

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

MOJE DETI,
TVOJE DETI ALEBO
**O MODERNÝCH
MACOCHÁCH**

**SÚŤAŽTE
S VLASTNOU
ZNAČKOU**

SVIEŽE TIPY
NA KRÁSU

**VAJÍČKA, MAJONÉZA
A NAŠE ZDRAVIE**

**ČO ODPLAVIA
JARNÉ VODY**

21.3. - 30.6.
VYPLÁCAME
ZĽAVY!

8. 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. 2024** online na stránke www.lokalnekomunity.sk.



NADÁCIA
coop
JEDNOTA



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Namiesto predjedla

Vzduch je dnes o poznanie hrejivejši a voňavejší než pred mesiacom. Slnčné lúče a prívetivé počasie nám prinášajú ďalšie sviatky.

Veľká noc je odjakživa symbolom znovuzrodenia a prichádzajúcej jari. To je celkom sympatický dôvod na to, aby sa v slnečných lúčoch začali roztápať kryhy negatívnych javov, ktorými sme žili v predchádzajúcich mesiacoch. Bolo by fajn, keby v nás po Veľkej noci neostalo nič zo zimného obžerstva, lenivosti, smútku a hlavne – zloby. Dokážeme sa zmeniť s príchodom jari? Áno, keď budeme chcieť.

Možno stačí naozaj len málo. Potlačíť negatívne pocity, ktoré v nás posilňujú externé vplyvy, ako sú politici či médiá, a radšej sa odovzdať potešeniu zo svetla, slnka, z tepla, zo sviežosti. Vypustiť všetku zlobu, neznášanlivosť a agresivitu a pre zmenu sa zamerať na niečo dobré a povznášajúce. Každému sa uľaví, keď na chvíľu prestane hľadať nepriateľa, neznášať pre iný názor, posudzovať iných, kritizovať, urážať a osočovať. Keď si dovoľí presmerovať myšlienky na jednoduché veci a poddá sa drobným radostným chvíľkam života.

Želám nám, aby tohtoročná Veľká noc bola plná radosti, dobrého jedla, milých stretnutí a šťastných začiatkov.

Denisa
Pogačová



Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Veľká noc tradične aj netradične
- 6** Zdravie: Prečo je dobré správne dýchať?
- 8** 10 faktov o výžive: Orechy a semiačka sú zdravé
- 10** V COOP Jednote: Pomaranče zo Španielska len pre COOP Jednotu
- 12** Vlastná značka: Tipy na veľkonočný stôl
- 14** Sezóna: Pravda a mýty o vajčičkach a majonéze
- 16** Duel: Niečo sviatočné s Dominikou a Dušanom
- 18** Recepty: Jarné a netradičné
- 20** Rozhovor: So Zorou Inkou Grohoľovou o moderných macochách
- 22** Dobrý život: Prečo potrebujeme umenie?
- 24** Krása: Jar v tvári i vo vlasoch
- 28** Tradícia: Jarné vody odplavili všetko zlé
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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

VELKÁ NOC TRADIČNE I NETRADIČNE

Veľká noc patrí k sviatkom najviac spätým s tradíciami. Ako ich prežívajú ľudia, ktorých povoláním je varenie a pečenie? Spýtali sme sa ich, či dodržiavajú staré veľkonočné tradície a čo u nich nesmie chýbať na veľkonočnom stole.



Naty Žúreková Štefková – Chuť od Naty:

Naty zo stránok nášho časopisu už poznáte. Je pôvodne pani učiteľka, ktorá nakoniec študovala nutričné poradenstvo. Ovplyvňuje ju talianska kuchyňa, dbá na kvalitu, chuť, čerstvosť a pestrosť na tanieri. Pre svoju obrovskú vášeň pre kváskovanie sa z nej stala certifikovaná pekárka, ktorá organizuje kurzy kváskovania po celom Slovensku. Na túto tému vydala aj 3 knihy s názvom Kváskovanie.

Veľká noc u nás je plná rôznych chutí, farieb a vôní. Máme radi tradície, no niektoré sme obliekli do nového šatu. Napríklad na Zelený štvrtok nemáme tradične špenát s vajčekom, ale pečiem kváskový kiš so zelenou zeleninou - s brokolicou, so špenátom a s hráškom. V pôstny deň, Veľký piatok, varím nemäsité strukovínové jedlo. Snažíme sa postíť od neporozumenia, hádok a posudzovania. Kiež by nám vydržal náš zvyk, že na Veľkú noc vypekám dobroty spolu s deťmi. Je to nádherný čas, keď netreba slová. Človek sa cíti naplnený tým, že trávi čas spolu so svojimi najmilšími. Čím sú však moje deti väčšie, tým sú mi tieto okamihy vzácnejšie. Spoločne si takto pripravujeme domácu marlenku, medovníčky a zo slaného pagáčiky. Z kvásku nesmie chýbať domáci chlieb ako znak požehnanja a hojnosti. Raňajky u nás na Veľkonočnú nedeľu aj pondelok sprevádza mazanec z kvásku - vianočkové cesto v tvare guľatého bochnička.

Množstvo zelene na stole, dekorácie zajáčikov, ozdobených vajčiek a bahniatok z prechádzky, ale najmä dobrá nálada a radosť z toho, že sa máme. To je naša Veľká noc.



Veronika Čopiková – Lenivá kuchárka:

*Veronika je zástankyňou chutného, doma pripraveného jedla a kvalitných produktov. Takmer 8 rokov prináša na svojom blogu www.lenivakucharka.sk rýchle a jednoduché recepty, ktoré predstavila aj do svojich kuchárskych kníh *Lenivá kuchárka*.*

Na veľkonočný stôl najradšej pripravujem tradičnú veľkonočnú hrudku (syrek), čistý koláč (veľkonočnú pasku) a vajíčkovú nátičku s chrenom. Moje najobľúbenejšie veľkonočné jedlo sú veľkonočné nedelne raňajky, keď sa spoločne stretieme za jedným stolom a vychutnávame si syrek, koláč, cviklu s chrenom, rôzne druhy údenín a zemiakový šalát. A k tomu kopy čerstvej nakrájanej zeleniny a vajec. A, samozrejme, nesmú chýbať ani dezerty, tu idem trochu mimo tradícií a pripravujem niečo netradičnejšie – napríklad veľkonočnú roládu s malinovým krémom, čokoládový tart či mrkvový koláč. Z veľkonočných zvykov a tradícií zvykneme v rodine dodržiavať sobotňajšie posvätenie košíka plného dobrôt a asi nikdy nezabudneme na Veľkonočný pondelok a s ním spojenú oblievačku. Tej sa posledné roky už úspešne vyhýbam.



Nikoleta Kováčová – Surová dcérka:

*Nikoleta je už viac ako 10 rokov vegánkou a môžete ju poznať aj pod menom *Surová dcérka*. Na svojom blogu a sociálnych sieťach sa venuje najmä etickému vegánstvu, rastlinným receptom a netestovanej kozmetike. Často však rieši aj iné témy, než je strava – ateizmus, bezdetnosť a modeling. Hovorí veci na rovínu a „surovo“, prekazujú jej*

*predsudky v spoločnosti, nalinajkovane ideálne životy, do ktorých nás tlačí spoločnosť a netolerancia. Jej recepty môžete nájsť v kuchárskych knihách *Slovegán*.*

Medzi moje obľúbené recepty, ktoré nesmú chýbať ani počas vegánskej Veľkej noci, patrí vegánsky citrónový veľkonočný baranček s cukrovo-citrónovou alebo čokoládovou polevou a vegánske syrové rolky plnené rastlinným kyslomliečnym krémom, pažitkou a rôznofarebnou paprikou, aby všetko hralo farbami. Nechýbajú rôzne špenátové omáčky k cestovinám, na gnocchi alebo klasicky k zemiakom, ktoré zaraďujem do svojho jedálneho lístka celú jar. Príležitostne robím aj vegánsky veľkonočný pletenec, ktorý máme potom ako raňajky počas ďalších dní. Zatiaľ čo mnohí dodržiavajú rôzne veľkonočné zvyky, moja tradícia je zameraná skôr na zmenu v prírode a rada sviatky trávim práve obklopená prírodou. Pokoj, žiadne šibanie ani preháňanie s alkoholom. Ale z tradičnejších zvykov si rada doprajem čokoládové vajíčko z horkej čokolády a iné sladkosti, ktoré mi vždy pripomenú detstvo.



Juraj Hruška – šéfkuchár v reštaurácii Slávia v Košiciach:

*Juraj je profesionálny šéfkuchár, ktorý získal viaceré medzinárodné ocenenia a certifikáty. Je jeden z prvých členov *Gourmet klubu*. Skúsenosti pozbieral aj v michelinských reštauráciách a posledné roky pôsobí v legendárnej košickej *Slávii*, ktorá sa pod jeho vedením zaradila medzi top reštaurácie na Slovensku. V roku 2018 ho odborní hodnotitelia *bedekra Gurmán na Slovensku* vyhlásili za kuchára roka. Má rád tradície a relax na horách – v lete aj v zime.*

Milujem jahňacinu, a tak veľmi rád pripravujem nielen počas veľkonočného obdobia napríklad pečené jahňacie stehno alebo pliecko špikované slaninkou pečené na víne, cesnaku a rozmaríne. Ďalším obľúbeným receptom je rolované pliecko so zmesou slaninky, cesnaku, rozmarínu a ančovičiek. Na našom veľkonočnom stole nechýba klasický východniarsky syrek na slano, taktiež údené varené mäsko,



k tomu varené vajíčka a odľahčený zemiakový šalát s orechmi, jablkom, cviklou a jogurtom. Vždy sa teším aj na klasický kysnutý makový alebo orechový koláč.



Petra Tóthová – cukrárka, cake dizajnérka a porotkyňa šou *Pečie celé Slovensko*:

*Petra je známa cukrárka, ktorá povýšila cukrárstvo na umenie. Absolvovala množstvo kurzov, jej najobľúbenejšie boli v New Yorku a v najlepšej kuchárskej škole na svete v *Le Cordon Bleu London*. Nadalej cestuje po svete a zdokonaľuje sa v cukrárskom umení, aby svoje recepty a postupy priviedla do úplnej dokonalosti. Okrem toho je porotkyňou úspešnej relácie *Pečie celé Slovensko* a autorkou dvoch kníh.*

Mám malého syna, ktorý má 4 roky, a u nás len začíname tvoriť naše tradície. S Vianocami je to jednoduchšie, s Veľkou nocou minulý rok sme mali dilemu, ako sviatky tráviť. Už pred sviatkami sme si na „nečisto“ so synom upiekli barančeka z mrkvového cesta a prešli sme si teóriou o sviatkoch. Dokonca sme robili hrudku, podľa mojej babky. Samozrejme, sme vyzdobili dom aj záhradu, syn sa vždy teší z každých sviatkov. Pre neho je Veľká noc o zajkoch, kúriatkach a vajíčkach. *Pečie celé Slovensko* začíname točť krátko po veľkonočných sviatkoch. A keďže je natáčanie časovo extrémne náročné, tak som si povedala, že spojíme príjemné s užitočným. Vybrali sme sa na sviatky oddýchnuť si a stráviť spoločné chvíle na Víglašský zámok. Maľovali sme vajíčka, plietli korbáče, hľadali vajíčka, všetky tradície sme dodržali aj so skvelým jedlom. Pre mňa sú sviatky čas s milovanými, to je moja najdôležitejšia ingrediencia aj tradícia zo všetkých.

Dych, podobne ako tlkot srdca, je automatický proces, ktorý sa deje bez nášho vedomia. Napriek tomu často nedýchame správne. Dôvody sú rôzne, môže to byť pre rýchle životné tempo alebo stres. Ak bránica a pľúca nemajú dostatok priestoru „na prácu“, ovplyvňuje sa tým množstvo kyslíka, ktoré sa dostáva do mozgu a k bunkám.

Správnym dýchaním tak môžeme zabezpečiť dostatok kyslíka pre svoje telo, čím zlepšujeme metabolizmus, spánok, náladu, imunitu a prevenciu mnohých chorôb. To, ako dýchame, teda prepojenie bránice a ostatných svalov, je jedna z hlavných podmienok stabilizácie a zdravého fungovania našej chrbtice. Tvar a aj pevnosť sú závislé od brušného tlaku, ktorý je tvorený spevňujúcou a dychovou rolou bránice. Ak je toto spojenie dobre naučené a funkčné, záťaž na stavce a platničky je rovnomerná.

Často sa vplyvom našej životosprávy schopnosť správneho dychu stráca. Nesprávnym dýchaním si teda zaťažujeme v prvom rade chrbát a potom celé telo. Ak nedýchame do brucha, náš spôsob dýchania sa mení na hrudný a aj bránica sa

do celého procesu zapája inak. Už nemá taký vplyv na vytvorenie brušného tlaku, takže sa mení aj svalová spolupráca a automaticky sa preťažujeme. Nesprávnym dýchaním sa môžeme ľahko vystaviť riziku únavy, stresu, bolesti chrbta, respiračných problémov a dokonca je jednou z príčin predčasného starnutia.

