie a napriek tomu, že je nízkokalorická, je bohatá na vlákninu, vitamíny C a K. Obsahuje látky ako luteín a zeaxantín. Tieto dva antioxidanty priaznivo vplyvajú na naše oči a znižovanie ochorení oka.

Kyslá kapusta si poradí aj s trávením a ak máte problémy v črevách, v priebehu niekoľkých dní vám táto fermentovaná potravina pomôže. Ak črevá trpia nerovnováhou žalúdočných kyselín a baktérií, a preto nie sú schopné správne rozkladať jedlo a distribuovať vitamíny a živiny po tele, môžu byť príčinou častej únavy, nadúvania, zápchy, bolesti hlavy alebo priberania.

Fermentačný proces z kyslej kapusty robí doslova vitamínovú bombu, ktorá nielenže obsahuje vitamíny C, E a K, ale aj zlepšuje ich dostupnosť a využitie v tele. Vitamín C je veľmi silný antioxidant, ktorý posilňuje imunitu tela a pomáha vytvoriť kolagén. Ten je neoddeliteľnou súčasťou všetkých spojivových štruktúr, zaisťuje pevnosť a pružnosť ciev, kostí a zubov, predchádza vzniku paradontózy a spomaľuje starnutie.

Probiotiká obsiahnuté v kyslej kapuste môžu pomôcť produkovať a uvoľňovať dôležité trá-

viace enzýmy, ktoré spolupracujú s chemickými látkami v mozgu. Mozog doslova potrebuje dobre stráviteľné živiny vrátane aminokyselín a mastných kyselín, aby dokázal produkovať hormóny ako sérotonín a dopamín, ktoré ovplyvňujú náladu. Probiotiká tak pomáhajú vytvárať hormóny šťastia a bojovať proti zlej nálađe a stresu v tele.

Okrem ovplyvnenia nálady dokážu probiotické kultúry obsiahnuté v kyslej kapuste regulovať hormonálne funkcie, čo môže mať pozitívny vplyv na naše chute a schopnosť ich kontrolovať. Ak má telo dostatočný prísun živín, nevysiela do tela signál, že mu niečo chýba (napr. prehnane chute na sladké a pod.)

## 4 FERMENTOVANÉ POTRAVINY, KTORÉ OSVIEŽIA TELO AJ JEDÁLNY LÍSTOK

**TEMPEH** – je považovaný za najkvalitnejší zo sójových produktov práve vďaka fermentácii. Pripravuje sa z varených, rozpučených a zo zlisovaných sójových bôbov s pridaním bakteriálnych kultúr *Aspergillus oryzae*. Výsledkom je náhrada mäsových výrobkov so sivomodrou ušľachtilou piesňou.

**VIETE SPRÁVNE KVASIŤ?**

• Príprava – základom je kvalitná, čerstvá a ideálne lokálna zelenina, ktorú chceme fermentovať. Zelenina by mala byť bez akýchkoľvek pomliaždenín, zrelá, no nie prezretá, a bez plesní.

Na fermentáciu sú najvhodnejšie sklenené nádoby s rovnými hranami. Kovové by mohli reagovať s potravinami, preto sa na fermentovanie neodporúčajú. Na 5 kg zeleniny alebo ovocia je vhodné použiť nádoby s objemom 1 galón, teda približne 3,8 litra.

• Sterilizácia – je podstatnou súčasťou fermentácie. Je potrebné zaistiť, aby bol celý proces fermentácie sterilný, zeleninu preto dobre umyte (ideálne aj kefou), sklenené nádoby a viečka by mali byť takisto čisté a sterilné, čo zabezpečíme ich vyvarením vo vriacej vode.

• Nakladanie do silného nálevu je dôležitý krok pre úspešný priebeh domáceho fermentovania. Ideálne je použiť morskú alebo moriacu soľ s dávkovaním približne 15 – 25 g na liter vody.

Slaný nálev musíme naliať na naukladanú zeleninu tak, aby bola ponorená a zabránili sme prístupu vzduchu.

Ak je zelenina príliš ľahká a vyplávala hore, treba ju zaťažiť nejakým závažím. Po naložení ju špeciálne uzavrite fermentačným uzáverom alebo prikrývkou, ktoré zabránia vniknutiu pachových častí, ale nezamedzia úniku oxidu uhličitého, ktorý je vedľajším produktom kvasenia.

• Fermentovanie – takto naložené nádoby treba niekoľko týždňov skladovať bez prístupu slnečného žiarenia a pri teplote 20 – 25 °C. V tomto období prebehne kvasenie často sprevádzané bublaním (ide o uvoľňovanie oxidu uhličitého, nemusíte sa báť, že by sa zelenina kazila). Je však vhodné pravidelne nádoby kontrolovať, či nevznikajú plesne. Zmena farby zeleniny je prirodzeným sprievodným javom kvasenia.

Po dokončení procesu kvasenia treba nádoby dobre uzavrieť viečkom a odložiť do pivnice či chladničky.



**KEFÍR** – je pochúťka z kultivovaného mlieka, ktorá sa vyrába pridaním kefirových zŕn do kravského mlieka. Kefirové zrnká sú zložené z kombinácie kvasiniek a baktérií, ktorých výsledkom v spojení s mliekom je hustý a mierne kyslý nápoj s chuťou, ktorá sa podobá jogurtom.

Kefír je účinné probiotikum a vďaka obsahu užitočných baktérií pomáha tráveniu a regulácii hmotnosti. Predpokladá sa aj, že probiotiká obsiahnuté v kefire chránia pred infekciami a dokážu zabrániť šíreniu škodlivých baktérií ako salmonela alebo *Helicobacter pylori* alebo *E. coli*.

Konzumácia kefiru zároveň pomáha zlepšiť zdravie kostí a znížiť riziko osteoporózy. V prípade, že dochádza k zhoršeniu kostného tkaniva a zvyšuje sa riziko zlomenín, dostatočný príjem vápnika je nevyhnutný. Plnotučný kefir je nielen zdrojom vápnika, ale obsahuje aj vitamín K<sub>2</sub>, ktorý hrá ústrednú rolu v metabolizovaní vápnika.

**PROBIOTICKÝ JOGURT** – sa vyrába z fermentovaného mlieka. Takto vyrobené jogurty majú vysoký obsah dôležitých živín a vitamínov. Nájdeme v nich vápnik, draslík, fosfor, riboflavín a vitamín B<sub>12</sub>. Pravidelná konzumácia jogurtov pomáha zharmonizovať trávenie, upraviť hladinu krvného tlaku alebo dokonca zlepšiť hustotu minerálov v kostiach.

Obsahuje veľa ľahko stráviteľných bielkovín, vápnik, fosfor, železo a vitamín B<sub>12</sub>, ktorý vzniká v bakteriálnej kultúre. Pre svoj nízky energetický obsah je vhodný aj pri akýchkoľvek redukčných diétach.

**KIMČÍ** – je tradičná kórejská príloha k jedlu, ktorej základom je obyčajná kyslá kapusta. Môže však byť pripravená aj z inej fermentovanej zeleniny, napr. red'kovky. Pri kontakte s jazykom jemne bublinkuje a stimuluje chuťové poháriky.

Kimči je vynikajúce práve pri znižovaní hladiny cholesterolu a inzulínovej rezistencie. Inzulín zodpovedá za transport glukózy z krvi

do tkanív. Ak sa stane, že máte dlhodobo vysokú hladinu inzulínu, vaše telo na ňu prestane normálne reagovať, čo vedie k vysokej hladine cukru v krvi a inzulínovej rezistencii. Práve s týmto si pravidelná konzumácia kimči vie poradiť. V rámci štúdie, v ktorej ľudia s prediabetom konzumovali čerstvé alebo fermentované kimči počas 8 týždňov, vedci zistili nielen zníženie inzulínovej rezistencie, ale aj úpravu krvného tlaku a telesnej hmotnosti. Kimči možno jesť ku všetkému. Nemusí ísť nutne o šalát alebo prílohu. Dá sa ním dochutiť aj polievka alebo pridať si ho k večernému pečivu.

Daniela Petrovská, zdroj: zemito.sk

# ÚSPEŠNÉ TYČINKY COOP JUNIOR SÚ SYNONYMOU ZDRAVÉHO CHRUMKANIA



**Kľúčové atribúty produktov vlastných značiek v systéme COOP Jednota sú slovenský pôvod, kvalita, čerstvosť a cenová výhodnosť. Zákazníci ich vyhľadávajú čoraz viac. Výsledkom popularity vlastných značiek je aj pravidelné oceňovanie v súťaži Voľba spotrebiteľa. Prednedávnom v nej bodovali tyčinky bez posýpky soli COOP Junior, ktoré zaujali aj odbornú porotu v medzinárodnej súťaži vlastných značiek v Amsterdame. Pre COOP Jednotu ich vyrába akciová spoločnosť DRU, a. s., Zvolen. S niekoľkými otázkami sme oslovili jej riaditeľa Jána Hanzlíka.**

**Nosným výrobným programom spoločnosti DRU Zvolen sú dnes už kultové slané tyčinky. Čomu pripisujete ich obľubu? Aký je ich príbeh?** Tradícia slaných tyčínok siaha až do roku 1969, keď bol založený Družstevný výrobný podnik Zvolen. Vyše 50 rokov sa vyrábajú podľa rovnakej receptúry na báze prírodných surovín a dodržiavania technologického postupu pečenia tyčínok. Výsledkom je produkt s vynikajúcimi sensorickými vlastnosťami, ktorý oslovuje všetky vekové kategórie. V máji 1996 bola ochranná známka DRU zaregistrovaná na Úrade priemyselného vlastníctva. V roku 2005 bol vybudovaný nový výrobný závod vo Zvolene a výroba tyčínok bola sústredená „pod jednu strechu“. Pôvodne sa tyčinky vyrábali v Seredi, vo Zvolene a v Lipanoch. Centralizáciou výroby a najmä automatizáciou baliaceho procesu sa nielen

udržala kvalita, ale niekoľkonásobne sa zvýšil objem produkcie. Pôvodne sa slané tyčinky balili ručne, dnes už ručné balenie nahradili baliace automaty. Výroba tyčínok beží na nových pečiacich automatoch v plne klimatizovaných výrobných priestoroch pri dodržiavaní hygienického a sanitačného režimu. Spoločnosť DRU má certifikát FSSC 22000, ktorý je pravidelne obnovovaný a platnosť podlieha pravidelnému ročnému auditu. Samozrejmosťou je vysledovateľnosť používaných surovín vo výrobnom procese a vysledovateľnosť predaných hotových výrobkov. Výsledkom celého procesu výroby a kontroly je kvalitný výrobok, ktorý má dlhodobu svojich fanúšikov.

**Prednedávnom sa s veľkým ohlasom stretli tyčinky bez posýpky soli s vlákninou, ktoré váš podnik vyrába pre vlastnú značku COOP Jednota Junior. Získali jednak ocenenie od samotných zákazníkov v súťaži Voľba spotrebiteľa a zabodovali aj u odbornej verejnosti na najväčšej medzinárodnej súťaži vlastných značiek Salute to Excel Awardlence v Amsterdame. Čakali ste takýto úspech? Čo to pre vašu spoločnosť znamená?**

Amsterdam nám urobil veľkú radosť a priniesol potešenie z dobre vykonanej práce. Svetovú súťaž vlastných značiek International Salute to Excellence Awards organizuje každoročne Asociácia výrobcov vlastných značiek v Amsterdame. Tento rok priniesla úspech pre COOP Jednotu Slovensko v podobe 1. miesta v kategórii Snacks for Kids. Kategóriu detských snackov vyhrali COOP Jednota Junior tyčinky bez posýpky soli s vlákninou 90 g, ktoré vyrábame pre COOP Jednotu v DRU, a. s., Zvolen. Radosť bola o to väčšia, že na súťaži v Amsterdame sa zúčastnili obchodné reťazce z 20 krajín. Odborná porota hodnotila 57 potravinárskych kategórií, okrem obalu najmä sensorické vlastnosti daného produktu. Osobne ma teší, že DRU, a. s., Zvolen obstála v silnej konkurencii a v danej kategórii zvíťazila.

