

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

ZDRAVÝ REŠTART PRE HORÚCE DNI

COOP JEDNOTA
PREŠOV VIE, ČO
CHUTÍ VÝCHODU

ZAVÁRANIE
- FILOZOFIA
MALÝCH DÁVOK

POHĽADNICE Z VODY:
NAJFOTOGENICKEJŠIE
FONTÁNY

KAŠA
TOMU VER
BO DOVALA
V AMSTERDAME

NOVINKA

BCC KURČA*

Kúpite **EXKLUZÍVNE**

iba v predajniach

coop SUPERMARKET coop Tempo SUPERMARKET



**CHOV S REŠPEKTOM
+ KONTROLA V KAŽDOM KROKU**



**KVALITNÉ
KRMIVO**



**BEZ
ANTIBIOTÍK**



**Ponuka platí
od 9. 7. do 12. 7. 2026
alebo do vypredania zásob.**



**Prémiová
kvalita mäsa**



**Ešte vyšší
welfare štandard**



**Lokálny
slovenský chov**



**CENA S APPKOU
3,49 EUR**
viac info v appke

SUPERMARKET

Tempo
SUPERMARKET

**Kurča chladené 1 kg
jednotková cena 3,99 EUR/kg**

**SUPER
VÝHODNÉ!**

399



HYZA
Z DOBREJ ADRESY

*Better Chicken Commitment (BCC)
alebo European Chicken Commitment (ECC) je súbor štandardov
pre chov a spracovanie kurčiat, ktorý vytvorili medzinárodné
organizácie na ochranu zvierat



Namiesto predjedla

Keď som bola malá, rada som bola cez prázdniny u starkej vo vedľajšom „mjestečku“ (dnes už mesto Stupava). Robila tie najlepšie lokše a bezkonkurenčný slivkový lekvár. Dodnes som presvedčená, že okrem jej zručnosti bolo tajomstvo aj v jej starodávnom sporáku, do ktorého sa ešte prikladali polienka. Vyvalkané cesto dávala priamo na rozhorúčený plát, kde sa upieklo krásne do chrumkava, no vnútri zostalo mäkké a nadúchané. Takto nám hocikeď opiekla aj krajec chleba. Mne chutil aj suchý, ale s trochou bravčovej masťi a so štipkou soli to bola hotová špecialita. Myslím, že bravčovú masť pridávala aj do cesta na buchty. To bol ten trik, vďaka ktorému zostali mäkké a nadúchané aj na druhý deň – ak sa teda nepojedli hneď. Okrem toho piekla fantastický „kuglúf“, teda bábovku. V duchu sa asi vždy čudovala, prečo ju tak vychvaľujeme, veď to predsa bola tá najjednoduchšia vec na svete.

Niekedy sme jej my vnučky pomáhali miešať ďalší povestný produkt jej kuchyne – slivkový lekvár. Varila ho na polienkovom sporáku a naša úloha bola oblizovať varešku, aby sme zistili, či je už dosť dobrý. Starká pri ňom prestála celé hodiny a dni.

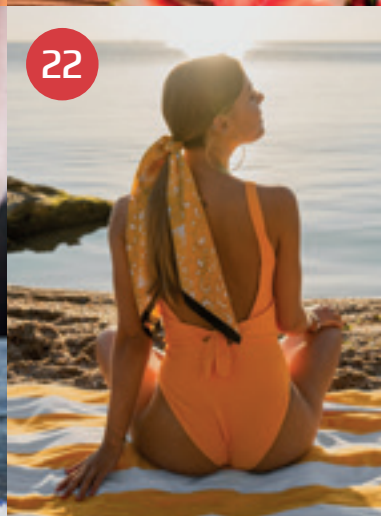
To nám sa dnes už veľmi nechce. Hlavne nie v týchto šíalených letných horúčavách. Život, tempo aj naše potreby sa od tých čias predsa len zmenili. Tráviť voľný čas si dnes vieme predstaviť aj inak než zdĺhavým spracúvaním ovocia a zeleniny. Veď džemy a zaváraniny sa dajú bežne kúpiť – dokonca aj poctivé domáce, nielen priemyselné. Navyše tie ťažko vydreté poháre potom často stoja v špajze roky a nie vždy sa minú tak, ako by si zaslúžili.

Našťastie, pre všetkých, ktorí máme veľa dôvodov i fantázie na kadejaké výhovorky, existujú moderné trendy. A jeden z nich je spracúvať len toľko, koľko dokážeme spotrebovať v priebehu niekoľkých dní. Takže zaváranie nemusí pripomínať nútené práce, ale môže sa stať flexibilnou súčasťou bežného života. Ako na to, sa dočítate o niekoľko strán ďalej.

Pekný júl!



Denisa Pogačová



Obsah

- 4** Sezóna: Viac vlákniny na letnom tanieri
- 6** V kuchyni: Talianske risotto kontra slovenské rizoto
- 8** V COOP Jednote: Naše novinky
- 12** Dobro z regiónov: 10 rokov podpory lokálnych komunít
- 14** Príbeh: V COOP Jednote Prešov vedia, čo chutí východu
- 16** Netradičné recepty: So Zuzanou a s Davidom
- 18** Letné osvieženie: S domácimi limonádami
- 20** Sezóna: Zavárací antitrend – filozofia malých dávok
- 22** Zdravie: Mýtus zdravého opaľovania
- 24** Leto v meste: Chladivé oázy už nie sú len želaním
- 26** Zaujímavosť: Najfotogenickejšie fontány sveta
- 28** Slovensko: Vydáte sa na cyrilo-metodskú púť?
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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

Ako prežiť horúce dni bez únavy, nafúknutého bruška a mdlej pleti? Stačí jemne upraviť letné menu. Tajomstvom je vláknina. Ukážeme vám, ako ju prirodzene, chutne a bez varenia pridať na tanier tak, aby chutila a nezaťažila telo.

Leto je v plnom prúde, dni sú dlhé, slnečné a plné energie. S príchodom teplých mesiacov prirodzene meníme nielen šatník, ale aj naše chute. Hutné, ťažké jedlá striedajú ľahké šaláty, chladené nápoje a čerstvé ovocie priamo zo záhrady. Podvedome sa nám žiada žiť i jesť ľahšie. Jedným z najjednoduchších a zároveň najúčinnějších spôsobov, ako v horúčave podporiť zdravie, vitalitu a štíhlu líniu, je pridať do jedálneho lístka viac vlákniny.

Možno vám slovo vláknina znie trochu nudne a evokuje vo vás suché ovsené vločky alebo celozrnný chlieb. V lete však dokáže byť táto dôležitá zložka potravy neuveriteľne šľavnatá, farebná a chutná. Podme sa spoločne pozrieť na to, prečo ju vaše telo práve teraz tak veľmi potrebuje, ako ju do stravy prepašovať úplne prirodzene a bez trápenia, a pridáme aj originálne letné recepty, ktoré si zamilujete.

PREČO VLÁKNINA A PREČO V LETE?

Vláknina je tou časťou rastlinnej potravy, ktorú naše telo nedokáže úplne stráviť. Hoci ním prejde bez toho, aby nám dodala kalórie, vykonáva po ceste hotové zázraky. Funguje ako metla pre naše črevá, podporuje zdravé trávenie, pomáha udržiavať stabilnú hladinu cukru v krvi, takže nehrozia návaly vlčiho hladu, a udržuje nás dlhšie sýtych.