AKO SPRÁVNE DÝCHAŤ

Ako deti sme všetci dýchali správne a nemusel nás to nik učiť, no postupom času sme si vypestovali zlovyky, ktoré vplývajú aj na náš dych. Vo všeobecnosti však rozlišujeme tri typy dychu, z ktorých každý má svoje výhody:

Brušné dýchanie je najprirodzenejší a najhlbší spôsob dýchania, ktorý využíva náš hlavný dýchací sval – bránicu. Pri nádychu sa bránica stiahne a zväčší priestor v hrudnej dutine, čím sa pľúca naplnia vzduchom a brucho sa vydúva. Pri výdychu sa bránica uvoľní a vráti sa do pôvodnej polohy, čím sa pľúca vyprázdnia a brucho sa stiahne. Brušné dýchanie je najefektívnejšie pre dodávanie kyslíka do krvi, pretože aktivuje spodnú časť pľúc, kde je najviac krvných ciev.

Tento typ dýchania tiež pomáha uvoľňovať napätie v brušnej dutine, masírovať vnútorné orgány a podporovať trávenie.

Hrudné dýchanie je povrchnejší spôsob dýchania, ktorý využíva medzirebrové svaly. Pri nádychu sa tieto svaly stiahnu a zväčšia priestor medzi rebrami, čím sa pľúca naplnia vzduchom a hrudník sa zdvihne. Pri výdychu sa tieto svaly uvoľnia a vrátia sa do pôvodnej polohy, čím sa pľúca vyprázdnia a hrudník sa spustí. Hrudné dýchanie je menej efektívne pre dodávanie kyslíka do krvi, pretože aktivuje strednú časť pľúc, kde je menej krvných ciev. Tento typ dýchania tiež môže spôsobovať napätie v krčnej a ramennej oblasti, pretože sa zapájajú pomocné dýchacie svaly.

Podklúčne dýchanie je najplytší spôsob dýchania, ktorý využíva svaly pod kľúčnymi kosťami. Pri nádychu sa tieto svaly stiahnu a zdvihnú kľúčne kosti, čím sa pľúca naplnia vzduchom a podklúčna oblasť sa vydúva. Pri výdychu sa tieto svaly uvoľnia a vrátia sa do pôvodnej polohy, čím sa pľúca vyprázdnia a podklúčna oblasť sa stiahne. Podklúčne dýchanie je najmenej efektívne pre dodávanie kyslíka do krvi, pretože aktivuje iba hornú časť

NADÝCHNITE SA SPRÁVNE

Vedeli ste, že správne dýchanie môže uľaviť od bolesti chrbta alebo zabrániť predčasnému starnutiu?



plúc, kde je najmenej krvných ciev. Tento typ dýchania tiež môže spôsobovať napätie v krčnej a ramennej oblasti, pretože sa zapájajú pomocné dýchacie svaly.

JOGOVÝ DYCH

Plný jogový dych je optimálny spôsob dýchania, ktorý kombinuje všetky tri typy dýchania a využíva celý objem pľúc. Tento dych má množstvo výhod pre naše zdravie a pohodu. Zvyšuje prísun kyslíka do krvi a zlepšuje cirkuláciu, znižuje hladinu oxidu uhličitého v krvi a takisto kys-

losť organizmu, zlepšuje výmenu plynov v pľúcach a podporuje detoxikáciu, pomáha optimalizovať hladinu krvného tlaku a srdcovú frekvenciu. Zároveň zlepšuje kardiovaskulárny systém, znižuje stres a napätie a zlepšuje náladu, pomáha navodzovať stav relaxácie, zlepšuje trávenie a metabolizmus a podporuje chudnutie.

AKO NA TO?

- Nájdite si pohodlnú polohu, v ktorej sa cítite uvoľnene a bezpečne. Môžete sedieť, ležať alebo stáť, podľa toho, čo

vám vyhovuje. Uistite sa, že máte rovný chrbát a voľné oblečenie, ktoré vás neobmedzuje.

- Položte si jednu ruku na brucho a druhú na hrudník. Uvedomte si svoj dych a jeho priebeh. Pozorujte, ako sa vaše brucho a hrudník pohybujú s každým nádychom a výdychom. Snažte sa dýchať nosom, plynule a pravidelne.
- Začnite dýchať brušne, teda tak, že s nádychom sa brucho vydúva a s výdychom sa stiahne. Snažte sa dýchať hlboko a pomaly, aby ste cítili, ako sa vaša bránica pohybuje hore a dole. Urobte tak niekoľko dychov.
- Pokračujte dýchaním hrudným, teda tak, že s nádychom sa hrudník zdvihne a s výdychom sa spustí. Snažte sa dýchať rovnomerne a jemne, aby ste cítili, ako sa vaše rebrá rozširujú a zužujú. Urobte tak niekoľko dychov.
- Dokončite dýchaním podklúčnym, teda tak, že s nádychom sa podklúčna oblasť vydúva a s výdychom sa stiahne. Snažte sa dýchať rýchlo a plytko, aby ste cítili, ako sa vaše kľúčne kosti pohybujú hore a dole. Urobte tak niekoľko dychov.
- Skombinujte všetky tri typy dýchania do plného jogového dychu, teda tak, že s nádychom sa najskôr naplní brucho, potom hrudník a nakoniec podklúčna oblasť. S výdychom potom postupujte opačne, teda od podklúčnej oblasti cez hrudník až po brucho. Urobte tak niekoľko dychov.

ČO STE O PĽÚCACH NEVEDELI?

- Pľúca sú jediným orgánom, ktorý by sa po ponorení do vody nepotopil, ale, naopak, vznášal, pretože obsahujú veľa vzduchu.
- Pľúca majú šesť lalokov a dve uchá. Nemajú žiadny priechodný otvor, pri nádychu sa naplnia a pri výdychu zase vyprázdňujú.
- Pľúca dospelého človeka sa skladajú približne z 300 miliónov alveol, ktoré spolu zaberajú plochu okolo 140 m². Je to viac ako plocha tenisového kurtu.
- Pľúca cicavcov majú špongiovitú štruktúru. Pri dýchaní je do nich podtlakom nasávaný vzduch. Tento podtlak je vytváraný zväčšovaním objemu hrudníka, čo zabezpečujú medzirebrové svaly a bránica.
- Dýchanie nie je len fyzický proces, ale je úzko prepojené s našimi emocionálnymi stavmi. Rýchle plytké dýchanie

môže signalizovať stres alebo úzkosť, zatiaľ čo hlboké pomalé dýchanie môže prispieť k uvoľneniu a zmierneniu napätia.

- Samotné pľúca nie sú vybavené nervovými zakončeniami citlivými na bolesť. To znamená, že priamo v pľúcach necítíme bolesť. Bolesť súvisiaca s dýchaním sa obvykle vyskytuje vo svaloch okolo hrudníka.
- Priemerný dospelý človek urobí približne 12 až 20 dychov za minútu. Táto frekvencia sa môže meniť v závislosti od aktivity, veku a celkového zdravotného stavu. Napríklad novorodenci môžu mať až 40 dychov za minútu. Naša dychová frekvencia sa mení aj počas spánku. V hlbokom spánku dýchame pomalšie, počas REM fázy je frekvencia dychov vyššia (20 - 30 dychov za minútu).

DP, zdroj: activebeauty.sk

10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV

SERIÁL
9. ČASŤ

O ORECHOCH A SEMIAČKACH

Sú obľúbené arašidy zdravé? Koľko orechov môžeme denne zjesť? Čo všetko obsahujú a prečo sú pre nás dobré? Pokračujeme v cykle o potravinových skupinách s doc. MUDr. Petrom Minárikom.

- Orechy** sú škrupinové plody rastlín a zaraďujeme k nim: **(A) pravé orechy**, ktoré sú z botanického hľadiska jedno semené nepukavé plody s tvrdým drevnatým oplodím (napr. lieskové orechy, makadamiové orechy), **(B) kôstky s dužinatým jadrom** (napr. mandle, pistácie) a **(C) semená** rôznych rastlín (píniové orechy). **Orechy** sú vo všeobecnosti plody, ktoré majú tvrdú vonkajšiu škrupinu, ktorá prirodzene nepraská. **Semená** sa zvyčajne prirodzene otvárajú a uvoľňujú zo škrupiny.
- Nutričné zloženie orechov a semien**, ako aj podobné využitie v potravinárstve a vo výžive sú dôvodom, že sa semená priradujú k orechom do jednej potravinovej skupiny. Z rastlinných semien sa používajú najmä slnečnicové, tekvicové, sezamové, ľanové, chia, makové, konopné a ďalšie.
- Osobitné druhy olejnin. Arašidy - búrske orechy** sú špecifickým typom olejnin. Nie sú to orechy v pravom zmysle slova. Ide o plody podzemnice olejnej a botanicky sa zaraďujú k *strukovinám*. Vzhľadom na vysoký obsah tuku, ktorý sa využíva na výrobu oleja a arašidového masla, sa na ne nazerá aj ako na olejninu. Spôsobom konzumácie sa však priradujú k potravinovej skupine orechy. Arašidy sú častým a najnebezpečnejším alergénom. Ďalej sú to **kokosové ore-**

chy, ktoré sa využívajú na získavanie kokosového tuku a kokosového mlieka, a nakoniec **gaštany**, ktoré majú v porovnaní s inými orechmi vysoký podiel škrobu. Široko dostupnými sa aj u nás stali niektoré **exotické druhy orechov** (napr. **kešu, para, makadamiové** a **pekanové** orechy, **pistácie**). Zriedkavejšie sa využívajú **píniové** orechy, čo sú jedlé semená borovice pínie. Známe sú ako súčasť pesta.

- Konzumácia orechov.** V gastronómii, ale aj v iných odvetviach sa využívajú hlavne **vlašské orechy, mandle** a **lieskové orechy**. Orechy sa konzumujú v surovom stave, ale aj tepelne upravené najmä opražením, lúpané alebo nelúpané, v rôznych variantoch. Konzumujeme ich samostatne ako **pochutiny**, ale aj ako **súčasť iných jedál** (mäsových či cestovinových pokrmov), používajú sa v cukrárstve a pekárstve. Pre vysoký obsah tuku sa využívajú na výrobu **špeciálnych olejov** a iných výrobkov (arašidové maslo, kokosový tuk).
- Nutričné zloženie orechov.** Škrupinové plody sú z výživového hľadiska hodnotné potraviny, ktoré majú **málo vody** a **vysoký obsah energie**. V zozbieraných orechoch je okolo 10 % **vody**. Celkový obsah **sacharidov** sa pohybuje priemerne okolo 12 %. Škrupinové plody na rozdiel od iných rastlinných potravín obsahujú malé množstvo **škrobu**. Sacharóza je hlavným disacharidom a jej zastúpenie je viac ako 95 %. Škrupinové plody sú dobrým zdrojom **vlákniny** a v porcii môžu poskytnúť 5 - 10 % dennej potreby.
- Obsah bielkovín** v orechoch je značne variabilný, ale väčšina orechov je dobrým zdrojom bielkovín. Najnižší obsah bielkovín je v kokosovom orechu (2 - 3 %) a najvyššie množstvo je v pistáciách, mandliach, búrskech orechoch a kešu orechoch (18 - 26 %). Biologická hodnota je nižšia ako pri živočíšnych produktoch, pretože v nich chýbajú niektoré esenciálne aminokyseliny. **Obsah tukov** je v orechoch vysoký, a preto je aj