Značka COOP Jednota Junior je duševným vlastníctvom COOP Jednoty Slovensko a autori obalového dizajnu a grafiky si zaslúžia veľkú pochvalu. Spojenie obalu a kvalitného obsahu ohodnotili aj v Amsterdame. Podotýkam, že tento úspešný výrobok vlastnej značky vznikol celkom neplánovane.

#### **Ako?**

Pri pracovnom stretnutí s predsedníčkou predstavenstva DRU, a. s., Zvolen Jankou Madajovou sme okrem iných vecí hodnotili „novinky“ vo výrobnom procese a na podporu predaja DRU tyčínok bez posýpky soli s vlákninou 70 g navrhla osloviť COOP Jednotu Slovensko s možnosťou zaradiť ich do vlastnej značky COOP Jednota Junior. Boli sme úspešní a potvrdením dobrého rozhodnutia je už spomínané víťazstvo na svetovej súťaži vlastných značiek v Amsterdame i ocenenie samotnými zákazníkmi v súťaži Voľba spotrebiteľa.

#### **Čím sú tyčinky COOP Jednota Junior výnimočné?**

COOP Jednota Junior tyčinky bez posýpky soli sú obohatené o čakankovú vlákninu – inulín a hrachovú vlákninu. Zvýšený obsah vlákniny obohacuje výrobok o biologicky cenné látky. Bioaktívne rastlinné látky si nevie ľudské telo samo vyprodukovať, preto ich vlastnosti profitujú rôznym spôsobom ako zdraviu prospešné zložky pre organizmus.







Únia nevidiacich  
a slabozrakých  
Slovenska



BIELA PASTELKA



Inulín znižuje nežiaduce patogénne baktérie, a tým udržuje optimálnu bakteriálnu mikroflóru v črevnom trakte. Bez posýpky soli na tyčinkách sa znižuje obsah soli a sodíka, čím sa zvyšuje zdravotný benefit vo vzťahu k draslíku a horčíku.

#### Ako by ste charakterizovali spoluprácu s COOP Jednotou v rámci vlastnej značky?

Hodnotím ju ako veľmi dobrú a ústretovú. U zákazníkov boduje aj náš jednoznačne najpredávanejší výrobok pre vlastnú značku COOP Jednota, ktorým sú tyčinky slané 350 g Dobrá cena. Vlastnú značku vyrábame a dodávame len do systému spotrebných družstiev COOP Jednota. Teším sa na ďalšiu spoluprácu a verím, že aktuálne ocenenia nebudú posledné a že zákazníkov nakupujúcich v tomto slovenskom obchodnom reťazci ešte budeme mať čím potešiť aj v budúcnosti.

#### OCENENIA PRE TYČINKY BEZ POSÝPKY SOLI COOP JUNIOR

**Salute to Excellence Award v Amsterdame** Celosvetová súťaž vlastných značiek. Porota zložená z odborníkov z oblasti gastro-nómie, predajcov, výrobcov, dodávateľov aj novinárov posudzovala kritériá, ako je inovatívnosť, chuť a zloženie, dizajn, materiál a nápaditosť obalu, celkový vzhľad, vyhotovenie i reálnu hodnotu za predajnú cenu. Na aktuálnom ročníku súťaže zvíťazil produkt v konkurencii viac ako 500 výrobkov v 90 kategóriách od 64 reťazcov z 20 krajín.

**Volba spotrebiteľa – Najlepšia novinka** Ide o marketingový program, ktorý monitoruje, oceňuje a podporuje nové a inovované výrobky na slovenskom trhu rýchloobrátkového tovaru. COOP Jednota sa pravidelne na súťaži zúčastňuje a každý rok si odnáša ocenenia od slovenských spotrebiteľov.

**Zvýšený obsah vlákniny** obohacuje tyčinky o biologicky cenné látky. Inulín znižuje nežiaduce patogénne baktérie, a tým udržuje optimálnu bakteriálnu mikroflóru v črevnom trakte. Keďže neobsahujú posýpku soli, sú zo zdravotného hľadiska ešte prijateľnejšie.

# LEN SI TO PREDSTAV...

AKÉ TO JE, VEČI SI  
LEN PREDSTAVOVAŤ

PRE NEVIDIACICH  
A SLABOZRAKÝCH  
JE TO KAŽDODENNÁ  
SÚČASŤ ŽIVOTA.



**SMS NA ČÍSLO 820**

v hodnote 2€ môžeme poslať už teraz

**22. SEPTEMBRA**

im pomôžeme v uliciach slovenských miest

Hlavní partneri



Partneri



Mobilní partneri



Mediální partneri





## ČO BY STE MALI VEDIEŤ O POTRAVINÁCH, STRAVOVANÍ A VÝŽIVE

### 10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O MLIKU A MLIČNYCH VÝROBKOCH

V cykle, ktorý vám prinášame v spolupráci s gastroenterológom a propagátorom zdravej výživy doc. MUDr. Petrom Minárikom, PhD., MSc., sa pravidelne venujeme problematike potravinových skupín, ktoré vám predstavujeme jednotlivo a približujeme, ako ovplyvňujú naše zdravie. Tentoraz dokončíme tému o mlieku a mliečnych výrobkoch z minulého čísla.

- 8 **Základné nutričné vlastnosti mlieka a mliečnych výrobkov. Mliečne bielkoviny:** Z nutričného hľadiska 1 liter kravského mlieka (i kozieho a ovčieho mlieka) obsahuje také množstvo bielkovín, ktoré zhruba pokryje ich požadovanú dennú dávku u detí a polovičnú odporúčanú dennú dávku pre dospelých. Mliečne bielkoviny obsahujú 18

z 22 známych aminokyselín potrebných na stavbu a udržiavanie ľudského organizmu. Okrem toho je mlieko zdrojom esenciálnych aminokyselín, ktoré si organizmus nedokáže v rámci vlastného metabolizmu syntetizovať sám. Priemerný obsah celkového proteínu v kravskom mlieku je 3,2 %, teda 32 gramov na 1 liter. Obsah bielkovín v kravskom mlieku je zhruba dvojnásobný oproti jeho obsahu v materskom mlieku (1,6 %). Biologická hodnota mliečnych bielkovín je vysoká.

**Mliečne sacharidy – laktóza:** Laktóza je najvýznamnejším sacharidom mlieka. Je ľahko stráviteľná a zároveň je významným zdrojom energie. Približne 10 % dospelých jedincov má **laktózovú intoleranciu**, lebo má nedostatok enzýmu laktáza vo svojom zažívacom trakte. Po konzumácii sladkého mlieka trpia na meteorizmus a iné tráviace ťažkosti. Pre týchto jedincov je preto vhodnejšia konzumácia kyslomliečnych výrobkov, jogurtov a vyzretých syrov, ktoré obsahujú menej laktózy. Ľudia s ťažším deficitom laktázy môžu konzumovať len bezlaktózové mlieko alebo fortifikované rastlinné mliečne alternatívy – napríklad sójový nápoj obohatený o vápnik.

**Mliečny tuk:** Mliečny tuk obsahuje najmä triacylglyceroly (98 %), cholesterolu je menej ako 0,5 %. Podľa obsahu tuku delíme konzumné mlieka na plnotučné, polotučné a odtučnené. **Plnotučné mlieko ob-**

sahuje najmenej 3,5 % tuku. **Polotučné mlieko** obsahuje 1,5 – 1,8 % mliečného tuku. **Odtučnené mlieko** je s obsahom tuku najviac 0,5 %.

**Vitamíny v mlieku:** Obsah vitamínu E, vitamínu A a jeho provitamínov v mlieku, ktoré sú dôležité pre normálny rast človeka, jeho dobrý zrak a odolnosť proti infekciám, kolíše podľa sezónnosti. V mlieku sa ďalej nachádzajú vitamíny zo skupiny B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>), ktoré pozitívne pôsobia na srdcovú činnosť a na funkcie nervového systému. Mlieko obsahuje aj vitamín C, vitamín D a celý rad ďalších dôležitých výživných zložiek. Tepelným ošetrením sa z mlieka stráca maximálne 10 % vitamínov.

**9 Mlieko, mliečne výrobky a zdravie.** Mlieko je dôležitou súčasťou stravy dieťaťa. Je to dobrý zdroj energie a bielkovín a obsahuje širokú škálu vitamínov a minerálnych látok. Mlieko a MV sú bohatým zdrojom vápnika, ktorý rastúce deti potrebujú na stavbu zdravých kostí a zubov, a je tiež potrebný na fungovanie nervov a svalov. Mlieko a MV ako syr alebo jogurt poskytujú najbohatšie a najľahšie vstrebateľné zdroje vápnika. Medzi ďalšie dobré zdroje patrí zelená listová zelenina, orechy a ryby ako losos, sardinky alebo sled' alebo neperlivé sójové mlieko obohatené o vápnik. Mliečne výrobky poskytujú súbor základných živín, ktoré sa ťažko dajú získať pri stravovaní bez mlieka. Mnohí ľudia nemôžu dosiahnuť odporúčaný denný príjem vápnika bez konzumácie mlieka a MV. Ani ľudia s intoleranciou laktózy nemusia úplne vylúčiť mlieko a MV zo svojho jedálneho lístka, pretože bezlaktózové mlieko, jogurty aj tvrdé syry obvykle dobre tolerujú. Nízko-tučné MV nezvyšujú riziko kardiovaskulárnych ochorení. Príjem dvoch až troch porcií mlieka a nízko-tučných MV denne je bezpečný a môže mať priaznivý prínos pre zdravie spotrebiteľov. Mlieko je dobrým zdrojom vápnika, v dôsledku čoho konzumácia mlieka a MV znižuje riziko vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka.

**10 Pre zdravú dospelú populáciu platia nasledujúce formulácie a odporúčania pre konzumáciu mlieka, mliečnych výrobkov a rastlinných náhrad mlieka:**

- **Mlieko a mliečne výrobky sú dôležitým zdrojom vápnika a bielkovín.** Dostatočný príjem vápnika z iných potravinových zdrojov je bežným stravovaním ťažšie dosiahnuteľný.