SVIEŽE JEDLO PROTI LETNEJ ŤAŽOBE



V lete má však ešte jednu špeciálnu super schopnosť. Keďže viaže vodu, pomáha udržiavať hydratáciu zvnútra a zabraňuje pocitu ťažoby po jedle. Keď ortuť teplomera stúpa nahor, nikto z nás nechce stráviť popoludnie unavený a nafúknutý. Správne vyskladaný letný tanier plný vlákniny vás nabije energiou na pláž, bicykel aj na večernú prechádzku mestom.

TAJNÁ ZBRAŇ PRE ŽIARIVÚ LETNÚ PLEŤ

Vedeli ste, že stav pokožky úzko súvisí s tým, čo sa deje v našom vnútri? Hoci dobrý krém a sérum patria k základnej výbave starostlivosti o pleť, žiarivosť pokožky sa začína v našich črevách. Črevný mikrobióm a pleť sú totiž prepojené priamou linkou. Ak je naše trávenie preťažené a negatívne látky neodchádzajú z tela von včas, organizmus sa ich snaží vylúčiť inou cestou – práve cez pokožku. Výsledkom býva sivastá pleť, upchaté póry či zápal.

Dostatok vlákniny v strave pôsobí ako prirodzený očistný systém. Keďže vláknina urýchľuje prechod potravy črevami, odpadové látky sa v tele nezdržiavajú a nestihnú napáchať škody na pokožke. Mnohé potraviny bohaté na vlákninu sú navyše plné vitamínu C a vody. Táto kombinácia podporuje tvorbu kolagénu a hĺbkovú hydratáciu buniek. Ak teda túžite po hladkej, čistej a prirodzene rozžiarenej pokožke, zabudnite v horúčavách na komplikovanú kozmetickú starostlivosť a naložte si na tanier viac farebnej rastlinnej stravy.

JEDNODUCHÉ TRIKY, AKO NAPLNÍŤ TANIER VLÁKNINOU

Nie je potrebné radikálne meniť váš život ani začať jesť veci, ktoré vám nechutia. Stačia malé, inteligentné zámesty, ktoré si vaše chuťové poháriky sotva všimnú, no vaše črevá vám poďakujú.

Bobulové ovocie ako letný snack číslo jeden: Zabudnite na keksíky k poobedňajšej káve na terase. Leto ponúka niečo oveľa lepšie. Maliny, černice, jahody a čučoriedky sú absolútnymi kráľovkami vlákniny. Vedeli ste, že jedna šálka malín obsahuje až 8 gramov vlákniny? To je takmer tretina odporúčanej dennej dávky. Majte miskú tohto umytého ovocia vždy poruke v chladničke.

Šupka je poklad: Keď si pripravujete letné osvieženie v podobe jablák, hrušiek, broskýň alebo uhoriek, odložte škrabku na zeleninu. Práve v šupke a tesne pod ňou sa nachádza najväčšia koncentrácia nerozpuštnej vlákniny a cenných antioxidantov. Stačí ovocie dobre poumyvať a zjesť ho celé.

Semiačka ako neviditeľný bonus: Chia, ľanové, konopné, slnečnicové či tekvicové semiačka. Tieto malé zázraky sú doslova nabité vlákninou a zdravými tukmi. Ich skvelou vlastnosťou je, že majú neutrálnu chuť. Môžete ich nasypať do ranného jogurtu, primiešať do ovocného smoothie, posypať nimi polievku alebo letný šalát.

Chladivé strukoviny namiesto ťažkého mäsa: Strukoviny sú fantastickým zdrojom vlákniny, no v lete málokto túži po horúcom fazuľovom prívarku či hustej šošovicovej polievke. Riešenie? Používajte ich na studeno. Sterilizovaný cícer, biela fazuľa alebo uvarená čierna šošovica (beluga) sú skvelým základom pre osviežujúce, sýte šaláty, ktoré vás v teple nezaťažia.

Moderné prílohy, ktoré majú šmrnc: Obyčajnú bielu ryžu či klasické cestoviny vymeňte za ich nutrične bohatších súrodencov. Bulgur, kuskus, quinoa alebo pohánka sú hotové za pár minút, chutia skvele aj za studena a obsahujú omnoho viac vlákniny než rafinované obilniny.

TRI RÝCHLE A ZAUJÍMAVÉ LETNÉ RECEPTY

Aby sme neostali len pri teórii, máme pre vás tri netradičné recepty, ktoré dokonale ladia s letnou atmosférou a dodajú vám poctivú porciu vlákniny bez toho, aby ste v kuchyni strávili hodiny.

1. MELÓNOVO-FAZUĽOVÝ ŠALÁT S MÄTOU

Kombinácia sladkého červeného melóna a slaného syra feta je už letnou klasikou. My sme ju však vylepšili ingredienciou, ktorá dodá šalátu obrovské množstvo vlákniny a zasýti - bielu fazuľu.

Čo budete potrebovať: Kocky vychladeného červeného melóna, 1 plechovku prepláchnutej bielej fazule, nadrobený syr feta, hrst čerstvej mäty, kvalitný olivový olej a šľavu z jednej limetky.

Postup: V miske jemne premiešajte melón s fazuľou a fetou. Pokvapkajte olivovým olejom, limetkovou šľavou a posypte nasekanou mäťou. Tento šalát je neuveriteľne hydratačný, svieži a vďaka fazuli vás spoľahlivo zasýti na celé popoludnie.

2. CHRUMKAVÉ TACOS Z RÍMSKEHO ŠALÁTU S CÍCEROM

Ak hľadáte tip na rýchlu večeru po celom dni na kúpalisku, toto je ono. Namiesto klasických múčnych tortíl použijete pevné listy rímskeho šalátu, ktoré príjemne chrumkajú.

Čo budete potrebovať: Veľké, pevné listy rímskeho šalátu, 1 plechovku cícera, mletú údenú papriku, olivový olej, zrelé avokádo, cherry paradajky a hustý grécky jogurt.

Postup: Cícer osušte, premiešajte s trochu olivového oleja, soli a údenej papriky. Krátko ho opečte na panvici, kým nechrumká. Listy šalátu naplňte opečeným cícerom, nakrájaným avokádom a paradajkami. Navrch pridajte lyžicu gréckeho jogurtu ako dressing. Rýchle, zdravé a plné vlákniny.



3. EXOTICKÉ CHIA-MANGOVÉ LASSI

Lassi je tradičný indický jogurtový nápoj, ktorý v lete skvele ochladí organizmus. S pridaním chia semiačok z neho urobíte bombu pre vaše trávenie.

Čo budete potrebovať: 1 zrelé mango, 1 šálku kefiru alebo bieleho neochuteného acidofilného mlieka, 2 polievkové lyžice chia semiačok, štipku kardamómu a pár kociek ľadu.

Postup: Mango rozmixujte s kefirom a kardamómom do hladka. Do hotového nápoja primiešajte chia semiačka a nechajte aspoň 10 minút postáť v chladničke, aby semiačka napučali a vytvorili príjemnú gélovú štruktúru. Podávajte s ľadom. Tento nápoj je ideálny ako rýchle letné raňajky alebo olovrant na osvieženie.