bobik z Bohušovic

Z čerstvej smotany a tvarohu

- energetická hodnota** orechov vysoká. Z tukov sú dôležité mononenasýtené a polynenasýtené masťné kyseliny. Zastúpenie nasýtených masťných kyselín je nízke, s výnimkou kokosového orecha. V ostatných druhoch je pomer nasýtených a nenasýtených masťných kyselín priaznivý. Obsah tukov v orechoch kolíše podľa druhu a pohybuje sa v rozmedzí od 46 % v kešu orechoch až po 76 % v makadamiových orechoch. Para orechy, lieskové, makadamiové, pekanové, píniové orechy a vlašské orechy majú obsah tukov väčší (> 60 %) ako mandle, kešu orechy a pistácie (44 - 51 %). **Najbohatším zdrojom, omega-3 masťných kyselín** z tejto skupiny potravín sú **lanové semiačka** (a, samozrejme, aj z nich vylišaný lanový olej), ďalej **chia semiačka** a **vlašské orechy**.
- 7 **Obsah vitamínov, minerálov a ďalších bioaktívnych látok.** Orechy sú cenným zdrojom **vitamínov** (vitamínu E, vitamínov skupiny B, kyseliny listovej, obsah vitamínu C je nízky), **minerálnych látok** a **stopových prvkov** (hlavne vápnika, mangánu, horčíka, fosforu a draslíka. Niektoré orechy obsahujú tiež železo a zinok. Para orechy sú bohaté na selén, fosfor a horčík). Orechy obsahujú aj ďalšie **bioaktívne látky**, ktoré sú významné pre zdravie konzumentov (fenoly, fytoosteroly, sfingolipid).
- 8 **Význam orechov a semien vo výžive a zdravotné aspekty konzumácie orechov a semien.** Orechy a semená patrili medzi najstaršie druhy obživy pre ľudí. Dnes predstavujú skôr doplnok k bežnej strave, avšak pre ľudí s alternatívnymi štýlmi stravovania predstavujú cenný zdroj bielkovín. Vzhľadom na vysoký podiel tukov aj energetickú hodnotu je celkové množstvo, ktoré sa odporúča denne skonzumovať, obmedzené - a to napriek všetkým ostatným nutrične významným látkam. WHO už v roku 1990 odporúčala konzumovať denne 30 g orechov.
- 9 **Priaznivé zdravotné účinky konzumácie orechov a semien.** Mnohé prehľady a epidemiologické a/alebo klinické štúdie naznačili, že pravidelná konzumácia orechov má **priaznivý vplyv** na zdravotné výsledky vrátane **obezity, hypertenzie, cukrovky, srdcovo-cievnych chorôb, kognitívnych** schopností a rozličných **neurodegeneratívnych** porúch. Vďaka svojmu zloženiu znižujú aktivitu rôznych mediátorov chronických ochorení, čím znižujú v organizme mnohé nepriaznivé zmeny, medzi ktoré patrí oxidačný stres, chronický zápal, vnútrobbrušná obezita, hyperglykémia, inzulínová rezistencia alebo endotelová dysfunkcia.
- 10 **Zdravotné riziká konzumácie orechov.** Najlepšie je konzumovať ich **nesolené** a **nesladené**. Pri konzumácii solených alebo sladených orechov sa zvyšuje nežiaduci príjem soli a jednoduchých cukrov. Niekedy sa orechy predávajú už **pražené**, tie môžu obsahovať vysoké množstvo **pridaného tuku**. Vzhľadom na vysoký obsah tukov je potrebné orechy započítať do celkového denného energetického príjmu. Riziká spojené s konzumáciou orechov sú **alergie** (najväčším alergénom z tejto skupiny sú **arašidy**, ale aj ostatné druhy orechov). Pri nevhodnom uskladnení orechov vo vlhkom prostredí hrozí spotrebiteľom kontaminácia karcinogénnymi plesňami (mykotoxíny). Z nich aflatoxíny poškodzujú pečeň, ochratoxíny poškodzujú obličky. Aflatoxíny sú navyše **karcinogénne** a **mutagénne** látky.

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



- bez ÉČIEK • bez KONZERVANTOV
- bez FARBÍV • bez SLADIDIEL
- bez LEPKU

COOP JEDNOTA ZELOVOC PRINIESOL ZÁKAZNÍKOM ŠPECIÁLNY STÁNOK S CITRUSMI

Domáca maloobchodná sieť COOP Jednota prináša svojim zákazníkom citrusy vypestované v Španielsku špeciálne pre COOP Jednotu. Citrusy majú v predajniach osobitné vystavenie v stánkoch s QR kódmi. Zákazníci si môžu po naskenovaní QR kódu prečítať viac o pôvode a pestovaní citrusov.

Sortiment ovocia a zeleniny má v predajniach COOP Jednoty nenahraditeľné miesto. Spolupráca s dodávateľmi ovocia a zeleniny je zameraná na regionálnu slovenskú produkciu a podlieha prísnyim kvalitatívnym a bezpečnostným kritériám. Pri komoditách, ktoré sa na Slovensku dopestovať nedajú, ako sú napr. citrusy, sú vybudované korektné obchodné vzťahy priamo s pestovateľmi v zahraničí.

COOP JEDNOTA ZELOVOC ZO SLOVENSKÝCH REGIÓNOV

Vlastná značka COOP Jednota Zelovoc ponúka zákazníkom sortiment ovocia a zeleniny, ktorý pochádza od lokálnych slovenských dodávateľov, aby sa tak zabezpečila čerstvosť, svieža chuť, kvalita a rýchle dodanie na pulty predajní. „Všetky plodiny, ktoré sa dajú vypestovať na Slovensku, nakupujeme pod privátnu

značku Zelovoc výhradne od slovenských pestovateľov. Ich výberu predchádza dôkladná kontrola kvality, pestovania aj technologických procesov. Dodávateľia značky Zelovoc sú skúsení pestovatelia s overeným domácim pôvodom a dlhoročnou tradíciou. Pod touto značkou si však spotrebiteľia môžu kúpiť aj šľavnaté a chutné citrusové plody zo Španielska, ktoré sú pestované pre systém COOP Jednota,“ uvádza Jana Gnojčáková, vedúca oddelenia Nákupu a predaja OaZ, COOP Jednota Slovensko. A dodáva: „Oblúbenosť a predajnosť vlastnej značky Zelovoc každoročne stúpa, na čo reagujeme pravidelným zaradovaním nových produktov. Novinkou sú citrusy s dohľadateľným pôvodom. Vo vybraných predajniach COOP Jednoty pribudli stánky s citrónmi, mandarínkami, pomarančmi, grepmi a ďalšími citrusovými plodmi, o ktorých si

na základe QR kódu zobrazeného priamo v stánku môžu zákazníci dohľadať informácie o pôvode, odrode či pestovateľovi.“

QR KÓD S INFORMÁCIAMI PRE ZÁKAZNÍKA

Citrusy sú neoddeliteľnou súčasťou zimného obdobia. Zákazníkom COOP Jednoty sme preto pripravili jedinečnú ponuku citrusov priamo od španielskeho pestovateľa. Po zbere putuje tovar na Slovensko do predajní maloobchodnej siete COOP Jednota. Pridanou hodnotou ponuky citrusov v špeciálnych stánkoch je možnosť naskenovať si QR kód umiestnený na stánku a dozvedieť sa viac informácií o pestovateľovi i produktoch. „Pestovatelia sú starostlivo vybraní, aby sme pre našich zákazníkov zaručili tú najlepšiu kvalitu a čerstvosť počas celej sezóny. Záleží nám na pôvode a kvalite ovocia a zeleniny, ktoré ponúkame. Naši španielski pestovatelia majú dlhoročnú históriu a skúsenosti odovzdávané z generácie na generáciu. S láskou sa starajú o polia s pomarančmi, mandarínkami a citrónmi tak, aby si naši zákazníci mohli vychutnať ich výnimočnú chuť,“ zdôrazňuje J. Gnojčáková. Viac informácií nájdete na našej web stránke www.coop.sk.



NADÁCIA COOP JEDNOTA PODPORILA GALANTSKÚ NEMOCNICU

Peňažný dar venovala Nadácia COOP Jednota Nemocnici s poliklinikou sv. Lukáša v Galante. Symbolický šek odovzdal Július Belovič, predseda predstavenstva COOP Jednoty Galanta, a Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

Nadácia COOP Jednota venovala tentokrát peňažný dar vo výške 10 000 € NsP sv. Lukáša Galanta, konkrétne Urologickej ambulancii. „Finančné prostriedky budú použité na nákup nového USG prístroja, nakoľko súčasný prístroj má viac ako 13 rokov. S týmto prístrojom sa vykoná približne 4 500 ambulantných vyšetrení, konziliárne vyšetrenia a okolo 65 transrektálnych punkčných biopsií prostaty ročne. Dar od Nadácie COOP Jednota predstavuje pre našu nemocnicu a pacientov možnosť realizácie spoľahlivého vyšetrenia a skvalitnenie služieb,“ uvádza Ondrej Hajdúk, primár urologického oddelenia NsP Galanta.

COOP Jednota pôsobí svojimi takmer 2 000 predajňami vo všetkých regiónoch Slovenska. Svoju pôsobnosť v regiónoch umocňuje spolupatričnosťou, podieľaním sa na aktívnom dianí a živote svojich zákazníkov i aktivitami spoločenskej zodpovednosti. „Teší nás, že Nadácia COOP Jednota svojou pomocou už niekoľkokrát prispela ku skvalitneniu zdravotníckych služieb v našom regióne. Veríme, že prístroj, ktorý nemocnica v Galante zakúpi pre urologickú ambulanciu, bude slúžiť obyvateľom tohto regiónu, ale aj celej spádovej oblasti. Cítíme zodpovednosť, morálny a etický záväzok pomáhať ľuďom v našom regióne. Veľká vďa-

ka patrí Nadácii COOP Jednota, ktorá svojimi finančnými darmi každoročne pomáha zdravotníckym zariadeniam i neziskovým organizáciám po celom Slovensku,“ zdôrazňuje Július Belovič, predseda predstavenstva COOP Jednoty Galanta.



J. Belovič a J. Bilinský s riaditeľkou nemocnice A. Pavlovičovou a primárom urológie O. Hajdúkom

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 prerozdela medzi žiadateľov v tejto oblasti sumu takmer 376-tisíc eur.

V rámci **podpory zdravotníctva** pomáha Nadácia COOP Jednota chorým a zdravotne hendikepovaným ľuďom prostredníctvom nákupu špičkových lekárskech 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 22 rokov svojej existencie sumu 1,5 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 zveľadovaniu svojho okolia. Za 7 rokov trvania programu prispela nadácia na realizáciu 180 projektov zameraných na zachovanie kultúrnych hodnôt, rozvoj športu a vzdelávania, ochranu a zveľadovanie životného prostredia, budovanie komunitného zázemia a ďalších miestnych iniciatív sumou takmer 1,1 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.

VEĽKONOČNÁ TABUĽA PO SLOVENSKY



S VLASTNOU
ZNAČKOU
COOP JEDNOTA

Pôstne obdobie sa skončilo, a tak si môžeme počas sviatkov dopriať tradičné veľkonočné dobroty. Mäsová plnka, vajčka, šunka, syr a niečo zelené k tomu. Ak si vyberiete zo širokej ponuky produktov privátnej značky COOP Jednota, budete mať na stole jedlá chutné a slovenské.

COOP Jednota prináša zákazníkom slovenskú produkciu už 155 rokov takmer v 2 000 predajniach po celom Slovensku. Dopyt po kvalitných slovenských potravinách je zrejmý v meste i na vidieku. Ukázal to aj prieskum agentúry 2muse realizovaný na jeseň 2023, z ktorého vyplynulo, že až 76 % spotrebiteľov preferuje potraviny slovenského pôvodu.

Obchodná politika najväčšieho domáceho obchodného reťazca je založená na dlhodobej spolupráci so slovenskými dodávateľmi a overenej slovenskej kvalite. Predaj slovenských potravín tvorí v systéme COOP Jednota viac ako 70 % z reálneho predaja cez registračné pokladnice, čo je dlhodobo najviac spomedzi všetkých obchodných reťazcov pôsobiacich na slovenskom trhu. Na tejto metóde je postavená aj informačná povinnosť obchodných reťazcov smerom k Ministerstvu pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR. Obchodné reťazce pôsobiace na slovenskom trhu sú povinné odovzdávať ministerstvu polročný výkaz o percentuálnom podiele obratu z predaja potravín vyrobených v Slovenskej republike na celkovom obrate. „Podpora predaja slovenskej produkcie je jeden z kľúčových strategických cieľov COOP Jednoty, preto výrobky od slovenských dodávateľov dominujú v ponuke našich predajní. V predajniach COOP Jednoty nájdú zákazníci výlučne slovenskú bryndzu a slovenské vajcia. Podiel predaného slovenského kuracieho mäsa na celkovom obrate z predaja predstavuje tiež takmer 100 %, slovenského mlieka 99 %, smotany 98 % a slovenského medu 97 %. S našimi slovenskými dodávateľmi máme vybudované dlhodobé korektné obchodné vzťahy. Napriek silnému cenovému tlaku lacnejších



zahraničných alternatív v ponuke konkurencie úspešne držíme slovenskú líniu našej obchodnej politiky,“ zdôrazňuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko.

VLASTNÉ ZNAČKY S KRAJINOU PÔVODU SLOVENSKO

Domácich producentov podporuje COOP Jednota aj prostredníctvom vlastných značiek, z ktorých až 85 % pochádza od slovenských dodávateľov. Prioritou pri rozvoji portfólia vlastných značiek je, aby ho tvorili práve produkty od domácich slovenských a lokálnych výrobcov. „Zákazník veľmi citlivo vníma krajinu pôvodu aj to, ktorý výrobca produkt vyrába. Ako jeden z prvých obchodných reťazcov sme na výrobkoch vlastných značiek začali uvádzať podrobnú informáciu o výrobcovi. Pri produktoch našich vlastných značiek je pre nás obzvlášť dôležitá transparentnosť a férovosť voči zákazníkovi, preto považujeme za samozrejmosť danú informáciu uvádzať,“ konštatuje J. Bilinský. „Regionálne spotrebné družstvá majú vybudované partnerstvá s lokálnymi pekármi, mäsiarmi a spracovateľmi či výrobcami mlieka a mliečnych produktov. Spolupracujeme s viac ako 1300 lokálnymi slovenskými dodávateľmi. Širokým výberom regionálneho sortimentu chceme spotrebiteľom ponúknuť atraktívne domáce špeciality a zároveň podporiť miestnych producentov.“

Zo širokej ponuky produktov privátnej značky COOP Jednota vám prinášame len niekoľko tipov od domácich výrobcov, ktoré vám môžu spríjemniť sviatočné hodovanie: Šunka tradičná sušená Mamičkiné dobroty od Berto Trade, bryndzu Mamičkiné dobroty od NiKA, s. r. o. a korbáče údené aj neúdené od Milsy.



SÚŤAŽTE S VLASTNOU ZNAČKOU!