- **Mlieko a mliečne výrobky treba konzumovať denne.**
- **Uprednostniť treba mlieko a mliečne výrobky so zníženým alebo s nízkym obsahom tuku.**
- **Treba konzumovať nízko-tučné mlieko, nízko-tučné jogurty a ostatné nízko-tučné mliečne výrobky častejšie než syry.** Syry konzumovať v menších množstvách.
- **Treba pravidelne konzumovať kyslomliečne výrobky (jogurty, kyslé mlieka) s nízkym obsahom tuku.** Ochutené formy konzumovať zriedkavo a uprednostniť výrobky s minimálnym množstvom pridaného cukru.
- **Počet odporúčaných porcií pre zdravú dospelú populáciu je: 2-3 porcie denne, pre deti a dospievajúcich (5 – 9 rokov, 10 – 18 rokov) až 5 porcií denne.** Dostatočná a pravidelná konzumácia je dôležitá aj u seniorov a u žien.
- **JEDNA ŠTANDARDNÁ PORCIA JE:**
  - › Mlieko (konzumné mlieko, kyslé mlieko, fortifikovaný sójový nápoj): 1 porcia = 200 ml (max. 250 ml). Názorná ukážka: pohár (200 ml, 250 ml).
  - › Jogurt: 1 porcia = 125 g – 150 g (dochutený a sladený cukrom 125 g, prírodný bez pridaných cukrov 150 mg). Názorná ukážka: téglík z jogurtov (125 g, 150 g).
  - › Tvaroh, cottage syr: 1 porcia 75 – 125 g. Názorná ukážka: téglík z cottage syra, štandardné balenie tvarohu (pri 250 g balení je 1 porcia približne 1/3 – 1/2).
  - › Syr: 1 porcia = 25 g (15 – 30 g). Názorná pomôcka: 2 palce ruky.
- Tvrdé syry pre vysoký obsah tukov a soli treba konzumovať zriedkavo a v malých množstvách.
- **Mliečne výrobky s vysokým obsahom tuku a cukru konzumovať zriedkavo a skôr ako dezert než ako pravidelnú dennú porciu mliečnych potravín.**
- **Súčasťou vegetariánskeho štýlu stravovania sú 2-3 porcie mlieka a MV denne alebo rastlinných mliečnych alternatív.**
- **Súčasťou vegánskeho štýlu stravovania sú 3 porcie rastlinných mliečnych alternatív.**
- **Za jedinú vhodnú rastlinnú mliečnu alternatívu možno pokladať sójový fortifikovaný nápoj (t. j. nápoj obohatený o vápnik v množstve minimálne 100 mg vápnika/100 ml nápoja).**

*V tomto článku boli použité materiály z odborného textu: Štandardný postup na výkon prevencie: Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých – špeciálna časť (Ministerstvo zdravotníctva SR, 2022).*

# HYPERTENZIA NEBOLÍ



**Vysoký krvný tlak už dávno nie je doménou len staršej generácie. Zriedkavosťou nie je ani u mladších ľudí. Nebolí a necítíme ho, no prevenciu môžeme mať do slova na tanieri každý deň.**

Hypertenzia alebo tzv. tichý zabijak, ako vysoký krvný tlak nazývajú odborníci, nemusí vyvolávať žiadne následky a môžete ním trpieť aj celé roky bez toho, aby ste o tom vedeli. A predovšetkým bez toho, aby ste ho liečili. K rizikovým faktorom, ktoré nevieme ovplyvniť, patrí vek, genetická predispozícia alebo pohlavie.

Potraviny, ktoré jeme, hladina stresu alebo životný štýl však patria do kategórie, ktoré ovplyvniť vieme. V prípade, že trpíte hypertenziou, vášmu telu prospievajú potraviny s veľkou porciou draslíka, vlákniny a horčička.

Naopak, potraviny s vysokým obsahom sodíka by ste mali obmedziť.

A čo je hypertenzia? Vysoký krvný tlak je znamením, že máte úzke krvné cievy, ktoré vytvárajú väčší odpor pre prietok krvi. Čím sú tepny užšie, tým väčší je odpor a aj váš krvný tlak bude vyšší. Hypertenzia môže byť príčinou srdcových chorôb.

## **POTRAVINY, KTORÉ POMÁHAJÚ ZNÍŽIŤ KRVNÝ TLAK**

Ak ste sa rozhodli svojmu telu pomôcť prirodzenou cestou a znížiť krvný tlak aj úpravou

stravy, vyhľadajte potraviny, ktoré obsahujú draslík. Ten pomáha obličkám zbaviť sa sodíka z moču. Práve tento proces je kľúčový pre zníženie krvného tlaku.

1. **Listová zelenina**, ako je rukola, špenát, kel, poľný alebo rímsky šalát, by nemala chýbať na vašom tanieri aspoň raz denne. Pozor si však dajte na konzervovanú zeleninu, tá často obsahuje pridaný sodík. V zime je ideálnym riešením aj mrazená zelenina, ktorej obsah živín ostáva približne rovnaký. Konzumácia listovej zeleniny na dennej báze pomáha telu zvýšiť prí-



jem protizápalových zlúčenín spoločne s draslíkom a horčíkom.

2. **Cvikla** je zeleninou s vysokým obsahom oxidu dusného, ktorý pomáha rozširovať cievy a prirodzene znižovať krvný tlak. Výhodou tejto potraviny je, že účinkuje na hypertenziu pomerne rýchlo a takisto veľká variabilita jej využitia v kuchyni. Môžete si z nej pripraviť štavu, jesť ako prílohu k mäsu, pridať do šalátu alebo z nej upiecť brownies.

3. **Cesnak** a jeho účinky, ktoré pomáhajú znížiť krvný tlak, boli známe už v starovekom Grécku. Už v tomto období ho ordinovali ľuďom, ktorí trpeli malátnosťou, závratmi alebo často omdlievali. Až neskôr sa ukázalo, že prvotnou príčinou bola vlastne hypertenzia. Cesnak sa ukázal ako výborné riešenie. Jeho jedenie v surovom stave pomáha s premenou dôležitých enzýmov, a tým upravuje hladinu krvného tlaku. Pre maximálny účinok by ste cesnak mali jesť hodinu až dve pred akýmkoľvek jedlom.

4. **Olivový olej** je zdravý tuk, ktorý obsahuje polyfenoly, teda zlúčeniny s protizápalovým účinkom. Tie pomáhajú aj pri znižovaní krvného tlaku. Navyše je plný antioxidantov, ktoré pomáhajú predchádzať srdcovo-cievnyim chorobám. Olivový olej môžete použiť ako zdravšiu verziu repkového oleja alebo masla, pridať do šalátov či jesť s pečivom tak, ako to robia v Stredomorí.

5. **Čučoriedky, jahody a iné bobuľové ovocie.** Tieto plody sú bohaté na flavonoidy a antioxidanty. Ich konzumácia je výborná prevencia hypertenzie a zároveň pomáhajú vysoký krvný tlak upraviť. A dokážu to doslova na počkanie (do niekoľkých hodín po konzumácii) práve vďaka spomínaným flavonoidom.

Zároveň sú bohaté na antokyány, látky ktoré zvyšujú hladinu oxidu dusnatého a znižujú produkciu molekúl obmedzujúcich krvné cievy. Tento proces prispieva nielen k zníženiu krvného tlaku, ale aj k celkovému zdraviu tepien.

6. **Banány** sú ovocím bohatým na draslík, ktorý hrá hlavnú rolu pri hypertenzii. Nedávne štúdie ukazujú, že 2 banány denne počas jedného týždňa dokážu znížiť krvný tlak až o 10 %.

7. **Losos a morské ryby** s vysokým obsahom omega-3 mastných kyselín majú takisto pozitívne účinky na naše cievy, a tým aj na znižovanie krvného tlaku. Omega-3

## VEDELI STE, ŽE...

- Vysoký krvný tlak nemá symptómy. Necítíme ho, nie je nám zle a ani ho na sebe nevidíme, práve preto je nebezpečný.
- Najvyššie hladiny sodíka, ktoré spôsobujú vysoký krvný tlak, majú polotovary a veľmi obľúbené potraviny ako zemiakové lupienky, syry, ochutené pečivo, ale aj chlieb a rožky. Nie je to teda prílišné solenie doma, ale zvýšená konzumácia potravín s obsahom sodíka.
- Káva nespôsobuje vysoký krvný tlak. Alkohol môže.
- Hypertenzia závisí od veku aj pohlavia. Pred dosiahnutím päťdesiatky je bežnejšia u mužov, no po menopauze sa jej riziko u žien rapídne zvyšuje.
- Pri hypertenzii sa užívanie liekov nepretrhuje. Takže ak ste začali brať lieky na vysoký krvný tlak, aj po znížení musíte pokračovať v ich užívaní, aby hladiny ostali nezmenené.

mastné kyseliny redukujú zápal aj hladinu zlúčenín oxylipínov, ktoré majú za následok sťahovanie krvných ciev.

8. **Koreňová zelenina** ako mrkva či zeler má tiež pozitívny vplyv na vysoký krvný tlak. Zeler obsahuje ftalidy, látky ktoré pomáhajú uvoľniť cievy. Mrkva má vysoký obsah fenolových zlúčenín. Tie znižujú zápal a uvoľňujú priechodnosť ciev, čím sa odpor v nich znižuje a s ním aj krvný tlak. Ak to s mrkvou myslíte vážne, jej pozitívne účinky pri hypertenzii môžete zvýšiť varením alebo akoukoľvek tepelnou úpravou.

## ČOMU SA VYHNÚŤ?

Niektoré potraviny svojím zložením zvyšujú tlak a v našom jedálnom lístku by sa mali vyskytnúť len z času na čas, prípadne vôbec.

1. **Tuky** a v nich obsiahnuté nasýtené mastné kyseliny, ktoré sa nachádzajú v syroch, masle, bravčovej masťi alebo v masťnom mäse. Tieto transtuky zvyšujú výskyt srdcovo-cievnych chorôb a neblaho vplyvajú aj na naše cievy. Ich obsah je najvyšší vo fritovanom alebo vyprážanom jedle, takisto ich nájdeme v zemiakových lupienkoch, polotovaroch alebo hotových jedlách.
2. **Potraviny s vysokým obsahom soli.** Denný príjem soli by nemal presiahnuť 3 g. A tu už

treba rátať aj so soľou, ktorá je obsiahnutá v potravinách, ako je pečivo, syry či mäso, ale aj horčica, marinády a kečup.

3. **Cukor a sladkosti** takisto ovplyvňujú zdravie ciev. Cukor vplyva na produkciu oxidu dusnatého v ciechach, ktorý pomáha pri rozširovaní tepien. V prípade zníženia hladiny oxidu dusnatého zvýšenou konzumáciou sladkostí môže dôjsť k zúženiu tepien, čo automaticky vedie k hypertenzii.

4. **Fermentované, konzervované a zavárané potraviny.** Ak milujete kyslú kapustu, kim-či alebo nakladané syry, opatrne. V týchto potravinách sa nachádza vysoké množstvo sodíka.

5. **Pivo, víno a iný alkohol.** Neznamená to, že už nikdy si nesmiete dať pohár vinka, ale strážiť si hladinu je potrebné. Pitie alkoholu vplyva na stav našich ciev a prílišnom množstve môže spôsobiť ich zúženie.

6. **Pizza**, či už mrazená, alebo čerstvo upečená, obsahuje vysoké množstvo sodíka. Pizza je predsa len delikatesa, ktorá z času na čas padne dobre, avšak aj v tomto prípade sa to dá zdravo. Vyberte si pizzu s tenším cestom a pridajte veľa zeleniny. Na upečenú pizzu ešte dajte množstvo zeleného šalátu či rukoly.

DP, zdroj: zdravoteka.sk





## COOP JEDNOTA ČADCA JUBILUJE IDEME VPRED NAPRIEK KRÍZAM

Vznik spotrebného družstva COOP Jednota Čadca sa viaže k 20. septembru 1953, keď sa uskutočnilo ustanovujúce valné zhromaždenie spotrebných družstiev Čadca a Kysucké Nové Mesto. Neskôr, v roku 1960, došlo k ich zlúčeniu. Prvým predsedom bol Anton Michálek. Už v tomto období sa začala vytvárať družstevná obchodná sieť potravín, priemyslu, textilu, stavebnín, reštaurácií, hostincov, hotelov a pojazdných predajní.

