

# JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop  
JEDNOTA

OSLAĎTE SI RÁNO  
ZDRAVO!

MAROŠ MOLNÁR  
TRÉNUJE  
NA SALAŠI

AKO SA  
O SEBA  
STARALI  
STARÉ MAMY?

ROMANTIKA DIAĽOK  
ALEBO VYZNANIE  
V PAPUČIACH?

PARTNERI  
VERNOSTNEJ  
KARTY

9. ročník

# ZÍSKAJTE GRANT

## Programu podpory lokálních komunit

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

6 000 €

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



NADÁCIA  
**coop**  
JEDNOTA



Mondelēz  
International  
SNACKING MADE RIGHT



**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny

# Namiesto predjedla

Stále sa niečo deje. Á, áno, dejú sa aj pozitívne veci, len možno ich tak nevidieť ako tie menej pekné. Aj u nás v COOP Jednote. Verím, že to, čo pre vás, našich zákazníkov, robíme, vás poteší. Napríklad rozširujeme portfólio privátnej značky o novú značku, v ktorej vám ponúkneme produkty zamerané na zdravý životný štýl. Značka sa volá Tomu ver a jej ambasádorom sa stal známy kondičný tréner Maroš Molnár. Rozhovor s ním si môžete nalistovať o niekoľko stránok ďalej. Pozitívny je napríklad aj fakt, že sa nepretržite snažíme spolupracovať so slovenskými výrobcami, to sa týka aj chlebička a pečiva. Hoci sa až 55 000 ton pečiva dováža do iných reťazcov zo zahraničia, COOP Jednota spolupracuje so stovkami slovenských pekárov v rôznych slovenských regiónoch. A tak si môžete doma zahryznúť do naozaj čerstvého chlebička, ktorý upiekli šikovné slovenské ruky. A do tretice, aj v rámci vernostného systému sa máte na čo tešiť. Spolupracujeme napríklad s viacerými zaujímavými externými partnermi, u ktorých môžete počítať so zaujímavými zľavami. V tomto čísle vám ich predstavíme.

Keby som si ako čitateľka mala vybrať, ktorý článok si prečítam ako prvý, bol by to zaujímavý text od etnologičky Eleny Beňušovej, ktorá píše o tom, ako sa o seba starali naše babičky a prababičky. Dnes, v časoch umelej krásy, keď si už aj mladé dievčatá dávajú upraviť tvár rôznymi zákrokmi, azda ani nechápeme, že v minulosti dievkam stačila voda v potoku a občas nejaké to zariekanie. V minulosti sa „nosil“ prirodzený vzhľad, tak ako ho pánbožko dievke nadelil. Keď bola pekná, mala šťastie. Nebolo čím sa vylepšovať. Okrem prirodzenosti sa u žien vždy cenila aj odvaha. A aj odvážnych žien sme mali v histórii veľa. Jednu z nich, pilotku Ľudmilu Aujeskú, vám predstavujeme aj v tomto časopise.

Verím, že zaujímavých tém si tu nájdete dostatok. Večery sú ešte stále dosť dlhé a tak vám želim už len príjemné čítanie.



Denisa Pogačová



4



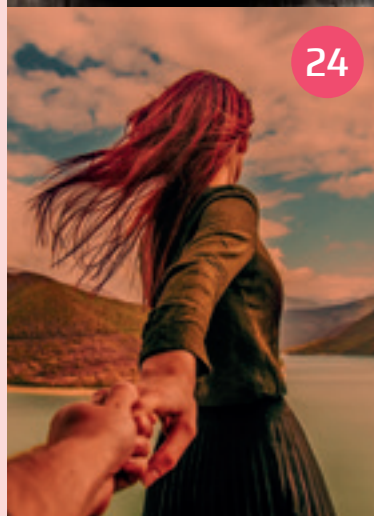
6



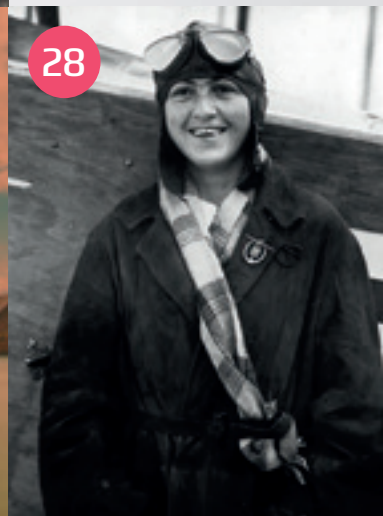
8



18



24



28

## Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Sladké raňajky zdravo
- 6** Zdravie: Viete čítať etikety na obaloch?
- 8** Sezóna: Káva na všetky spôsoby
- 10** V COOP Jednote: Predstavujeme partnerov vernostného systému
- 14** Netradičné recepty
- 16** Duel: Valentínska inšpirácia
- 18** Rozhovor: Maroš Molnár trénuje na salaši
- 22** Zaujímavosť: Od pneumatík ku hviezdám
- 24** Blog: Romantické miesta verzus papuče
- 26** Krása: Ako sa o seba starali ženy v minulosti
- 28** Slovensko: Odvážna letkyňa Ľudmila Aujeská
- 30** Krížovka

**coop**  
JEDNOTA

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

# SLADKÉ RAŇAJKY ZDRAVO

Ráno je dôležitá časť dňa, a to, čo si naservujeme na tanier, môže ovplyvniť našu energiu aj náladu. Sladké raňajky sú pre mnohých srdcovou záležitosťou, no telu by sme už zrána mali dodať všetko, čo potrebuje.

## ČO OBSAHUJÚ ZDRAVÉ RAŇAJKY?

Ak chceme začať deň zdravo, mať energiu na všetko, čo potrebujeme stihnúť a dodať telu potrebné živiny, zdravé raňajky sú nevyhnutné. Mali by obsahovať vyváženú kombináciu makroživín (bielkoviny, tuky a sacharidy) a mikronutrientov (vitamíny a minerály). Sú dôležité na zabezpečenie energie, podporu metabolizmu a udržanie celkového zdravia počas dňa. Čo by mali obsahovať?

- **Bielkoviny** - sú základom na regeneráciu a rast svalov, ako aj na správnu funkciu imunitného systému. Raňajky bohaté na bielkoviny môžu pomôcť udržať stabilnú hladinu cukru v krvi, čo vám poskytne dlhodobú energiu.  
**Zdroj bielkovín:** vajcia, grécky jogurt, tvaroh, rastlinné proteíny (napr. tofu), orechy a semienka.
- **Zdravé tuky** - sú nevyhnutné pre správnu funkciu buniek a absorpciu vitamínov A, D, E a K. Zdravé tuky ako omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, podporujú zdravie srdca a mozgu.  
**Zdroj zdravých tukov:** avokádo, orechy, semienka (chia, ľanové), olivový olej, kokosový olej.

- **Sacharidy** - sú hlavným zdrojom energie pre telo, ale je dôležité vyberať také, ktoré sa pomaly vstrebávajú a uvoľňujú energiu postupne. Tieto sacharidy podporujú stabilnú hladinu cukru v krvi a predchádzajú rýchlym energetickým výkyvom.  
**Zdroj sacharidov:** celozrnné obilniny (ovsené vločky, pohánka), quinoa, zemiaky, hnedá ryža, ovocie.

- **Vláknina** - je dôležitá pre trávenie, pomáha udržiavať pocit sýtosti a reguluje hladinu cukru v krvi. Okrem toho podporuje zdravie čriev a môže znižovať riziko srdcových chorôb.

**Zdroj vlákniny:** celozrnné produkty, ovocie (jablká, hrušky, bobule), zelenina, strukoviny, orechy a semienka.

- **Vitamíny a minerály** - sú nevyhnutné pre rôzne biologické procesy v tele, ako je podpora imunitného systému, energetický metabolizmus, zdravie kostí a pokožky.

**Zdroj vitamínov a minerálov:** ovocie, zelenina, orechy, semená, mliečne výrobky, celozrnné produkty, bylinky.



## PREČO SA RÁNO VYHNÚŤ BIELEMU CUKRU?

Biely cukor je bežnou súčasťou mnohých raňajkových jedál - od obľúbených sladkých cereálií až po džemy a sirupy. Jeho nadmerná konzumácia môže viesť k výkyvom hladiny cukru v krvi, únave, príberaniu na váhe a zvýšenému riziku vzniku chronických ochorení, ako je cukrovka 2. typu. Nahradením bieleho cukru prírodnými alternatívami si zabezpečíte stabil-

nejšiu energiu a podporíte celkové zdravie. Ak však chcete začať deň zdravšie, existuje množstvo spôsobov, ako nahradiť biely cukor, a pritom si dopriať sladkú chuť. Na sladenie využijeme radšej:

- Med je prírodné sladidlo plné antioxidantov, minerálov a vitamínov.

**Použitie:** Osladí kaše, jogurty či čaje. Skúste napríklad ovsené vločky s lyžičkou medu a čerstvým ovocím.

**Tip:** Používajte kvalitný med, ideálne od miestnych včelárov, aby ste získali maximum výživných látok.

- Javorový sirup obsahuje množstvo antioxidantov a má nižší glykemický index ako biely cukor.

**Použitie:** Skvele sa hodí na palacinky, lievance alebo do smoothie.

**Tip:** Vyberajte čistý javorový sirup bez pridaných sladidiel.

- Kokosový cukor: Toto sladidlo sa vyrába z miazgy kokosových paliem a obsahuje minerály ako železo a zinok. Má karamelovú chuť a nízky glykemický index.

**Použitie:** Do kávy, čajov alebo pečiva. Skúste ho zmiešať s gréckym jogurtom a ovocím.

- Ovocie je prirodzene sladké a bohaté na vlákninu, vitamíny a minerály.

**Použitie:** Banány, datle, figy alebo hrozienka osladia kaše aj smoothie. Datle môžete rozmixovať na pastu a použiť ako sladidlo.

**Tip:** Sušené ovocie vždy vyberajte bez pridaného cukru a pred konzumáciou ho opláchnite.

- Stévia je prírodné sladidlo získané z listov rastliny stévie. Je bez kalórií a vhodná aj pre diabetikov.

**Použitie:** Ideálna na osladenie kávy, čaju alebo domáceho müsli.

### UROBTE SI ZDRAVÉ RAŇAJKOVÉ SUŠIENKY DOMA

Komerčné raňajkové sušienky sú síce rýchla voľba, a preto veľmi obľúbené, no častokrát im chýbajú bielkoviny, sú plné cukru a tuku. Zdravé a chutné sušienky si vieme jednoducho urobiť aj doma a dať im všetko, čo ráno naše telo potrebuje. Dôležité je mať zdravý základ z troch surovín:

- **Vločky, ktoré dodajú energiu a vlákninu.** Základom zdravých sušienok môžu byť ovsené, špaldové, ražné či ich kombinácia. Vločky sú plné vlákniny, vitamínov a minerálov, ktoré podporujú trávenie a dodajú energiu.

**Tip:** Skúste ich pred pridaním do cesta opiecť nasucho na panvici. Tým získajú lahodnú orieškovú chuť.

- **Orechy: Bomba pre vaše srdce**

Orechy sú skvelým zdrojom bielkovín, zdravých tukov a omega-3 mastných kyselín. Nielenže zlepšujú zdravie kostí, ale majú aj priaznivý vplyv na srdce a cievy. Znižujú „zlý“ cholesterol, zmierňujú zápal a pomáhajú udržiavať zdravý kardiovaskulárny systém.

**Tip:** Pridajte do cesta nasekané mandle, vlašské orechy alebo pistácie. Vytvorí chrumkavú textúru a dodajú zdravé tuky.

- **Semienka: Malý zázrak s obrovským účinkom**

Jedna lyžica semienok denne dokáže vášmu telu dodať potrebnú dávku vlákniny a zdravých tukov. Chia, ľanové, slnečnicové či dyňové semienka zvýšia výživovú hodnotu sušienok a zároveň dodajú telu potrebné živiny.

**Tip:** Nebojte sa experimentovať. Do cesta pridajte aj mak alebo sezam, aby vaše sušienky získali novú príchuť.

**Tip:** Používajte stéviu s mierou, pretože má veľmi intenzívnu chuť.

- Erytritrol je prirodzené nízkokalorické sladidlo, ktoré patrí do skupiny polyolov (alebo cukrových alkoholov). Nachádza sa v rôznych druhoch ovocia, ako je hrozno, hrušky či melóny, a používa sa ako náhrada cukru v rôznych potravinách a nápojoch. Erytritrol má približne 70 % sladkosti cukru, ale má veľmi nízku kalorickú hodnotu (asi 0,2 kalórie na gram), čo ho robí obľúbeným medzi ľuďmi, ktorí sa snažia znížiť príjem kalórií alebo cukrov. Erytritrol sa metabolizuje v tele odlišne ako bežný cukor, a preto nezvyšuje hladinu cukru v krvi, takže je vhodný aj pre diabetikov.

**Použitie:** Ideálny na prípravu kaší, vločiek, smoothie alebo domácich cereálnych sušienok.

### ČO SA DEJE S TELOM, AK ZAČNEME DEŇ CUKROM?

Raňajky bohaté na cukor, najmä jednoduché cukry (ako sú tie v sladkých cereáliách, pečive alebo sladených nápojoch), môžu mať negatívny vplyv na telo a celkovú pohodu počas dňa. Jednoduché cukry sa rýchlo vstrebávajú do krvi, čo spôsobí prudký vzostup hladiny cukru v krvi. Telo na to reaguje zvýšenou produkciou inzulínu, hormónu, ktorý pomáha bunkám vstrebávať cukor z krvi.

Po počiatočnom zvýšení energie, ktoré prináša cukor, môže nastať rýchly pokles hladiny cukru v krvi. Tento pokles môže spôsobiť únavu, podráždenosť a chuť na ďalšie sladké jedlá, čo môže viesť k cyklu neustálych výkyvov energie.