Milí čitatelia, zasúťažte si s nami a napíšte nám, koľko percent z reálneho predaja v COOP Jednote tvorí slovenská produkcia. Správne odpovede nám posielajte výrazne označené **Súťaž s VZ** na našu poštovú adresu alebo na redakcia@coop.sk do 15. 4. Zo správnych odpovedí vyžrebujeme troch autorov, ktorých odmeníme poukážkou na nákup v hodnote 30 €.



AKÁ VEĽKONOČNÁ VÝHRA SA VYLIAHNE VÁM?



Ilustračné foto.

Hyundai i30 Kombi
4x

Nákupné
poukážky v hodnote
101 x 300 €

Nákupné
poukážky v hodnote
606 x 100 €

V COOP Jednote vás čakajú výslužky za tisíce eur!

V predajniach COOP Jednoty nájdete fantastické veľkonočné výhry. **Od 7. 3 do 3. 4. 2024** nakúpte u nás aspoň **za 25 €** a hrajte o rodinné autá a nákupné poukážky v celkovej hodnote viac ako **150 000 €**. Bližšie info na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny





Vajíčka a majonéza sú obľúbenými potravinami, o ktorých koluje množstvo mýtov. Vraj zvyšujú cholesterol a ich konzumácia nie je zdravá. Pozrime sa, či je to pravda.

VAJÍČKA, MAJONÉZA A NAŠE ZDRAVIE

MÝTUS: VAJCIA SÚ CHOLESTEROLOVÁ BOMBA

Vajcia obsahujú cholesterol, ktorý sa nachádza hlavne v žltku. Jeden priemerný žltok obsahuje asi 185 mg cholesterolu, čo je viac ako polovica odporúčaného denného príjmu pre dospelého človeka. No to neznamená, že vajcia zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi a spôsobujú kardiovaskulárne ochorenia. Väčšina cholesterolu v našom tele sa totiž tvorí vlastnou pečťou a nie prijatou stravou. Keď zvýšime príjem cholesterolu z potravín, pečť automaticky zníži svoju produkciu cholesterolu a naopak. A zároveň, cholesterol prijatý potravinami sa nevstrebáva úplne.

Vedecké štúdie preukázali, že konzumácia vajec nemá významný vplyv na hladinu cholesterolu v krvi u väčšiny ľudí a že nezvyšuje riziko srdcovo-cievnych chorôb. Výnimkou sú ľudia, ktorí trpia diabetom, hypercholesterolémiou alebo inými metabolickými poruchami, ktorí by mali obmedziť príjem vajec na 2-3 za týždeň.

MÝTUS: VAJCE S HNEDOU ŠKRUPINOU JE ZDRAVŠIE AKO TO S BIELOU

Farba škrupiny vajca nemá žiadny vplyv na jeho výživovú hodnotu ani kvalitu. Farba škrupiny závisí od plemena sliepky, ktorá ho zniesla, a od pigmentov, ktoré sa vytvárajú v jej ováriu. Vajcia s hnedou škrupinou sú častejšie v predaji, pretože sú populárnejšie medzi spotrebiteľmi, ktorí im pripisujú väčšiu prirodzenosť. No v skutočnosti majú rovnaké množstvo bielkovín, tukov, cholesterolu, vitamínov a minerálov ako vajcia s bielou škrupinou.

MÝTUS: ZO SLEPAČÍCH VAJEC SA CHUDNE

Slepačie vajcia mnohí považujú za diétnu potravinu, pretože sú bohaté na bielkoviny, ktoré zvyšujú pocit sýtosti a znižujú chuť do jedla. Vajcia tiež obsahujú lecitín, ktorý podporuje trávenie tukov a zabraňuje ich usadzovaniu v organizme. Niektoré štúdie dokázali, že ľudia, ktorí jedli na raňajky vajcia, mali nižší príjem kalórií počas dňa a stratili viac telesného tuku ako tí, ktorí jedli iné raňajky s rovnakou energetickou hodnotou. To však neznamená, že vajcia sú zázračnou potravinou, ktorá sama osebe spôsobí chudnutie. Dôležité je dodržiavať vyváženú a pestrú stravu,

ktorá obsahuje všetky potrebné živiny, a kombinovať ju s primeranou fyzickou aktivitou. Vajcia môžu byť súčasťou jedálneho lístka aj pri snahe schudnúť, no nie je vhodné konzumovať ich v nadmernom množstve.

MÝTUS: VARENÉ VAJCE NESPÔSOBUJE ALERGIU

Nie je to pravda. Vajcia patria medzi najčastejšie potravinové alergény, ktoré môžu vyvolať rôzne reakcie, napríklad kožné vyrážky, svrbenie, opuchy, dýchavičnosť, vracanie, hnačku alebo anafylaktický šok. Alergia na vajcia je spôsobená imunitnou reakciou na niektoré bielkoviny, ktoré sa nachádzajú v bielku alebo žltku. Tieto bielkoviny sa nazývajú alergény a sú rôzne citlivé na tepelnú úpravu.

Pravda je, že niektoré z nich sa zničia pri varení, pečení alebo smažení, a preto ich niektorí alergici môžu tolerovať. No mnohé z nich sú odolnejšie proti teplu a môžu spôsobiť alergickú reakciu aj po tepelnej úprave. Preto nemožno povedať, že varené vajce nespôsobuje alergiu, pretože to závisí od typu alergénu, ktorý je prítomný vo vajci, a od stupňa tepelnej úpravy, ktorá ho môže zneškodniť alebo nie. Alergici na vajcia by sa mali riadiť odporúčaniami svojho lekára a vyhýbať sa všetkým potravinám, ktoré obsahujú vajcia alebo ich zložky.

MÝTUS: NA HLASIVKY A UBOLENÉ HRDLO JE VHDNÉ SUROVÉ VAJCE

Neexistuje žiadny vedecký dôkaz, že surové vajce by malo nejaký liečivý alebo zvlhčujúci účinok na hlasivky alebo hrdlo. Naopak, surové vajce môže byť nebezpečné, pretože môže obsahovať baktérie salmonely, ktoré spôsobujú závažné infekcie.

MÝTUS: MAJONÉZA JE PLNÁ KONZERVANTOV A ÉČOK

Nie je to pravda. Majonéza sa vyrába z vajec, oleja a octu, ktoré sú prírodné suroviny a nepotrebujú žiadne konzervanty ani umelé látky. Samozrejme, záleží na tom, akú majonézu kupujeme, pretože niektoré výrobky môžu obsahovať aj ďalšie prísady, ako cukor, horčicu, bylinky, koreniny alebo stabilizátory. Preto je dobré si vždy prečítať zloženie na obale a vyberať si tie majonézy, ktoré majú čo najmenej zložiek a najvyšší podiel vajec a oleja.

MÝTUS: MAJONÉZA ZVYŠUJE HLADINU CHOLESTEROLU

Nie je to pravda. Majonéza obsahuje cholesterol, ktorý sa nachádza hlavne vo vajciach, ale to neznamená, že zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi sama osebe. Ako sme už spomenuli, väčšina cholesterolu v našom tele je tvorená vlastnou pečeňou a nie prijatou stravou.

Navyše, majonéza obsahuje aj látky, ktoré znižujú vstrebávanie cholesterolu, ako je lecitín, bielkoviny alebo nenasýtené mastné kyseliny. Vedecké štúdie preukázali, že konzumácia majonézy nemá významný vplyv na hladinu cholesterolu v krvi u väčšiny ľudí a že nezvyšuje riziko srdcovo-cievnych chorôb. Výnimkou sú ľudia, ktorí trpia diabetom, hypercholesterolémiou alebo inými metabolickými poruchami, ktorí by mali obmedziť príjem majonézy na 1-2 polievkové lyžice za deň.

MÝTUS: MAJONÉZA MÔŽE SPÔSOBIŤ SALMONELÓZU

Nie je to pravda. Majonéza je bezpečná potravina, ktorá by nemala spôsobovať salmonelózu, pretože vajcia používané na jej výrobu sú pasterizované. Sú zahrievané na vysokú teplotu, ktorá zabíja všetky baktérie. Okrem toho majonéza obsahuje ocot, ktorý pôsobí ako prírodný konzervant a zabraňuje množeniu baktérii. Takže pri správnom skladovaní sa nemusíte žiadnej salmonelózy báť.



MÝTUS: MAJONÉZA NIE JE ZDRAVÁ A PRIBERÁ SA Z NEJ

Majonéza je zdravá a výživná potravina, ktorá obsahuje množstvo prospešných látok, napríklad bielkoviny, vitamíny A, D, E, K, B₁, B₂, B₆, B₁₂, folát, niacín, pantoténovú kyselinu, biotín, cholín, fosfor, draslík, horčík, zinok, meď, mangán, selén, jód, a nenasýtené mastné kyseliny omega-3 a omega-6, ktoré majú pozitívny vplyv na naše zdravie. Majonéza pomáha zlepšovať trávenie, imunitu, zdravie zraku, pokožky, vlasov, svalov, pôsobí pozitívne na pamäť aj koncentráciu.

Pravda je, že majonéza je kalorická, pretože obsahuje veľa tuku, ale to neznamená, že je nezdravá alebo spôsobuje nadváhu (ak ju prijímame v odporúčanom množstve). Tuk je dôležitý pre naše telo, pretože je zdrojom energie. Dôležité je, aby sme konzumovali kvalitný tuk, ako je ten z oleja a vajec, a nie z rafinovaných a hydrogénovaných olejov, ktoré sa používajú v niektorých lacných majonézach. A zároveň aby sme konzumovali tuk v primeranom množstve a nie v nadmernom.

Odporúčaná denná dávka tuku pre dospelého človeka je 60 - 80 g, z čoho 20 - 30 g by malo byť nenasýteného. Jedna polievková lyžica majonézy obsahuje asi 10 g tuku, z čoho 7 g je nenasýteného. Preto je možné zaradiť majonézu do zdravej a vyváženej stravy, ak ju konzumujeme v rozumnej miere a s dostatkem zeleniny, ovocia, celozrnných obilnín, strukovín, orechov, semien a bielkovinových potravín.

DP, zdroj: dobruchut.aktuality.sk



Vyrobené na Slovensku



FROST a.s. Prešov, Hlavná 57,

prevádzka: Petrovanská 34/B,

080 01 Prešov, Slovenská republika

mail: trade@frostslovakia.sk | telefón: 0948 953 447

www.frostpresov.sk



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

30 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



QUINOOVÝ ŠALÁT S FAZULKAMI

INGREDIENCIE:

Šalát:

1/2 hrnčeka quinoj
1 a 3/4 hrnčeka vody
2 PL tekvicových/slnčnicových semienok
olivový olej Tradičná kvalita
soľ
1 konzerva čiernej/červenej fazule Tradičná kvalita

1/2 červenej cibule
1 mango
2 hrnčeky mladého špenátu
1 avokádo
4 PL čerstvého koriandra (voliteľné)

Dressing:

1/3 hrnčeka olivového oleja
Tradičná kvalita

šľava z 1 limetky
soľ
drvená rasca (voliteľné)
Dobrá cena
15 stebiel čerstvého koriandra/petržlenovej vňate (voliteľné)

Do menšieho hrnca dáme quinoj a zalejeme ju vodou tak, aby ju tesne pokryla. Na malom plameni necháme dusiť do zmäknutia. Hotovú quinoj necháme vychladnúť. Rúru vyhrejeme na 160 °C. Na plechu premiešame tekvicové semienka, 1 ČL olivového oleja a štipku soli a pečieme približne 8 minút. Keď sú semiačky chrumkavé a voňajú, odložíme ich bokom

a necháme vychladnúť. Ako alternatívu ich môžeme opražiť aj na panvici alebo grile. Pripravíme si veľkú misu, kde budeme miešať šalát. Scedíme a premyjeme fazuľu. Cibuliu a mango nakrájame na malé kocky, špenát a koriander na menšie kusy. Ingrediencie zmiešame v mise, kde pridáme štipku soli. Pridáme semienka a quinoj.

Pripravíme dressing. V malej miske dôkladne zmiešame olivový olej, limetkovú šľavu, štipku soli, 1/2 ČL mletej rasce a najemno pokrájaný čerstvý koriander. Hotový dressing nalejeme na šalát a všetko dobre premiešame. Podľa potreby dochutíme. Tesne pred podávaním nakrájame avokádo na kocky a pridáme do šalátu.



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete
na www.netradicnerecepty.sk

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



GRILOVANÉ KURACIE PRŠIA MARINOVANÉ V ZAKYSANKE

INGREDIENCIE:

1 kg kuracích prs
1 kg zakysanky
Mamičkine dobroty
3 g soli

1 g čierneho mletého
korenia

**Cesnaková chlebová
placka (a naam):**

350 g hladkej múky
5 g kryštálového cukru

80 g kyslej smotany
Mamičkine dobroty

5 g soli

10 g masla Tradičná

kvalita

3 g kvasníc

50 g oleja

10 g cesnaku

Domáci kečup:

200 g pretlaku doppio

200 g glukózového
sirupu

100 g jablčného octu

40 kryštálového cukru

15 g soli

0,4 g klinčeká

1 g MSG

1,2 g xantánovej gumy

**Uhorkovo-kôprový
dressing:**

150 g kyslej smotany
Mamičkine dobroty

150 g majonézy

Mamičkine dobroty

10 g cesnaku

1 uhorka

kôpor

soľ, korenie

kryštálový cukor

šľava z citróna

Mäso pokrájame na menšie kúsky a vložíme do misky. Zakysanku, soľ, korenie zmiešame a nalejeme na mäso. Necháme 24 hodín marinovať. Následne mäso vyberieme, osušíme a ugrilujeme.