Po zlúčení dvoch spotrebných družstiev v roku 1960 Jednota výrazne prispela k dynamickému rozvoju na Kysuciach. V 70. rokoch bol do prevádzky uvedený obchodný dom, päť nákupných stredísk, samoobslužné predajne, závody reštauračného stravovania a tri hotely. V tom období mala Jednota 168 predajní s rôznym sortimentom (potraviny, priemysel, textil, obuv, stavebniny) a 100 reštauračných zariadení. Po roku 1989, keď sa zásadným spôsobom zmenili spoločensko-politické pomery na Slovensku, prešlo družstvo ekonomickou, organizačnou a podnikateľskou transformáciou. „Družstvo zúžilo okruh svojho podnikania a sústredilo sa na maloobchodnú činnosť s potravinami,“ približuje predseda COOP Jednoty Čadca Miroslav Janík. „Na druhej strane, ako nevyhnutnosť zriadila veľkoobchodnú činnosť s daným sortimentom. Toto obdobie sa dá charakterizovať ako hľadanie nových pozícií a novej identity v zmenených ekonomických a spoločenských podmienkach. Nasledovalo obdobie expanzie – v roku 1996 sme odkúpili sieť predajní bývalého podniku Zdroj, a tak sme získali dominantné postavenie aj v mestách okresu.“ V roku 2004 pokračovala expanzia do okresu Považská Bystrica prevzatím časti predajní po zaniknutom družstve Považská Bystrica. V roku 2013 družstvo spolu s ďalšími družstvami otvorilo logistické centrum Horný Hričov a v roku 2019 rozšírilo svoju činnosť do ďalších okresov – Púchov, Trenčín a Ilava.

### Vydržať tlak

„Na čo sme však najviac hrdí, je práve obdobie po roku 1989, keď sme vydržali tlak a zachovali sieť potravín v regióne. Toto obdobie bolo charakteristické vznikom nových súkromných predajní, otvorením hraníc a ďalšími faktormi, s ktorými sme sa museli vyrovnávať,“ hovorí Miroslav Janík. „Malými krokmi sme sa posúvali vpred a v roku 1992 sme otvorili prvé zrekonštruované potraviny v Makove, Staškove.

*(pokračovanie na str. 16)*



# VZDELÁVANIE A ROZVOJ ODBORNOSTI



[www.coop.sk/sk/praca](http://www.coop.sk/sk/praca)



**coop**  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



Turzovka

Aj nasledujúce roky predstavovali dynamický rozvoj – v roku 1999 sme otvorili prvý supermarket na Kysuciach, a to v Kysuckom Novom Meste. V tomto trende sme pokračovali aj v nasledujúcich rokoch. Sme hrdí na rok 2001, keď sme otvorili náš prvý supermarket Tempo v Čadci. Dodnes tento supermarket patrí k najlepším nielen v rámci nášho družstva, ale i v rámci Slovenska. V tomto období hodnotím ako významný krok založenie centrálného zoskupenia COOP Jednota Slovensko s cieľom spoločného nákupu, marketingu a vôbec činnosti obchodu ako takého. Ako správna sa ukázala aj investícia do moderného logistického centra v Hornom Hričove. V tomto roku sa nám spoločne s kolegami podarilo rozšíriť logistické centrum a začať zásobovať predajne už aj mäsovými výrobkami, čo vnímame ako ďalší krok k skvalitneniu služieb pre našich zákazníkov.“ COOP Jednota Čadca dnes pôsobí v 8 okresoch a prevádzkuje 134 predajní, z toho je 11 prevádzok typu Tempo a 52 supermarketov. V roku 2022 dokázali generovať maloobchodný obrat na úrovni 143 mil. eur, pričom do rozvoja a modernizácie investovalo družstvo takmer 3 mil. eur.

### Súčasná aktivita

Súčasná obdoba je poznačená energetickou krízou, predchádzajúcemu dominovalo zavedenie zálohovania, predtým pandémie... Miroslav Janík s úsmevom podotýka, že by družstvo uvítalo viac pokoja a možností na kreatívne a inovatívne výzvy. Napriek tomu sa im darí neustále napredovať, modernizovať prevádzky, otvárať nové predajne. „Zaoberáme sa novými technológiami – zaviedli sme elektronické cenovky v najväčších predajniach, spustili sme samoobslužné pokladnice, pracujeme na zavedení e-shopu s doručením priamo domov k zákazníkovi. Venujeme sa aj úsporám energie, či už formou modernizácie zariadení, alebo zavádzaním fotovoltaických panelov, zatepľovaním fasád, a mnohým iným. Vždy sa snažíme predajne zútulniť, zatriktívniť. Na Kysuciach sa môžeme pochváliť modernou sieťou supermarketov takmer v každej strediskovej obci. Tento rok sme sa rozhodli rozšíriť sieť predajní o 7 nových supermarketov Tempo v rámci preradenia do reťazca. Vybrali sme naše najlepšie a najväčšie prevádzky, ktoré máme v pláne zmodernizovať, aby zákazník postrehol nielen rebranding, ale najmä novú ponuku naprieč sortimentnou štruktúrou, ale aj zmeny v interiéri. Tieto zmeny budeme realizovať postupne a veríme, že to zákazník ocení. Samozrejme, že nás tešia aj výborné ekonomické vý-

sledky i to, že patríme k najsilnejším regionálnym družstvám,“ približuje predseda družstva.

Práca v obchode je mimoriadne náročná, preto aj pri téme cieľov do budúcnosti uvádza Miroslav Janík ako výzvu udržať si kvalitných a spolaahlivých zamestnancov. V súčasnosti patrí čadčianske spotrebné družstvo s tisícovou zamestnancov k najväčším zamestnávateľom v regióne. „Čo sa týka obchodných plánov, veľmi dôležité je správne riadiť sortiment a ponuku tovaru v našich predajniach. Tým, že pôsobíme vo viacerých okresoch, je táto práca náročná a vyžaduje si neustále sledovanie ponuky, či už konkurencie, alebo nových výrobkov. Chceme napredovať aj v technológiách a neustálou optimalizáciou obchodných činností a procesov skraccujeme čas našich zamestnancov „pri počítačoch“, aby sa mohli viac venovať priamemu kontaktu so zákazníkom. Pre našich zákazníkov sme na september pripravili súťaž o 70 hodnotných výhier ako poďakovanie za dlhoročnú podporu myšlienky družstva.

Naše poďakovanie však nepatrí len zákazníkovi, ale aj našim zamestnancom, kolegyniam a kolegom, ktorí svojim obetavým prístupom v náročnom povolání, mnohokrát spoločensky málo docenenom, vykonávajú svedomito svoju prácu. Neoddeliteľnou súčasťou je aj aktívna práca našich funkcionárov a členov orgánov, za ktorú im patrí naše uznanie,“ uzatvára predseda družstva Miroslav Janík.



Oščadnica



**coop**  
JEDNOTA

DOBŘÁ  
CENA

# KVALITA ZA DOBRŮ CENU. TO JE GÓL!



Vyskúšajte širokú paletu cenovo výhodných výrobkov značky COOP Jednota Dobrá cena. Či už ide o čerstvé alebo trvanlivé potraviny, nápoje, alebo spotrebný tovar, to všetko jednoducho nájdete na našich pultoch vďaka ľahko rozpoznateľným obalom.





coop  
JEDNOTA  
DUEL



Dominika Morávková

## VEGÁNSKY SEGEDÍNSKY GULÁŠ

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

90 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



### Ingrediencie:

300 g kyslej kapusty  
1 tempeh alebo 1/2 balíka sušených sójových kociek  
200 ml rastlinnej smotany na varenie (sójová/ovsená)  
mletá červená paprika **Dobrá cena**

mleté čierne korenie **Dobrá cena**  
1 cibuľa **Zelovoc**  
2 strúčiky cesnaku  
mletá rasca  
soľ  
4 bobkové listy **Dobrá cena**

**Knedľa:** 1 a 3/4 hrnčeka polohrubej múky **Dobrá cena**  
1/4 kocky droždia  
2/3 hrnčeka rastlinného mlieka  
soľ, štipka cukru  
olej **COOP Premium**

### POSTUP:

Vo veľkej miske zmiešame 50 ml vlažného rastlinného mlieka s rozdrobeným droždím, cukrom a 1 PL múky. Jemne premiešame, zakryjeme kuchynskou utierkou a necháme 10 minút pracovať, kým nám nevznikne kvások. Kvások vmiešame do zvyšku múky, pridáme zvyšok rastlinného mlieka, soľ a počas približne 10 minút miesenia vypracujeme na nelepivé cesto. To následne necháme v zakrytej miske kysnúť približne 40 – 60 minút na teplom mieste až do zdvojnásobenia objemu. Cesto opäť krátko premiesime a necháme ešte 5 – 10 minút pracovať zakryté na doske. Následne ho naporcujeme a vložíme do vymasteného parného hrnca, kde ho necháme pariť 20-25 minút.

Tempeh nakrájame približne na 1cm kocky a odložíme bokom. Ak použijeme sójové kocky, tie treba zaliať

vriacou vodou, ochutiť soľou, korením, nechať napučať a pred ďalším použitím najskôr vyžmýkať. Z kapusty vyžmýkame vodu do misky (budeme ju ešte používať) a rozkrájame ju na menšie kusy. Cibulu orestujeme v hlbokom hrnci na rozpálenom oleji a taktiež nadrobno nakrájaný cesnak. Následne poprášime sladkou paprikou, mletou rascaou a premiešame. Krátko restujeme, aby paprika nezhorkla, pridáme kapustu a restujeme ďalšie minúty. Pridáme tempeh, korenie, bobkový list, a podľa potreby dosolíme. Zalejeme vodou tesne po vrch kapusty a dusíme približne 40 minút, až kým kapusta nezmäkne. Priebežne kontrolujeme a podľa potreby podlievame vodou. Po zmäknutí kapusty pridáme rastlinnú smotanu a necháme pár minút prejsť varom. Na záver dosolíme a dokoreníme podľa potreby a dolejeme odloženú vodu z kapusty, necháme prevrieť a odstavíme z plameňa. Podávame s čerstvou knedľou.



Dušan Platko



## PEČENÉ BRAVČOVÉ PLECE S KYSLOU KAPUSTOU

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

180 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



### Ingrediencie:

1 kg bravčového pleca  
1 kg kyslej kapusty  
300 g slaniny  
1 kg cibule **Zelovoc**  
100 g oleja **COOP Premium**  
200 g cesnaku

100 g horčice  
**Mamičkiné dobroty**  
15 g soli  
3 g mletého čierneho korenia  
**Dobrá cena**  
20 g worcesterskej omáčky

4 bobkové listy **Dobrá cena**  
1 kváskový chlieb  
100 g masla  
**Mamičkiné dobroty**  
100 g kryštálového cukru

### POSTUP:

Mäso umyjeme a osolíme, posypeme čiernym korením, natrieme horčicou, nastrúhaným cesnakom a worcestrom.

Cibuľu nakrájame na drobno. Orestujeme v hrnci, pridáme cesnak a vyžmýkanú presekanú kapustu a podusíme. Do plechu na pečenie poukladáme kapustu, bravčové mäso, plátky slaniny a nahrubo nakrájanú cibuľu. Pečieme prikryté 2 hodiny pri 170 °C. Potom odokryjeme a pečieme ďalších 30 minút. Podávame s chlebom.