Ak pravidelne konzumujete veľa cukru, telo ho ukladá ako tuk, pretože prebytočný cukor sa nevyužije ako energia. Dlhodobé stravovanie s vysokým obsahom cukru môže prispieť k priberaniu a zvýšenému riziku metabolických ochorení, ako je obezita a cukrovka 2. typu. Nevládnutá hladina cukru v krvi zvyšuje riziko inzulínovej rezistencie. Dlhodobý príjem cukru môže zvyšovať riziko vysokého krvného tlaku, zápalu a problémov so srdcom, a zároveň cukor poskytuje živiny pre baktérie v ústach, ktoré môžu spôsobiť zubný kaz.

DP, zdroj: [recepty.aktuality.sk](http://recepty.aktuality.sk)



# NAJDÔLEŽITEJŠIE FAKTY O OZNAČOVANÍ NA OBALOCH POTRAVÍN 1

SERIÁL  
19. ČASŤ

Už sú dávno preč časy, keď na trhu prevažovali nebalené výrobky a spotrebiteľia si ich vybrali prevažne podľa vzhľadu. Postupom času sa začal klásť väčší dôraz na dlhšiu trvanlivosť potravín a balené potraviny zahltili svet. Potrebné informácie treba vždy hľadať na obaloch výrobkov. Orientovať sa v údajoch na obaloch vám pomôžeme spolu s doc. Petrom Minárikom.

## PRÁVNÁ ÚPRAVA OZNAČOVANIA POTRAVÍN

Od 1. 1. 1996 nadobudol účinnosť **zákon č. 152/1995 Z. z. o potravinách** v znení neskorších predpisov, ktorý stanovuje povinnosti podnikateľov pri výrobe potravín a reguluje dohľad nad ich dodržiavaním. Ďalšia zmena nastala pri vstupe Slovenskej republiky do **Európskej únie**. Bola potrebná harmonizácia s právom EÚ, čo znamenalo povinné zavedenie európskej legislatívy. Do slovenských predpisov bola implementovaná smernica 2000/13/ES o označovaní potravín, ďalej začalo platiť **nariadenie (ES) č. 1924/2006 o výživových a zdravotných tvrdeniach**. Výživové a zdravotné tvrdenia schvaľuje **Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA)**, ktorý vydáva a aktualizuje schválené tvrdenia. Nové nariadenie (EÚ) č. 1169/2011 o poskytovaní informá-

cií o potravinách spotrebiteľom v záujme ochrany spotrebiteľov zmenilo mnoho predchádzajúcich predpisov.

## ROZDELENIE POTRAVÍN PODĽA BALENIA

Potraviny možno rozdeliť podľa kritéria balenia potravín na:

- 1 **Potraviny balené:** potravinu označujeme ako balenú v prípade, keď bola umiestnená do obalu u výrobcu potraviny alebo v baliarni potravín.
- 2 **Potraviny zabalené:** zabalené potraviny dodáva predajca v inom obale ako v tom, v ktorom sa predávajú zákazníkom; potraviny sú umiestňované do obalu inde ako u výrobcu potraviny či v baliarni, najčastejšie v zázemí predajne bez prítomnosti spotrebiteľa.
- 3 **Potraviny nebalené:** rovnako ako zabalené potraviny, tak aj nebalené potraviny sú dodávané v inom obale, než

sa predávajú spotrebiteľom; na rozdiel od zabalených sú však do obalu vkladané priamo pred zákazníkom alebo napríklad pri kúpe pečiva či ovocia si ho do obalu vkladá sám spotrebiteľ.

## INFORMÁCIE TÝKAJÚCE SA OCHRANY ZDRAVIA SPOTREBITEĽOV

Informácie týkajúce sa ochrany zdravia sú bezpochyby tie najdôležitejšie, ktoré sa o potravine môžeme dozvedieť. Preto je potrebné dbať na ich správnosť a dostatočne kontrolovať ich označovanie. Medzi údaje uvádzané na obaloch potravín, ktoré súvisia s ochranou zdravia, zaraďujeme **dátum minimálnej trvanlivosti** alebo **dátum spotreby** a **látky vyvolávajúce alergie** alebo neznášanlivosť. **Dátum minimálnej trvanlivosti.** Tento údaj na obale potraviny určuje lehotu, do ktorej si daná potravina zachová svoje vlastnosti

a dokedy je zaručená jej zdravotná bezpečnosť. Dôležité je rozlišovať dátum spotreby a dátum minimálnej trvanlivosti. Dátum minimálnej trvanlivosti je na obale označený ako **minimálna trvanlivosť do**. Po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti je možné potravinu ďalej predávať, ale musí byť zrejme, že ide o potravinu s uplynutým dátumom trvanlivosti.

**Dátum spotreby.** Pre dátum spotreby je charakteristické označenie **spotrebujte do**. Po prekročení uvedeného dátumu nesmie obchodník tieto potraviny ďalej predávať ani ponúkať iným spôsobom. Ak je uvedený práve dátum spotreby, výrobca či iná zodpovedná osoba je povinná doplniť na obal aj údaje o podmienkach skladovania. Dátum spotreby býva používaný pri potravinách podliehajúcich rýchlej skaze.

### ALERGÉNY NA OBALOCH POTRAVÍN

Podľa súčasnej právnej úpravy týkajúcej sa označovania alergénov musia byť podľa nariadenia č. 1169/2011 o poskytovaní informácií o potravinách spotrebiteľom **všetky alergény a látky vyvolávajúce intoleranciu dostatočne označené na obaloch potravín**. Existuje štrnásť povinne uvádzaných alergénov na obaloch potravín. Spotrebiteľia sa môžu stretnúť aj s označením „môže obsahovať arašidy“

alebo „môže obsahovať stopy arašidov“. V tomto prípade ide iba o preventívne označenie, ktoré nie je povinné a jeho cieľom je len upozorniť spotrebiteľa na možné riziko výskytu alergénu – nie na jeho skutočný výskyt v potravine. Výrobca by mal poskytovať tieto informácie iba v rámci zodpovedného prístupu, ktorým sa snaží varovať spotrebiteľa, že daná potravina obsahuje stopové množstvo alergénu, ktorým bola nezámerne kontaminovaná.

### POLITIKA KVALITY POTRAVÍN EÚ

Politika kvality EÚ je zameraná aj na ochranu názvov, pôvodu a tradície syrov vyrábaných v jednotlivých členských krajinách. Na tento účel sa využívajú tri rôzne druhy označenia:

**Chránené označenie pôvodu (CHOP) výrobku, potraviny.** Je to názov, ktorým sa identifikuje výrobok pochádzajúci z konkrétneho miesta, regiónu alebo vo výnimočných prípadoch krajiny, jeho kvalita alebo vlastnosti v podstatnej miere alebo výlučne závisia od osobitného prostredia s jemu vlastnými prírodnými a ľudskými faktormi a ktorého všetky etapy výroby sa uskutočňujú vo vymedzenej zemepisnej oblasti.

**Chránené zemepisné označenie (CHZO) výrobku, potraviny.** Ide o názov, ktorým sa identifikuje výrobok pochádzajúci

z konkrétneho miesta, regiónu alebo krajiny, ktorého danú kvalitu, dobrú povesť alebo iné vlastnosti možno podstatne pripísať jeho zemepisnému pôvodu a ktorého aspoň jedna etapa výroby prebieha vo vymedzenej zemepisnej oblasti.

**Zaručená tradičná špecialita (ZTŠ).** Je to špecifický výrobok alebo potravina, ktoré sú výsledkom spôsobu výroby, spracovania alebo zloženia zodpovedajúceho tradičnému postupu pre tento výrobok alebo potravinu. Vyrába sa zo surovín alebo zložiek, ktoré sa tradične používajú. Má tradičný charakter alebo špecifický charakter.

### VÝŽIVOVÉ ÚDAJE A ICH UVÁDZANIE NA ETIKETÁCH VÝROBKOV

**Na balených potravinách a nápojoch sa na Slovensku uvádzajú výživové údaje.** Niektoré údaje musí výrobca uvádzať povinne, iné dobrovoľne. Výživové údaje poskytujú dôležité informácie o množstve energie a ostatných živín v 100 gramoch alebo 100 ml potraviny.

*Peter Minárik*

*zdroje: Potravinová a nutričná gramotnosť. 3. diel. (Vydavateľstvo Dr. Josef Raabe Slovensko, 2021), Štandardný postup na výkon prevencie: Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých - špeciálna časť (Ministerstvo zdravotníctva SR, 2022).*



# STUDENÉ OBDOBIE V ZNAMENÍ ZELENEJ



Keď teploty klesajú a dni sú kratšie, základom zimnej stravy by mala byť zelená zelenina. Je nabitá vitamínmi, podporuje imunitu a dodáva organizmu energiu potrebnú na zvládnutie zimných mrazov.

Počas zimy je zelená zelenina skvelým zdrojom živín, ktoré podporujú telo v boji proti nachladnutiu a vyčerpaniu. Vitamín C pomáha posilniť imunitný systém, zatiaľ čo vápnik a draslík zlepšujú zdravie kostí a srdca. Navyše zelená zelenina obsahuje široké spektrum antioxidantov, ktoré chránia organizmus pred škodlivými vplyvmi prostredia. V zimnom období nám zelená zelenina poskytuje nielen živiny, ale aj možnosť experimentovať s chuťami a textúrami. Zaradenie ružičkového kelu, kelu, póru či kalerábu do zimnej stravy pomôže prekonať chladné obdobie zdravšie a dodá nám viac energie.

## RUŽIČKOVÝ KEL PLNÝ VITAMÍNOV

Malé zelené hlavičky by sa v zime mali stať častou súčasťou našich jedálničkov vďaka vysokej hladine vitamínu C, K a železa. Vitamín C podporuje imunitný systém, urýchľuje hojenie rán a zlepšuje zdravie pokožky. Vitamín K je nevyhnutný pre zdravie kostí a správnu zrážavosť krvi, zatiaľ čo železo pomáha predchádzať anémii a zvyšuje hladinu energie. Ružičkový kel je skutočnou zásobárňou týchto živín. Zároveň sa v ňom nachádzajú aj vitamíny A, B<sub>6</sub>, folát, draslík, železo a horčík. Navyše je bohatý na antioxidanty, glukozinoláty a vlákninu, ktoré zlepšujú celkovú funkciu organizmu.

Je tiež zdrojom vlákniny, ktorá podporuje zdravé trávenie, znižuje cholesterol a reguluje hladinu cukru v krvi. Glukozinoláty obsiahnuté v ružičkovom keli majú protizápalové a potenciálne protirakovinové vlastnosti.

### Ako ho pripraviť?

- **Pečenie:** Rozkrojte ružičkový kel na polovice, pokvapkajte olivovým olejom, osolte a pridajte čerstvé čierne korenie. Pečte na 200 °C asi 20 minút.

- **Blanširovanie:** Rýchle varenie vo vriacej vode (2-3 minúty) zachová farbu a chrumkavosť. Po blanširovaní ho môžete pridať do šalátov alebo jesť ako prílohu.

## KEL: ZIMNÉ SUPERPOTRAVINY

Kel, či už klasický alebo kučeravý, je skutočný výživový poklad. Obsahuje vitamíny A, ktorý je dôležitý pre zrak a pokožku, C na posilnenie imunity, K pre zdravie kostí. Sú v ňom obsiahnuté aj minerály ako vápnik a draslík. Je bohatý na flavonoidy a karotenoidy, ktoré majú protizápalové a antioxidantné účinky.

Kel je skutočnou výživovou bombou. Obsahuje železo, horčík a draslík. Významný je aj obsah antioxidantov, ktoré chránia bunky pred poškodením, a vlákniny, ktorá prospieva tráveniu. Kel obsahuje tiež luteín a zeaxantín, látky podporujúce zdravie očí, a glukozinoláty, ktoré majú protizápalové a protirakovinové účinky. Pravidelná konzumácia kelu môže priniesť mnoho zdravotných benefitov. Vďaka vysokému obsahu vlákniny podporuje zdravé trávenie, znižuje cholesterol a pomáha regulovať hladinu cukru v krvi. Antioxidanty v keli bojujú proti oxidačnému stresu, čím znižujú riziko chronických ochorení, ako sú srdcovo-cievne choroby či rakovina. Vďaka nízkemu obsahu kalórií a vysokému obsahu živín, je kel ideálnou potravínou na udržanie zdravej hmotnosti a celkového zdravia.

### Ako ho pripraviť?

- **Pečenie:** Natrhajte listy na menšie kusy, osolte a jemne pokvapkajte olivovým olejom. Pečte na 180 °C 10-15 minút, kým nebudú chrumkavé.
- **Smoothie:** Pridajte kel do mixéra spolu s banánom, jablkom a trochou vody pre osviežujúci nápoj plný živín.

## PÓR: JEMNE PIKANTNÝ A PLNÝ CHUTI

Pór je výborným zdrojom vitamínu C, B<sub>6</sub> a kyseliny listovej. Vitamín C v póre posilňuje imunitu a podporuje tvorbu kolagénu, vitamín B<sub>6</sub> je dôležitý pre nervový systém a kyselina listová podporuje tvorbu červených krviniek a zdravý vývoj buniek. Pór obsahuje aj alicín, zlúčeninu s antibakteriálnymi a antivírusovými účinkami. Je ľahko stráviteľný a vhodný aj pre ľudí s citlivým žalúdkom.

Pravidelná konzumácia póru prináša množstvo zdravotných výhod. Pór podporuje zdravé trávenie vďaka obsahu vlákniny, ktorá zlepšuje črevnú peristaltiku a prispieva k očiste organizmu. Jeho obsah alicínu a ďalších sírnych zlúčenín pomáha znižovať hladinu „zlého“ cholesterolu a chráni srdce pred ochoreniami. Pór je zároveň nízkokalorický, čo ho robí skvelým spojencom pri chudnutí, a jeho diuretické účinky pomáhajú zmierniť opuchy a regulovať krvný tlak.