Kečup: Všetky suroviny vložíme do mixéra a rozmixujeme do hladka.

Uhorkovo-kôprový dip: Všetko okrem uhorky dôkladne premiešame, pridáme uhorku nakrájanú pozdĺž škrabkou. Jemne obalíme dressingom.

Naam: Všetko vložíme do miesiča a vymiesime cesto. Vytvoríme rovnako veľké guľky. Necháme podkysnúť. Vytvárame malé placky a opečieme na grile. Potrieme cesnakovým olejom.





Veľkonočný chlebík

Náročnosť ***
Príprava 90 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

INGREDIENCIE:

Kvások:

30 g droždia
30 g cukru
1 PL cukru
100 ml vlažného mlieka
1 PL hladkej múky

Cesto:

300 g hladkej pšeničnej múky
100 g hladkej špaldovej múky
200 ml bieleho vína
50 ml oleja
2 vajcia
soľ + hrubá soľ na posypanie
maslo na vymastenie formy

Plnka:

150 g slaniny
100 g tvrdého syra
20 g tekvicových semiačok
100 g sušených paradajok v oleji

POSTUP:

Z droždia, cukru, mlieka a múky si pripravíme kvások, ktorý necháme vykysnúť. Pšeničnú múku zmiešame so špaldovou, pridáme nakysnutý kvások, víno, olej, vajce, soľ a vypracujeme cesto a necháme na teplom mieste nakysnúť. Slaninu nakrájame na kocky, opražíme a necháme vychladnúť. Syr nastrúhame a zmiešame so semiačkami. Paradajky scedíme a nakrájame. Vykysnuté cesto rozdelíme na 3 časti a každú rozvalkáme na obdĺžnik asi 35 x 15 cm. Prvú časť posypeme slaninou a stočíme. Druhú časť posypeme zmesou zo syra i semiačok a stočíme. Tretiu časť posypeme paradajkami a stočíme. Pripravené záviný pletieme do vrkoča a vložíme do vymastenej formy. Rúru vyhrejeme na 175 °C. Vrkoč potrieme vyšľahaným vajcom, posypeme hrubou soľou a v rúre pečieme 30 minút.

INGREDIENCIE:

700 g varenej údenej krkovičky
1 údená klobása
7 rožkov
7 vajec
200 ml mlieka
hrst nasekanej petržlenovej vňate
mleté čierne korenie
soľ
tuk na vymastenie strúhanka na vysypanie plechu

POSTUP:

Údené mäso, klobásu a rožky nakrájame na menšie kocky. Rožky v miske prelejeme vlažným mliekom a zalejeme vymiešanými vajcami. Pridáme údené a klobásu. Ochutíme petržlenovou vňaťou, soľou a korením. Rúru vyhrejeme na 180 °C. Všetky suroviny spolu premiešame a necháme 30 minút odležať. Zmes vylejeme na plech vystlaný papierom, ozdobíme červenou cibuľou nakrájanou na mesiačky a pečieme 35 minút.

Mäsová plnka

Náročnosť ***
Príprava 80 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

INGREDIENCIE:

Cesto:

180 g kryštálového cukru
5 vajec
1 PL kypriaceho prášku
1 PL oleja
140 g hladkej múky
marhuľový džem na potretie

Plnka I:

200 g strúhaného kokosu
220 g práškového cukru
30 ml mlieka
250 g zmäknutého masla

Plnka II:

175 g tuku Cera
200 g sušeného mlieka
práškový cukor na posypanie

Poleva:

čokoláda na varenie
maslo

POSTUP:

Cesto: Rúru vyhrejeme na 180 °C. Cukor, vajcia a kypriaci prášok vyšľaháme. Pridáme olej a preosiatu múku. Nalejeme na plech vystlaný papierom na pečenie. Pečieme asi 20 minút do zlatista. Z vrchu plátu opatrne zlúpeme škrupinku a necháme vychladnúť. Vychladnuté cesto potrieme marhuľovým džemom. Plnka I: Strúhaný kokos a cukor nasypeme do misky. Po troškách prilievame teplé mlieko a vymiešame. Masu necháme vychladnúť. Vymiešame ju s maslom a následne ju natrieme na cesto. Plnka II: Stuzený tuk a sušené mlieko ručne vymiešame. Pripravíme papier na pečenie veľkosti plechu. Vymiešanú plnku posypeme práškovým cukrom a vyvalkáme na veľkosť koláča. Opatrne preložíme na kokosovú plnku, nožom zarovnáme okraje a dáme stuhnúť do chladu. Koláč nakrájame na rovnaké kocky a polejeme ich vlažnou čokoládou.

Kokosové kocky

Náročnosť ***
Príprava 80 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 48 ks



Milujeme *vanilku*

Vanilka je skutočným fenoménom a jej aróma je nezabudnuteľná. Dodajte rafinovanú chuť a vôňu pravej vanilky všade tam, kde vám záleží na kvalite.



Z našej databázy receptov na www.oetker.sk si môžete vybrať aj Vy sami.



*Ribežlové
košíčky*



MOJE DETI, TVOJE DETI...



Zora Inka Grohoľová je certifikovaná koučka a mediátorka, ktorú možno poznáte z televíznej obrazovky. Aktuálne sa do kníhkupectiev dostala jej kniha *Moderné macochy* s podtitulom *Moje deti, tvoje deti, naše deti a cudzie deti*. Kniha, ktorá sa na tému nevlastnej matky a patchworkovej rodiny pozerá z rôznych uhlov pohľadu, okamžite zaujala široký okruh čitateľov. V rozhovore nám autorka prezradila, ako a prečo kniha vznikla.

V rozprávkach nebýva macocha veľmi pozitívna postava. Nezriedka je rovná ježibabe. Napriek tomu si sa rozhodla použiť toto slovo v názve knihy. Nebolo to riskantné?

Páči sa mi, aké rôzne súvislosti toto slovo vyvoláva. Páči sa mi, že púta pozornosť. Pre mňa je to dôkaz, že táto téma je živá a dôležitá. V rozhovoroch s mnohými ženami sme sa snažili nájsť krajšie slovo pre nevlastnú mamu, ale nakoniec sme sa zhodli na tom, že bude rozumnejšie dať nový a krajší obsah slovu, ktoré už máme. Francúzi nazývajú macochu „belle mère“, teda „pekná mama“. Možno by sme niečo takéto pekné mohli hovoriť o macochách aj u nás...

Sú ženy, na ktoré sa slovo macocha vzťahuje, s týmto slovom zmierené?

Väčšinou ho používajú s humorom, lebo to znie tak strašne, že žiadna žena nechce byť vážne nazývaná macochou. Snažia sa nájsť príjemnejšie označenia, ako napríklad tretí rodič, bonusová mama alebo sa nechajú jednoducho oslovovať krstným menom.

Dozvieme sa z knihy, ako sa pozícia macochy v rodine menila a kde je dnes?

Súčasťou knihy je niekoľko veľmi zaujímavých rozhovorov s odborníkmi práve na túto tému. S rešpektovanou historičkou a etnologičkou Dr. Katarínou Nádashkou sme hovorili o tom, ako sa vyvíjala rola macochy v tradičných rodinách, prečo sú slovenské rozprávky plné strážidelných príhod o „mrche“ a „strige ma-

coche“, a o tom, že dnes je situácia úplne odlišná. Okrem iného preto, že dnes má väčšina detí okrem macochy aj svoju vlastnú, žijúcu a milujúcu mamu. To znamená nielen zázemie a istotu pre deti, ale aj oveľa menší tlak zodpovednosti pre nevlastné matky.

Pred stáročiami, keď takmer neexistovali rozvody, bola macocha jednak oficiálnou manželkou otca, jednak nevlastnou mamou sирôt, a tak preberala na seba všetky kompetencie a zodpovednosť matky. Adekvátne tomu sa očakával rešpekt detí aj okolia. Preto bolo obvyklé, že deti novú manželku otca aj oslovovali mama. Dnes by niečo také už od detí nikto nežiadal. Dnes je situácia iná, a preto je čas zamyslieť sa nad novou rolou macochy v súčasných rodinách.

V knihe nájdete aj rozhovor s behaviorálnym vedcom prof. Pavlom Prokopom. Ten sa na vzťah nevlastných detí a rodičov pozerá ako na biologický vzťah. Vysvetľuje, prečo láska k cudzím deťom nie je vôbec samozrejma, práve naopak. Vrodené mechanizmy nám velia uprednostňovať vlastné, biologické potomstvo, ale v súčasnej spoločnosti nás už tieto vrodené mechanizmy nemusia a ani nesmú ovládať.

Kto sú teda moderné macochy?

Moderná macocha je žena, ktorá vie, kým je. Vie, čo chce a čo nechce, pozná sama seba, vie jasne povedať, kde sú jej hranice. Podľa svojho najlepšieho vedomia a svedomia nastavuje vlastné pravidlá. Dáva do súladu to, čo cíti, čo si myslí,



s tým, čo hovorí a čo robí, a tento súlad prenáša aj do svojich vzťahov a do sveta.

Dnes sa rodičia môžu po rozchode dohodnúť na rôznych formách starostlivosti o deti. Macocha sa teda dostáva do rôznych pozícií. Deti nového partnera trávia v rodine s macochou niekedy len každý druhý víkend. Môže si žena v takomto prípade vôbec vybudovať „pozíciu macochy“?

Môže a nič iné jej neostáva. Musí hrať s takými kartami, aké boli rozdane, ale môže zo situácie vyťažiť to najlepšie. Je na jej

rozhodnutí a na dohode s partnerom, koľko zodpovednosti chce prebrať, koľko času chce tráviť s partnerovými deťmi (ak vôbec nejaký), nakoľko ich chce ovplyvňovať a akú rolu chce mať v ich živote.

Niekedy funguje vzťah macyochy a partnerových detí, ale nefunguje vzťah medzi deťmi nových partnerov. Vedela by si takejto rodine poradiť, kde hľadať pomoc a kto má túto pomoc vyhľadať?

Ak sú v hre vzťahy medzi deťmi, najlepším poradcom je detský psychológ. Detská psychika má svoje špecifiká a pracovať s deťmi je obrovská zodpovednosť. V knihe Moderné macochy hovorí o svojich skúsenostiach aj uznávaná detská psychologička Mária Tóthová Šimčáková. Za dlhé roky praxe sprevádzala mnohé rodiny procesom rozvodu a tvorenia vzťahov v novozaložených rodinách. Podľa jej skúseností sa niekedy vzťahy dajú napraviť, ale niekedy je lepšie dohodnúť sa, že rodič sa bude stretávať s dieťaťom samostatne a nebude ho tlačíť do spoluzitia so svojou novou partnerkou a jej deťmi.

Je na pleciach macyochy, aby vzťahy v rodine fungovali?

Teoreticky by to mala byť zodpovednosť všetkých zúčastnených, ale v praxi sa často stáva, že práve macocha, ktorá nie je emocionálne zaťažaná rozvodom rodičov, sa vie na situáciu pozrieť triezvo a konštruktívne. Niekedy sú práve nové partnerky tie, ktoré sa rozhodnú navrhnúť riešenia, nastaviť dohody a prispieť k upokojeniu vzťahov.

Kedysi sa hovorilo, že vzťah sa dá zachrániť dieťaťom. Vieme, že to len zriedka zafunguje. Je to iné v rodine, do ktorej každý prinesie jedno dieťa a potom príde ešte jedno spoločné? Ako toto nové dieťa mení konšteláciu rodiny?

Podľa teórie o konšteláciách platí, že každý nový prvok ovplyvní celú konšteláciu. Nové, spoločné dieťa môže zmeniť úplne všetko, priority aj vzťahy. V rodinách, s ktorými som mala možnosť pracovať, nové dieťa prinieslo úplne nový vzťah k nevlastným deťom, pretože sa z nich zrazu stali starší súrodenci. V tých šťastnejších prípadoch to rodinu spojí a utuží. V jednom z mojich príbehov prežil ten pekný súrodenecký vzťah aj ďalší rozvod. Dnes, po rokoch, keď už macocha dávno nežije s otcom svojich nevlastných detí, má jej dcéra stále milujúcich starších súrodencov.

Si certifikovaná koučka a mediátorka. Ako môžeš pomôcť patchworkovým rodinám?