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





## ZUBÁČ S POMARANČOVÝM MASLOM

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 40 min.  
Počet porcií 4

**Ingrediencie:**

1 fenikel  
2 pomaranče  
1 strúčik cesnaku alebo medvedí  
cesnak  
1 čili paprička

2 PL olivového oleja  
čierne korenie  
soľ  
baby špenát  
600 g zubáča s kožou  
4 PL masla

**Postup:**

Fenikel nakrájame na plátky. Vňať odložíme bokom. Z pomaranča ostruháme kôru, zvyšok ošúpeme a nakrájame na mesiáčky. Druhý pomaranč odšťavíme. Cesnak pokrájame na tenké plátky a čili papričku na tenké kolieska.

Na panvici rozpálime olej. Orestujeme fenikel, osolíme a okoreníme. Pridáme čili, cesnak, kúsky pomaranča aj špenátové listy a ihneď zložíme z ohňa.

Filety zubáča opečieme na masle. Začíname stranou s kožou, po 3 minútach obrátíme a dopečieme ešte minútu. Rybu odložíme na teplé miesto a na panvicu pridáme zvyšné maslo, pomarančovú kôru, pomarančovú šťavu a necháme prevariť.

Filety vrátíme do panvice, rýchlo obrátíme v pomarančovom masle a servírujeme s opečeným feniklom a ozdobené feniklovou vňaťou.

## KURKUMA LATTE

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu +

Príprava 15 min.  
Počet porcií 1

**Ingrediencie:**

150 ml teplého kokosového mlieka  
kurkuma  
čierne korenie

kokosový cukor  
škoricica  
1 PL prepusteného masla  
1 PL kokosového oleja

**Postup:**

Kokosové mlieko zohrejeme. Následne spolu s ostatnými surovinami dáme do vyššej nádoby a poriadne rozmixujeme ponorným mixérom.

Dozdobíme mletou škoricou.



# DOMÁCE ZEMIAKOVÉ PIROHY S TRHANÝM BRAVČOVÝM PLIECKOM

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 7 hod. a 30 min.  
Počet porcií 4

<b>Ingrediencie:</b>	300 g cibule
<b>Pirohy:</b>	10 g soli
1 kg zemiakov	3 g korenia
500 g hladkej múky	1 kg oleja
1 vajce	50 g cesnaku
50 g parmezánu	<b>Ozdoba:</b>
1 g korenia	1 jarná cibulka
5 g soli	250 g kyslej smotany
0,5 g muškátového orecha	200 g oravskej slaniny v celku
800 g bravčového pleca	20 g pažitky

## Postup:

**Cesto:** Zemiaky upečieme na soli deň dopredu. Ošúpeme a nastrúhame zemiaky najemno, pridáme múku, vajce, parmezánu, soľ, korenie a muškátový orech. Vypracujeme príjemné cesto, ktoré sa nelepí. Cesto si rozdelíme na viac kusov, rozvaľkáme asi na 2 mm hrúbku a vykrojíme kruh. Do stredu vložíme natrhané bravčové pliečko, kraje cesta natrieme vodou a cesto preložíme, okraje zatlačíme vidličkou. Pirohy vložíme do vriacej osolenej vody a varíme, kým nevyplávajú.

**Mäso:** Bravčové pliečko nasolíme, nakoreníme a potrieme olejom. V rozpálenom hrnci prudko opečieme z každej strany. Pridáme cibuľu nasekanú na mesiačky, celý cesnak a zalejeme olejom tak, aby bolo mäso ponorené.

Prikryté konfitujeme/pečieme na 130 °C v oleji alebo vo vlastnej šťave 5 – 7 hodín. Mäso po 3 hodinách skontrolujeme. Čas prípravy je individuálny a podľa toho sa riadime pri dĺžke pečenia.

Hotové mäso sa musí rozpadáť a nesmie byť vysušené! Pliečko vyberieme z masti a necháme vychladnúť. Olej precedíme a odložíme na chladné miesto (môžeme ho použiť viackrát). Polovicu cibule a cesnaku pridáme k mäsu a druhú polovicu odložíme na servírovanie.



# MARINOVANÝ GRILOVANÝ KARFIOL S OMÁČKOU Z ČERVENEJ REPY

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 35 + 60 min.  
Počet porcií 4

<b>Ingrediencie:</b>	<b>Omáčka:</b>
<b>Karfiol:</b>	100 g uvarenej červenej repy
2 stredné karfioly (asi 600 g)	100 g kyslej smotany
50 ml olivového oleja	100 g majonézy
15 g kurkumy	šťava z ½ citróna
3 g sušeného ďumbiera	soľ
soľ	mleté čierne korenie

## Postup:

Zohrejeme rúru na 240 °C. Zmiešame v nádobe olivový olej, kurkumu, ďumbier a soľ.

Nakrájame karfiol na menšie kúsky a zmiešame s olejovou zmesou. Uložíme karfiol na plech tak, aby sa kúsky vzájomne nedotýkali. Pečieme v rúre asi 10 – 15 minút.

Upečený karfiol naukladáme na tanier. Červenú repu nastrúhame na jemno, pridáme ostatné ingrediencie a zmiešame.

# ZLATO UKRYTÉ V KLASE



**Vedeli ste, že kukurica je tretou najrozšírenejšou obilninou na svete? V Mexiku si ju spájajú s tortilami, kukuričnými plackami, v Amerike zas s plným vrekom popcornu, u nás je súčasťou letných grilovačiek a posedení pri ohni.**

Mladé klasy radi varíme, z kukuričných zŕn môžeme pripraviť chutnú polievku a z jemne rozomletej krupice s mliekom zas sladkú kašu pre deti.

Kukurica je obľúbenou plodinou pre celiatikov, ľudí s intoleranciou na lepek, keďže ona sama lepek neobsahuje. Zároveň slúži aj ako hospodárska plodina a okrem toho sa z nej vyrába vysokokvalitný olej alebo kukuričný škrob. Pôvod tejto plodiny nájdeme v Latinskej Amerike. Už 3000 rokov pred n. l. sa Indiáni v Južnej Amerike živili kukuričnými vretenami. Podľa legendy starí Mayovia verili, že prvý človek bol stvorený z kukuričných zŕn rozomletých na kašu. Kukurica sa k nám do Európy dostala v 15. storočí vplyvom zámorských plavieb. Priviezol ju Kolumbus do Španielska a odtiaľ sa rozšírila do celej Európy, severnej Afriky, na Stredný Východ, neskôr do Indie a Číny.

## Vitamínová B-omba

Kukurica pozostáva zo 70 % zo škrobov, nájdeme v nej 15 % bielkovín a zvyšok tvoria tuky a celulóza. Vďaka vysokému obsahu vitamínu B (predovšetkým tiamínu, teda vitamínu B<sub>1</sub>) pozitívne ovplyvňuje nervový systém. Nájdeme tam však aj niacín (B<sub>3</sub>), biotín (B<sub>7</sub>), kyselinu pantoténovú (B<sub>5</sub>) a kyselinu listovú (B<sub>9</sub>). Okrem toho

je zdrojom saponínov, flavónov a minerálnych látok ako vápnik, železo, draslík a selén. Žlté kukuričné zrná sú bohaté na karotenoidy ako luteín a zeaxantín, ktoré priaznivo ovplyvňujú zrak.

## 7 kukuričných účinkov na zdravie

- **Podporuje zdravie nervového systému:** Vďaka vysokému obsahu vitamínu B<sub>1</sub> je kukurica potravinou, ktorú by mal zaradiť do jedálneho lístka každý. Obzvlášť ľudia s nervovými ochoreniami, ktorým tiamín chýba. Táto látka je dôležitá v metabolickom procese nevyhnutnom na spracovanie sacharidov.
- **Glukóza, základný sacharid v krvi,** je vlastne jedinou výživou, ktorú mozgové a nervové bunky dokážu prijímať. Bez správnej metabolizácie glukózy alebo jej prísunu sme unavení, roztržití, nedokážeme sa sústrediť alebo sa cítime podráždení.
- **Znižuje hladinu cholesterolu v krvi:** Sladká kukurica obsahuje rozpustnú vlákninu, ktorá sa v krvnom obehu mení na gélovitú látku. Takto vytvorený gél absorbuje LDL cholesterol (nazývaný aj zlý cholesterol). Takisto v kukurici nájdeme karotenoidy a bioflavonoidy, ktoré zas balansujú a kontrolujú hladinu cholesterolu.

- **Posilňuje libido a pôsobí na potenciu:** Vďaka vysokej koncentrácii polynenasýtených mastných kyselín, ktoré sa nachádzajú v kukuričnom klase, sa aktivujú pohlavné žľazy.
- **Prevenia cukrovky:** Vitamín B prítomný v kukurici pomáha regulovať metabolizmus proteínov, lipidov a sacharidov. Fytochemikálie zas regulujú uvoľňovanie inzulínu. Zároveň jej glykemický index je 58, čo z nej robí potravinu vhodnú aj pre diabetikov.
- **Pre peknú a žiarivú pleť:** Konzumovať kukuricu znamená aj prijímať množstvo antioxidantov užitočných pri prevencii starnutia. Množstvo minerálov a vitamínov, ktoré nájdeme v kukurici, pomáha pleť rozžiariť a udržať vláčnou. Masáž kukuričným olejom výrazne zlepšuje štruktúru pleti aj pokožky celého tela.
- **Pre zdravé vlasy:** Kukuričný olej môže byť výbornou alternatívou olejov, ktoré bežne používame v kuchyni, ale aj mimo nej. Masáž pokožky hlavy kukuričným olejom pomáha zrýchliť krvný obeh, čím aktivuje vlasové folikuly. Vitamín C, lykopen a ďalšie antioxidanty prítomné v kukurici prispievajú k posilneniu vlasov. Zároveň takáto masáž funguje aj proti nadmernému vypadávaniu vlasov.

### A čo popcorn?

Pukance, bez ktorých si mnoho z nás nevie predstaviť vychutnať si film v kine, sú považované za veľmi nezdravé. Nie vždy však ide o fakt. Pukance môžu byť aj veľmi zdravou pochúťkou. Jedna porcia zŕn pukancovej kukurice obsahuje až 70 % odporúčanej dennej dávky celozrnných obilnín.

V popcornu sa nachádzajú aj polyfenoly v koncentrovanejšej forme, pretože obsahuje len 4 % vody (zatiaľ čo zelenina alebo ovocie má až 90 % vody).

Nesprávnou prípravou sa však z popcornu stáva kalorická bomba. Najmenej kalórií majú pukance z profesionálneho popcornovača, kde zná kukurice praskajú vplyvom horúceho vzduchu. Pukance z mikrovlnky ho majú priemerne dvakrát viac a pukance pripravené na oleji v hrnci či panvici sú ešte o čosi kalorickejšie.



### Kukurica nielen pre celiatikov

Ľahko stráviteľná a prirodzene bezlepková múka hrubšej konzistencie je typický kukuričný produkt. Získava sa mletím kukurice a v mnohom dokáže plne nahradiť klasickú pšeničnú múku. Kukurica je bohatá na vitamíny A, C a E, obsahuje minerály, rozpustnú vlákninu a nájde sa v nej aj kyselina listová. Jej výhodou je, že pomáha črevám čistiť sa, preto je vhodná pre ľudí, ktorí trpia zápchou, črevnými problémami a v neposlednom rade celiakiou.