### Ako ho pripraviť?

- **Krémová polievka:** Pór opečte na masle, pridajte zemiaky, zeleninový vývar a rozmixujte do hladka. Dochufte soľou a čiernym korením.
- **Grilovanie:** Rozrežte pór pozdĺžne, pokvapkajte olivovým olejom a ugrilujte do zlatista. Takto je ideálny ako príloha alebo do šalátov.



## KALERÁB: CHRUMKAJE PRE ZDRAVIE

Táto nenápadná zelenina, ktorá patrí do rodiny kapustovitých, je pre telo mimoriadne prospešná vďaka vysokému obsahu vitamínu C. Kaleráb obsahuje aj významné množstvo vápnika a fosforu, ktoré prispievajú k pevnosti kostí a zubov, čo z neho robí skvelú voľbu pre všetkých, ktorí chcú predchádzať osteoporóze.

Navyše jeho vláknina podporuje zdravé trávenie, pomáha predchádzať zápche





## TIPY NA ZACHOVANIE ŽIVÍN

Kaleráb, kel, ružičkový kel a pór najlepšie prospievajú pri krátkom blanšírovaní alebo varení v pare – to zabraňuje strate vitamínov rozpustných vo vode ako je vitamín C, a minerálov. Pred varením ich nakrájajte na rovnaké kúsky, aby sa pripravili rovnomerne.

Blanšírovanie vo vriacej vode s následným ochladením v ľadovej vode pomáha zelenine zachovať jej jasnú farbu, chrumkavú textúru a sviežu chuť.

Ak však preferujete restovanie, použite malé množstvo kvalitného oleja, pričom zeleninu pripravujte krátko na vyššej teplote. Tieto postupy zvýraznia prirodzenú chuť zeleniny bez zbytočného kompromisu na výživových hodnotách.

a udržiava pocit sýtosti, čo ocenia najmä tí, ktorí sa snažia udržať si štíhlu líniu. Ako bonus má kaleráb nízky obsah kalórií a vysoký obsah antioxidantov, ktoré chránia bunky pred poškodením.

Obsah glukozinolátov v tejto zelenine môže hrať dôležitú úlohu v prevencii niektorých druhov rakoviny. Antioxidanty a nízky glykemický index zase pomáhajú regulovať hladinu cukru v krvi, znižujú cholesterol a chránia srdce pred ochoreniami. Celkovo kaleráb podporuje zdravé fungovanie svalov a nervového systému, a zároveň je nízkokalorickou voľbou ideálnou na udržanie štíhlej línie.

Táto chrumkavá zelenina obsahuje tiež antioxidanty, ktoré chránia bunky pred poškodením voľnými radikálmi. Vysoký obsah vlákniny pomáha pri trávení a udržiava zdravú črevnú mikroflóru.

## Ako pripraviť kaleráb?

- **Čerstvý do šalátov:** Kaleráb môžete nastrúhať alebo nakrájať na tenké plátky a pridať do šalátov. Skvele sa hodí s mrkvou, jablkom či uhorkou. Dochutíte ho citrónovou šľavou a olivovým olejom.
- **Polievky a prílohy:** Varte ho spolu so zemiakmi do krémových polievok, alebo ho nakrájajte na kúsky a podávajte ako prílohu k mäsu.
- **Pečený kaleráb:** Nakrájajte ho na kocky, pokvapkajte olivovým olejom, pridajte soľ, korenie a obľúbené bylinky, a upečte do zlatista. Pečený kaleráb je chrumkavý zvonku a jemný vnútri.
- **Plnený kaleráb:** Vydlabte stred, naplňte ho mletým mäsom, zeleninou či ryžou a upečte. Originálne a sýte jedlo.

# DO HANDLOVEJ PRIŠLA COOP JEDNOTA 24/7

COOP Jednota Prievidza spustila svoju prvú nonstop predajňu. Ide o modernizáciu existujúceho supermarketu COOP Jednota na sídlisku Morovno v Handlovej. Koncept využíva digitálne technológie, vďaka ktorým môžu zákazníci vstúpiť do predajne kedykoľvek po jej zatvorení a nakúpiť pomocou aplikácie COOP Jednota.

Vstup do predajne funguje jednoducho cez aplikáciu COOP Jednota, ktorá umožňuje zákazníkom nakupovať v predajni aj po jej zatvorení. Nový prírastok v Handlovej sa nachádza v multifunkčnej budove na Okružnej ulici 1. Ide o rozšírenie služieb jestvujúceho COOP Supermarketu, ktorý na predajnej ploche takmer 300 m<sup>2</sup> ponúka zákazníkom najväčšieho handlovského sídliska bohaté portfólio potravín a doplnkového sortimentu. Predajňa je vybavená modernými kamerovými systémami a digitálnymi technológiami, ktoré zaisťujú pohodlný nákup aj bezpečnosť zákazníkov v čase, keď sa v nej nenachádza personál.

## OTVORENÉ KEDYKOLĽEK AJ BEZ PERSONÁLU

„Otváranie nových nonstop predajní COOP Jednota 24/7 je odpoveďou na meniace sa potreby zákazníkov, ktorí vyhľadávajú viac možností nakupovania. Veríme, že modernizovaná predajňa prinesie obyvateľom Handlovej a blízkeho okolia väčší komfort a flexibilitu pri každodenných nákupoch. Pri zavádzaní tejto novej služby však rozhodne nie je naším cieľom nahrádzať klasický obchod, ktorého súčasťou sú kvalifikovaní a ústretoví predavači. Stále ich vnímame ako našu veľkú devízu a uvedomujeme si, že



len vďaka nim dostáva náš obchod ľudskú tvár. Nonstop predajne sú akosi nadstavbou – uľahčujú nakupovanie zákazníkom, ktorí nestíhajú navštíviť obchody počas bežných otváracích hodín,“ uviedla Janka Madajová, predsedníčka predstavenstva COOP Jednota Prievidza.

# COOP JEDNOTA KRUPINA OTVORILA DVA NOVÉ SUPERMARKETY



Regionálne družstvo COOP Jednota Krupina otvorilo na sklonku roka 2024 dva nové supermarkety v obciach Pružina (okres Považská Bystrica) a Korytárky (okres Detva).

Predajne lákajú zákazníkov nielen moderným vybavením, ale aj rozšírenou ponukou sortimentu. Stavebné práce prebiehali v obci Pružina 33 dní, počas ktorých sa družstvo snažilo vyhovieť zákazníckym potrebám a minimalizovalo počet zatvorených dní prevádzky na nevyhnutný čas potrebný na ukončenie stavebných prác. „Zmodernizovaný supermarket s plochou 370 štvorcových metrov ponúkne väčší zákaznícky komfort, ale aj



väčší výber tovarov, ktoré pochádzajú najmä od slovenských dodávateľov,“ povedal Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednoty Krupina.

Druhý zmodernizovaný supermarket otvorilo družstvo v obci Korytárky. Budova prešla komplexnou rekonštrukciou v interiéri aj v exteriéri. V priebehu piatich mesiacov vyrástol na mieste pôvodnej predajne nový supermarket s predajnou plochou 315 štvorcových metrov. „Predajňa v obci Korytárky má takmer 70-ročnú tradíciu. V takejto malej rázovitej obci je obchod nielen dôležitou zásobovacou jednotkou pre obyvateľov obce a širokého okolia, ale aj živým centrom a miestom stretnutí. Sme radi, že naši zákazníci dostali pod stromček v predstihu takýto moderný obchod,“ doplnil Jozef Vahančík. Zákazníci v nových supermarketoch nájdu širokú ponuku mliečnych a mäsových výrobkov, ktoré doplní aj čerstvé voňavé dopekané pečivo pripravené priamo v predajni. Bohatý sortiment predajne je v predajniach označený výlučne elektronickými cenovkami, prostredníctvom ktorých má regionálne družstvo za cieľ eliminovať množstvo papierového odpadu.

# V SLOVENSKÝCH REŤAZCOCH KUPUJETE ČERSTVÝ SLOVENSKÝ CHLIEB

Až 55 000 ton pečiva sa podľa Slovenského zväzu pekárov, cukrárov a cestovníárov dováža do reťazcov pôsobiacich na slovenskom trhu z iných krajín, ako je Belgicko, Nemecko či Poľsko.



Zväz obchodu SR



*Domáce obchodné siete spolupracujú so stovkami slovenských pekárov v rôznych slovenských regiónoch, hovorí Filip Kasana zo Zväzu obchodu SR*

Zástupcovia slovenských pekárov tvrdia, že to má nielen ekologický dosah, ale odráža sa to aj na cene. Podľa Slovenského zväzu pekárov, cukrárov a cestovníárov by domáce kapacity dokázali bez problémov pokryť dopyt všetkých reťazcov na Slovensku. Všetky výrobky, ktoré sa k nám dovážajú, respektíve výraznú väčšinu z nich, možno produkovať na Slovensku zo slovenských surovín.

## SLOVENSKÉ REŤAZCE PONÚKAJÚ SLOVENSKÝ CHLIEB

Podľa Zväzu obchodu SR, ktorý zastrešuje domáce obchodné siete, je požiadavka slovenských pekárov na väčšie zastúpenie ich produkcie na pultoch obchodov smerovaná na zahraničné reťazce pôsobiace na Slovensku. Členovia Zväzu obchodu SR spolupracujú prioritne so slovenskými výrobcami chleba a pečiva. „Domáce obchodné siete združené vo Zväze obchodu SR dlhodobo spolupracujú so stovkami slovenských pekárov, ktorí vyrábajú čerstvý chlieb a pečivo. Pokiaľ ide o pôvod doprekaného pekárskeho sortimentu, domáce obchodné siete takisto v dominantnej



miere ponúkajú produkciu od slovenských výrobcov,“ hovorí Filip Kasana, prezident Zväzu obchodu SR. Najväčšia domáca maloobchodná sieť COOP Jednota odoberá chlieb a pečivo od viac ako 300 slovenských pekárov vrátane malých rodinných firiem, v ktorých sa traduje poctivé pekárske remeslo.

Slovenské obchodné siete združené vo Zväze obchodu SR považujú za prejav dlhodobých korektných vzťahov s domácimi pekármi aj uzatvorenie memoranda o spolupráci, ktoré podpísali koncom minulého roka so Slovenským zväzom pekárov, cukrárov a cestovníárov a Ministerstvom pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR. Memorandum je zamerané na podporu výroby a predaja čerstvých domácich pekárskych výrobkov s cieľom zachovať domáce pekárske výrobky na pultoch predajní a udržať kvalitu produkcie pre slovenských spotrebiteľov. Týmto spôsobom sa zároveň podporuje udržateľnosť a mikropodnikanie v regiónoch Slovenska.

Darujte  
**2%**

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

Ďakujeme.

## Nadácia COOP Jednota pomáha už viac ako 20 rokov

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

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

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

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

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

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

# ZDRAVIE I RELAX

## S VERNOSTNOU KARTOU



### HOTEL KAŠTIEĽ MOJMÍROVCE

Hotel Kaštieľ Mojmirovce ponúka komfortné ubytovanie a príjemnú relaxačnú atmosféru. V jeho blízkosti sa nachádza nádherný anglický park, ktorý je ako stvorený na prechádzky. Navštíviť môžete 300-ročnú vínnu pivnicu. Užít si môžete 25-metrový plavecký bazén, wellness, bowling či dokonca strelnicu. Hotel ponúka držiteľom vernostnej karty 10 % zľavu na pobyty od 1. 1. do 31. 3. 2025 a od 1. 7. do 31. 8. 2025 a 10 % zľavu na jednorazové vstupy do bazéna a wellness Kaštieľa Mojmirovce počas celého roka 2025. Zľava platí a vzťahuje sa na držiteľa vernostnej karty a ďalšie dospelé osoby, ktoré prídu v sprievode držiteľa karty (max. 4 osoby). Kompletné podmienky na udelenie zľavy získate na: [www.kastielmojmirovce.sk](http://www.kastielmojmirovce.sk).

### Areál Slovenských liečebných kúpeľov Turčianske Teplice



Aquapark Kováčová

### AQUAPARK KOVÁČOVÁ

V termálnom kúpalisku Holidaypark Kováčová je hypotonická minerálna voda s obsahom síranov a hydrouhlíčanov, bohatá na vápenaté a horečnaté soli. Má priaznivé účinky pri liečbe nervových ochorení, porúch tráviaceho systému, problémov s metabolizmom a so žľazami s vnútornou sekréciou, ako aj ochorení obličiek, močových ciest a ženských zdravotných problémov. Akvapark ponúka držiteľom karty zľavu 30 % na vstupy do Holidayparku v termínoch od 1. januára do 31. marca 2025 a od 1. októbra do 31. decembra 2025 a zľavu 15 % na vstupy do Holidayparku v termínoch od 1. apríla do 30. septembra 2025. Zľava platí a vzťahuje sa na držiteľa vernostnej karty a ďalšie dospelé osoby, ktoré prídu v sprievode držiteľa vernostnej karty (max. 4 osoby). Zľava sa nevzťahuje na online nákup vstupeniek. Ďalšie informácie o udelení zľavy hľadajte na stránke [www.holidaypark.sk](http://www.holidaypark.sk).

### THERMAL PARK PATINCE

Termálny park Patince sa vyznačuje vodou z termálneho prameňa Héviz. Vnútrotné a vonkajšie bazény Wellness Hotela Patince\*\*\*\* sú naplnené vodou z termálnych vrstov v blízkom okolí. Priaznivo pôsobí na pohybový aparát a zlepšuje prekrvenie celého organizmu. Držiteľom vernostnej karty bude poskytovaná 20 % zľava pri kúpe pobytov vo Wellness Hoteli Patince v termínoch od 1. 1. 2025 do 31. 3. 2025 a od 1. 10. 2025 do 31. 12. 2025; 30 % zľava bude poskytovaná držiteľom vernostnej karty pri kúpe vstupov do Thermal parku Patince v termínoch od 1. 1. 2025 do 31. 3. 2025 a od 1. 10. 2025 do 31. 12. 2025; 15 % zľava bude poskytovaná držiteľom vernostnej karty pri kúpe vstupov do Thermal parku Patince v termínoch od 1. 4. 2025 do 30. 9. 2025. Zľava platí a vzťahuje sa na držiteľa vernostnej karty a ďalšie dospelé osoby, ktoré prídu v sprievode držiteľa vernostnej karty (max. 4 osoby). Zľava sa nevzťahuje na online nákup vstupeniek. Ďalšie informácie o udelení zľavy získate na stránke [www.wellnesspatince.sk](http://www.wellnesspatince.sk).