ZLATÉ PRAVIDLO - VODA JE KLÚČ

Keď sa rozhodnete zvýšiť príjem vlákniny, musíte myslieť na jednu zásadnú vec. Vláknina funguje v našom tele ako špongia - potrebuje nasáť tekutinu, aby mohla správne odvieť svoju prácu. Ak radikálne zvýšite jej príjem, ale zabudnete piť, namiesto ľahkosti môžete pocítiť bolesť brucha alebo nepríjemnú zápchu. V lete to platí dvojnásobne, keďže sa prirodzene viac potíme. Spolu s vlákninou preto pite dostatok čistej vody, nesladených bylínkových čajov alebo vody ochutenej plátkami citróna a uhorky. Vaše trávenie bude pracovať ako hodinky, vy sa budete cítiť ľahko, sviežo a pripravení užiť si každý okamih leta naplno.

TOP 5 LETNÝCH POTRAVÍN NA ĽAHKÉ TRÁVENIE

(Hodnoty sú uvedené na bežnú porciu 100 gramov)

Chia semiačka - 34 g vlákniny: Stačí jedna lyžica do letného drinku alebo jogurtu.

Maliny a černice - 7 až 8 g vlákniny: Vďaka medzi čerstvým letným ovocím.

Uvarený cícer/fazuľa - 7 g vlákniny: Ideálny rastlinný proteín a základ studených šalátov.

Avokádo - 6,7 g vlákniny: Zdravé tuky a vláknina v jednom pre dokonale hydratovanú pleť.

Kaleráb a hrášok - 4 až 5 g vlákniny: Chrumkavá letná klasika





VS SLOVENSKÉ RIZOTO TALIANSKE RISOTTO

Jedno je sýte a praktické jedlo z ryže, zo zeleniny a z mäsa, druhé krémové, vláčne s koncentrovanou chuťou. Slovenské rizoto je často jedlo hotové naraz. Talianske risotto vzniká postupne.

Do talianskeho risotta sa vývar pridáva po častiach, ryža sa mieša, škrob sa uvoľňuje, chuť sa koncentruje a na záver prichádza maslo, syr a nasleduje krátky oddych. Nejde o žiadnu zložitú prípravu, ale vyžaduje pozornosť. Rizoto tak, ako ho poznáme my, je o čosi jednoduchšie. Ryža sa podusí alebo uvarí, zmieša s hráškom, mrkvou, kukuricou, mäsom a posype strúhaným syrom.

KRÉMOVÉ AJ BEZ SMOTANY

Jedno z najväčších prekvapení pri talianskom risotte je, že jeho krémovosť zvyčajne nevzniká zo smotany. Vzniká zo škrobu, ktorý sa počas varenia uvoľňuje z ryže a z emulzie masla, syra a vývaru.

Aj ryža určená na risotto má špecifickú štruktúru. Je krátkozrnná až strednozrnná, s vysokým obsahom škrobu, najmä amylopektínu, ktorý pomáha vytvárať krémový efekt. Zrnká však zároveň musia zostať pevné v strede. Ideálne risotto teda nie je kaša. Je krémové okolo zrníka, no samotná ryža má jadro.

Tajomstvo talianskych kuchárov spočíva v rovnováhe. Ryžu nesmiete rozvariť, ale potrebujete z nej dostať škrob. Je potrebné ho jemne premiešavať a vývar pridávať postupne.

SOFFRITTO A TOSTATURA POMÔŽU

Mnohé talianske risottá sa začínajú jemným základom nazývaným *soffritto*. Najčastejšie ide o najemno nakrájanú cibuľu, niekedy šalotku, ktorá sa pomaly orestuje na masle, olivovom oleji alebo kombinácii oboch. Cieľom nie je cibuľu prudko opiecť dohnedá. Má len zmäknúť, zosladnúť, zosklovatieť a vytvoriť aromatický základ.

Ak cibuľu spálite alebo príliš opečiete, jej chuť bude v jemnom risotte trčať. Talianske risotto často stojí na jemnosti chutí. Cibuľa má mať podpornú chuť, nie výraznú. Je potrebné ju nakrájať čo najjemnejšie, aby sa v hotovom jedle takmer stratila. Keď do risotta zahryznete, nemali by ste vnímať kúsky cibule ako samostatnú surovinu. Mala by byť súčasťou celkovej chuti.

Tostatura je ďalším z dôležitých krokov talianskeho risotta. Ide o krátke opečenie suchej ryže na tuku. Ryža sa pridá do hrnca alebo panvice k cibulovému základu a niekoľko minút sa mieša, aby sa zrnká obalili tukom a prehriali.

Tento krok sa často podceňuje, no práve on výrazne ovplyvňuje výslednú štruktúru jedla. Tostatura pomáha zrnkám udržať tvar počas varenia. Povrch ryže sa spevní, tuk ju obalí a ryža sa

následne varí rovnomernejšie. Zrnká nezačnú okamžite púšťať škrob nekontrolovane, ale postupne. Výsledkom je risotto, ktoré je krémové, no nie mazľavé.

Ako spoznáme, že je ryža správne opečená? Zrnká môžu byť na okrajoch mierne priesvitné, pri miešaní jemne šuštia a sú horúce na dotyk.

VÍNO PRE KYSLOSŤ AJ VÔŇU

Po tostature sa často primiešava biele víno. Naleje sa na horúcu ryžu a nechá sa takmer úplne odpariť. Alkohol sa počas varenia vytraťí, no v rizote nám zostane kyslosť a aróma, ktoré jedlo odľahčia. Kyslosť je pri risotte dôležitá, pretože maslo, syr a škrob môžu pôsobiť hutne. Trocha vína dodá jedlu iskru. Taliani nikdy nepri-dávajú do jedla zvetrané víno, ktoré stálo otvorené dva týždne v chladničke. Vždy sa pracuje so surovinami v ich najlepšej možnej kvalite. Najlepšie je teda použiť suché biele víno, ktoré by ste mohli hneď aj piť.

Pridanie vína však nie je povinné v každom recepte. Pri niektorých jemných alebo špecifických kombináciách ho možno vynechať. No pri klasickom risotte, ako je milánske, hubové alebo syrové, dokáže chute podporiť, takže rozdiel určite pocítite.

SPRÁVNY TYP RYŽE ROZHODNE

Talianske risotto potrebuje správnu ryžu. Dlhá ryža typu basmati alebo jazmínová sa na klasické risotto nehodia. Majú inú štruktúru, iný obsah škrobu a výsledok nebude krémový rovnakým spôsobom.



TIPY A TRIKY TALIANSKYCH KUCHÁROV, KTORÉ FUNGUJÚ AJ DOMA

- **Správny výber ryže je základ** – ak chcete talianske risotto, kúpte Arborio, Carnaroli alebo Vialone Nano. Nepokúšajte sa o rovnaký výsledok s basmati ryžou. Bude to dobré jedlo, ale nebude to risotto.
- **Ryžu nikdy nepreplachujte** – pri bežnom varení ryže sa preplachovaním zbavujeme nadbytočného škrobu, aby bola ryža sypká. Pri risotte však práve škrob potrebujete. Prepláchnutím by ste narušili výslednú konzistenciu.
- **Vývar prilievajte horúci** – tento malý detail vytvorí silný efekt. Horúci vývar udržiava stabilnú teplotu varenia a ryža sa varí rovnomerne.
- **Soľte opatrne** – vývar, syr aj prípadné ďalšie ingrediencie môžu byť slané. Dosolte až po ochutnaní na konci.
- **Miešajte s citom** – risotto potrebuje pravidelný kontakt, aby sa škrob uvoľňoval a ryža sa neprichytila.
- **Maslo a syr pridávajú mimo ohňa** – získate jemnejšiu, lesklejšiu a krémovejšiu konzistenciu.
- **Podávajú hneď** – risotto nie je jedlo, ktoré by malo dlho stáť. Po desiatich minútach začne hustnúť. Ak predsa len potrebujete ešte chvíľu, pridajte kvapku horúceho vývaru a jemne premiešajte.