Ako koučka pomáhám svojim klientom nájsť ich vlastné odpovede a riešenia. Nájsť ich vlastné, úprimné a autentické odpovede na otázku ČO CHCEM. Odpovedať si na takúto otázku si žiada odvalu. Ja svojich klientov povzbudzujem v tom, aby sa nebáli pripustiť a povedať nahlas, ako to v skutočnosti majú, bez ohľadu na spoločenský tlak, predstavy a očakávania okolia. Pomáham im uvedomiť a nastaviť si vlastné hranice toho, čo skutočne chcú a čo nechcú. Takéto uvedomenie býva veľmi oslobodzujúce. Potom pomáhám svojim klientom vhodne, slušne, ale rázne tieto hranice odkomunikovať a obhájiť. Ako mediátorka pomáhám partnerom alebo bývalým partnerom nájsť spoločné riešenie. Spoločné riešenie nie je to isté ako kompromis. Spoločné riešenie nie je na pol ceste medzi tým, čo chce jeden, a tým, čo chce druhý. Je to často niečo úplne nové, niečo, čo spĺňa spoločný zámer, rešpektuje spoločný záujem a je pri troche tolerancie prijateľné pre obidve strany.

Skúsme spomenúť nejaké reálne príbehy. Ktorý bol pre teba najzvláštnejší?

Dovolím si povedať, že všetky príbehy v mojej knihe sú v niečom pozoruhodné. Hovorila som s mamou 10 detí, ktorej výrok „moje deti, tvoje deti, naše deti a cudzie deti“ sa stal aj sloganom na titulnej strane knihy. Hovorila som s biologickými mamami, ktorých deti majú macochy, aj s takými, ktoré sú samy macochami, so ženami, ktoré mali macochu, s takými, ktoré rolu macochy úžasne zvládli, aj s takými, ktoré s pokorou priznávajú: toto som mala urobiť úplne inak. Mňa osobne vždy znova dojde príbeh, ktorý som nazvala Z lásky k deťom, z lásky k vnúčatám. Je o panej, dnes už starej dáme, ktorá dokáže byť bezpečným prístavom pre obrovskú patchworkovú rodinu, pre všetky prvé, druhé manželky a ďalšie partnerky svojich synov, ale hlavne pre všetky svoje vnúčatá. Tie vďaka nej vôbec neriešia, kto je z ktorého manželstva, ale to, že sú veľká veselá súdržná partia bratrancov a sesterníc, ktorí tu sú aj budú vždy jeden pre druhého.

Ktorý bol pre teba najsmutnejší?

Príbeh, ktorý som nazvala Popoluška, je autentický príbeh mojej známej. Táto mladá žena v detstve zažila psychické aj fyzické týranie dvomi macochami. Zažila veľa nespravodlivosti a bolesti, ktorú by

žiadne dieťa nemalo poznať. Lásku matky a láskavosť žien k deťom považujeme za samozrejmosť, ale tento príbeh mi ukázal, že to nie je vždy tak. Moja Popoluška si našťastie vyliečila dušu a dnes je úžasnou, milujúcou mamou veľmi vydareného syna. Niektoré veci jej však už nikto nikdy nemôže vynahradiť.

Dostali sa k tebe nejaké reakcie na knihu alebo nové príbehy?

Prekvapilo ma, aké rôznorodé pocity čítanie mojej knihy vyvolalo. Viaceré ženy mi napísali, že sa im čítala úžasne ľahko, že ju zhlkli za poobedie, jedna čitateľka sa začítala tak, že skoro zabudla vystúpiť z vlaku... Iné ženy mi zase napísali, že ich niektoré príbehy v knihe tak zasiahli, že si ju museli dávkovať po kúskoch. Ja som sa snažila napísať príjemnú knihu, ktorá prinesie do rodín pokoj a pohodu, ale všetky príbehy v nej sú autentické a často brutálne úprimné. Taký je však reálny život.

Vieme, že neexistuje univerzálny recept na šťastie a pohodu v rodine, ale skúsme na záver nájsť 5 esenciálnych rád pre ženu, ktorá ide vstúpiť do vzťahu, ktorého výsledkom bude patchworková rodina. Dá sa to?

Každéj ženy, s ktorou som robila rozhovor do mojej knihy, som sa na záver opýtala, čo by poradila ženám v podobnej situácii. Vyberiem teda z ich rád, ktoré sú preverené životom:

1. Človek, ktorý sa stáva nevlastným rodičom, by si mal byť vedomý svojej pozície a najmä toho, že s najväčšou pravdepodobnosťou budú pre partnera (rodiča) vždy na prvom mieste jeho deti.
2. Neprojektujte problémy s partnerom na jeho deti. Sú to len deti, ktoré nemajú v tej situácii na výber. Majte na pamäti, že sa to raz môže stať vášmu dieťaťu. Ako by ste chceli, aby sa k nemu macocha správala...?
3. Mať normálny vzťah a komunikáciu s matkou detí sa môže zdať neprekonateľné, ale ak sa to podarí, môže to zachrániť všetkých.
4. Deťom treba dať čas. V ich prítomnosti sa čo najdlhšie vyhýbať fyzickým prejavom, aby neziarili.
5. NERIEŠIŤ. Nedostatok skúseností vám nedovolí vyhodnotiť, aká je situácia medzi partnermi, ktorí sa rozvedli. Nenechajte sa preto vťahovať do konfliktu, do ktorého vám nič nie je.

Nikoleta Gstach



UME-ÁNO • UME-NIE

Možno ste sa aj vy stretli s názorom, že umenie človek pre život nepotrebuje. Nepatrí k veciam, bez ktorých by sme neprežili. Nie je to vzduch, ktorý potrebujeme dýchať, ani voda, ktorú potrebujeme piť, a ani by nás nezasýtilo, keby sme boli hladní.

Zdá sa preto logické, že je zbytočné. Možno si tento názor formujete v hlave bez toho, aby ste si uvedomili, že aj hrnček, v ktorom máte kávu, a košeľa, ktorú máte na sebe, sú výsledkom tvorivého procesu. Ale pekne od začiatku.

Holandský vedec Frans de Waal a britský zoológ a surrealistický maliar Desmond Morris sú presvedčení, že aj ľudoopice ako všetky primáty (ku ktorým patrí aj človek) cítia potrebu pretaviť svoje pocity do umenia. Neznamená to, samozrejme, že šimpanzy píšu básne a gorily komponujú operu, i keď obrazy maľovať vedia, ale že im je prirodzený vzťah ku kráse. Pričom krásu vníma, samozrejme, každý subjektívne a tak to je aj v poriadku. Veď aký nudný by bol svet, keby sa nám všetkým páčilo to isté. Podstatné je, že už naši dávni predkovia vytvárali umenie nie preto, lebo im to niekto prikázal, tak ako deťom na výtvarnej výchove, ale preto, že chceli a prinášalo im to radosť. Do umenia pretavili svoje predstavy o fungovaní sveta, o náboženstve a vďaka tomu

vzniklo množstvo diel, ktorých hodnota je dnes nevyčísliteľná. Stačí spomenúť pár všeobecne známych príkladov – Michelangelova Sixtínska kaplnka, Vivaldiho Štyri ročné obdobia, Modrá mešita v Istanbule či oltár Majstra Pavla z Levoče.

Z UMENIA VEDA

Umenie má silu človeka zmeniť. Britská teoretička umenia Susie Hodgeová tvrdí, že pohľad na konkrétne diela môže ovplyvniť našu náladu, môže nám pomôcť pracovať s našimi emóciami, môže nám pomôcť spoznať samých seba. Vo svojej knihe Ako môže umenie zmeniť tvoj život ponúka paralely medzi umeleckými dielami a ľudskými emóciami. Napríklad obrazy Edvarda Degasa Hodina tance a Jacquesa-Louisa Davida – Napoleon pri prechode cez Alpy nám majú dodať energiu. Naopak obraz Georgie O'Keefeovej Zelené línie s čiernou, modrou a so žltou a obraz Paula Kleea Červený balón nás majú upokojiť a pomôcť zbaviť sa stresu. Alain de Botton a John Armstrong napísali knihu Umenie ako terapia, v ktorej tiež opisujú, ako nám konkrétne diela

môžu pomôcť. Snažili sa aj o spoluprácu s veľkými múzeami a galériami pri koncipovaní výstav a pri nákupe umeleckých diel. Podľa nich by mali galérie viac zohľadňovať emócie, ktoré vystavené diela vyvolávajú, a zoradovať ich podľa toho do skupín. Napríklad skupina diel vyvolávajúcich súcít, skupina diel vyvolávajúcich radosť atď. Teoretikov umenia tento prístup veľmi nenadchol. Napriek tomu je možné v ňom nájsť zaujímavé a prínosné momenty. Možno aj vy máte obraz, a nemusí to byť umelecké dielo, ale pokojne aj nejaká predstava vo vašej hlave, ktorá vás dostane do veselej či smutnej nálady, obraz ktorý vám pomôže sa sústrediť. Niekedy to je len farba. Od toho sa odvíjajú rôzne rady, ako narábať s farbami v interiéri – ako vymaľovať spálňu, aby sa vám dobre spalo, alebo kuchyňu, aby sa vám veselo varilo.

TVORENIE PRE RADOSŤ

Zoológ Desmond Morris sa intenzívne venoval umeleckej výchove šimpanza Conga. S nadmieru pozitívnym výsledkom. Obrazy umelca Conga boli vystavené vo viacerých galériách a našli si aj cestu k zberateľom umenia. Congo, samozrejme, nie je jediný predstaviteľ živočíšnej ríše, ktorý „zarobil“ na umeleckom trhu. Príkladov sa nájde naozaj veľa. Možno i preto si mnohí z nás v galérii pri pohľade na nejakú abstraktnú „čmáranicu“ pove-

DO VAŠEJ KNIŽNICE Z VYDAVATELSTVA ALBATROS MEDIA

Kristin Hannah: Priateľky z Firefly Lane

Veľký román, ktorého úspešnú seriálovú adaptáciu uviedol Netflix, je silný príbeh dvoch žien a priateľstva, ktoré sa stane leitmotívom ich života. Tully a Kate sa tridsať rokov navzájom povzbudzujú, ich priateľstvo prežíva búrky – príde aj žiarlivosť, hnev, nenávisť. Myslia si, že všetko prekonal, a vtedy ich rozdelí zrada... a ich priateľstvo podstúpi ťažkú skúšku. Román zahŕňa viac ako tridsaťročné časové rozpätie a napriek tomu dokáže byť mimoriadne intímny a osobným príbehom priateľstva.



Elaine N. Aron: Vysoko citlivé dieťa

Kniha vychádza z dlhoročných skúseností psychoterapeutky Elaine Aronovej a jej pôvodného priekopníckeho výskumu pováh a temperamentu detí. Opisuje v nej, že vysoko citlivé deti sa už rodia hlbavé, jemnocitné, citlivé na detaily a ľahko sa nechajú ohromiť dianím okolo seba. To ich predurčuje, aby z nich vyrástli bystrí, svedomití a tvoriví jednotlivci, no pri nesprávnej výchove a necitlivom prístupe v školských zariadeniach sa môžu zmeniť na nezvyčajne plaché, bojzlivé alebo naopak predvádzajúce sa deti. Len málo rodičov a učiteľov chápe, v čom pramení takéto správanie – a v dôsledku toho sú vysoko citlivé deti často nesprávne označované za spomalené či problémové deti. V tejto knihe nájdú rodičia aj užitočné samostaty a prípadové štúdiá, ktoré im pomôžu pochopiť ich vysoko citlivé dieťa.



Carmen Mola: Purpurová sieť

Komisárka Elena Blanco rozplietla sadistickú sieť temnej organizácie v hĺbinách deep webu. Komisárka Elena Blanco a jej tím vtrhnú do domu bohatej rodiny, kde ich dospievajúci syn na počítači v priamom prenose sleduje, ako dvaja muži v kuklách umučia mladú ženu na smrť. Koľko dievčat sa už stalo obeťou Purpurovej siete? Členovia útvaru vyšetrojú aktivity tejto temnej organizácie a kruté videá, ktoré kolujú na skrytom deep webe. Elena pred tímom tají podozrenie, že práve Purpurová sieť pred rokmi uniesla aj jej syna. Kde je Lucas teraz? Kým sa stal? A dopátra sa niekedy Elena pravdy?



dia, veď to viem namalovať aj ja. Tak teda do toho! Nikto netvrdí, že musíte svoje obrazy predávať, či ich niekomu ukazovať. A už vôbec vás nemusí zaujímať, či sa budú niekomu páčiť alebo nie. Maľujte, kreslite, modelujte hoci aj z plastelíny, jednoducho pre radosť. Pretože umenie vám prinesie radosť.