V kuchyni ju využijete podobne ako klasickú múku. Pri pečení, na zahustenie polievok alebo omáčok, na obalovanie, ale môžete ju použiť aj na prípravu sladkých kaší, polenty či tradičných mexických placiek – tortíl.

### Čo ste o kukurici nevedeli

- Pôvodne sa kukurica, ktorá sa objavila v Európe, nazývala „mahiz“. Takto označovali domorodí obyvatelia vysoké steblá kukurice. Tento názov sa dostal do Európy spolu s ňou a postupne sa menil. Z indiánskeho mahiz sa stalo mais, teda kukurica.
- Kukurica je síce škrobovitá plodina, ktorú považujeme za zeleninu, no botanicky je to ovocie, keďže vyrastá z kvetu. Klasifikuje sa však ako obilnina, keďže jej struk a zná sú spojené.

- Hoci sme zvyknutí na žltozlatú farbu kukurice, zďaleka nie je jediná, s ktorou sa môžeme stretnúť. Vypestovať vieme červenú, modrú, fialovú, čiernu, hnedú, žltú, ružovú alebo dokonca pestrofarebnú. Jedna z najzaujímavejších odrôd sa nazýva Calico a vyzerá ako pestrofarebný drahokam s červenými, žltými, ružovými a hnedými jadierkami.
- Priemerná výška kukurice ako rastliny sa pohybuje od pol metra do 6 metrov. Svetový rekord vo vypestovaní najvyššej kukurice dosiahol v roku 2021 Američan Jason Karl, ktorý vypestoval kukuricu vysokú viac ako 14 metrov.
- Jednou z kuriozít matky prírody je, že každá kukurica má párny počet riadkov v klase. Počet riadkov pri rôznych odrodách sa líši, no vždy sa môžete spoľahnúť na to, že pôjde o párny počet.
- Popcorn sa sprvu predával pod názvom pearls alebo nonpareil. Názov *popped corn*, teda popukaná kukurica, zaviedol až americký historik a jazykovedec John Russell Bartlett.
- Právý popcorn zo stroja mohli prvý raz ochutnať už koncom 19. storočia. Chicagsky cukrársky obchodník Charles Cretors vynášiel okolo roku 1890 prvý stroj na praženie kukuričných zŕn poháňaný parou.

DP, zdroj: nazdravie.sk, zahrada.sk

NOVINKA

  
**Rama**

**Používajte ako maslo!**



**Aspoň o 72 % menší vplyv na klímu ako mliečne maslo.\***



\*Nástroj na posudzovanie životného cyklu od spoločnosti Quantis, ktorý porovnáva značku Rama a mliečne maslo na Slovensku (2022). Viac na [www.rama.com/sk-sk/sk/udrzatelnost/klimaticka-stopa](http://www.rama.com/sk-sk/sk/udrzatelnost/klimaticka-stopa)



Jedna z najstarších moruší v Pukanci

# MORUŠOVÉ SOCHY V PUKANCI A SLOVENSKÝ ČÍNSKY MÚR

**VŠETCI POZNAJÚ BANSKÚ ŠTIAVNICU,  
VYSOKÉ TATRY, BRATISLAVSKÝ  
ALEBO SPIŠSKÝ HRAD. POČULI STE UŽ  
O PUKANSKÝCH MORUŠIACH ALEBO  
SPEČENOM VALE?**

## **PUKANSKÉ MORUŠE**

Ak kráčate okolo nej, možno si ju ani nevšimnete. Nie je príliš vysoká a cez husté listy nevidno dnu. Až keď človek vlezie medzi pokrútené konáre, začne žasnúť. Stará moruša pripomína sochu bizarných tvarov či prsty obra vnorené do zeme. Je dlhoveká a počas stoviek rokov sa jej centrálny stredový kmeň rozpadne a rozloží. Mohutné konáre svojou hmotnosťou a dĺžkou klesajú k zemi, vnoria sa do nej, zakorenia a vynoria sa ako ďalšie kmene. Moruše čierne v Pukanci sú krásne, tajomné, staré, pokrútené, unikátne... Týchto prívlastkov zastúpených silnými slovami môžeme použiť niekoľko, ale mne pri nej napadá najmä jedno – životaschopná. V Pukanci a okolí ich rastie vyše 700, v pukanskom chotári okolo 400. Najstaršie z nich majú vyše 500 rokov a väčšina z nich rastie vo viničiach.

Podľa väčšiny botanikov sa moruša čierna dostala na Slovensko spolu s viničom vďaka Rimanom. V Pukanci a blízkom okolí je to jej najbohatší výskyt v Európe. Pestuje sa len na malom území prevažne v južných oblastiach Slovenska a ich najvyššia koncentrácia je práve tu.

Plody moruše čiernej majú bohatý obsah vitamínov, minerálnych látok, osviežujúcu sladkokyslú chuť a poskytujú veľa spôsobov vyu-

žitia. Môžete ich jesť, pripraviť z nich šťavu, zaváraniny, džemy alebo vypáliť z nich lahodnú pálenku. Ďalšie časti stromu sa používajú ako liečivá. Listy majú antibakteriálny účinok, podporujú potenie a uľahčujú vykašľovanie. Používajú sa aj pri prechladnutí, na zníženie teploty, pri bolestiach hlavy a hrdla. Najväčší význam však majú ako stimulátor tvorby inzulínu.

Kto sa chce dozvedieť viac, môže sa prejsť náučným chodníkom s informačnými tabuľkami, ktorý je venovaný výhradne moruši čiernej.

Približne pred 40 rokmi začali moruše ubúdať najmä vplyvom zarastania parciel, a teda z nedostatku slnečného svitu. Našťastie v posledných rokoch začína tradícia pestovania moruší a viniča ožívať a pribúdajú aj mladé stromčeky. Všetky tieto stromy sa využívajú, ľudia s obľubou zbierajú plody a používajú ich rôznym spôsobom.

Moruša je odolný strom, ktorý nie je náchylný na choroby alebo škodce. Veľmi dobre odoláva veľkým výkyvom teplôt, v zime tu býva aj  $-20^{\circ}\text{C}$ , v lete zasa  $+35^{\circ}\text{C}$ , týmto stromom to nevaďí a prosperujú. Pri zmene klímy a otepľovaní sa síce v nasledujúcich desaťročiach zvýši priemerná teplota o 2 – 3  $^{\circ}\text{C}$ , ale zdá sa, že moruše majú schopnosť prispôsobiť sa meniacim sa podmienkam, inak by tu nerástli už vyše 500 rokov.

Pri pohľade na vinohrady nad Pukancom pôsobia moruše ako veľké tancujúce víly, ktoré chránia krajinu a súčasne jej dávajú liečivé dobroty. Pukanské moruše úzko súvisia s miestnymi vinohradmi a od tých je len kúsok k banickej histórii mestečka. Mnohé vínne pivničky (v miestnom nárečí „lochy“) hlbili baníci ako štôlna a ich vek sa odhaduje aj na vyše 500 rokov. Videli sme ich niekoľko, zaujímavé je, že niektoré sú poprepájané horizontálne aj vertikálne. Význam baníctva v Pukanci dokladá aj to, že je tu vybudovaný banský náučný chodník. Do niektorých štôl-





Niektoré moruše pripomínajú tancujúce víly

ni, ktoré sú voľne prístupné, môžete vojsť aj niekoľko desiatok metrov hlboko. Určite treba mať dobrú čelovku a nepremokavú bundu. Voda v štôľňach presakuje z mnohých prameňov aj z povrchu. Zaujímavosť je, že je to jediné miesto na Slovensku, kde z baní vyteká voda, ktorej sa môžete bez obáv napiť. Kým inde sú takéto vody kontaminované ťažkými kovmi a inými látkami, tu je voda vytekajúca zo štôľní rozvádzaná do vodovodnej siete.

Banský chodník nás naspäť dovedie k najvyššie položenému vinohradu na Slovensku (495 m n. m.). Táto vinica, nachádzajúca sa na vrchu Vajrab, je veľmi pekne obrobena a aj tu, ako inak, sa darí morušiam.

## SPEČENÝ VAL

Z dediny Pečenice stúpame strmou rozbitou lesnou cestou asi kilometer a pol a prichádzame na nádherný lúku v plnom kvete. Slnko pomaly klesá nad obzor. Vnárime sa do lesa a na jeho okraji nachádzame val, kde môžeme vidieť menšie i väčšie kamene obrastené machom. Hľadáme však iné miesto, vieme, že tu niekde je najzachovanejší úsek v dĺžke niekoľkých stovák metrov. Po polhodine prichádzame na miesto. Val sa tu dvíha do výšky asi 4 metre a v základni je široký približne 15 metrov. Nachádzame veľké, aj polmetrové balvany, všetky pokryté vrstvou sivozeleného machu, ktorý farbí zapadajúce slnko. Na niektorých kameňoch vidno žilu spečenej horniny v podobe akéhosi hadíka. Celý val je porastený lesom, na kamennom lôžku si nachádzajú domov mladšie aj staršie stromy.

Spečený val, Slovenský čínsky múr, Val obrov, Čertov múr... – zvyšky tohto obranného valu majú rôzne názvy. Takisto, ako sú rôzne názory na to, KTO, KEDY a PREČO ho postavil. Tento asi 60 kilometrov dlhý zemný val je líniová obranná stavba postavená z kombinácie kameňov, hliny a dreva. Tiahne sa od vrchu Sitno, pretína Štiavnické vrchy, smeruje cez Pečenice, Dudince, Dolné Semerovce až k rieke Ipeľ. Jeho druhá vetva smerovala na západ, tretia vetva bola vybudovaná smerom na Žarnovicu k sútoku Hrona a Dunaja.

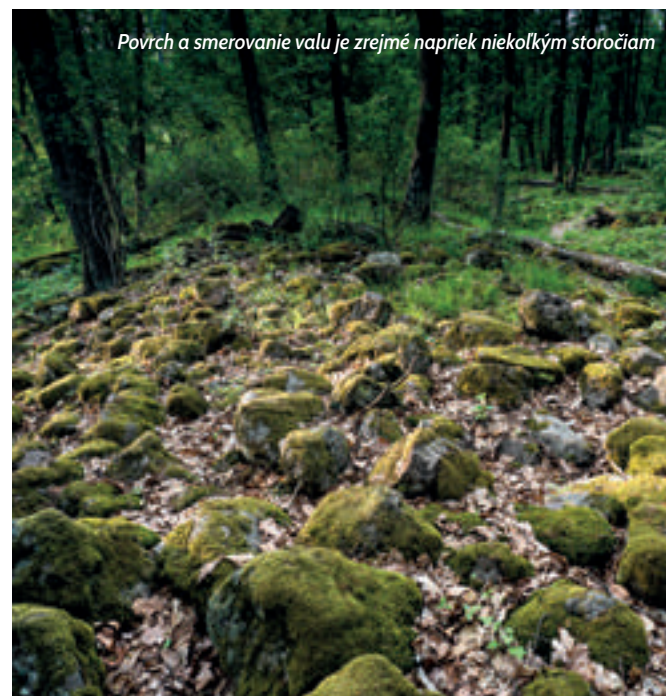
Práve názov Spečený val sa viaže k jednej zaujímavosti. Na niektorých miestach je zemina spečená, pravdepodobne spálením drevenej kolo-

vej časti stavby. Nie je jasné, aký bol dôvod a príčina tejto udalosti. Či to bol požiar zapálený úmyselne na obranu pred nepriateľmi, alebo preto, aby sa zvýšila stabilita stavby.