Arborio je najznámejšia ryža na risotto. Má veľké oválne zrná a vysoký obsah škrobu. Vďaka tomu ľahko vytvára krémovú konzistenciu. Je dostupná a vhodná pre začiatočníkov, no má jednu nevýhodu: ak ju prevaríte, môže rýchlo zmäknúť a stratiť pevnosť, takže výsledkom je mazľavá hmota.

Carnaroli sa často označuje za kráľovnú ryžu na risotto. Má vysoký obsah škrobu, ale zároveň výborne drží tvar.

Vialone Nano má menšie a guľatejšie zrná. Veľmi dobre absorbuje chuť a vytvára krásne krémové risottá. Často sa používa najmä v oblasti Benátok. Hodí sa na jemnejšie, tekutejšie risottá.

SLOVENSKÉ RIZOTO: RÝCHLE A SÝTE

Slovenské rizoto má úplne iný spôsob prípravy. Vzniklo v inom kulinárskom prostredí a plní inú úlohu. Často je to kompletne jedlo na obed, ideálne pre rodinu, deti, na druhý deň do práce alebo aj spôsob, ako spracovať zvyšky pečeného kuraťa, bravčového mäsa či zeleniny.

Na jeho prípravu sa používa bežná ryža, často dlhozrnná alebo guľatozrnná, nie špeciálna ryža na risotto. Ryža sa uvarí samostatne alebo sa dusí spolu s prísadami. Výsledkom býva suchšia, sypkejšia alebo kompaktniejšia zmes. Krémovosť tu nie je hlavným cieľom. Dôležitejšia je sýtosť, jednoduchosť a známe chute. Typické slovenské rizoto často obsahuje mäso, hrášok, mrkvu, kukuricu, papriku, niekedy šampiňóny a je posypané syrom. V mnohých domácnostiach sa podáva s kyslou uhorkou, cviklou alebo so šalátom.

ŠPORT, KOMUNITA A ATMOSFÉRA

COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY ZORGANIZOVALA PRVÝ ROČNÍK CHARITATÍVNEHO BEHU JEDNOTY

Historicky prvý ročník charitatívneho podujatia Beh Jednoty, ktorý zorganizovala COOP Jednota Nové Zámky, prilákal viac ako tristo účastníkov a ukázal silu komunity, športu a solidarity. Výťažok z podujatia vo výške 3 217 € poputuje Regionálnemu edukačno-sociálnemu centru v Nových Zámkoch na hipoterapiu pre deti.



Hlavné námestie pred Obchodným domom COOP Jednota v Nových Zámkoch sa premenilo na miesto plné športu, rodinnej atmosféry a pomoci druhým. Premiérový ročník Behu Jednoty prilákal viac ako 300 účastníkov všetkých vekových kategórií a už pri svo-

jom debute potvrdil, že podobné komunitné projekty majú v regióne svoje pevné miesto. Napriek premenlivému počasiu bolo počas celého dňa cítiť pozitívnu energiu a výbornú atmosféru. Na štart hlavného 5-kilometrového behu sa postavilo 204 bežcov, ďalších 104 detí sa zapojilo do detských behov. Medzi účastníkmi nechýbali skúsení športovci, rekreační bežci ani seniori – najstarší účastník mal viac ako 80 rokov. Víťaz hlavného behu dobehol do cieľa s časom 16 minút a 52 sekúnd. Organizátori pripravili program tak, aby si deň užili nielen športovci, ale celé rodiny. Súčasťou podujatia boli detské atrakcie, maľovanie na tvár, moderovaný program či bezplatná návšteva Dinoparku v Obchodnom dome COOP Jednota. Pre účastníkov bolo zabezpečené občerstvenie, štartovacie balíčky aj originálne pamätne medaily. Veľký záujem vzbudila tombola s hodnotnými cenami pre deti i dospelých.

BEH JEDNOTY POMOHOL DEŤOM Z REGIÓNU

Beh Jednoty mal výrazný charitatívny rozmer. Výťažok z registrácií a dobrovoľných príspevkov v celkovej hodnote 3 217 € popu-

tuje Regionálnemu edukačno-sociálnemu centru v Nových Zámkoch, ktoré finančné prostriedky využije na hipoterapiu pre deti. „Ďakujeme, že aj deti s ťažkým zdravotným znevýhodnením mohli bežať s ostatnými. Takto vyzerá pravá inklúzia,“ úprimne konštatovala riaditeľka regionálneho edukačno-sociálneho centra Anita Nagyová pri preberaní symbolického šeku. „Naším cieľom bolo vytvoriť podujatie, ktoré bude mať presah – nielen športový, ale aj ľudský. Veľmi si vážime vysokú účasť a pozitívny ohlas už pri prvom ročníku. Opäť sa potvrdilo, že ľudia sa radi spájajú pri aktivitách, ktoré majú zmysel a zároveň pomáhajú,“ uviedol predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky Štefan Mácsadi.

Úspešná premiéra Behu Jednoty ukázala, že šport dokáže prepájať komunitu a zároveň pomáhať tam, kde je to najviac potrebné. COOP Jednota Nové Zámky plánuje z podujatia vytvoriť novú tradíciu regiónu a aj v ďalších ročníkoch podporovať myšlienku aktívneho životného štýlu, spolupatričnosti a pomoci komunite.

COOP JEDNOTA A SPU V NITRE SPÁJAJÚ SILY NA PODPORU SLOVENSKEHO POTRAVINÁRSTVA A REGIÓNOV

COOP Jednota Slovensko a Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre spájajú svoje sily s cieľom podporiť rozvoj slovenského poľnohospodárstva, potravinárstva, vzdelávania aj inovácií. Memorandum o spolupráci prepája akademické prostredie s praxou najväčšej domácej maloobchodnej siete, ktorá už viac ako 150 rokov stojí na družstevných hodnotách, podpore regiónov a slovenských výrobcov.

Spolupráca partnerov bude zahŕňať oblasti vzdelávania, vedy a výskumu, spotrebiteľských výskumov, behaviorálnych analýz či testovania retailových konceptov, ako aj podpory inovácií a udržateľnosti v maloobchode a potravinárstve. Súčasťou memoranda je zároveň podpora odborných stáží, prepájanie študentov s praxou, spoločné výskumné projekty, ako aj rozvoj aktivít zameraných na podporu slovenských výrobcov a regionálnej ekonomiky.

„Sme presvedčení, že budúcnosť slovenského maloobchodu a potravinárstva stojí na prepájaní vzdelávania, výskumu a reálnej praxe. Spoluprácu so Slovenskou poľnohospodárskou univerzitou v Nitre vnímame ako prirodzené partnerstvo, ktoré nám umožní ešte intenzívnejšie podporovať

slovenských výrobcov, inovácie aj rozvoj regiónov,“ informuje predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko Ján Bilinský. Spoločným cieľom partnerov je tak podporovať rozvoj slovenského družstevného podnikania, lokálnych dodávateľských vzťahov, inovácií, digitalizácie a udržateľných riešení v oblasti výroby, distribúcie a predaja potravín.