### AQUACITY POPRAD

AquaCity Poprad je ekologickým strediskom pod Vysokými Tatrami s vodným rajom, termálnymi bazénmi a vitálnym svetom. Zahŕňa 14 vonkajších a vnútorných termálnych a vyhrievaných bazénov s teplotou vody od 28 °C do 38 °C, tobogany a viac než 350 vodných atrakcií. AquaCity v tomto roku ponúka zľavu na hotelové služby vo výške 15 % z aktuálnych pultových cien ubytovania v hoteloch Mountain View\*\*\*\*, Seasons\*\*\*\* v AquaCity Poprad a Horizont Resort\*\*\*\*, Hotel Hills v Starej Lesnej. Zľavu si nemožno uplatniť pri online rezervácii. Taktiež držiteľom karty ponúka 15 % zľavu na celodenné vstupy Aqu-

**Aquacity Poprad**

apark packet, Wellness packet z aktuálnych pultových cien. Zľava sa nevzťahuje na online nákup služieb akvaparku. Uvedené zľavy budú poskytnuté držiteľom vernostnej karty v termíne od 1. 1. 2025 do 31. 12. 2025. Zľava platí a vzťahuje sa na držiteľa vernostnej karty a rodinných príslušníkov v maximálnom počte 4 osoby. Viac na [www.aquacity.sk](http://www.aquacity.sk) a [www.aquacityhotel.sk](http://www.aquacityhotel.sk).

**KONDELA**

Spoločnosť KONDELA, s. r. o., prevádzkuje 18 vlastných kamenných predajní nábytku pod značkou KONDELA. Ponúka predaj nábytku a bytových doplnkov aj prostredníctvom vlastného internetového obchodu. Držiteľ vernostnej karty môže využiť tieto zľavy: Zľava 3 % na celý sortiment nábytkárskeho tovaru a bytových doplnkov, zľavu 3 % na e-shop objednávky uzavreté na internetovej stránke elektronického obchodu [www.kondela.sk](http://www.kondela.sk). Bližšie informácie o poskytovaní zľavy získate na [www.kondela.sk](http://www.kondela.sk).

**OČNÁ OPTIKA MANIA**

Ponúka široký sortiment slnečných a dioptrických okuliarov v rôznych cenových kategóriách a predaj doplnkového



sortimentu. Okrem toho ponúka kompletne vyhotovenie dioptrickej zákazky a služby ako meranie zraku, meranie UV filtra slnečných okuliarov a servis. Vo svojich kamenných predajniach poskytuje ekonomické výhody pre držiteľov vernostnej karty COOP Jednota, a to zľavu 30 % na okuliarové rámy všetkých značiek kúpených v kamenných predajniach označených Očná optika MANIA a Očná optika MANIA Original. Zľavu na vernostnú kartu COOP Jednota nie je možné kombinovať s inými zľavami. Poskytnutá zľava sa nevzťahuje na značku OPTISIA. Meranie zraku zdarma je v týchto predajniach samozrejmosť. Bližšie informácie získate v kamenných prevádzkach označených Očná optika MANIA alebo na bezplatnom telefónnom čísle 0800 183 183 a webovej stránke [www.optikamania.sk](http://www.optikamania.sk).

**SLOVENSKÉ LIEČEBNÉ KÚPELE TURČIANSKE TEPLICE, a. s.**

Moderné kúpele Turčianske Teplice sa preslávili vďaka zázračnému prameňu zdravia. Termálna minerálna liečivá voda je známa pre svoje širokospektrálne účinky. Moderná destinácia zdravotného cestovného ruchu je zameraná nielen na ľudí so zdravotnými ťažkosťami, ale aj na mladých aktívnych ľudí. Súčasťou je aj celoročne otvorený Spa&Aquadark s minerálnou termálnou liečivou vodou, vodnými atrakciami a novým saunovým svetom. Kúpele v tomto roku ponúkajú zľavu 50 € na nákup pobytu do Rezidencie Opera Turčianske Teplice, kde je široká ponuka pobytov. Zľavu vo výške 30 € poskytuje na nákup pobytu do Galanda Apartments Turčianske Teplice, ktoré sú ideálnym miestom pre rodiny s deťmi a skupiny priateľov. Zľavu je možné uplatniť zadaním promokódu COOP2025 priamo v rezervačnom formulári na webe [www.rezidenciaopera.sk](http://www.rezidenciaopera.sk) alebo [www.galandaapartments.sk](http://www.galandaapartments.sk), telefonicky alebo mailom. Na jednu rezerváciu je možné uplatniť zľavu iba raz. Uvedené ceny sa vzťahujú na držiteľa vernostnej karty a na ďalšie osoby v sprievode držiteľa vernostnej karty v termíne od 2. 1. 2025 do 23. 12. 2025. Zľavu možno využiť aj opakovane s rovnakým kódom. Bližšie informácie na [www.modernekupele.sk](http://www.modernekupele.sk), e-mailom na [rezervacie@modernekupele.sk](mailto:rezervacie@modernekupele.sk).

**TATRATOUR SLOVAKIA/ TIP TRAVEL**

Obe cestovné kancelárie poskytujú držiteľom vernostnej karty COOP Jednota ekonomické výhody vo forme zľavy z ceny zájazdov. Od 16. 1. 2025 do 28. 2. 2025 získate 3 % dodatočnú zľavu k aktuálnym first minute cenám na letecké zájazdy do vybraných hotelov - maximálna zľava 38 %



na vybrané TOP hotely. Týka sa všetkých pobytových a poznávacích zájazdov v zahraničí, ktoré sú v ponuke. Od 1. 3. 2025 do 30. 4. 2025 dostanete 25 % zľavu na všetky letné pobytové zájazdy pri úhrade 50 % z ceny zájazdu. Od 1. 5. 2025 do 31. 12. 2025 vám bude uplatnená 3 % dodatočná zľava k aktuálnym last minute cenám na všetky pobytové a poznávacie zájazdy v zahraničí, ktoré sú v ponuke. Zľavy, ktoré poskytujú CK TATRATOUR SLOVAKIA a TIP travel, môžu poskytovať aj ich partnerské, resp. spolupracujúce cestovné kancelárie, ktorými sú: CK Koala Tours, a. s., CK Seneca Tours, s. r. o., a Hechter Slovakia.sk, s. r. o. Zľava sa vzťahuje na držiteľa vernostnej karty a na iné osoby bez obmedzenia počtu. Podmienkou je, aby boli uvedení na jednej zmluve, ktorú uzatvorí držiteľ vernostnej karty v niektorých z pobočiek CK TATRATOUR SLOVAKIA, TIP travel, príp. cestovných kancelárií. Aktuálne ponuky nájdete na: [www.tatratour.sk](http://www.tatratour.sk) alebo [www.tiptravel.sk](http://www.tiptravel.sk).

**CK BUBO TRAVEL AGENCY**

Cestovná kancelária BUBO travel agency ponúka držiteľom vernostnej karty COOP Jednota tieto výhody: Tí, ktorí s CK BUBO cestujú prvýkrát, môžu získať zľavu 3,3 % zo základnej ceny zájazdu. Naopak, držiteľia karty, ktorí už s touto kanceláriou cestovali aspoň raz, majú nárok na zľavu vo výške 6,6 % z tej istej ceny. Tieto zľavy platia len na zájazdy kúpené priamo v kancelárii CK BUBO a nie u provízijských predajcov. Zľavy nie je možné kombinovať s inými akciami a nárok na ne je potrebné preukázať prvej platbe za zájazd, spätne ich uplatniť nemožno. Tieto zľavy sa vzťahujú len na aktuálnu katalógovú cenu zájazdu a nevzťahujú sa na dodatočné poplatky, ako sú víza, letiskové poplatky, poistenie či trajekty. Zľava platí pre držiteľa karty, jeho rodinných príslušníkov a iné osoby, musia však byť uvedení na jednej zmluve, ktorú uzavrie držiteľ karty pre daný zájazd. Viac informácií na stránke [www.bubo.sk](http://www.bubo.sk).



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

50 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



## DOMÁCA VEGÁNSKA BONBONIÉRA

### INGREDIENCIE:

25 g slnečnicových semienok  
25 g tekvicových semienok  
60 g strúhaného kokosu Tradičná  
kvalita  
40 g vložiek  
200 g datľovej pasty

100 g mletých mandlí  
2 PL tekutého kokosového oleja  
2 PL sirupu z agávy  
120 g mletých lieskových orechov  
1 PL kakaa

Slnečnicové a tekvicové semenka zmi-  
xujeme s vložkami a 100 g datľovej pasty.  
Vytvoríme guľky a obalíme v kokose.  
Mleté mandle zmixujeme s tekutým ko-  
kosovým olejom a so sirupom z agávy.  
Vytvoríme guľky, ktoré obalíme v koko-  
se. Mleté lieskové orechy zmixujeme so

100 g datľovej pasty a kakaom. Vytvorí-  
me guľky a obalíme v kokose.  
Hotové bonbóny môžeme podávať v ko-  
šičkách na mini maľiny uložených v kra-  
bičke vystlanej dekoratívnou „slamou“ či  
sušenými ružami.



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

## VALENTÍN

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

30 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



# JAHODY V ČOKOLÁDE S KARAMELIZOVANÝMI ORECHMI

## INGREDIENCIE:

200 g horkej čokolády COOP PREMIUM  
200 g bielej čokolády  
100 g masla Tradičná kvalita  
100 g lúpaných lieskocov  
500 g mrazených malín  
500 g šľahačky Mamičkine dobroty

250 g cukru  
10 lístkov mäty  
1 kg jahôd  
soľ  
špagle  
papier na pečenie/ silikónová podložka

Jahody umyjeme a očistíme. Čokoládu roztopíme vo varnom kúpeli s maslom. Zvlášť horkú a zvlášť bielu. Bielu čokoládu rozpúšťame bez masla.

Na panvici urobíme karamel a orechy vložíme do horúceho karamelu. Pridáme trošku šľahačky, vylejeme na papier na pečenie a necháme vychladnúť. Vychladené rozdrvíme.

Jahody napicháme na špagle a máčame buď v horkej, alebo v bielej čokoláde. Posypeme karamelizovanými orieškami. Zvyšnú čokoládu prelejeme do cukrárskych vrecúšok a niektoré jahody ňou ozdobíme. Na panvici urobíme karamel, pridáme mrazené ovocie, chvíľu varíme a vypneme. Vyšľaháme šľahačku, ktorou porciu ozdobíme.



coop  
JEDNOTA  
DUEL

# RAŇAJKOVÝ KOLÁČ

## INGREDIENCIE:

1 balenie lístkového cesta  
3 vajcia + na potretie  
80 ml kyslej smotany  
2 hrste nastrúhaného syra ementál  
3 plátky slaniny  
petržlenová vňať  
soľ, čierne mleté korenie

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



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

# Tvarôžky V PIVNOM CESTÍČKU

## INGREDIENCIE:

8 ks olomouckých tvarôžkov  
100 ml piva  
hladká múka  
1 vajce  
soľ  
mlieko  
8 plátkov šunky  
olej  
cibuľa



Náročnosť \*\*\*  
Príprava 35 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 2

# RESTOVANÁ KURACIA PEČEŇ NA ČILI

## INGREDIENCIE:

750 g kuracích pečeni  
5 plátkov slaniny  
1 cibuľa  
2 strúčiky cesnaku  
2 PL plnotučnej horčice  
1 čili paprička  
2 PL masla  
2 PL petržlenovej vňate  
soľ, mleté čierne korenie



## POSTUP:

Rúru predhrejeme na 200 °C. Z cesta po obvode odrežeme tenké pásky. Cesto popicháme vidličkou a potrieme rozšľahaným vajcom. Odrezané pásky položíme na okraj cesta. Pečieme asi 15 minút.

V miske zmiešame smotanu a syr a dochutíme soľou. Zmes rozotrieme na cesto a na troch miestach urobíme jamku, do ktorej rozbijeme vajce a preložíme plátkom slaniny.

Vložíme do rúry a pečieme 10 minút, kým bielky nestuhnú. Na záver posypeme petržlenovou vňaťou.



## POSTUP:

Každý tvarôžok zabalíme do plátku šunky. Z mlieka, múky, piva, vajca a soli urobíme hustejšie cestíčko.

Na panvici rozpálime olej a dáme smažiť obalené tvarôžky. Smažíme do zlatista. Nakoniec na tanieri podávame s nasekanou cibuľou na hrianke potretej cesnakom.



## POSTUP:

Kuracie pečene umyjeme, osušime, odblaníme a nakrájame na kocky. Slaninu nakrájame na menšie kúsky a orestujeme. Pridáme cibuľu pokrájanú na drobno a potom pretlačený cesnak. Následne vložíme pečene a restujeme, kým sa nestiahnu. Osolíme, okoreníme, ochutíme horčicou a čili, premiešame a ešte restujeme. Podlejeme vodou a dusíme, pokým šľava nez hustne. Šľavu potom zjemníme maslom a dochutíme petržlenovou vňaťou, prípadne soľou.



Náročnosť \*\*\*  
Príprava 50 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 10

## DOMÁCI KINDER REZ

## INGREDIENCIE:

4 vajcia

125 g krupicového cukru

40 ml slnečnicového oleja

80 g hladkej múky

40 g kakaa

100 g mliečnej čokolády

Na plnku:

4 pláty želatíny

200 g mascarpone

200 g tvarohu

130 g kondenzovaného mlieka

1 ČL vanilkového extraktu

80 ml šľahačkovej smotany

4 PL mlieka

## POSTUP:

Rúru vyhrejeme na 175 °C. Plech s rozmermi 37 x 25 cm vyložíme papierom na pečenie. Vajička vyšľaháme na jemnú penu, postupne pridávame cukor a šľaháme, kým nevznikne pena. Pridáme olej. Preosiatu múku s kakaom vsypeme do vaječnej peny a jemne zamiešame. Cesto vylejeme na plech a pečieme 15 minút. Necháme vychladnúť. Pripravíme plnku, plátky želatíny namočíme do studenej vody a necháme napučať.