Nevieme ani to, kedy a kto ho postavil. Jedna zo serióznejších teórií znie, že ho postavili starovekí Rimania a Germáni ako obranný múr pred útokmi východných kmeňov. Známe sú aj iné teórie, ktoré nám vysvetľujú, že Val obrov alebo Čertov múr postavili tí, podľa ktorých dostala táto stavba názvy. Podľa niektorých autorov pokračuje Spečený val aj za Dunajom a vedie až k Čiernemu moru, preto sa niekedy označuje ako „Európsky Čínsky múr“. Akokoľvek, veľký výskum, ktorý by objasnil vek a ďalšie súvisiace poznatky, nebol ešte urobený. Možno aj takáto nejednoznačná záhadovitosť môže byť lákadlom na jeho návštevu. K tomuto úseku na vrchu Vtáčnik vedie z Pečeníc náučný chodník s informačnými tabuľkami. A na svoje si prídu aj „keškári“ (geocaching).

Ak sa rozhodnete navštíviť Hont, čo rozhodne odporúčam, iste nájdete ďalšie zaujímavé miesta, ktoré nie sú také známe, ako spomínaná Štiavnica. Ale práve menšia koncentrácia ľudí a istá tajomnosť či neobjavenosť môžu byť pre vás tými lákadlami, ktoré vás do týchto končín priťahujú.

Text a snímky Stano Jendek



Povrch a smerovanie valu je zrejme napriek niekoľkým storočiam



Spečenie kameňov si vyžadovalo vysokú teplotu

# ČLOVEK, PRÍRODA A UMENIE – STRETNUTIE NA MIESTE X

ZÁDIELSKA DOLINA, SENJANSKE RYBNÍKY, TURZOVSKÉ JAZERO, HERLIANSKY GEJZÍR  
A LETOHRÁDOK SANS SOUCI V ILIAŠOVCIACH. V TÝCHTO PIATICH JEDINEČNÝCH  
LOKALITÁCH KOŠICKÉHO KRAJA VYRÁSTLI UMELECKÉ DIELA, KTORÉ HARMONICKY  
PREPÁJAJÚ ČLOVEKA A PRÍRODU.

Predstavte si, že ste na výlete, túlate sa prírodou a odrazu sa pred vami objaví niečo nečakané a prekvapivé. Objekt, umelecké dielo na mieste, kde by ste ho nečakali. Čo vám vtedy napadne? Ako zareagujete? Takýto ojedinelý spôsob na stretnutie s umením v krajine vymysleli v organizácii *Košice Región Turizmus* ako jeden z podnetov navštíviť zaujímavé miesta v Košickom kraji a zároveň vzbudiť diskusiu o vzťahoch medzi človekom a prírodou. Spoznávanie slovenských regiónov a trávenie voľných chvíľ na Slovensku nemusí byť nevyhnutne spojené len s vyhľadávaním atrakcií a prvoplánovou **zážitkovosťou**. **Projekt Umenie na mieste X** prináša niečo nové, neobvyčajné, križovatky prírody a umenia, ktoré pozývajú na zamyslenie nad rôznorodosťou vzťahov medzi človekom a krajinou. V rámci tohto nápadu vyrástlo v piatich regiónoch Košického kraja päť unikátnych landartových diel. Diela prepájajú prírodu s človekom, umením a konkrétnou lokalitou. Navrhnuté boli tak, aby prírodu rešpektovali a aby ju zároveň obohatili o novú atraktivitu, ktorá sa môže stať zaujímavou pre návštevníkov lokality. Diela piatich mladých slovenských umelcov vyberala porota zložená z odborníkov v oblasti vizuálneho umenia a architektúry. Autori následne svoje výnimočné diela zrealizovali a vytvorili tak unikátnu galériu v rozmanitých

prírodných lokalitách. Každé z týchto diel prináša okrem samotného diela určitú myšlienku a informáciu z minulosti, ktorá sa viaže k danej lokalite a o ktorej málokto vedel.

## MIEŠAČKA V ZÁDIELSKEJ DOLINE A BAROKOVÁ FIGA

Inštalácia **Kométa** z dielne Michala Machciníka víta návštevníkov Zádielu. Spája na prvý dojem nesúrodé prvky – bubon miešačky a vyhodené vianočné stromčeky. Umiestnená je na pomedzí prírodnej rezervácie a industriálnej krajiny, pričom prepája vápencové skaly s neďalekou stavbou cementárne. „Celá socha vyzerá, ako keby sme videli na horizonte padajúcu hviezdu. Tá padajúca hviezda je tematická, pretože ľudia, ktorí obývali Zádielsku dolinu v praveku a staroveku, sa orientovali podľa hviezd. A ja chcem odkázať na to, že ľudia, ktorí bývali na týchto miestach, krajinu trochu ovplyvnili, trochu klčovali a trochu si ju prispôbovali. A potom vytvorili niečo také unikátne, ako je Slovenský kras, ktorý my dnes vnímame ako národný park,“ povedal Michal Machciník.

Martin Piaček a Matej Gavula osadili do areálu letohrádku Sans Souci v Iliášovciach **Figovú jamu** – dielo, ktoré pozýva uvažovať o environmentálnych výzvach, ktorým čelíme.

Vytvorili kruhový pôdorys jamy s priemerom desať metrov, ktorá odkazuje na dobové urbanistické riešenia zachovaných barokových komplexov, obloženie miestnym pieskovcom je reakciou na kameň použitý v neďalekom archeologickom nálezisku. Výber figového stromu, ktorý zasadili uprostred, zodpovedá zámeru umelcov napojiť sa na pôvodný charakter miesta s anglickým parkom a zároveň ide o snahu upozorniť na meniace sa klimatické podmienky.

Kedysi exotická rastlina, ktorú si šľachta vozila z ďalekých južných krajín, je dnes v našom prostredí bežná. No jej zasadenie do kopcovitej krajiny na severe Slovenska predstavuje otázku, či sa jej tu podarí prežiť. Môže to byť experiment, ktorý nám napovie niečo o stave klímy na Spiši.

Dielo z okolitého prostredia nevyčnieva, ale, naopak, prirodzene doň zapadá. „V landarte je úlohou umelca vypočítať si krajinu a prispôbiť sa jej. Zvyšok sú náhody a neplánované okolnosti,“ vysvetľuje jeden z autorov Martin Piaček. „Ľudia, ktorí dielo navštívia, budú doň môcť vstupovať a robiť všetko, čo je v prírode dovolené. Ak nebudú robiť nič proti prírode, majú úplnú slobodu.“

## UDRŽATEĽNÝ TURIZMUS

Dielo Samuela Velebného **Za časom na oblohe**, ktoré vyrástlo v blízkosti Herlianskeho gejzíru, je inšpirované slnečnými hodinami. Jeho témou je plynutie a prežívanie času. Živou súčasťou diela sa stáva samotný návštevník, ktorého prítomnosť je aj základným predpokladom fungovania hodín. Podobne miestny gejzír je prírodný úkaz aktivovaný ľudskou činnosťou.

Dielo **Kukaň** vytvorili umelci Tomáš Kocka Jusko a Alex Selmecí v areáli Senianskych rybníkov, ktoré sú významnou európskou ornitologickou lokalitou. Dve samostatne stojace

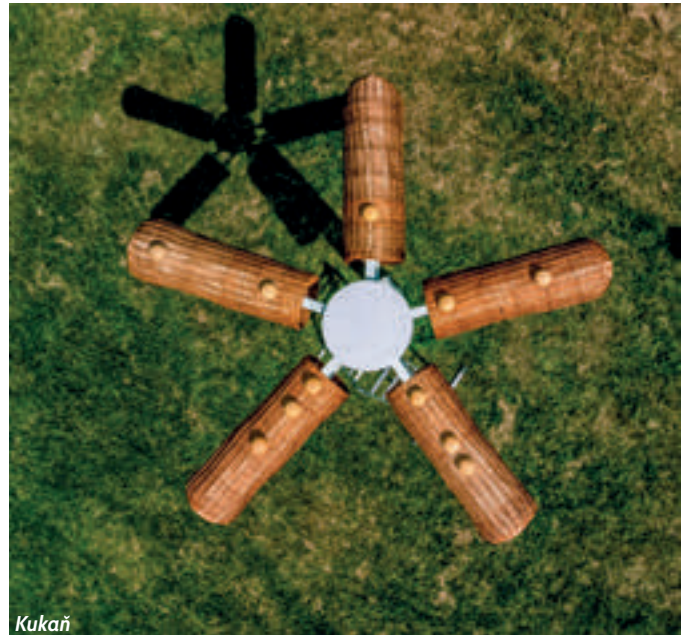
Figová jama



Kométa



Za časom na oblohe



Kukaň

vertikálne štruktúry sú koncipované ako monumenty spolužitia vtáctva a ľudí.

Etablovaná výtvarníčka Jarmila Mitríková si na svoju realizáciu zvolila brehy jazera Turzov. V blízkosti niekdajšieho kúpeľného domu Praha vytvorila abstraktnú kompozíciu z farebných glazovaných keramických častí **Račia procedúra**, zloženú z prvkov, ktoré odkazujú na jej osobnú pamäť, ale aj na kolektívnu minulosť. Umožňuje tak návštevníkom prežiť

nový vlastný zážitok. Podľa riaditeľky organizácie Košice Región Turizmus Lenky Vargovej Jurkovej nejde o rozvíjanie masového turizmu. Naopak, myšlienka projektu umiestňovania umeleckých diel do krajiny spočíva v rozvoji ekoturizmu, teda udržateľnej formy prírodného turizmu. „Spoznanie celej galérie Umenie na mieste X je našou pozvánkou do piatich zaujímavých lokalít v Košickom kraji, ktoré sa práve vďaka takejto nezvyčajnej

kultúrnej intervencii stávajú odteraz ešte výnimočnejšími. Verím, že diela zarezonujú aj v celoslovenskom meradle a návštevníci si k nim nájdu cestu nielen v rámci výletov, ale i dlhších dovolení. Nezáleží na tom, či si ľudia cestu na Miesta X cielene naplánujú alebo sa tam ocitnúť náhodou. Určite ich oslovia nečakaným, ale zároveň citlivým stretnutím prírodného a ľudského živlu.“

-dp-

# SPÄŤ DO ŠKOLY s Kájom a Amálkou

A tiež sú bez pridaného glutamanu a škrobu.

Vedeli ste, že tieto šunky majú obsah 92% mäsa a sú bez lepku?



RODINNÁ SPOLOČNOSŤ

# PO STOPÁCH MOZARTOVHO APETÍTU

**Keby ste sa všetkých ľudí na svete opýtali, meno ktorého hudobného skladateľa poznajú, polovica by odpovedala Mozart. Wolfgang Amadeus Mozart je teda najznámejším hudobným skladateľom všetkých čias. Ak vás zaujíma, ako a kde žil a tvoril, a chcete sa prejsť po jeho stopách, mali by ste sa vybrať do Rakúska, kde je Mozart prítomný všade. Ale najmä do jeho rodného mesta Salzburgu a do Viedne, kde ako 6-ročný zahral cisárovnej Márii Terézii.**

Johannes Chrysostomus Wolfgang Theophilus Mozart sa narodil v roku 1756 a už o štyri roky neskôr sedel so svojou sestrou Nannerl za klavírom a usilovne muzičiroval. Jeho otec, skladateľ Leopold Mozart, si rýchlo všimol talent malého „Wolfiho“ a rozhodol sa ho speňažiť. Tak sa začala kariéra najznámejšieho zo všetkých skladateľov. Mozartovci boli takmer stále na cestách. Je neuveriteľné, koľko toho vo voze ťahanom koňmi stihli precestovať. Zo svojho krátko žijúceho života, zomrel ako 35-ročný, strávil Wolfgang viac ako 10 rokov na turné (ako by sme to dnes nazvali). Vo ôsmich rokoch koncertoval Mozart dokonca v Londýne, kde sa rodine tak zapáčilo, že tam zostala jeden a pol roka. Veľa jej ciest smerovalo aj do Talianska. Vo Verone, v Miláne, vo Florencii, v Ríme, Neapole, všade diváci nadšene tleskali šikovnému chlapcovi a jeho o trochu staršej sestre.