„Pre univerzitu je mimoriadne dôležité prepájať vzdelávanie a výskum s reálnou praxou. Teší nás spolupráca s partnerom, ktorý dlhodobo podporuje slovenské regióny, domácich výrobcov aj rozvoj slovenského potravinárstva. Veríme, že spoločné projekty prinesú nové príležitosti pre študentov, výskumníkov aj odbornú prax,“ doplnila rektorka Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre doc. Ing. Klaudia Halászová, PhD.



COOP JEDNOTA JE TOP FIRMA MLADÝCH 2025

JCI-Slovensko (Junior Chamber International – Slovakia), mimovládna nezisková organizácia uskutočnila už 23. ročník ankety o TOP firmu mladých. Anketa sa konala na vysokých školách po celom Slovensku. Na prvom mieste v kategórii obchodné reťazce – potravinársky tovar sa umiestnila spoločnosť COOP Jednota Slovensko.

Cieľom ankety je zistiť nezávislý pohľad mladých ľudí na pôsobenie, aktivity, imidž, hospodárske úspechy firiem, ktoré podnikajú v Slovenskej republike. Hlavná anketová otázka bola: „Ktorá firma, resp. obchodná značka v príslušnom odvetví podnikania je pre vás synonymom úspešnosti, dobrého renomé, ako aj kvalitných výrobkov, resp. služieb?“ Podmienkou je, že musí ísť o firmu, ktorá má sídlo alebo pobočku v SR. Anketa sa uskutočnila na viacerých úrovniach. Každý študent si mohol vybrať obchodnú značku podľa vlastného uváženia v rámci príslušného odvetvia pôsobenia a tej pridelil jeden hlas na úrovni jednotlivých odvetví podnikania, kde sa vyhlasovala anketa TOP firma mladých.

AJ MLADÍ FANDIA COOP JEDNOTE

Reprezentatívnu vzorku respondentov za rok 2025 tvorilo 1500 študentov z 20 odborných fakúlt vysokých škôl v rámci všet-

kých krajov Slovenskej republiky. Z každej fakulty bolo vybraných 75 študentov. Systém COOP Jednota sa v aktuálnom ročníku opäť umiestnil na prvom mieste v kategórii obchodné reťazce – potravinársky tovar. „Som rád, že našu tradičnú domácu sieť vnímajú aj mladí ľudia ako úspešnú spoločnosť s dobrým menom, kvalitnou ponukou a modernými službami. Je to pre nás potvrdenie, že naše rozhodnutia smerom k automatizácii, modernizácii, digitalizácii a udržateľnosti sú správne, a že tým oslovujeme aj mladú generáciu zákazníkov. Svedčí o tom aj úspešná implementácia unikátneho konceptu, ktorým sú naše automatizované predajne COOP Jednota 24/7 a rozvoj mobilnej aplikácie, čím sme zákazníkom otvorili nové možnosti flexibilného nakupovania,“ zdôrazňuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

JCI-Slovensko je partnerskou organizáciou Junior Chamber International so sídlom



v USA. „Ide o jednu z najväčších organizácií pre mladých podnikateľov a lídrov na svete. V ankete vyjadrujú mladí ľudia názor, ktoré firmy sú pre nich symbolom kvality a úspechu v danom odvetví podnikania. Keďže sa naša organizácia venuje hlavne aktivitám pre mladých ľudí, ich hlas je pre nás dôležitý a inšpiratívny. Srdečne gratulujem víťazovi v tejto kategórii,“ povedal Marián Meško, výkonný predseda JCI-Slovensko.

BEZGLUTÉNOVÁ KAŠA TOMU VER BODOVALA NA PRESTÍŽNEJ MEDZINÁRODNEJ SÚŤAŽI V AMSTERDAME

COOP Jednota uspela na prestížnej medzinárodnej súťaži PLMA Salute to Excellence Award v Amsterdame, ktorá patrí medzi najvýznamnejšie svetové súťaže zamerané na vlastné značky obchodných reťazcov. Prvé miesto v kategórii Free From získala bezgluténová ovseno-ryžová kaša s kakaom z produktového radu TOMU VER. Víťazstvo zároveň potvrdzuje dlhodobý dôraz najväčšej domácej maloobchodnej siete na kvalitu výrobkov vlastných značiek.

Súťaž organizuje Private Label Manufacturers Association, medzinárodná asociácia výrobcov privátnych značiek, ktorá od roku 1979 združuje obchodníkov a výrobcov vlastných značiek z celého sveta. Produkty v súťaži hodnotí odborná porota zložená z gastronómov, obchodníkov, výrobcov, dodávateľov aj novinárov. Posudzujú sa pritom kritériá ako chuť a zloženie, inovatívnosť, dizajn obalu, celkové vyhotovenie či pomer kvality a ceny. Tento rok sa do súťaže zapojilo viac ako 600 produktov od 67 obchodných reťazcov z 27 krajín sveta.

Medzinárodná odborná porota ocenila pri víťaznom produkte najmä jeho inovatívnosť, chuť, dizajn obalu, zrozumiteľnú komunikáciu benefitov aj prístup k spotrebiteľom s intoleranciami. „Tešíme sa z tohto významného medzinárodného ocenenia. Vnímame ho ako potvrdenie nášho dlhodobého dôrazu na kvalitu produktov vlastných značiek a vysoké štandardy z pohľadu zloženia, chuti aj celkového spracovania. Ocenenie zároveň potvrdzuje, že aj slovenský maloobchod vie prinášať moderné a konkurencieschopné produkty,

ktoré dokážu zarezonovať aj v medzinárodnej konkurencii,“ uviedol Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko.

COOP Jednota sa na medzinárodnej pôde umiestňuje pravidelne už viac ako desať rokov. Od roku 2014 získali prvenstvo aj produkty ako COOP kremzská horčica Mamičkiné dobroty, COOP strúhaný chren Tradičná kvalita, COOP čaj detský bylinný Junior, COOP tyčinky bambusové vatové Biova či COOP tyčinky bez posúpy soli s vlákninou Junior.

Produktový rad TOMU VER je súčasťou portfólia vlastných značiek COOP Jednota od roku 2025. Produkty tohto radu reagujú na rastúci záujem spotrebiteľov o modernejší životný štýl, vyvážené stravovanie a výrobky vhodné aj pre ľudí s potravinovými intoleranciami. Vlastné značky COOP Jednota prechádzajú pravidelnou kontrolou kvality v akreditovaných laboratóriách. Pri ich vývoji spoločnosť kladie dôraz nielen na chuť a kvalitu, ale aj na dôveryhodný pôvod, zloženie a férový pomer ceny a hodnoty pre zákazníka.



NAKUPOVANIE BEZ ČASOVÝCH OBMEDZENÍ UŽ AJ MATÚŠKOVE A V KAPLNE



Výber lokalít nebol náhodný. Obe predajne sa nachádzajú na frekventovaných dopravných ťahoch, ktoré denne využívajú tisíce motoristov. Matúškovo leží na hlavnom spojení medzi Galantou a Dunajskou Stredou, Kaplna zase na trase medzi Sencom a Trnavou.

Predajňa v Matúškove na adrese Matúškovo 522 disponuje predajnou plochou 221 m² a desiatimi parkovacími miestami. Nachádza sa pri hlavnej ceste a slúži nielen miestnym obyvateľom, ale aj ľuďom dochádzajúcim za prácou či zákazníkom prechádzajúcim regiónom.