Mascarpone, tvaroh, kondenzované mlieko a vanilkový extrakt dáme do misy a prešľaháme. Prilejeme šľahačkovú smotanu a vyšľaháme. Želatínu vyžmýkame a rozpustíme v hrnci spolu s mliekom - pozor, nesmie sa variť. Primiešame lyžicu tvarohového krému, aby sme ju schladili. Následne celú zmes vylejeme do tvarohového krému.

Vychladnutý korpus rozkrojíme na polovicu a na spodný plát natrieme krém. Prikrýjeme druhým plátom a dáme stuhnúť do chladničky aspoň na 6 hodín. Potom vyberieme z chladničky, polejeme roztopenou čokoládou a necháme stuhnúť.

# MAROŠ MOLNÁR

## ČLOVEK MUSÍ VO VŠETKOM POZNAŤ MIERU

Známy slovenský profesionálny kondičný tréner a bývalý atlét Maroš Molnár je známy dodržiavaním disciplíny a pravidiel pri tréningoch. Na vlastnej koži to zažili účinkujúci v televíznej šou Extrémne premeny, ale aj naši vrcholoví športovci Dominika Cibulková, Daniela Hantuchová, Miroslav Šatan, Jana Šedová a mnohí ďalší. Momentálne preháňa po salaši aj baču s honelníkom ako ambasádor novej privátnej značky COOP Jednoty zameranej na zdravý životný štýl.



**Vraj ste boli veľmi živé dieťa. Ako ste zvládli svoju živelnú povahu a akú úlohu v tom zohral šport? Ako ste sa najradšej hýbali, ktoré športy ste mali najradšej?**

Je úplná pravda, že som bol živé dieťa. V tých časoch, kto nebol zapojený v kolektíve, nehral vonku basketbal, nenaháňal sa po paneloch, keď sa stavali domy, neobhadzoval sa hlinou, tak ten ani nežil. Samozrejme, sa popri tom veľa navyádzalo a urobilo veľa neplechy. Takéto aktivity boli samozrejmom súčasťou detského života, či už po škole, alebo cez víkendy. Môj otec bol tréner atletiky, a tak som so športom vlastne vyrastal. Od malička som lyžoval, potom som prešiel na basketbal a popri tom som sa paralelne venoval atletike.

**Ako vnímate vzťah k pohybu v rôznych vekových skupinách? Predovšetkým v prípade detí sa veľa hovorí, že málo športujú, sú lenivejšie než generácie pred nimi, a dáva sa to do súvislosti**

**s rozvojom technológií. Prečo je dnes šport pre deti menej prítlačlivý než mobil a sociálne siete?**

Vzťah k športu sa podľa mňa vekom vyvíja. Čím sú ľudia starší, tým viac si uvedomujú význam pohybu a začínajú sa viac starať o zdravie i o kondíciu. Čo sa týka detí, máte pravdu, že sú lenivejšie než v minulosti. Technológie a sociálne siete v tom zohrávajú veľkú úlohu. Moja 16-ročná dcéra tiež trávi na môj vkus dosť času pri mobile, ale popri tom denne absolvuje 2-3 hodiny tréningu, doučovania angličtiny a iných aktivít, takže deň má vyplnený. Manželka sa jej snaží čas strávený s mobilom obmedzovať, dbáme na to, aby chápala, že instagramový svet nie je reálny. Treba tomu venovať pozornosť aj v školách a prízvukovať, že život nie je taký jednoduchý, ako sa to prezentuje na sociálnych sieťach. Ak chceme, aby sa deti viac hýbali, iniciatíva musí vyjsť hlavne od rodičov, tí by mali obetovať čas, aby dieťa

priviedli k pohybu, vyberať zariadenia, školy a škôlky, ktoré sú zamerané na šport, kde ich vezmú von na čerstvý vzduch v každom počasí. Tu musí nastať zmena, ak chceme vychovávať zdravšiu a menej obéznú generáciu.

### Hýba sa dostatočne dospelí – z pohľadu zdravého životného štýlu?

V poslednom čase sa ľudia začali hýbať oveľa viac. Viditeľné to bolo najmä v čase pandémie, keď aj s deťmi posilňovali imunitu pohybom v prírode. Teraz sa už lesy opäť vyprázdnil, ale myslím, že dospelí nad 30 rokov si uvedomujú, že ak nebudú dôslední v stravovaní, v pohybe a celkovo v starostlivosti o zdravie, tak nemusia dopadnúť dobre. Dnešná doba prináša veľa tlaku a stresu. Ľudia, ktorí nešportujú, sa s tými javmi vyrovnávajú oveľa horšie. Je dokázané, že keď človek športuje, ľahšie odbúrava stres a vie efektívnejšie reagovať na náročné situácie.

### Koľko pohybu vlastne potrebujeme, aby sme sa udržiavali zdraví a mali pod kontrolou zdravotné riziká?

Keď nič iné, tak by mal človek venovať minimálne 30 minút pohybovej aktivite miernej až stredne vysokej intenzity, sem-tam prejsť do vysokej. Toto je minimum. Kombinácia kardio cvičenia so silovým tréningom je ideálna a keď k tomu dokážete zaradiť starostlivosť o mentálne zdravie v podobe meditácie, dychových cvičení či ľahkého otužovania, tak sa už približujete k dokonalosti. Ak dbáte aj na vyvážené stravovanie, tak robíte pre seba maximum. Myslím, že 30 - 60 minút pohybu denne je dobrý základ, na ktorý si človek dokáže nájsť čas. Ten si môžete v priebehu dňa prispôbiť časovým možnostiam - môžete si dať dvakrát 30 minút, trikrát 20 minút alebo ráno 20 a 40 večer. Človek, ktorý chce pre svoje zdravie niečo urobiť, vie si čas zorganizovať tak, aby sa mu tam vošiel aj pohyb.

### Niekedy si silnejšie dievčatá maskovali obliny voľnejším odevom, dnes ich ukazujú s odkazom, že sa akceptujú také, aké sú. Ako vnímate trend „body positivity“? Aký má byť podľa vás zdravý prístup k svojmu telu?

Trend ovisajúceho brucha trčiaceho spod trička nemá nič spoločné so zdravým sebavedomím alebo pozitívnym vnímaním samej seba. Skôr je to prejav toho, že sa u nás vytratil zdravý úsudok. Možno sú to výkriky zúfalosti človeka, ktorý nechce na seba popracovať, nemi-

luje šport a nechce si ho obľúbiť, a toto je možno istá obrana - kašlem na to, takáto som a nech všetci vidia. Je to každého osobná vec, môžem si síce o tom pomyslieť svoje, ale tam sa to končí. Mňa teší, keď vnímam, že sa moja dcéra oblieka pekne, vkusne a primerane svojmu veku. Budem rád, keď bude mať dobrý vzťah k svojmu telu aj vďaka pohybu, a keď bude dospelá, nech sa oblieka tak, aby bola so sebou spokojná.

### Cez televíziu šou Extrémne premeny ste mnohých ľudí inšpirovali, aby sa o seba viac starali. Čo býva najsilnejšou motiváciou človeka na zmenu životného štýlu, aby sa začal viac hýbať?

Najsilnejšou motiváciou býva životná situácia. Buď choroba, pri ktorej je dôležitý pohyb, alebo choroba, pri ktorej ak chce človek žiť plnohodnotný život, tak musí niečo zmeniť. Niekedy je obrovskou motiváciou svadba alebo snaha nájsť si partnera. Často ľudia túžia vrátiť sa ako by do normálneho tela, aby mohli žiť bez obmedzení, ktoré im spôsobuje obezita. Keď je už človek v takom stave ako ľudia v Extrémnych premenách, potrebujú dvakrát takú motiváciu, pretože je naozaj nesmierne ťažké z takého stavu sa dostať a niečo so sebou naozaj urobiť. Môžem k tomu len povedať - nikdy nedovoľte, aby ste sklzli do stavu ťažkej obezity, pretože cesta späť je nesmierne náročná. S extrémnou obezitou si nedokážete naplno vychutnať život.

### Ako by ste mali vymenovať základné veci, ktoré sú potrebné na to, aby človek s nadváhou alebo obezitou udržateľne schudol, čo by to bolo?

Na to, aby ste udržateľne a zdravo schudli, musíte veľmi presne vedieť, prečo to robíte a čo chcete dosiahnuť. Musíte mať v hlave jasne nastavené, že všetko je dosiahnuteľné. Musíte veriť v seba a vo svoje schopnosti, že to, čo ste si stanovili, skutočne dokážete. A musíte chápať, že cesta k cieľu nie je jednoduchá a rýchla. Musíte sa naučiť milovať ten proces, cestu, ktorá vedie k cieľu. Nesústrediť sa na výsledok, ale na cestu. A keď ste schopní toto všetko akceptovať, je veľká pravdepodobnosť, že zmena, ktorú urobíte, bude naozaj trvalá.

### Ako s pohybom začať? Predovšetkým, ak ide o človeka v zrelom alebo vo vyššom veku.

Najjednoduchšie je začať s prechádzkami a postupne pridávať vyššiu intenzitu



a náročnejšie aktivity. Väčšina ľudí v zrelom veku trpí predovšetkým sedavým zamestnaním, preto je dobré začať aktivitou na rozvoj pohyblivosti ako joga, aby ste vrátili telu svalovú rovnováhu. Potom pomaly pridávať cvičenia s vlastnou hmotnosťou tela. Treba mať trpezlivosť a neunáhliť sa, aby progres išiel plynulo krok za krokom. Je dôležité ísť do toho s vedomím, že zmenu neurobíte za týždeň ani za mesiac, ale musíte byť skutočne odhodlaní to urobiť, aby ste sa časom mohli hýbať intenzívnejšie. To sa postupne odrazí na vašom zdraví, postave a životnom pociťe.

### Každé schudnutie si okrem pohybu vyžaduje úpravu stravy. Počítanie kalórií a dodržiavanie jedálnych lístkov je pre mnohých zložitá. Existujú nejaké základné pravidlá, ktoré si človek jednoducho osvojí v bežnom živote a môžu mu pomôcť aj bez toho, aby sa stal otrokom tabuliek?

Každé jedlo by malo obsahovať v prvom rade bielkovinu asi vo veľkosti dlane (mäso, ryby, strukoviny...) a tú dopĺňať zeleninou. Najmenšia časť porcie by mala patriť prílohe - kopček ryže, 2-3 zemiaky. Tak by malo vyzeráť naše jedlo. Nie každý je v odhade veľkosti porcie takýto uvoľnený, niekto skrátka tie tabuľky potrebuje. Vtedy je dobré použiť webové kalorické tabuľky, ktoré sú skvelým pomocníkom,

a preveriť množstvo a správne zloženie potravín. Potrebne je aj striedať rastlinné a živočíšne bielkoviny, vyhýbať sa jednoduchým cukrom, sladeným a energetickým nápojom.

### **Stávate sa ambasádorom vlastnej značky COOP Jednota s názvom Tomu ver, ktorá bude zameraná na výrobky podporujúce zdravý životný štýl. Prečo vás tento projekt zaujal?**

Milujem takéto výzvy a oceňujem, keď niekto ide podporiť zdravý životný štýl. Keď si vyberie mňa ako ambasádora, nesmierne si to vážim. Som rád, že si ma COOP Jednota vybrala, pretože vidím cestu upozorňovať na zdravý život prostredníctvom jedla a potravín, ktoré ho podporujú. Týmto spôsobom môžem vplývať aj

na väčšie množstvo ľudí a viesť ich cestou udržiavania zdravia.

### **Môže sa podľa vás človek zdravo stravovať, aj keď nakupuje potraviny v obchodnom reťazci a vyslovene sa nezameriava na biopotraviny?**

Myslím si, že áno, musíte však vopred vedieť, čo chcete kúpiť, držať sa nákupného zoznamu, musíte rozumieť etiketám na výrobkoch a nechodiť nakupovať hladní. Vtedy ste náchylní kúpiť azda všetko, bez ohľadu na to, že ste zameraní na zdravé potraviny, hlad vám zatieni mozog.

### **Máte vy osobne nejaký stravovací režim, ktorý dodržiavate? Jete výlučne zdravo?**

Dodržiavam prerušovaný pôst 16/8, vyhovuje mi to hlavne cez týždeň. Ráno

vstávam o 5.20 a dávam si len power coffee. Prvýkrát jem po svojom prvom tréningu okolo 10.00. Toto mi vyhovuje. Snažím sa jesť prioritne bielkoviny. Dodržiavam minimálne 3-4-hodinové okná medzi jedlami. Niekedy, keď menej trénujem, upravujem si aj množstvo jedla, pretože to telo nepotrebuje. Niekedy zjem len 2-3 jedlá za deň, aby som dodržal kalorický príjem okolo 2000 kalórií. Keď veľa športujem, jem tak, aby som bol najedený, ale dávam si pozor, aby som tankoval len „kvalitné palivo“.

### **Aké obľúbené potraviny vám robia život príjemnejším?**

Na toto nie som dobrý respondent, ja nemem, pretože by som bol nejaký labužník, ale preto, že to moje telo potrebuje. Milujem avokádo, malé paradajky, mrkvu, kaleráb, karfiol, brokolicu na rôzne spôsoby. Môžem to jesť v rôznych obmenách denne. Mám rád aj králičie mäso, raz za čas dobrý steak. Rád si vychutnávam aj nezdravé jedlá, ale iba občas - napríklad keď mama urobí domáce parené buchty alebo lokše. Milujem halušky mojej ženy Zuzany - napoly špaldová múka, napoly biela múka, nie je to také ťažké na žalúdok, aj keď vždy si dám domácu slaninku a bryndzu, ktorá je nesmierne zdravá. Hlavne sa snažím mať v jedle zdravú rovnováhu.