AKO NÁS MENÍ HUDBA

Najmä v detskom veku dokáže umenie výrazne ovplyvniť, aký človek z nás vyrastie. A najsilnejšia je v tomto prípade hudba. Dnes majú vedci k dispozícii prístroje, ktorými môžu veľmi detailne sledovať aktivitu a zmeny v mozgu. Vedia presne opísať, čo sa s naším mozgom deje, keď počúvame hudbu, ako reagujeme na rôzne skladby a tiež ako naša hlava reaguje na to, keď sami hudbu vytvárame, keď spievame alebo hráme na hudobnom nástroji. Hudba je najsilnejším externým nástrojom meniacim náš mozog. Vedci zistili, že už pár minút muzicírovania zanechá v našom mozgu výrazné stopy, ktoré už nezmiznú. Mozog hudobníkov je naozaj iný ako mozog ľudí, ktorí s hudbou nepracujú. Žiadne iné umenie nemení štruktúru mozgu tak ako hudba. Profesionálni hudobníci majú viac nervovej hmoty v sluchovej, motorickej a zrakovopriestorovej oblasti mozgu a medzi pravou a ľavou hemisférou niečo, čo možno nazvať hranolom, ktorého veľkosť závisí od toho, koľko času a energie venujú hudbe. Zmeny v mozgu spôsobuje dokonca už to, keď si hudbu len predstavujete, keď vám nejaká skladba znie v hlave. Zaujímavé je, že hudobné zručnosti pretrvávajú spravidla aj po úrazoch hlavy alebo patologických zmenách v mozgu. Možno poznáte video, v ktorom bývalá, takmer storočná a takmer imobilná baletka s Alzheimrovou chorobou pri tónoch hudby zdvihne ruky nad hlavu a predvedie elegantné „port de bras“ z baletu, ktorý naposledy tancovala 60 rokov pred týmto momentom. Silu hudby úspešne využívajú aj v medicíne

pri pacientoch ležiacich v kóme, u pacientov so schizofréniou, s demenciou, Parkinsonovou chorobou alebo u pacientov po mozgovej príhode.

Hudba dokáže dokonca zvýšiť naše IQ. Podľa presných meraní má najsilnejší efekt hudba Wolfganga Amadea Mozarta. Tento Mozartov efekt pozorovali vedci najmä u detí, dokonca u bábätiok. Detičky, ktoré pravidelne počúvali Mozarta, boli vo vývoji o trochu rýchlejšie ako iné deti. Deti, ktoré hrajú na hudobnom nástroji, sa dokážu lepšie sústrediť v škole. Čítanie nôt a hranie na hudobnom nástroji formuje mozog úplne inak ako čítanie knihy, pretože pri ňom vzniká oveľa viac nervových prepojení.

NIEKOĽKO CHVÍĽ V DIVADLE

Americký neurológ a spisovateľ Oliver Sacks sa v knihe Musikophilia zaoberá rôznymi vplyvmi hudby na človeka. Čitateľom približuje konkrétne príklady zo svojej praxe. V mnohých sú ľudia hudbou priam prenasledovaní. Ich hlava je plná hudby. V pozitívnych prípadoch sú to skladatelia, ktorí hudbu prenesú na papier a ponúknu ju nám poslucháčom. Tento vnútorný svet plný hudby, slov, obrazov je spoločný všetkým umelcom. Potreba vytvárať umenie vychádza z ich vnútra.

Aj keď nie ste človek, ktorý chodí s partitúrou na operu alebo vôbec do divadla, skúste urobiť výnimku. Vyberte sa napríklad na Labutie jazero. Hudba Piotra Iljiča Čajkovského možno nie je taká inovatívna a komplexná ako hudba Ludwiga van Beethovena, ale je melodická, zapamätateľná a dostane sa pod kožu aj zarytým odporcom baletu. Alebo si vyberte iné hudobné predstavenie s krásnymi kostýmami a scénou. Pár hodín v divadle vo vás bude doznievať ešte dlhé týždne a možno sa stane spomienkou, ktorú si budete vyvolávať vo chvíľach, keď to budete potrebovať.

Nikoleta Gstach



JAR NA TVÁRI I VO VLASOCH

Pleť, vlasy a aj naše telo potrebujú na jar a počas letných mesiacov iný prístup ako v zime. Hydratácia, vyživenie a príprava na priame slnečné lúče by nemali chýbať u nikoho z nás.

ODLAHČITE PLEŤOVÚ RUTINU

V zime sme používali hutnejšie krémy, ktoré našu pleť chránili pred mrazom, vetrom a častými zmenami teplôt. Na jar pleť už nepotrebuje takú silnú ochranu pred nízkymi teplotami, ale skôr dôkladné čistenie, ochranu pred slnkom a hydratáciu. Čistenie pleti je základom každej starostlivosti. Na jar by ste mali používať jemné čistiace produkty, ktoré pleť nevysušujú, ale zároveň odstraňujú nečistoty, zvyšky mejkapu a odumreté kožné bunky. Dôležitý krok, ktorý pomáha pripraviť pleť na jar, je piling. Ten odstráni odumreté bunky, ktoré sa hromadia na povrchu pleti

a robia ju matnou a nepravidelnou. Piling tiež zlepšuje prekrvenie pleti, podporuje jej regeneráciu a zvyšuje jej schopnosť vstrebávať iné produkty. Na jar môžete zaradiť do svojej rutiny jemný piling, ktorý pleť dôkladne vyhladí a oživí. Vybrať si môžete buď piling na báze enzýmov, ktoré rozpúšťajú odumreté kožné bunky, alebo mechanický piling, ktorý obsahuje drobné častice masírujúce pleť. Vyberajte podľa typu pleti - bezproblémová a mladšia pokožka znesie aj mechanický piling, kým na zrelšiu, citlivú a problematickú pleť sa lepšie hodí piling v podobe exfoliačného séra či tonika.

VÝŽIVA A HYDRATÁCIA NESMÚ CHÝBAŤ

Hydratácia je kľúčová pre zdravú a krásnu pleť. Po zime je pleť často dehydratovaná a potrebuje obnoviť dostatok vlhkosti. Je veľmi žiaduce do pleťovej rutiny zaradiť sérum podľa typu pleti, ktorého úlohou je vysokou koncentráciou aktívnych látok riešiť nedostatky pleti ako dehydratácia, pigmentové škvrny, vrásky, sivastá či ochabnutá pleť. Na sérum potom naneste krém, ktorý aktívne látky zo séra v pleti uzamkne, vďaka čomu v nej budú môcť pôsobiť. Takisto krém pomáha v pleti udržať vlahu a chráni kožnú bariéru pred poškodením. Na jar by ste sa mali vrátiť k ľahším hydratačným krémom, ktoré pleť nezaťažujú.

Skvelý spôsob, ako dopriať svojej pleti extra starostlivosť a relax, je maska. Na jar si vyberajte masky, ktoré hydratujú, osviežujú a rozjasňujú pleť. Môžete použiť napríklad masky z prírodných zložiek, ako je med, jogurt, avokádo, banán, uhorka, citrón, zelený čaj a iné.

NEZABÚDAJTE NA OCHRANU

Slnko je na jar príjemné, ale priame slnečné lúče dokážu byť pre pokožku aj nebezpečné. UV žiarenie je hlavnou príčinou predčasného starnutia pleti, vrások, pigmentových škvŕn a rakoviny kože. Preto

je nevyhnutné chrániť pleť pred slnkom každý deň, dokonca v zimných mesiacoch, ak sa pohybujete vonku. Na jar by ste mali používať aspoň krémy s ochranným faktorom SPF 15 - 20, ktoré zabraňujú poškodeniu pleti slnečným žiarením.

JAR VO VLASOCH

Zima dala zabrať nielen vlasom, ale najmä pokožke hlavy. Mráz, vietor, sneh, suchý vzduch z kúrenia a nosenie čiapok jej ubližujú a vysušujú, vlasom spôsobujú lámavosť, matnosť alebo elektrizovanie. Podobne ako pleť, aj vlasy potrebujú na jar hydratáciu.

Vymeňte ochranný šampón za hydratačný, ktorý vyživí vlasy a postará sa aj o pokožku hlavy. Doplní túto starostlivosť môžete špeciálnymi vlasovými maskami. Masky okrem toho, že hĺbkovo hydratuje, vyživuje a obnovuje vlasy, tiež pomáha zlepšiť štruktúru, tón a ich vzhľad.

Vlasové oleje sú ďalším pomocníkom v boji proti suchým a lámavým vlasom, ale ocenia ich aj rýchlo sa mastiace vlasy, vlasy so suchými končekmi. Oleje vlasy hĺbkovo hydratujú, zanechávajú ich hebké a dokonale lesklé, navyše zabraňujú elektrizovaniu vlasov. Oleje posilňujú vla-



TIP: AKO SA ŠTARÁŤ O POKOŽKU HLAVY

Úlohou šampónu je predovšetkým zbaviť vlasy nečistoty a nahromadených stylingových prípravkov. Na samotný vzhľad a kvalitu vlasov nemá až taký veľký vplyv, ako si možno myslíme. Tie najviac ovplyvňuje výživa - teda to, čo jeme, a to, čo absorbujú korenky vlasov. Na kvalitnú výživu vlasu látky obsiahnuté v šampóne nestačia. Preto z času na čas doprajte vlasovým korenkom špeciálnu výživu v podobe rôznych sér či kúr, ktoré transportujú výživné látky priamo do pokožky hlavy. Vyberajte si správny typ šampónu a kondicionéru. Kondicionér nikdy neaplikujte na pokožku hlavy, ale iba na dĺžky. Robte si pravidelné masáže hlavy. Masáž pokožky hlavy pomáha stimulovať prietok krvi, podporovať rast vlasov, zlepšovať prekrvenie pokožky hlavy a uvoľňovať napätie. Masáž môžete robiť jednoduchým trením prstov, jemným krúživým pohybom po pokožke hlavy počas nanášania šampónu, kondicionéru alebo oleja. Môžete tiež použiť špeciálnu kefu na masáž pokožky hlavy, ktorá jemne masíruje a zároveň rozčesáva vlasy. Masáž by ste mali robiť aspoň raz do týždňa, aby ste podporili zdravie pokožky hlavy a vlasov.

sové vlákna, chránia ich pred vonkajšími vplyvmi a podporujú ich rast.

TIP: K obľúbeným olejom, ktoré sú vhodné na vlasy, patrí arganový, kokosový, jojobový, mandľový, ricínový alebo olivový olej. Kvapku oleja môžete pridať do šampónu, kondicionéru alebo masky, prípadne naniesť na vlhké vlasy pred úpravou.

STRAVA JE PRVORADÁ

Nezabúdajte na stravu, ktorá má veľký vplyv na kvalitu a vzhľad vlasov. V zime máme často chuť na ťažšie jedlá, jeme viac cukrov a tukov. Jar si žiada aj odľahčenie nášho jedálnička, ktoré prospeje nielen vlasom. Vlasy potrebujú predovšetkým bielkoviny, vitamíny A, B, C a E, minerály ako železo, zinok, horčík, meď, selén a jód, a esenciálne mastné kyseliny. Tieto živiny nájdeme v potravinách ako mäso, ryby, vajcia, mliečne výrobky, orechy, semená, strukoviny, celozrnné obilniny, čerstvé ovocie a zelenina.

TIPY A TRIKY, AKO PREBUDIŤ JAR V TELE:

- Pozmeňte svoj spánkový režim. Počas jari je dôležité vstávať skoro a ísť spať skôr, aby ste využili viac denného svetla a zosúlادili sa s prírodným rytmom.

Tým, že si privstanete, zmeníte aj celkové nastavenie, svoju náladu, energiu a koncentráciu.

- Zaradte do svojej stravy viac vitamínov a antioxidantov. Na jar by ste mali jesť viac čerstvého ovocia a zeleniny, ktoré obsahujú vitamíny, minerály a antioxidanty. Na pulkoch obchodov už nájdete mnohé druhy čerstvého ovocia a zeleniny. Snažte sa ich využiť a pripravte si chutné ovocné raňajky, zeleninové šaláty a doplňte vitamíny prirodzene.
- Zaradte do svojho pitného režimu viac vody a bylinkových čajov. Na jar je dôležité hydratovať telo. Voda pomáha prečistiť organizmus od toxínov, podporuje trávenie, zlepšuje pokožku a vlasy, zvyšuje pocit sústoty a zabraňuje dehydratácii. Bylinkové čaje môžu pomôcť pri podpore zdravia, znižovaní stresu, zlepšovaní nálady a posilňovaní imunity.
- Pripravte svoj šatník na jar aj farebne. Jar so sebou prináša viac svetla, slnka a farieb. A s tým sa mnohým z nás žiada zhodiť tmavé bundy a obliecť sa do niečoho veselšieho. Namiesto tmavých farieb si zvolte ľahšie, svetlejšie a farebnejšie oblečenie, ktoré dodá pocit sviežosti a radosti. Môžete si vybrať napríklad pastelové, jarné alebo kvetinnové farby, ktoré vám pomôžu naladiť sa na jar.
- Zaradte do svojich plánov rôzne pohybové aktivity v prírode alebo v meste. Jar si priam pýta rozchádzať sa a niekam si vyjsť. Môžete vyraziť na rôzne farmárske trhy, ktoré boli v zime skôr výnimkou, alebo sa prejsť po parku, neskôr zájsť do botanických záhrad alebo obdivovať rozkvitnuté arboréta. Zdatnejších poteší túra v horách alebo prechádzky lesom.
- Rozbehnite sa. Beh je jednou z najjednoduchších a najúčinnějších foriem pohybu, ktorú môžete praktizovať kedykoľvek a kdekoľvek, no jar a letné mesiace sú o čosi príjemnejšie na jeho začiatok. Beh vám pomôže zlepšiť kondíciu, spaľovať tuky, posilniť srdce a pľúca či zvýšiť hladinu endorfínov a zlepšiť náladu. Na jar si môžete užiť beh v prírode - v lese, v parku, na lúke alebo po brehu rieky. Môžete si vybrať rôzne terény, dĺžky a intenzity behu, podľa svojej úrovne a cieľov.