„Dostupnosť základných služieb je pre život v obci mimoriadne dôležitá. Teší nás, že obyvatelia Matúškova získali modernú predajňu, ktorá im umožní nakupovať podľa vlastných potrieb a časových možností. Takéto riešenia zvyšujú komfort každodenného života a zároveň potvrdzujú, že aj menšie obce dokážu ponúkať služby na úrovni moderných miest,“ uviedla Marta Mészárosová, starostka obce Matúškovo.

COOP Jednota Galanta otvorila dve nové automatizované predajne COOP Jednota 24/7, ktoré fungujú v hybridnom režime kombinujúcom klasický predaj s obsluhou počas dňa a samoobslužný nákup mimo štandardných otváracích hodín. Rozširovanie konceptu reaguje na rastúci dopyt po flexibilných službách a zároveň prináša moderné nakupovanie aj do menších obcí.

Obyvatelia Kaplny a okolitých obcí zase môžu odteraz využívať novú automatizovanú predajňu na adrese Kaplna 508. Prevádzka s predajnou plochou 285 m² a päťnástimi parkovacími miestami sa nachádza na frekventovanom ťahu medzi Sencom a Trnavou, vďaka čomu osloví aj motoristov a zákazníkov z okolitých lokalít.

FLEXIBILNÉ NAKUPOVANIE PRE MIESTNYCH AJ OKOLOIDÚCICH

Primárnymi zákazníkmi oboch prevádzok sú miestni obyvatelia, rodiny s deťmi, seniori či ľudia dochádzajúci za prácou. Modernizácia oboch prevádzok zahŕňala inštaláciu technológií potrebných pre fungovanie konceptu COOP Jednota 24/7 vrátane samoobslužných pokladníc, vstupného systému a bezpečnostných prvkov. Zákazníci sa môžu do systému registrovať prostredníctvom mobilnej aplikácie alebo zákaznickej

karty. Predajne zároveň ponúkajú služby ako miniBANKOMAT, COOPkasa, dobíjanie kreditu či zálohovať.

„Naším cieľom je sprístupniť moderný spôsob nakupovania čo najväčšiemu počtu zákazníkov v regióne. Matúškovo aj Kaplna patria medzi lokality s veľkým potenciálom – okrem miestnych obyvateľov ich denne využíva aj množstvo ľudí dochádzajúcich za prácou alebo prechádzajúcich cez región. Režim 24/7 umožňuje zákazníkom nakúpiť si v čase, ktorý im najviac vyhovuje, a priradené doplnkové služby, ktoré v obciach poskytujeme,“ hovorí Júlia Ančinová, podpredsedníčka COOP Jednoty Galanta.

COOP Jednota Galanta patrí medzi lídrov v rozvoji automatizovaných predajní na Slovensku. Otvorením prevádzok v Matúškove a Kaplne sa počet predajní fungujúcich v režime 24/7 v sieti družstva zvýšil na desať. Ambíciou družstva je tento počet zdvojnásobiť a pokračovať v modernizácii obchodnej siete tak, aby boli kvalitné potraviny a služby dostupné zákazníkom kedykoľvek a čo najbližšie k ich domovu.

NOVÝ SUPERMARKET V NEMŠOVEJ PRINÁŠA MODERNEJŠIE NAKUPOVANIE AJ ŠIRŠÍ VÝBER ČERSTVÝCH POTRAVÍN

Obyvatelia Nemšovej majú po novom k dispozícii modernizovanú predajňu SUPERMARKET COOP Jednota, ktorá bola otvorená po rozsiahlej rekonštrukcii budovy v centre mesta. Predajňa na adrese Janka Palu 14 prináša zákazníkom komfortnejšie priestory, širší sortiment čerstvých potravín aj moderné technológie, ktoré zvyšujú kvalitu nakupovania.

Predajná plocha 352 m² radí túto prevádzku medzi najväčšie potraviny v meste, vďaka čomu ponúka zákazníkom pohodlnejšie a prehľadnejšie nákupné prostredie. Súčasťou predajne je aj parkoviisko s bezbariérovým prístupom a kapacitou 10 parkovacích miest.



„Naším cieľom bolo vytvoriť modernú predajňu, ktorá bude zákazníkom ponúkať komfortné nakupovanie, široký výber kvalitných slovenských potravín a silné zastúpenie čerstvého sortimentu. Zároveň sme chceli priniesť do centra Nemšovej moderný obchodný priestor, ktorý bude priradenou súčasťou každodenného života miestnych obyvateľov,“ informuje Ing. Miroslav Janík, predseda predstavenstva COOP Jednota Čadca.

ELEKTRONICKÉ CENOVKY I ZELENÁ STRECHA

Súčasťou novej predajne sú aj moderné riešenia, ako elektronické cenovky, zelená strecha či rekuperačná vzduchotechnika, ktorá prispieva k energetickejšej prevádzke. Zákazníci môžu zároveň využívať viacero doplnkových služieb vrátane výkupu PET fľaš a sklenených obalov, služby COOP miniBANKOMAT, COOPkasa či dobíjania kreditu mobilných operátorov. Sortiment predajne zahŕňa viac ako 4 000 produktov, z ktorých viac než 1 000 tvorí čerstvý tovar. Zákazníci tu nájdu čerstvé výseky mäsa či grilované kurčatá. Významnú časť ponuky zároveň tvoria produkty od regionálnych dodávateľov, ktoré patria k dlhodobým pilierom najväčšej domácej siete.



STANUJ EPICKÉ ITEMY!



Ilustračné foto.



ZÍSKAJ
TAGZ
ZADARMO
A 60% ZĽAVU
NA MINECRAFT
MERCH

Pre všetkých hráčov Minecraftu máme skvelé správy! Len za 1,99 € môžeš mať prívesok TAGZ. Pri nákupe nad 25 € dostaneš jeden zadarmo a k tomu aj voucher na 60-percentnú zľavu na nákup ľubovoľného počtu merchu: fľaše, plyšáka, puzdro na mobil, desiatový box, osušku. Aktivita trvá **od 11. 6. do 22. 7. 2026** alebo do vypredania zásob. Bližšie info na www.mateuzvsetky.sk.

*T&Cs Apply. © 2026 Mojang AB. Minecraft, the Minecraft logo, the Mojang Studios logo and the Creeper logo are trademarks of Microsoft Corporation.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



MINECRAFT

POD LIPOU RASTIE VIAC NEŽ ZÁHRADA: KLOKOČOV UČÍ DETI ROZUMIEŤ PRÍRODE



Už desať rokov pomáha Program podpory lokálnych komunit premieňať dobré nápady na skutočné zmeny v mestách a obciach po celom Slovensku. Počas svojho fungovania podporil 232 projektov a na ich realizáciu prispel sumou takmer 1,3 milióna eur. Za každým z nich stoja ľudia, ktorí sa rozhodli zlepšiť miesto, kde žijú – vytvoriť bezpečnejší priestor pre deti, obnoviť verejné priestranstvo, podporiť šport, kultúru či vzdelávanie.

Pri príležitosti 10. výročia programu vznikol seriál Dobro z regiónov, ktorý predstavuje príbehy projektov, ktoré vďaka podpore Nadácie COOP Jednota dostali šancu vyrásť. Pretože silné regióny netvorí budovy, ale ľudia a ich odhodlanie meniť veci k lepšiemu.