### **Ako často sa vám stane, že vybočíte z cesty zdravého života?**

Keď na mňa príde chuť dať si chrumky alebo soľtky, tak si ich dám. Niekedy si kúpim zmrzlinu a dám si z nej 4 lyžičky a inokedy si poviem „žijem iba raz“ a zjem celú škatuľu. Nechám sa intuitívne unášať podľa toho, ako sa cítim. Ale zasa si to viem kontrolovať. Podľa toho, akú má človek počas dňa aktivitu, vie, čo si môže dovoliť. Hlásam, že človek musí vo všetkom poznať mieru. Keď niekde pridáte, inde musíte ubrať. A tým sa aj celý život riadim.

### **Čo vás vedie životom, aká zásada či myšlienka?**

Moje motto je: Byť najlepší znamená odlišovať sa. A je jedno, v akom smere. Všetko sa snažím robiť na sto percent, aby som si na konci dňa povedal - urobil si pre to maximum, čo si pre to v danom okamihu mohol. To je dôležité. Čokoľvek robíte, robte to pre seba, lebo vás to baví, nie pre iných. Robte to na sto percent, dajte do toho všetko, lebo len tak to prinesie ovocie.





# PRECVIČTE SI ZÁKLADY MODERNÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU



*Maroš Molnár*

Maroš Molnár  
profesionálny kondičný tréner

**coop**  
**JEDNOTA**  
Najlepšie domáce potraviny

Pod značkou Tomu ver teraz v COOP Jednote nájdete širokú škálu alternatívnych potravín, na ktoré sa môžu spoľahnúť nielen zákazníci so špeciálnymi preferenciami a potrebami.  
[www.coop.sk](http://www.coop.sk)

# OD PNEUMATÍK KU HVIEZDAM

Zájsť si na večeru do reštaurácie ozdobenej jednou, dvoma alebo dokonca troma michelinskými hviezdami sa považuje za prejav úcty, pozornosti, dobrého vkusu a predpokladá nezabudnuteľný gastronomický zážitok. No legendárne hodnotenie reštaurácií má nezvyčajné korene voňajúce nie po delikátnej polievke, ale – po benzíne.



Spoločnosť zaoberajúca sa výrobou pneumatík Michelin chcela uľahčiť motoristom orientáciu vo Francúzsku, pomôcť im pri hľadaní príjemného ubytovania a dobrého stravovania počas cestovania a takto ich viac podnietiť k používaniu automobilu. A tak sa zrodila nenápadná červená brožúrka, ktorá obsahovala hodnotenia hotelov a reštaurácií.

Myšlienka na jej vydanie pochádzala od zakladateľov spoločnosti, bratov Andrého a Eduarda Michelinovcov, ktorí chceli na začiatku 20. storočia podporiť motoristický turizmus vo Francúzsku, a tým zvýšiť dopyt po svojich pneumatikách.

Prvé vydanie sprievodcu z roku 1900 vyšlo v náklade 35 000 kusov, hoci vo Francúzsku vtedy jazdilo len približne 3 000 áut. V čase, keď cestná infraštruktúra bola ešte len v plienkach a čerpace stanice boli vzácne, bratia Michelinovci dokonca vlastnoručne vytvárali smerové značky, ktoré motoristom uľahčovali cestu k hotelom a pumpám. Postupom rokov sa sprievodca vyvíjal a v roku 1931 bol zavedený trojhviezdičkový systém, ktorý dnes neodmysliteľne patrí k značke Michelin.

S plynúcim časom sa sprievodca rozšíril do 30 krajín na troch kontinentoch, pričom sústredil pozornosť predovšetkým na hodnotenie

reštaurácií. Hodnotenia zabezpečujú profesionálni inšpektori s výcvikom trvajúcim šesť mesiacov, ktorí reštaurácie navštevujú anonymne. Udelenie jednej alebo viacerých hviezd je pre reštaurácie obrovskou poctou, ktorá dokáže zvýšiť ich prestíž, návštevnosť i zisky.

Michelinské hviezdy, od jednej po tri, predstavujú rôzne úrovne gastronomickej excelencie. Jedna hviezda označuje veľmi dobrú reštauráciu v rámci jej kategórie, dve hviezdy odporúčajú návštevu kvôli výnimočnému jedlu a tri hviezdy označujú reštaurácie s mimoriadnou kuchyňou, ktorá poskytuje nezabudnuteľný kulinársky zážitok.

## Kritériá získania michelinskej hviezdy

- **Dôraz na kvalitu** – čerstvosť a kvalita ingrediencií sú nevyhnutné. Zaujímavé však je, že šéfkuchári nemusia využívať iba luxusné suroviny ako napríklad hluzovky. Naopak, dôležité je efektívne využiť lokálne a sezónne ingrediencie, ktoré jedlu dodajú výnimočnú chuť.
- **Kuchárske umenie** – reštaurácie s hviezdami očakávajú od svojich šéfkuchárov originálne spracovanie surovín, zmysel pre detail a harmonickú kombináciu chutí. Práve kreativita a dôraz na udržateľnosť môžu jedlo povýšiť na úroveň hodnú ocenenia.
- **Primeraná cena** – cena jedla musí zodpovedať ponúkanému zážitku. Medzi ocenenými reštauráciami nájdete tak luxusné zariadenia, ako aj neformálne podniky, kde za skvelé jedlo zaplatíte len pár eur.
- **Konzistentnosť** – stálosť kvality je kľúčová. Jedlo musí byť rovnako výnimočné pri každej návšteve. Práve nekonzistentnosť je dôvodom, prečo niektoré reštaurácie o svoje hviezdy prichádzajú. Pred udelením ocenenia reštauráciu inšpektori navštívia niekoľkokrát, aby si boli istí, že vysoká úroveň je trvalou kvalitou podniku a zostane zachovaná aj v budúcnosti.



# NOVINKA

# LINIA

## ŠUNKA NAJVVYŠŠEJ KVALITY

20%  
PROTEÍNU

NÍZKY  
OBSAH  
TUKU

94%  
OBSAH  
MÄSA

BEZ  
LEPKU



VYSOKÝ  
OBSAH  
PROTEÍNU

**Krásno**

### Hviezdy pre slávu aj zodpovednosť

Pre šéfkuchárov a majiteľov reštaurácií predstavujú hviezdy nielen symbol dokonalosti, ale aj obrovskú zodpovednosť. Získať hviezdou znamená vystúpiť na vrchol, no udržať si ju vyžaduje neustále úsilie a inovácie. Strata hviezdy je často považovaná za osobné zlyhanie a môže mať negatívny dosah na reputáciu reštaurácie.

Hoci sa michelinská hviezda spája s pozitívnym vplyvom, mnohí šéfkuchári tvrdia, že hviezdy prinášajú aj tlak, ktorý môže byť kontraproduktívny. Neustále očakávania dokonalosti majú vplyv na kreativitu a prirodzený vývoj kuchyne. Extrémnym prípadom dôsledkov neustáleho tlaku je príbeh vynikajúceho a uznávaného francúzskeho šéfkuchára Bernarda Loiseaua, ktorý v roku 2003 spáchal samovraždu, keď jeho reštaurácii hrozilo nebezpečenstvo zníženia hodnotenia z 3 na 2 hviezdíčky. Loiseau bol zúfalý, pretože by tým jeho obchod upadol. Pravdepodobne pre tento stres trpel depresiami a psychickými problémami. Štyri dni po Loiseauovej smrti bol vydaný nový sprievodca, v ktorom jeho reštaurácii zostali 3 hviezdíčky. Neskôršie správy pripísali samovraždu úpadku v inom sprievodcovi Gault Millau, ktorý sa považuje za najväčšieho konkurenta Michelinu. Napriek všetkému zostávajú michelinské hviezdy zlatým štandardom vo svete gastronómie.

### Po rebríčkoch do európskych podnikov

Kvalitná gastronómia nie je len o michelinských hviezdach. Európa ponúka viacero iných hodnotiacich systémov, ktoré dokážu turistom i miestnym pomôcť objaviť kulinárske poklady. Niektoré hodnotenia sú prestížne, iné zas demokratickejšie, no všetky majú jeden cieľ - zjednodušiť rozhodovanie pri výbere miesta na jedlo.

### Gault & Millau: Francúzska presnosť a moderný pohľad

Gault & Millau, často považovaný za hlavného konkurenta Michelinu, vznikol vo Francúzsku v roku 1965. Tento sprievodca hodnotí reštaurácie na základe kvality jedla, servisu a atmosféry. Jeho unikátnosť spočíva v bodovacom systéme, kde sa reštauráciám udeľuje skóre na škále od 1 do 20 bodov. Vysoké hodnotenia sú symbolom excelencie, pričom reštaurácie s viac ako 17 bodmi sú považované za gastronomické skvosty.

Gault & Millau tiež oceňuje šéfkuchárov titulmi ako Kuchár roka alebo Objav roka, čím posúva do popredia nové talenty.

### La Liste: Svetové hodnotenie s francúzskym nádychom

La Liste je relatívne nový na scéne hodnotení, vznikol v roku 2015. Tento rebríček kombinuje údaje z rôznych sprievodcov, recenzií a hodnotení od zákazníkov, čím vytvára objektívnejší obraz o kvalite reštaurácií. Body sa udeľujú na škále od 0 do 100 a rebríček je zostavovaný globálne.

La Liste si získal popularitu tým, že neuprednostňuje len luxusné podniky, ale zahŕňa aj dostupné reštaurácie, vďaka čomu je atraktívny pre širšie spektrum stravníkov.

### The World's 50 Best Restaurants: Medzinárodná prestíž

The World's 50 Best Restaurants je jedným z najprestížnejších rebríčkov, ktorý vznikol v roku 2002. Tento zoznam, vytváraný odbornou porotou zloženou z kuchárov, novinárov a gurmánov, oslavuje inovácie a jedinečné gastronomické zážitky. Aj keď ide o globálny rebríček, Európa má v ňom vždy silné zastúpenie. Reštaurácie, ktoré sa dostanú na tento zoznam, často získavajú medzinárodnú pozornosť a prilákajú gurmánov z celého sveta.

### TripAdvisor a Google Maps: Demokracia na tanieri

Pre tých, ktorí hľadajú rýchle a praktické informácie, sú TripAdvisor a Google Maps nenahraditeľnými nástrojmi. Obe platformy umožňujú používateľom zanechať recenzie a hodnotenia na základe osobných skúseností.

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

**ŽITE krásne**

# ROMANTICKÝ VALENTÍN

Február nám rok čo rok na sv. Valentína pripomína, aby sme si vo svojom živote naplnenom povinnosťami urobili čas aj na kvapku romantiky.

Okrášliť si život príjemnými chvíľami dobre padne kedykoľvek počas roka. Pekne sa obliecť a zájsť si na večeru vo dvojici, do kina či do divadla. Dôležité maličkosti, ktoré pomôžu, aby sme sa vo vzťahu i v živote cítili dobre. Niekedy môžete urobiť niečo naozaj výnimočné - vybrať sa za romantikou do najkrajších kútov sveta.

## Romantika diaľok

Nie vždy to musí byť Paríž, Benátky či Barcelona. Romantiku nájdete v Európe vlastne na každom kroku. Napríklad na pobreží Amalfi alebo na ostrovoch v jeho okolí ako Capri, Ischia, Procida. Pestrofarebné domy sa tu tlačia na strmých útesoch, v úzkych uličkách sú skryté útulné kaviarne, v záhradách žltá žiaria citróny veľké ako ľudská hlava a zo všetkých strán cítia lákavé vône talianskej kuchyne. A keďže láska ide cez žalúdok, treba sa volaniu vôni poddať. Aj v kuchyni často platí, že krása je v jednoduchosti. Jedno z najjednoduchších jedál obľúbených v týchto končinách Talianska sú spaghetti al limone - citrónové špagety. Najdôležitejšou surovinou sú v ňom aromatické citróny z pobrežia Amalfi. A potom už len špagety, olivový olej a sladká smotana alebo parmezán. Jedlo a pohár vína chutia lepšie s výhľadom na more, pri ktorom vám bude jasné, prečo hrdina gréckych báji Herkules pochoval svoju najobľúbenejšiu Nymfu Amalfi práve tu. A tiež prečo tu rada dovolenkovala Greta Garbo, Elizabeth Taylorová, Humphrey Bogart a mnohí ďalší. Pravda je, že na pobreží Amalfi a na okolitých ostrovoch sa sotva vyhnete davom. Ak spájate romantiku s pokojom a so samotou,

odcestujte radšej napríklad na Island, konkrétne na polostrov Snaefellsnes, kde nájdete všetko, čo Island môže ponúknuť. Sopky, vodopády, ľadovce, levandulové polia, pláže so svetlým pieskom a pláže s čiernymi lávovými kameňmi. Aj tí, čo túžia okúpať sa v horúcom termálnom prameni, majú možnosti. Polostrov ponúka upravené, ale aj úplne prírodné pramene bohaté na minerálne látky. Najznámejším miestom na termálne kúpanie je Modrá lagúna s mliečne kalnou vodou. Do menších termálnych bazénikov môžete vhuľnúť priamo počas svojich túr. Pri túre na Laugavallalaug nájdete dokonca horúci vodopád. Chcete tip na romantický valentínsky darček pre milovanú polovičku? Taká noc pod polárnou žiarou isto rozneží každého. Vo Fínsku alebo v Nórsku môžete polárnu žiaru pozorovať od septembra do marca, pričom najžiarivejšia je práve vo februári na Valentína. Zelenomodré alebo červenoružové svetlo Auróry Borealis si zapamätáte na celý život. Niekedy treba na tento prírodný úkaz čakať niekoľko hodín. Preto je dôležité zvoliť si správne ubytovanie, čo v tomto prípade znamená ubytovanie so sklenenou strechou. Najromantickejší je domček v štýle iglu so sklenenou polgulou namiesto strechy, v ktorom spíte naozaj pod hviezdami a ak budete mať šťastie, tak pod polárnou žiarou.