DP, today.com

Má ju doma azda každý. Priehľadná potravinová fólia slúži, samozrejme, na balenie jedla, ale dá sa v domácnosti využiť aj inak. Môže vám pomôcť napríklad udržať čistú chladničku, zbaviť sa otravných mušiek alebo predĺžiť životnosť rezaných kvetov.

PRAKTICKÁ POTRAVINOVÁ FÓLIA



Podobne sa dá potravinová fólia použiť na pleťovú masku alebo vlasový zábal.

UDRŽÍ ŠTETCE PRUŽNÉ

Ak doma maľujete alebo natierate, budete v práci pokračovať na druhý deň a nechce sa vám vymývať štetec, štetku či maliarsky valček, tak ich pevne obalte potravinovou fóliou a nemusíte sa báť, že by cez noc zatvrdli. Zostanú pružné a pripravené na ďalšie použitie. To isté urobte aj s nádobou, v ktorej zostala farba. Aby zvýšná farba, ktorú chcete uložiť na budúce maľovanie či natieranie nevyschla a vydržala dlhšie, otvorenú plechovku zakryte natesno fóliou a až potom ju ztvorte viečkom.

PREDĹŽI SVIEŽOSŤ REZANÝCH KVETOV

Rezané kvety sú jedným z najkrajších a najuniverzálnejších darčiekov, ktorým môžeme darovať. Ale nie je nič horšie, ako darovať zvädnutú kyticu. Najlepší

spôsob, ako udržať kvety pri transporte svieže, je zakryť spodnú časť stoniek vlhkou papierovou utierkou či handričkou a potom obaliť priehľadnou potravinovou fóliou. Táto metóda je účinná, pretože zabráni unikaniu vlhkosti, vďaka čomu kvety zostanú svieže, kým sa dostanú do väzy s vodou.

UĽAHČÍ ČISTENIE CHLADNIČKY

Pravidelné čistenie chladničky je potrebné, no náročné na čas. Až budete nabudúce čistiť chladničku, tak všetko vyumývajte a potom hornú časť každej poličky starostlivo zakryte fóliou na balenie potravín. Pri ďalšom čistení ju jednoducho zložíte, vyhodíte a dáte zase novú. Čas čistenia chladničky sa okamžite skrúti na polovicu. Potravinovú fóliu takto môžete použiť všade tam, kde sa uchovávajú potraviny, teda na poličky v špajze, kuchynskej linke či skrini na potraviny.

ZACHRÁNI ZMRZLINU

Keď už raz načatú zmrzlinu znovu uložíte do mrazničky, stáva sa, že sa na povrchu mrazeného krému vytvoria ostré kryštálky ľadu, ktoré kazia chuť zmrzliny. Zabráňte tomu, keď odkrytú nádobu prekryjete fóliou a jej previsnuté kusy pritlačíte na steny. Potom škatuľku so zmrzlinou uzavrite viečkom a dajte do mrazničky.

LAPÍ MUŠKY

Ak sa chcete doma zbaviť nepríjemných a všadeprítomných drobných mušiek, ktoré znepríjemňujú život hlavne v letných mesiacoch, môžete vyskúšať túto jednoduchú pascu: Nakrájajte ovocie na kúsky a dajte ich do pohára. Ten oмотajte potravinovou fóliou. Potom urobte vidličkou do fólie malé otvory a nádobku nechajte niekde v kuchyni stáť. Mušky priťahuje sladká vôňa ovocia, takže sa otvormi dostanú do pohára. Tým sú tieto otravné mušky v pasci, pretože sa nemôžu tak ľahko dostať von z pohára.

-dp-



ZVÝŠUJE ÚČINNOSŤ LIEČIVÝCH ZÁBALOV

Bolia vás kĺby a svaly a často si ich natierate napríklad kostihojovou masťou alebo bylinkovou tinktúrou? Potom máme pre vás dobrý tip. Ich liečivý účinok zvýšite, keď si urobíte zábal: ošetrované miesto zakryte priehľadnou potravinovou fóliou (môžete prelepiť lepiacou páskou), vďaka ktorej bude boľavé miesto v teple a zvýši sa účinok masti. Najprv však tento postup vyskúšajte len na malej ploche, aby ste sa ubezpečili, že vaša pokožka nereaguje na teplo príliš citlivo.

♥ VŽDY NAŠA ♥

Karička

OD 1976

VELKÁ NOC podľa vašej chuti



Inšpirujte sa receptami na www.karicka.sk



JARNÉ VODY ODPLAVILI VŠETKY NEDUHY

Veľká noc je najdôležitejším cirkevným sviatkom, ale úzko súvisela so začiatkom nového cyklu v prírode.

V tejto súvislosti ľudia vykonávali početné úkony, z ktorých mnohé boli rozšírené už v predkresťanskom období a kresťanstvo ich prevzalo – svätenie zelene, vody, zapalovanie nového ohňa, svätenie potravín. Magicko-očistné úkony a obrady súvisiace s prosperovaním hospodárstva mali zabezpečiť predovšetkým hospodársky nárast a zdravie ľudí i zvierat. S etnológickou Elenou Beňušovou sme pre vás vybrali len niektoré, ktoré sú nám dnes azda menej známe.

VŠESTRANNÉ BAHNIATKA

Posledná pôstna nedeľa s názvom *Kvetná*, má tiež pomenovanie *Palmová*. Dodnes je známa svätením a rozdávaním palmových a olivových ratoleští v kostoloch, ktoré cirkev zaviedla koncom 7. storočia. Na Slovensku tieto druhy rastlín oddávna nahrádza prvá jarná zeleň v podobe rozvitých vrbových prútov bahniatok. Ľudia ich najčastejšie zakladali za sväté obrazy, nad dvere, za trámy na povale, ale aj v hospodárskych objektoch. Počas búrky ich domáci hádzali do ohňa, často spolu s posvätenými zelinami, aby obydlie i seba počas roka ochránili pred bleskom a škodou.

Pôvodne slúžili aj pri rôznych magických úkonoch pri okiadaní chorých, proti nočnej more i urieknutiu, ale aj pri lie-

čení. Upražené na masť sa používali pri liečení vredov. V ľudovej viere ostali uvádzané praktiky hlboko zakorenené, a tak bahniatka odkladajú aj dnes.

Posväteným bahniatkam gazdovia pripisovali osobitný význam z hospodárskeho hľadiska, keď ich v snahe o zabezpečenie dobrej úrody vkladali do siatin i prvej jarnej brázdy a zapichávali do polí, aby chránili úrodu pred nepriaznivými vplyvmi.

OZDRAVUJÚCI ÚČINOK JARNÝCH VÔD

V severovýchodnej oblasti Oravy v goralských obciach v noci zo *Zeleného štvrtka* na *Veľký piatok*, sa chodievali ženy modliť k všetkým krížom a kaplnkám v chotári obce. Po skončení modlenia zašli najčastejšie k miestnemu potoku, prípadne inému zdroju tečúcej vody, v ktorej si so zariekaním umývali tvár. Na *Veľký piatok*, niekde aj v *Bielu sobotu*, ešte pred východom slnka, prípadne v čase pred raňajším zvonením sa ľudia chodievali umývať k tečúcej vode do potoka alebo rieky. Umývanie v tečúcej vode malo nielen kozmetický, ale najmä liečebný cieľ. Ľudia verili, že voda v danom čase nadobúda blahodarné a liečivé účinky. Tento úkon im mal upevniť zdravie a dať silu predovšetkým na práce vykonávané v nastávajúcom roku na hospodárstve a zároveň sa zbaviť rôznych

neduhov, vyrážok a vredov, ktoré mala tečúca voda odplaviť. Nevládni a starí ľudia sa umývali doma vodou prinesenou z potoka. S rovnakým cieľom si vodu aj odkladali. Približne v medzivojnovom období, keď sa už ľudia väčšinou umývali doma, niekde pred umytím zvykli do nádoby s vodou hodiť drobné peniaze. Takto si chceli počas roka zabezpečiť dostatok peňazí.

Na *Veľký piatok* zvykli gazdovia v potoku brodiť kone, aby boli počas roka zdravé a mali silné nohy. Tiež im strihali hrivy a skracovali chvosty, aby narástli hustejšie a dlhšie. Odstrihnutú srst používali pri výrobe kief. Strihali aj ovce, aby mali hustejšiu vlnu. Otcovia strihali chlapcom a dievčatám vlasy vo viere, že im budú rýchlejšie rásť. V snahe zabezpečiť si rast dlhých a zdravých vlasov dievky včas ráno chodili sa česať pod vrbu.

V tento deň zároveň gazdovia značkovali mladé ovce najčastejšie zastrihávaním vlastníckych znakov do uší. Verili, že sa im v tento deň rany najrýchlejšie zahoja. Z rovnakého dôvodu si ľudia do boľavých zubov pichali trne z bodliakov dúfajúc, že bolesť ustane. Robili to vo viere, že v tento deň trpel na kríži Ježiš Kristus.

Značnú starostlivosť v tomto čase ešte aj dnes gazdovia venujú ovocným stromom, ktoré orezávajú a štepia. Veria, že v nastávajúcom roku prinesú dobrú úrodu.

Elena Beňušová



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 2. POLROK 2023

OD 21. 3.
DO 30. 6.
2024



Verní zákazníci, ktorí v čase **od 1. 7. do 31. 12. 2023** evidovali nákupy na vernostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu. Výšku zľavy sa dozvedia na www.coopklub.sk alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota vo svojom zákazníckom konte.



zriadte si kartu online
na www.coopklub.sk



využívajte e-doklad
a mobilnú aplikáciu



nakupujte a použite
vernostnú kartu



získajte zľavu
2x do roka



Výhody získate aj u našich externých partnerov:



Autor myšlienky Maxim Gorkij	prenosná javisková dekorácia	3. časť tajničky	prikazuje		značka jednotky kilopascal	otrok v starovekom Ríme	1. časť tajničky	sakrálna stavba	hriadele		ozdobný izbový kvet	4. časť tajničky	močovod
kód Kazachstanu				šmykľavo							babylonský boh neba		
bojový pokrik				značka jogurtu							gibon bieloruský		
klamstvo				voľajaká anno Domini							žrd' na voze značka pascalu		
hlavná myšlienka					angl. skr. testu dobre (hovor)						zmluva popevok		
značka kremika			vôkol premiestnil tekutiny									kartársky odpor úplne	
alpský škriatok				ukrývala slovenský politik							pohrebna hosťina morská ryba		
ANGA, SALEP, URETER	americká družica šaty												
pichliač, po česky													
poskytla													
patriaci Eve													
spojka (veď, ale)					otrok (kniž.)	stratil reč							
LIKTOR, SENANI, STANK	arab. člen sušené plody vstavačov				kód Rumunská veľhad americký		EČV okr. Pezinok 2. časť tajničky					tam egyptský boh písma	letec
označenie lietadiel Sudánu			hospodársky úpadok									EČV okr. Sĺropkov	
keď			súhrn peňazí vyznamenanie									rímske číslo 6 epidémia	
kartová hra					včelí produkt EČV okr. Šaľa						lepidlo predložka		
značka elektrospotrebičov				ženská miestnosť v islamskom dome								mužské meno	
predložka				v genetike dedičný základ znaku								pera (básnický)	



Tajnička krížovky z č. 1/2024: **Novoročný prípitok nech vám ide na úžitok, k tomu pevné zdravie.**

Výhercovia: Slavo Janov, Sobrance; Mária Tupá, Čereňany; Ján Turčina, Banská Bystrica

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 4. 2024 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) 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 CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu 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.

BÁNOVECKÝ
1954

DEZERT SMOTANOVÝ

BEZ
ÉČKO
VÝ

Neoddeliteľnou súčasťou všetkých Bánoveckých produktov je poctivá receptúra. Garanciou kvality je **BEZÉČKOVÉ zloženie**, ktoré je pre nás samozrejmosťou. Lahodná krémová konzistencia podčiarknutá trendy ochuteniami, otvára brány nepoznaným chuťovým pohárikom gurmánskeho sveta.

Chuť tvoriť s chuťou do života späť, to tradičné s novým v lahodný svet splietať.

- 25% ochucujúcej zložky
- bezéčkové
- lahodná smotana s 12% tuku
- 4 trendy ochutenia



NOVINKY
2024

BÁNOVECKÝ
1954

SMOTANOVÝ SYR

Receptúru tvorí len smotana, soľ, mliekarenská kultúra, mliečna bielkovina alebo čerstvý a šťavnatý tvaroh, ktorý si od 1954 až do dnes zachoval svoj poctivý remeselný výrobný postup.

Produkty sa vyznačujú plnšou, lahodnejšou a sviežejšou chuťou a krémovejšou konzistenciou.

SMOTANOVÝ SYR S TVAROHOM

- vďaka poctivému hrudkovitému tvarohu získava jedinečnú textúru (otvára nové možnosti použitia)
- zdroj bielkovín, 10g/100g
- nízky obsah soli, len 0,48g/100g

SMOTANOVÝ SYR PRÍRODNÝ

- lahodná a svieža chuť smotany a krémová konzistencia
- nízky obsah soli, len 0,49g/100g



Lučina[®]
ČISTÁ CHUŤ PŘÍRODY

NOVINKA



100%
ČISTÁ
CHUŤ
PŘÍRODY