Obec Klokočov leží v jedinečnom prostredí medzi vodnou hladinou Zemplínskej šíravy a lesmi Vihorlatských vrchov. Príroda tu nie je len kulisou, ale prirodzenou súčasťou každodenného života. Práve toto prostredie sa stalo východiskom pre projekt, ktorý mení spôsob, akým deti vnímajú učenie. Materská škola Klokočov premenila svoju záhradu na živú učebňu pod holým nebom. Vznikol otvorený, no zastrešený priestor so stolmi a s lavicami, doplnený o vyvýšené záhony, ktoré de-

fom umožňujú objavovať prírodu zblízka. Nad týmto miestom sa týči lipa – symbol domova a tradície, ktorá prirodzene dotvára atmosféru celého priestoru.

Deti sa tu neučia len z kníh. Prostredníctvom hier, zážitkov a priameho kontaktu s prírodou si osvojujú ekologické myslenie, budujú si vzťah k prostrediu a rozvíjajú zručnosti, ktoré presahujú školské lavice. Takéto vzdelávanie má silný efekt – nie je abstraktné, ale prežitie. Deti vidia, ako rastú rastliny, učia sa o kolobehu prírody, vnímajú zmeny ročných období a prirodzene chápu, prečo je dôležité starať sa o svoje okolie.

Projekt sa jeho realizáciou neskončil. Obec Klokočov záhradnú učebňu ďalej rozvíja a dopĺňa o nové prvky z vlastného rozpočtu. Priestor tak zostáva živý a ne-

ustále sa prispôbuje potrebám detí aj pedagógov. Postupne pribúdajú nové prvky, ktoré rozširujú možnosti učenia aj trávenia času vonku.

Zároveň prekračuje hranice jednej školy. Aktívne ho využívajú aj deti zo Súkromnej základnej školy pre žiakov s autizmom, ktorá v obci pôsobí. Prírodné prostredie sa tak stáva inkluzívnym miestom, kde si každé dieťa nachádza vlastný spôsob učenia a vnímania sveta. Práve kontakt s prírodou má pre tieto deti často terapeutický a upokojujúci efekt.

Dôležitou súčasťou projektu je aj komunita – rodičia a obyvatelia obce sa zapájajú do spoločných aktivít, pomáhajú pri údržbe záhrady a spolu s deťmi sa podieľajú na jej ďalšom rozvoji. Z priestoru tak vzniklo miesto stretávania, ktoré prirodzene prepája školu s komunitou.

„V regióne Zemplína je príroda prirodzenou súčasťou života, no nie je samozrejmé, že ju deti vnímajú aj ako priestor na učenie. Práve tento projekt ukazuje, aké dôležité je vytvárať podmienky, kde si deti budujú vzťah k prostrediu vlastnou skúsenosťou. Klokočov je krásnym príkladom toho, ako môže aj menšia obec priniesť veľkú zmenu v prístupe k vzdelávaniu,“ hovorí Mária Švecová, predsedníčka predstavenstva COOP Jednota Michalovce.

Projekt v Klokočove ukazuje, že kvalitné vzdelávanie nemusí vzniknúť len medzi štyrmi stenami. Stačí citlivo využiť to, čo je prirodzene prítomné – prírodu, komunitu a chuť robiť veci inak. Vďaka podpore Nadácie COOP Jednota sa podarilo vytvoriť priestor, ktorý formuje nielen vedomosti, ale aj hodnoty, pretože vzťah k prírode nevzniká z poučiek. Vzniká zo zážitku. A ten si deti z Klokočova odnášajú každú deň.

V GALANTSKEJ NEMOCNICI POSILNIA MODERNÉ SLUŽBY VĎAKA NADÁCII COOP JEDNOTA

Nadácia COOP Jednota darovala Nemocnici s poliklinikou sv. Lukáša v Galante finančný príspevok vo výške 12 000 € na kúpu ureteroskopu a cystoskopu s príslušenstvom pre urologické oddelenie. Symbolický šek bol slávnostne odovzdaný začiatkom mája v priestoroch nemocnice.

Na odovzdaní sa zúčastnil Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota, a Július Belovič, predseda predstavenstva COOP Jednota Galanta, ako aj vedenie nemocnice.

Nadácia pomáha tam, kde je to najviac potrebné

Nadácia COOP Jednota dlhodobo podporuje projekty zamerané na zlepšovanie zdravotnej starostlivosti v regiónoch Slovenska. Pomoc smeruje do nemocníc a zdravotníckych zariadení s cieľom zvyšovať dostupnosť moderných liečebných a diagnostických metód pre pacientov priamo v mieste ich bydliska. „Podpora Nadácie COOP Jednota nám umožňuje neustále zvyšovať kvalitu poskytovanej zdravotnej starostlivosti, rozširovať možnosti diagnostiky a liečby a prinášať pacientom moderné medicínske vybavenie. Veríme, že nové prístroje prispievajú k efektívnejšej a komfortnejšej starostlivosti o našich pacientov. Ďakujeme za finančnú podporu, prejavenu dôveru i ochotu pomáhať

tam, kde je to najviac potrebné,“ zdôraznila Alexandra Pavlovičová, riaditeľka Nemocnice s poliklinikou sv. Lukáša v Galante.

Pomoc v regiónoch ako prirodzená súčasť

Nadácia COOP Jednota sa systematicky venuje podpore zdravotníckych zariadení vo všetkých regiónoch Slovenska. Prostredníctvom finančných príspevkov na nákup moderných lekárskeho prístrojov prispieva k zvyšovaniu kvality zdravotnej starostlivosti a k vytváraniu lepších pracovných podmienok pre zdravotnícky personál. „Cítíme zodpovednosť za dianie v regióne, v ktorom pôsobíme. A nie sú to len naše predajne, ktoré zabezpečujú základné služby obyvateľstvu a možnosť nákupu kvalitných slovenských produktov. Chceme byť prítomní v bežnom živote, v komunitách, ktorých súčasťou sú naši zákazníci. Podpora v oblasti zdravotníctva je nepochybne jedna z najdôležitejších, preto aj Nadácia COOP Jednota pravidelne prispieva na jej rozvoj,“ uvádza Július Belovič, predseda predstavenstva COOP Jednota Galanta.



Podpora zdravotníckych zariadení prostredníctvom Nadácie COOP Jednota prináša konkrétne a merateľné benefity ako modernejšie vybavenie, kvalitnejšiu starostlivosť o pacientov a lepšie podmienky pre zdravotnícky personál. Aj vďaka takýmto partnerstvám môžu regionálne nemocnice napredovať a reagovať na rastúce nároky modernej medicíny.

Pravá chuť Talianstva, po slovensky!



COOP JEDNOTA PREŠOV VIE, ČO CHUTÍ VÝCHODU

Vedeli ste, že na východnom Slovensku sa zemiaky volajú grule, poctivá kapusta sa kupuje bez konzervantov a čajové zmesi sa miešajú z lokálnych bylínok podľa receptúr overených farmaceutmi? Nájdete ich v tradičnej sieti domácich potravín spolu s lokálne vyrobenými ponožkami, ktoré zákazníci volajú jednoducho todejky.

A práve v tom je čaro COOP Jednoty Prešov. Na východe nestačí potraviny len predávať. Treba vedieť, čomu ľudia dôverujú a prečo sa po niektoré výrobky vracajú celé roky. Až 114 predajní v ôsmich okresoch – od Podolínce cez Bardejov, Sabinov, Prešov a Košice až po Michalovce – spája to, čo je pre región typické, blízke a overené. A zákazníci slovenskému veria. Aj preto v ich košíkoch dominujú domáce výrobky – viac ako 70 % nákupov v COOP Jednote tvoria slovenské produkty, často od lokálnych producentov, ktorí sú súčasťou života regiónu rovnako ako samotná domáca sieť.