## Romantika na Slovensku

Aj Slovensko ponúka množstvo romantických zákutí, ktoré sa oplatí so svojou láskou objavovať. Kúpele, večer pri kozube, nočná jazda na saniach ťahaných koňmi, večera na vrchole zasneženého kopca. To všetko a oveľa viac sa dá zažiť aj na Slovensku.



Túžite aspoň na jednu noc cítiť sa ako člen kráľovskej rodiny? V tom prípade sa poobzerajte po ubytovaní na zámku. Ponuka je bohatá. Výhodou je, že s nocou na zámku získate väčšinou aj wellness ponuku, valentínsku večeru a možno aj tie koníky. Ak k relaxu nepotrebuje zámok, ale stačia vám len kúpele, je ponuka ešte širšia. Piešťany, Rajce, Trenčianske, Turčianske Teplice, Bojnice...

Každý má však o romantike inú predstavu. Niekomu vyhovuje sedieť pri večeri obklopený inými párikmi, iný dáva prednosť samotote. Ak nemáte svoju chalupu, nejakú si prenajmite. V tomto prípade platí - čím menšiu, tým lepšie a útulnejšie. Hlavne aby v nej bolo hrejivé teplo, ktoré prichádza z rozpáleného kozuba.

Milujete sneh, zasneženú prírodu, radi lyžujete, bežkujete a korčuľujete? Čo keby ste vyskúšali niečo, čo ste ešte nerobili. Jazdu so psím záprahom. Napríklad na Donovaloch. Osem psíkov vás prevezie cez zasnežené polia aj les. Zvoliť si môžete aj konský povoz a tí, ktorí vedú jazdiť na koni, majú možnosť prejsť cez zasnežený les v sedle. S adekvátnym odevom sa môžete zahrať na Popolušku a princa z obľúbeného rozprávkového filmu Tri oriešky pre Popolušku.

Ak máte radi sneh tak veľmi, že sa vám zo zasneženej prírody ani nechce odísť, môžete stráviť noc v iglu. Ak ste iglu ešte nikdy nestavali, mali by ste to robiť s niekým skúseným. Ponuku na

stavbu a pobyt v iglu nájdete vo Vysokých Tatrách. Nesmiete zabudnúť pribaliť si matrace a zimné spacie vaky. Noc v iglu je totiž naozaj studená. Eskimácky domček pravdepodobne nebudete stavať nikde vedľa cesty alebo hotela. Vhodné miesto s dostatkom nie príliš zamrznutého snehu si však musíte sami pohľadať. To môže trvať niekedy dosť dlho, preto myslite na teplé oblečenie od hlavy po päty a počítajte s tým, že si ho až do nasledujúceho popoludnia nevyzlečiete. Nezaobídete sa bez snežníc, aby ste sa nezaborili do snehu až po pás. Keď však už budete ležať zababušení až po nos pod snehovou strechou, zabudnete na všetku námahu a možno to bude romantika podľa vašich predstáv.

Ak chcete svojej polovičke darovať modré z neba, skúste prostredníctvom letu balónom. Pri prelete ponad zasnežené štíty Tatier sa budete cítiť ako v rozprávke. Ak ste nad Tatrami už leteli lietadlom, uvidíte, že v balóne to je niečo úplne iné. Vznášate sa pomaly a tým, že vás nechránia steny lietadla, ste oveľa bližšie prírode. Máte pocit, že s ňou splývate. Takýto spoločný zážitok je skutočne jedinečný a cennejší než drahé darčeky alebo večera so siedmimi chodmi.

Romantické je, aj keď sa rozhodnete naučiť niečo spoločne a absolvujete spolu nejaký kurz. Najpraktickejší je kurz varenia. Radi cestujete a spoznávate exotické kuchyne? Prihláste sa na kurz varenia thajských, japonských, afrických a iných jedál. Veď viete, že niektoré koreniny majú afrodisiakálne účinky. Odvážnejší sa môžu prihlásiť na tanečný kurz a vybrať si rovno ten najväčšie tanec - argentínske tango.

### Romantika v papučkách alebo čas na srdiečka

Ak sa vám v studenom období nežiada vytrhnúť päty z domu, nevádi. Aj svoj domov môžete premeniť na romantické hniezdočko. Len prednedávnom ste odkladali vianočné ozdoby - neboli medzi nimi aj srdiečka? Ak áno, tak ich zase rýchlo vybalte a vyzdobte si nimi interiér. Červené sú najvýraznejšie, ale krásne budú aj biele, strieborné či zlaté. Kúpte kvety, najlepšie červené ruže alebo akékoľvek iné kvety vo farbe vášne. Pri ďalšom dekorovaní si spomeňte na svoje školské časy a namaľujte, vyfarbite a vystrihnite srdcia rôznych veľkostí. Zaveste ich na nitky alebo nalepte na okná, nábytok, steny. Uvarte svoje obľúbené jedlo alebo obľúbené jedlo svojej polovičky. Krásne naservírujte. Pár kúskov zeleniny vykrojenej do tvaru srdca alebo krajec chleba upravený formičkou na koláčiky do tvaru srdca. Srdiečka z lístkového cesta plnené napríklad syrom sa pekne vynímajú na okraji taniera s krémovou polievkou. Napríklad z červenej repy, aby farebne ladila s témou.

Aj tortou v tvare srdca chytíte svoju lásku za srdce. Ak takú formu nemáte, upečte koláč na obyčajnom plechu a tvar srdca vykrojte. Pri zdobení opäť použite červenú farbu. Červený fondán, červené makrónky, maliny, čokoliek červené.

*Tip: Máme pre vás aj tip na veľmi jednoduchý malinový alebo jahodový krém. Stačí dať do mixéra mrazom sušené (lyofilizované) ovocie a sladkú smotanu. Rozmixujete a máte tuhý ružový valentínsky krém. V prípade, že nemáte čas piecť tortu, postačí vám aj ovocný krém naaranžovaný v pekných pohároch a ozdobený sušenými jahodami a lupeňmi ruží. A teraz už len stlňte osvetlenie, zapáľte sviečky, zapnite hudbu a romantický večer sa môže začať.*

Nikoleta Gstach

# AKO SA O SEBA STARALI NAŠE STARÉ MAMY?

1

Predstava o kozmetike v takej podobe, ako ju poznáme a používame v súčasnosti, bola našim starým mamám narodeným ešte v predvojnovom období veľmi vzdialená. V medzivojnovom období, ale ani tesne po druhej svetovej vojne nielen na vidieku, ale ani v mestskom prostredí, nebola starostlivosť o fyzickú krásu veľmi zaužívaná. Dievčatá a ženy žili s prirodzeným vzhľadom, maximálne sa snažili zvýrazniť svoje prednosti, prípadne potlačiť nedostatky vhodným strihom šiat.

Kozmetická starostlivosť v našom chápaní takmer neexistovala, bola skôr prepojená s mágiou a rituálmi významných období roka. Napríklad umývanie v snehu na Troch kráľov či umývanie tváre v jarnom snehu malo dievčatám zabezpečiť belostnú pleť. Dievčatá tiež verili, že umývaním v dažďovej vode opeknejú. Výsledok však nebol zaručený. Ľudia tiež verili, že umývaním v tečúcej vode sa zbavia vyrážok, bradavíc či pieh a v niektorých oravských lokalitách sa s podobným cieľom ľudia nahí vávali v rose.

## VODA, NAJBEŽNEJŠÍ PROSTRIEDOK NA OČISTU TEĽA

V prvej polovici 20. storočia využívali ženy silu liečivých účinkov bylín, ktoré nachádzali vo voľnej prírode alebo si ju pestovali v záhradkách. Základnou hodnotou v ich chápaní krásy bol prirodzený vzhľad. Dievčatá a mladé ženy sa predovšetkým chceli páčiť mužom. Ešte aj tesne po 2. svetovej vojne, keď bola bieda a všeobecný nedostatok, sa ľudia v letnom období umý-

vali z väčšej špiny najčastejšie v tečúcej vode na potoku alebo v rieke. Na dedinách, ale ani v mestách nebolo zvykom, aby sa dospelí ľudia bežne kúpali v prírodných vodách. Ak sa chceli takto okúpať mladé dievčatá, ktoré mali na to podmienky, tak len v lete a viac-menej v skrytosti, v podvečer. Ženy aj dievčatá na tento účel využívali príležitosť, keď v lete prali na potoku alebo v rieke šatstvo, bielizeň a ďalšie textilie. Vtedy vošli do vody a pri praní sa poumývali. Aj mládenci a mladí muži v sa letnom období občas poumývali, najčastejšie pri brodení a umývaní koní.

V sobotu bolo zvykom umývať sa aspoň do pol pásu. Pri umývaní v niektorých rodinách používali lacné toaletné mydlo, ktoré predávali podomoví obchodníci alebo ich ľudia kúpali na trhoch. Inde si vystačili s mydlom, ktoré si sami vyrobili doma, lebo toaletné mydlo bolo drahé a predstavovalo zbytočný výdavok. Pri tejto príležitosti sa muži aj holili. Ľudia dbali aj na hygienu nôh, lebo počas dňa zväčša chodili na boso, aby si mohli obuť sviatočnú obuv. Vodovod

v tom čase ešte nebol zavedený ani v murovaných domoch, preto bolo treba donieť do domácnosti predovšetkým pitnú vodu zo studne na kuchynské účely, na prípravu stravy. Vodu nosili v drevených putniach, neskôr v plechových vedrách aj všetci tí, ktorí sa v nej chceli umyť. Preto sa vodou šetrilo, nie ako dnes, keď pustíme z jedného kohútika studenú, z druhého teplú vodu v takom množstve, ako potrebujeme.

V prvej polovici 20. storočia bola hygiena ľudí všeobecne na pomerne nízkej úrovni. Výnimkou boli bohatí mešťania a mestská inteligencia. A, samozrejme, záviselo od jednotlivca, ako často sa zvykol umývať a ako dbal na telesnú čistotu. V medzivojnovom období v dedinskom prostredí na umývanie i kúpanie naďalej slúžili nádoby remeselné zhotovené z tvrdého dreva – šafle, kade, u majetnejších mešťanov už aj menšie a väčšie plechové vane a lavóry továrenskej výroby. V bohatých mestských rodinách na umývanie používali keramické lavabo – umývadlo a krčah, na kúpanie najskôr plechovú, neskôr keramickú vaňu.

## DO VAŠEJ KNIŽNICE

### Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

#### Jostein Gaarder: Sofiin svet

Jostein Gaarder, jeden z najvýznamnejších nórskych spisovateľov, ešte v roku 1991 bravúrne spojil zdanlivo neatraktívne témy, ako sú dejiny filozofie a príbeh dospievania štrnásťročného dievčaťa. Kniha Sofiin svet si zakrátko podmanila čitateľov do slova naprieč planétou, preložili ju do viac než päťdesiatich jazykov a v roku 1995 sa stala najpredávanejšou na svete! V centre príbehu je Sofia Amundsenová, ktorá jedného dňa nájde v poštovej schránke dva listy s otázkami: „Kto si?“ a „Odkiaľ je svet?“. Prostredníctvom listov, ktoré jej začnú chodiť, sa stáva účastníčkou akéhosi korešpondenčného kurzu filozofie. Jej tajomný učiteľ a filozof Alberto Knox sprevádza Sofiu dejinami filozofie a odpovede na jeho otázky ju zavedú ďaleko za hranice rodnej nórskej dediny. Kniha prístupná detskému čitateľovi s veľkými otázkami ľudského života okamžite chytí každého. Samotný autor ju nazval učebnicou, určenou každému bez ohľadu na vek.



#### Ali Fenwick: Red flags, Green flags. Moderná psychológia na každú situáciu

S touto knihou všetko zvládnete! Problémy vo vzťahoch, manipulatívny partner, dotieraví rodičia či šéf, ktorý si pripisuje zásluhy za vašu prácu, kniha Red flags, Green flags zmení váš spôsob interpretácie a zvládania akejkoľvek situácie. Tento sprievodca vám pomôže odhaliť varovné signály vo vzťahoch s priateľmi, partnermi, rodinnými príslušníkmi či kolegami, určí si hranice a rozpliesť zložité situácie.



#### Hugh Howey: Zmena

Svet v roku 2049 je stále taký, ako ho poznáme dnes. Čas pokojne plynie ďalej, no kráti sa. Konflikt medzi Amerikou a Iránom vyvoláva obrovskú neistotu. Mladý kongresman a architekt Donald Keene dostane od senátora Thurmana pokyn pripraviť plány obrovských podzemných síl, ktoré sa majú využiť iba v prípade katastrofy, po ktorej by sa Zem stala neobývateľnou. Koľko z toho, čo sa Donald dozvedel, je však pravda? Aké veľké nebezpečenstvo čaká svet?



Na dedine poslúžil plechový alebo smaltovaný lavór s krčahom v drevenom alebo kovovom stojane a menšia plechová vanička. Pri umývaní a neskôr i pri kúpaní rodičia ako prvé uprednostňovali svoje deti. Až po nich sa v tej istej vode umývali a kúpali oni. Vodu bolo treba nielen doniesť do izby alebo kuchyne, ale aj na peci alebo sporáku zohriať. Keby sa každý sám osobitne umýval či kúpal, bolo by potrebné veľké množstvo vody, ale aj dreva na jej ohrievanie. Ľudia boli vtedy šetrní a uvažovali ekonomicky.