## Pestrá strava i hladovanie

Zdraviu tieto neustále presuny veľmi neprospievali. O Wolfgangovi Amadeovi (meno Amadeus si zvolil sám) by nikto nepovedal, že je kus chlapa. Práve naopak. Zostal vždy chudý a často vyzeral chorľavo. Vďaka cestovaniu však spoznal kuchyne rôznych kútov Európy. Sedával pri bohato prestretých stoloch na šľachtických dvoroch, i keď často medzi služobníctvom, ale aj u sedliakov na dvore

alebo v hostincoch. Keď mu jedlo nechutilo, tak jednoducho nejedol a radšej hladoval. Jeho najobľúbenejším jedlom bola dusená kyslá kapusta s pečeňovými knedličkami. Dokonca si toto jedlo vyžiadal aj počas koncertovania v Taliansku a kuchárke nadiktoval recept. Najmenej mu chutilo v Anglicku. Anglická kuchyňa sa celej rodine Mozartovcov zdala ťažká na trávenie. Obľúbené boli u Mozartovcov aj ryby a plody mora. Najmä kombinácia tresky s ustricami. A nezabúdali ani na zeleninu. I keď zelerový šalát casanova plný majonézy veľmi zdravý nebol. Mozart ho ako veľký záletník jedával s chuťou aj preto, lebo veril, že zeler posilní jeho mužnosť. V Taliansku si Mozartovci obľúbili figy, rôzne melóny a broskyne. Obľúbenou pochúťkou bolo aj mandľové mlieko a u otca Leopolda pivo. V dospelom veku Wolfgang Amadeus Mozart zvesela holdoval šampanskému.

## Mozartove husle na jedenie

Aj keď bol na stole vždy dostatok jedla, otec Leopold brzdil stravíkov, aby sa neprepchávali. Odporúčal im striednosť a pôstne jedlá. Bolo by zaujímavé vidieť, ako by reagoval na sladkosti, ktoré dnes nesú rodné meno. Napríklad Mozartkugeln. Túto guľatú pralinku s marcipánom a nugátom obaleným v čokoláde vytvoril cukrár Paul Fürst v roku 1890, teda 100 rokov od Mozartovej smrti (1791). Na jeho počesť ju



nazval Mozartkugel. Milióny turistov ju majú v batôžine ako suveníru alebo darček, keď odchádzajú z Rakúska. Zaujímavé je, že pralinka je dokonca známejšia ako skladateľ, ktorého meno nosí, a zisk z jej predaja je vyšší ako zisk z predaja všetkého ostatného, čo s Mozartom súvisí, vrátane hudby.

Aj ďalšie sladkosti a zákusky nesú skladateľovo meno. Napríklad Mozartova torta s vrstvami pistácií, marcipánu a nugátu. Ani ten, kto nemá rád sladké, nemusí zúfať. Jednému rakúskemu mäsiarovi sa vraj prisnilo, že by bolo fajn vyrábať salámu vo forme huslí a nazvať ju Mozartova saláma. Okrem bravčového a hovädzieho mäsa dáva do salámy pistácie a muškátový oriešok.

Milovníci Mozarta začínajú púť po jeho stopách tam, kde sa začala skladateľova životná púť. V jeho rodnom dome v Salzburgu, ktorý je dnes múzeom. Ako to už býva pri všetkom, čo s Mozartom súvisí, je jedným z najnavštevovanejších múzeí na svete. Odtiaľ možno pokračovať do domu, do ktorého sa rodina presťahovala, keď jej už prvý byt bol malý, a do zlatej koncertnej sály nadácie Mozarteum.

Vedeli ste, že vo Viedni môžete stretnúť Mozarta v životnej veľkosti? V múzeu Madame Tussauds stojí vedľa rakúskeho speváka Falca, ktorý svojím hitom Rock me, Amadeus, tiež prispel k zviditeľneniu Mozarta a jeho rodnej krajiny. Miest, ktoré sa viažu k Mozartovi, je vo Viedni veľa. Pozrieť si ich môžete, sa-



6-ročný Wolfgang so sestrou a otcom na ilustrácii z roku 1845



Mozartov rodný dom v Salzburgu sa stále teší záujmu návštevníkov

mozrejme, aj so sprievodcom. Pri niektorých náučných prechádzkach je dokonca aj krátka tanečná hodinka.

Ale to najpodstatnejšie je Mozartova hudba. Pretože najbližšie sa ku skladateľovi dostanete práve cez jeho diela. Pri Mozartovi je to oveľa jednoduchšie ako pri iných skladateľoch. Jeho diela sú nielen všeobecne známe, ale sú aj veľmi príjemné na počúvanie a páčia sa aj tým, ktorí vážnu hudbu veľmi neoblubujú. Asi aj preto, že ak nepočúvate Mozartovo Requiem, ktoré napísal krátko pred svojou smrťou, tak určite nájdete dielo, ktoré vám zlepši náladu. Či už je to Turecký pochod zahraný na klavíri, alebo ária Kráľovnej noci z Čarovnej flauty. Jeho diela boli populárne už v čase vzniku a často sa stávali predmetom umeleckého pirátstva. Menej nadaní skladatelia si „požičiavali“ celé skladby alebo pasáže a vydávali ich za vlastné výtvy. Keď sa hovorí o Mozartovi, nie je možné nespomenúť Antonia Salieriho, ktorý sa najmä pre film Amadeus Miloša Formana stal v našich očiach nenávideným Mozartovým nepriateľom. Je pravda, že si konkurovali, ale nepriatelia neboli a už vôbec nie je pravda, že by Salieri bol zodpovedný za Mozartovu smrť. Tieň podozrenia jeho menu, samozrejme, škodí. Pritom bol prínos Antonia Salieriho pre hudbu naozaj významný, pretože bol nielen skladateľ, ale aj učiteľ. Jeho žiakmi boli napríklad Beethoven aj Schubert.

Nikoleta Gstach

## ČO STE MOŽNO NEVEDELI:

### Denníček dobrého trávenia


Mozart bdelym okom sledoval svoje trávenie a veľmi rád ho aj komentoval. Či už slovom, alebo písmom. Zachovalo sa niekoľko písomných dokumentov, v ktorých opisuje pohyby svojich čriev až po výsledný produkt na toalete. Dobré trávenie a pravidelnú stolicu si veľmi vážil a aj svojím priateľom často želal, aby aj im všetko fungovalo tak, ako má. Ani v hudobnej tvorbe sa tejto téme nevyhýbal, čo je známe z piesne, v ktorej odporúča poriadne si v posteli uľaviť.

### Bábätka a Mozartove sonáty

Mozartova záľuba zaoberať sa dopodrobna trávením bola možno impulzom na výskum pre dvoch vedcov z Univerzity v Tel Avive. Dror Mandel a Ronit Lubetzky zistili, že Mozartova hudba má pozitívny vplyv na trávenie. Konkrétne na trávenie predčasne narodených detí. Bábätka, ktorým denne na pol hodiny púšťali Mozartove sonáty, priberali rýchlejšie, rýchlejšie zosilneli a rodičia si ich mohli skôr odniesť z nemocnice domov.

Kvetinová  
sviežosť  
po celý rok



Slovenské príslovie	práca, zamestnanie	zliatina platiny, kobaltu a germánia	1. časť tajničky	zmenkový ručiteľ	vrenie	nepriepustná hornina	ATAIR, MALM	preddavok (fin.)	povodeň	kridlo (odb.)	predložka	stredný stupeň strednej jury	kosili			
pokrytí rapinami							pravidelný príspevok na výživu									
býval							kričala kovový odpad									
väzenský dozorca						odev (kniž.) hlas vrany					arabský člen 2. časť tajničky					
plúžil					slovenský spisovateľ zn. platiny					spojka grécky boh lásky						
druh ľudí alebo vecí s urč. vlastnosťami				úžitok egyptská provincia								francúzsky spisovateľ 17. storočia	starší typ stíhačky			
vražedný útok								mesto vo Švajčiarsku								
ABARYT, TAMA	mliečny výrobok	krvný obraz hviezda v súhvezdí Orla														
vrchný oddiel jury											vôňa					
značka pier na ozdobné písmo				francovka								AMONAL, OROLIN	pedagogický (skr.) čierňava			
jediná																
obchodný reťazec					zomrela	ÁLEN, KRNO	lúka (knižne)	latinský pozdrav	skr. štátu Maine detský pozdrav			plátala	starší slovenský horolezec			
oškrabú						zaútočilo opracovával sekerou										
AROSA, SOREL	plocha porastená trávou	ziskuchtivá mužské meno									dvojica japonská nieka					
predmestie Viedne					silno kričí iba					ukazovacie zámeno výlučok tela						
končatina			ohrada z prútia predložka					klesal kiloampér								
hudobné teleso							prekrúca									
banská trhavina							vodca kozákov									

Tajnička krížovky z č. 5/2023: **Hlúpy povie, čo vie, múdry vie, čo povie.**

Výhercovia: Lýdia Ivančíková, Nitra; Mária Habaiová, Trnava; Zdenka Ondrejková, Pribylina

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 9. 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 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 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 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 šetrenie, stážnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. 18/2018 Z. z.





# VYHRAJ VÝLET

DO **DISNEYLAND**  
PARIS

A VEĽA ĎALŠÍCH  
CIEN



**GARANTOVANÁ  
VÝHRA**

Disney nálepky exkluzívne  
len v COOP Jednote.



©Disney

Disney  
**100**

Kúp súťažné výrobky aspoň za 1,99€,  
zaregistruj sa a vyhraj!  
Termín súťaže: 15. 8. – 15. 10. 2023.  
Viac na [www.podsutazit.sk](http://www.podsutazit.sk)



# HRAJTE

O NÁKUPNÉ POUKÁŽKY COOP JEDNOTA  
V CELKOVEJ HODNOTE 8 000 €

za nákup výrobkov 7Days – croissanty, bake rolls  
v min. hodnote 2,99 €.



ilustračný obrázok

**5x**  
**300 €**

**65x**  
**100 €**



Kúpte výrobky 7Days – croissanty, bake rolls v celkovej hodnote min. 2,99 €, pošlite na zadnej strane pokladničného dokladu uvedené meno, priezvisko, adresu a tel. číslo na adresu:

Súťaž – Mondelez Slovakia s.r.o. 7Days,  
P. O. Box 300,  
830 00 Bratislava 3

a budete zaradení do žrebovania o výhry. Do súťaže sa môžete zapojiť od 31. 8. do 30. 9. 2023. Podrobnejšie pravidlá nájdete na [www.vyhrajSchutou.sk/coop](http://www.vyhrajSchutou.sk/coop).