### BÁBÄTKO V MASLE

Rodičke masírovali brucho maslom alebo olejom pri pôrode alebo po ňom. Matky každý deň kúpali v drevenom korútku len novorodencov, batofatá. Prvý raz ich okúpala babica, ak bola pri pôrode. Človeka hneď od narodenia počas života sprevádzala mágia, keď do prvého kúpeľa pridávali deťom bylinky sporíčiek, aby bolo dieťa šikovné do roboty, a chlieb, aby bolo dobré. Kúpeľ v odvare z harmančeka mal pre novorodenca hygienický a zároveň očistný význam. Súčasne sa prvý raz, ak to možno tak povedať, stretol s kozmetikou. Okúpané dieťa zvykla babica alebo matka natrieť najčastejšie domácou bravčovou masťou – šmalcom. Tá mala na ľudské telo podľa vtedajších skúseností a poznatkov priaznivé liečivé účinky a blahodarne pôsobila na pokožku. Zvlášť priaznivo vplývala na zdravý vývoj kostí detí. Niekde dieťa natierali maslom, ale maslo po krátkom čase viac zapáchalo. Olejčky začali používať ženy, ktoré po pôrode už chodievali s dieťaťom do poradne, približne v 50. rokoch 20. storočia. Bravčová masť slúžila ľuďom predovšetkým na liečebné účely, ale bola aj jedným z prvých kozmetických prípravkov na telo, tvár, ruky i ostatné časti tela. Niektoré ženy si ňou občas potierali tvár, ak mali veľmi suchú pokožku. Bravčová masť však bola dôležitá

**Živočišným tukom, slaninou a maslom si muži potierali aj vlasy, keď ich ešte koncom 19. storočia nosili dlhé po plecica a vpredu ich mali predelené na pútec – chodník. Takto sa snažili, aby mali vlasy pekne prilahnuté, aby sa leskli a držali účes.**

V Turci ešte v 60.-70. rokoch minulého storočia používali masť smoliarku, variли ju z ľahko dostupnej smrekovej živice s pridaním bravčovej masti. V tégliku vydržala aj niekoľko rokov. Masť mala dezinfekčné účinky a používali ju na ošetrovanie drobných poranení.

**Ako sa ženy, dievčatá, ale i muži starali o vlasy a ako sa postupne menili účesy, si môžete prečítať v nasledujúcom čísle.**

na prípravu stravy, a preto ňou v domácnosti šetrili. V prípade ošetrovania tváre ju nahradilo sadlo – loj. Lojom si potierali tvár aj muži, zvlášť v zimnom období ako ochranu proti mrazu pri prácach vonku, na poli alebo v hore. Z rovnakého dôvodu matky takto natierali tvár i pery deťom. Samotnou bravčovou masťou si ľudia liečili aj hemoroidy. Mala liečivé účinky aj na vyrážky, chrasty a zlomeniny. Neskôr používali nechtíkovú i harmančekovú masť, ktorú si doma pripravili z bravčovej masti. Tá sa dodnes používa ako masť základ v prírodnej kozmetike, do ktorého sa pridáva účinná látka, a takto sa vyrábajú rôzne domáce druhy masť i farmaceutických prípravkov.

### HOVÄDZIE KOSTI A KOZMETIKA

Aj tesne po druhej svetovej vojne bol všeobecný nedostatok, preto ľudia doma varili aj mydlo z kostného tuku, z hovädzích kostí. Tento proces bol zapáchajúci a také mydlo veru nevábilovo vôňou. Uvarenú masu zliali do plytšej nádoby s vloženou drevenou mriežkou a nechali na pôjde stuhnúť. Časom doň pridávali voňavé bylinné prísady. Mriežka vytvorila požadované kocky mydla, ktoré slúžilo na umývanie špinavých rúk, ale najmä na pranie. Ženy doma na pranie pripravovali aj lúh z popola, keď deň pred práním popol vo vedre zaliali vodou. Tie, ktoré časom pri praní častejšie používali lúh sodný (hydroxid sodný), mali z neho doslova vyžraté a do krvi popraskané ruky. Ošetrovali si ich rovnako bravčovou masťou, ale častejšie lojom. Rovnakým spôsobom si ženy a slúžky ošetrovali kolenná, ktoré mali úplne skrvavené – vyžraté od lúhu, keď rajbali foršty, teda drhli drevenú dlážku. Pravidelné používanie toaletného mydla v osobnej hygiene sa rozšírilo až v druhej polovici 20. storočia.

Elena Beňušová



# ĽUDMILA ŠAPOŠNIKOVOVÁ AUJESKÁ ŽENA V OBLAKOCH

Ako prvá žena v roku 1930 zložila skúšky zo športového lietania, získala pilotný diplom a stala sa prvou pilotkou na území Slovenska.

Na začiatku 20. storočia ovládli nebo lietajúce stroje s buráčajúcim motorom, ťažšie ako vzduch. Svetové dejiny aviatiky poznajú veľa typov lietadiel i mien prvých neohrozených letcov. V dobývaní nebies však nechceli zaostáť ani príslušníčky nežného pohlavia. V strednej Európe medzi ne patrí Češka Božena Laglerová, vydatá Peterková, prvá rakúsko-uhorská aviatička. Po prvej svetovej vojne začali ženy do výsostne mužských odborov prenikať čoraz intenzívnejšie. Najprv sa začali objavovať za volantom automobilov, neskôr i za riadiacou pákou lietadla.

## ZO SARATOVA DO NITRY

Budúca prvá motorová športová pilotka na území Slovenska Ľudmila Šapošnikovová Aujeská sa narodila 19. 2. 1906 v Saratove ako dcéra českého obchodníka Karla Trejbalu. Pred pogromom na Židov a cudzincov v Rusku sa musela celá rodina presídliť a usadila sa v Nitre. Tam Ľudmila študovala na štátnom reálnom gymnáziu.

Lietajť vraj túžila už ako pätnásťročná. Za domom, kde bývala s rodičmi, sa nachádzalo vojenské letisko, ktoré mohlo jej túžbu podnietiť i živíť. A tam sa aj o niekoľko rokov neskôr zoznámila so svojim budúcim manželom, bývalým dôstojníkom ruskej armády, pilotom kapitánom Nikolajom Šapošnikovom, za ktorého sa vydala v roku 1929.

Nikolaj Šapošnikov



Na začiatku 20. storočia bola Nitra centrom slovenského letectva. Pod Zoborom vznikli prvé opravárenské letecké dielne. Neskôr pribudla na letisku balónová rota, v októbri 1920 sa tu uskutočnil prvý letecký deň.

Nikolaja ustanovili za dočasného veliteľa a čoskoro aj za veliteľa letky 40 dislokovanej na vojenskom letisku vo Vajnorochoch (dnes mestská časť Bratislavy).

V prvom kurze pilotného motorového výcviku organizovaného Slovenským aeroklubom M. R. Štefánika v Bratislave sa medzi šiestimi adeptmi objavila jediná žena - Ľudmila. Podľa jej zápisníka letov, vydaného 28. 4. 1929, začala s teoretickým výcvikom 5. mája. Oproti ostatným mala výhodu, že manžel, šéfpilot aeroklubu, jej všetko vysvetľoval a pomáhal s prípravou. V roku 1930 sa prihlásila na ministerstve verejných prác, pod ktoré civilné letectvo patrilo, na pilotné skúšky. Tie mali teoretickú a praktickú časť. Adeptka musela poznať nielen príslušné zákony, ale aj rozsiahle medzinárodné dohody o letectve. Teoretickú skúšku zložila 22. 8. 1930. O niekoľko dní uspela aj v praktickej skúške, ktorá pozostávala z dvoch letov: výškového do 2000 m a vytrvalostného v trvaní 60 minút. Ako prvá žena pilotka u nás sa stala malou senzáciou.

Ľudmila nikdy z lietania nemala strach. Neodradila ju ani tragédia, ktorá sa stala len krátko pred skúškami. Moderný stroj Ford Trimotor Československých štátnych aerolinií letiaci na linke z Prahy do Brna a Bratislavy sa zrútil pri búrke. Pri leteckom nešťastí zahynulo dvanásť ľudí. Verila, že v oblakoch ju ochráni jej obľúbený talizman - myšiak Mickey Walta Disneyho, ktorého nosila na klope kombinézy.

## LIETADLO LEN PRE ĽUDMILU

Prvé lety uskutočnila Ľudmila na vyradených vojenských lietadlách typu Brandenburg, ktoré pochádzali ešte z čias monarchie. Lietanie na týchto strojoch bolo náročné pre mužov, niečo pre drobnú ženu. Jej manžel kapitán Nikolaj Šapošnikov bol v tom čase veliteľom vojenského letectva v Bratislave. Spolu s manželkou sa podieľal na založení prvého slovenského aeroklubu vo Vajnorochoch. Šapošnikov bol aj konštruktérom malých športových lietadiel. Svoj konštruktérsky um použil aj na zostrojenie malého jednomiestneho dvojpláštnika pre svoju manželku Ľudmilu. Dostal názov Vrabčiak. Začiatkom tridsiatych rokov minulého storočia to bolo najmenšie motorové lietadlo v Československu aj v Európe. Vrabčiak mal rozpätie krídel 5,5



metra a mohol ľahko zosadnúť, keď bolo treba. Podľa zistení Aleny Táboreckej z Národného biografického ústavu v Martine Ľudmila na tomto lietadielku prekonala trasu Nitra - Piešťany za 26 minút. Niekoľko rokov sa zúčastňovala na všetkých leteckých dňoch a súťažiach na Slovensku, ale aj vo Varšave a v iných mestách.

#### ODLOŽENÉ KRÍDLA

V r. 1933 štábného kapitána Šapošnikova premiestnili k Leteckému pluku do Olomouca, kam ho o rok neskôr nasledovala aj Ľudmila. Pre manželove problémy s alkoholom sa však rozhodla ukončiť manželstvo a po rozvode v roku 1939 skončila s lietaním. Ľudmila sa vrátila k rodičom do Nitry



S manželom pri dvojplášniku Vrabčiak



a v roku 1938 sa vydala za majiteľa nitrianskeho mlyna Jozefa Aujeského.

Jej prvého manžela Nikolaja Šapošnikova počas vojny popravili partizáni pre podozrenie zo spolupráce s gestapom. Tieto podozrenia sa však súdu, ktorý sa konal po vojne, nepodarilo potvrdiť. Neľahká doba zasiahla aj do jej života s druhým manželom Jozefom Aujeským, ktorého majetok po druhej svetovej vojne znárodnili. Po jeho smrti v roku 1965 žila zo skromného dôchodku a finančne si prílepšovala pletením. Do leteckého neba navždy odletela 13. 7. 1985 v Nitre. V roku 2013 o nej nakrútili dokument v rámci dokumentárneho cyklu Prvá o slovenských ženách, ktoré sa do našej histórie zapísali prvenstvom v rôznych oblastiach od vedy až po umenie, ktorý vznikol v koprodukcii RTVS.

#### BOLA PRVÁ, NO NIE JEDINÁ

Na Ľudmilino prvenstvo nadviazala v roku 1936 Katarína Krivdová Schweigertová, ktorá lietala na motorových športových lietadlách do sobáša v r. 1940. A na jeseň 1941 sa športovými motorovými pilotkami na Slovensku stali Vilma Schvachová a Marta Pavlíková. Priekopníčky lietania v Československu i na Slovensku nasledovala po druhej svetovej vojne celá plejáda odvážnych žien, od roku 1951 aj vo vojenskej rovnošate (dievčenská letka Klecany) vrátane pilotiek prúdových strojov. Mnohé z nich dosiahli významné letecké rekordy.

-dp-, zdroje: [prvezeny.sk](http://prvezeny.sk), [vedanadosah.cvtisr.sk](http://vedanadosah.cvtisr.sk)  
Snímky: [prvezeny.sk](http://prvezeny.sk)

Gruzínske príslovie	kapitola v Koráne	2. časť tajničky	značka nobélia	najvyššia karta	IKTUS, KUMYS	podpera	1. časť tajničky	osobné zámeno	obec na Záhorí	TORR, TRESA	mužské meno	4. časť tajničky	hra založená na náhode
zimný dopravný prostriedok					ústna voda					rímske číslo 1550			
unesenie					naplnená EČV okr. Šaľa					meno Ivana keď			
egyptský boh slnka			úžitok pôvodca diela					umelecký tanec francovka					
papagáj				čistidlo na motory hrubé povrazy					chrbtovina srdcovnica				
AKANT, TOROS	kaukazská osada včelí produkt				meno speváčky Pugačevovej popovek					ťavi križenec potreba rybára			
zdvihol sa						hrdinská skladba					solmizačná slabika poskytne		
trvácna tráva						dajú do poradia značka brómu							
osirelá					udieraj druh tyčovej ocele			pracuje na stave značka kremíka				5. časť tajničky	nástenný gobelín
česká predložka			značka kozmetiky	ozdobná stužka popravca						ochrana nôh	predložka šuhaj (nár.)		
ARVA, SOBA	odroda kapusty	sťa 3. časť tajničky				príšivaj grécky boh lásky				žltohnedá farba dobré (hovor.)			
zábavný program								strach					
spojka			staršia jednotka tlaku špeciálny obchod					nápoj z kyslého mlieka mileneč					
Rozhlas a televízia Bruneja				sídlo v Etiópii značka lutécia					násyp tiež				1 000 kg
nedovolený zákrok					vrchný obal Zeme justícia					hra v tenise slovko účty v Ázii			
mozgová mrvica						kobra indická predložka					predložka značka hliníka		
preber sa k životu				miesto pripojenia svalu ku kosti					biblický bratovrah				
albánska menová jednotka				duť, po česky					kocka, po latinsky				

Tajnička križovky z č. 12/2024: **POKOJ A LÁSKA NECH SEDIA PRI ŠTEDROVEČERNOM STOLE**

Výhercovia: Eva Arbetová, Piešťany; Matej Betka, Bacúch; Ján Susedík, Horná Seč

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 3. 2025 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo poslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

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

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z križovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytujú dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJS). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľujú súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytli. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietať proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažností dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.

# NEODOLATEĽNÉ VÝHODNÉ NÁKUPY



**ZĽAVA AŽ  
65%**

Ilustračná fotografia

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

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

Ponuka platí do vypredania zásob.

**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny

**BergHOFF®**



# Gard&Seed Premium


TRADÍCIA  
A KVALITA  
OD ROKU 1991

Vypestujte si  
svoje  
zdravie



Ďakujeme,  
rodina Juríková



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