Nie je to málo. Najmä v kraji, ktorý tvorí nie jeden, ale hneď niekoľko rozdielnych svetov. Inak sa nakupuje v Prešove či Košiciach, kde COOP Jednota súperí s veľkými reťazcami, inak na Spiši alebo v okolí Starej Ľubovne, kde ľudia stále dôverujú svojmu pekárovi, mäsiarovi či cukrárovi. „Každý región má svoje chute. A na východe sú tie chute výrazné,“ hovorí predseda predstavenstva COOP Jednota Prešov Štefan Bujňák. Práve na tom stojí aj obchodná stratégia družstva – neuniforňovať, ale pochopiť, čo ľudia v jednotlivých okresoch naozaj chcú. To je aj dôvod, prečo sa v Prešove napokon nevybrali cestou jednej vlastnej pekárne pre celé družstvo. Pri takom širokom zábere by tým vytlačili lokálnych dodávateľov, na ktorých sú zákazníci zvyknutí. V každom okrese funguje iný obľúbený chlieb, iný pekár, iný mäsiar. Starší zákazníci si na niektorý bochník pokojne aj počkajú. COOP Jednota Prešov preto radšej skladá sieť z overených regionálnych mien, než aby všetko zjednotila pod jednu výrobu.

MODERNIZÁCIA BEZ STRATY KONTAKTU

COOP Jednota Prešov pritom nestojí len na tradícii. V Prešove už otvorila dve predajne 24/7, prvú na Vansovej a druhú len nedávno na Sabinovskej ulici. Skúsenosť s prvou je podľa vedenia pozitívna, ľudia si na nový režim zvykajú a bezobslužný model zvyšuje produktivitu predajne. „O osemnástej hodine sa prepne do režimu bez obsluhy a končí sa ráno o šiestej,“ opisuje Štefan Bujňák. Nakupuje sa večer, nadránom aj po ceste domov. Zákazník sa jednoducho zastaví vtedy, keď mu to vyhovuje.

V hre sú aj ďalšie úvahy. Zaujímavé môžu byť turisticky exponované lokality ako Veľký Šariš, Stará Ľubovňa či Pieniny a okolie Červeného



Predseda prešovskej COOP Jednoty Štefan Bujňák pozná východniarske chute.

Kláštora, kde by takýto formát mohol fungovať aj pre turistov a chalupárov. K tomu sa pridáva aj skúšanie novínok – od online rozvozu v Prešove a Košiciach až po testovanie mikrobylínok od pestovateľa z Ľutiny. Modernizácia tu teda neznamená odtrhnutie od regiónu, ale snahu nájsť formát, v ktorom bude fungovať aj o pár rokov ako normálny spôsob nákupu.

ŽIVÁ KAPUSTA BEZ KOMPROMISOV

Ak má mať tento kraj chuť jedného jedla, pokojne to môže byť mačanka – poctivá polievka z jušky, teda zo šfavy z kyslej kapusty, ktorú si každá rodina robí po svojom. A pri kapuste sa na severe východu nedá obísť firma TIS zo Starej Ľubovne. Bratia Regecovci začínali v roku 1993 výkupom ovocia a zeleniny. Od roku 1997 zásobujú COOP Jednotu Prešov a robia tak dodnes. Okrem čerstvého ovocia a zeleniny od dodávateľov, ktorým dôverujú, pestujú vlastnú kapustu, uhorky aj toporecké zemiaky a vyrábajú vlastné produkty – kvasené, mliečne aj mäsové.

Ich vlnkovou loďou je kvasená kapusta Toporec. „Na trhu chýbala poctivá kvasená kapusta. Veľkovýroby ju balili do ‚sáčkov‘ a aby zastavili kvasenie, museli použiť konzervanty. Tie zabíjajú baktérie mliečného kvasenia, ktoré sú vzácne pre naše trávenie. My sme chceli predávať živú poctivú kapustu, ktorú sme robievali doma,“ hovorí Ľuboš Regec. Toporecká dedova kvasená kapusta sa dodáva vo vedrách s ventilom, ktorý umožňuje živým baktériám ďalej pracovať. Žiadny chemický konzervant, žiadne skratky, záruka 21 dní. „Recept je rovnaký ako za čias deda, ktorý kapustu pestoval a staral sa o ňu. Čím viac to budete vylepšovať, tým horšie. V jednoduchosti je krása,“ dodáva Ľuboš Regec. Dnes firma TIS vyrába okolo 150 ton remeselnej kapusty ročne. Pod značkou Toporec ponúka aj Ľubovniansku čalamádu – fer-



„Chceli sme predávať živú domácu kapustu,“ hovorí Ľuboš Regec.



Jeden z povestných liečivých čajov z Plavnice.

mentovanú zeleninu zaliatu vlastným nálevom s korením podľa domácej receptúry.

Rovnako vážne berú v TIS aj grule. Toporecké zemiaky po zbere nejdú hneď na pult. „Spišské zemiaky sa najprv musia vydýchať, odležať a až potom sa triedia, aby boli naozaj dobré na konzumáciu aj na skladovanie doma,“ vysvetľuje Regec. A pridáva aj vetu, ktorá presne vystihuje význam spolupráce s regionálnou sieťou: „Ten základný obchod s Jednotou nás živí. Vďaka nemu môžeme vyrábať produkty, ktoré ľuďom reálne pomáhajú.“ Pri TIS dobre vidieť, čo COOP Jednota Prešov robí: nie je len odberateľom, ale stabilným kanálom, vďaka ktorému sa poctivý výrobok dostane k ľuďom každý deň, nielen na farmárskom trhu alebo pri sviatočnej akcii.

ELIXÍR Z PLAVNICE

Ak TIS ukazuje silu poctivej výroby potravín, Agrokarpaty z Plavnice ukazujú, že lokálny produkt môže byť zároveň remeselný aj odborne podkutý. Na severe Spiša, v jednej z najčistejších lokalít Slovenska, pestujú približne na 330 hektároch liečivé rastliny – od rumančeka, nechtíka, máty a medovky až po rakytník, repík, ľubovník či pestrec. Vyrábajú z nich čaje pod značkou Elixír. Časť bylín zberajú aj vo voľnej prírode, sušia ich v špeciálnych sušiarňach a aromatické rastliny spracúvajú tesne pred balením, aby nestratili vzácne oleje. Čajové receptúry navyše vznikajú v spolupráci s farmaceutmi a odborníkmi, ktorí odporúčajú správne pomery bylín aj vhodné odrody s najvyšším obsahom účinných látok.

„Mnoho ľudí začne piť čaje až vtedy, keď sú chorí, no omnoho lepšie je piť ich pravidelne a predchádzať problémom,“ hovorí Helena Petrusová, ktorá pokračuje v rodinnej firme založenej jej otcom. Ako novodobá znalkyňa bylín prepája skúsenosť predchádzajúcej generácie s odborným prístupom, citom pre kvalitu a presvedčením, že dobrý čaj nevzniká skratkami, ale od semienka až po hotovú receptúru. Práve v tom je podstata firmy Agrokarpaty. V Plavnici majú pod kontrolou nielen konečný výrobok, ale celý proces, ktorý mu dáva zmysel aj dôveryhodnosť. „My nerobíme čaj z odštváreného rakytníka, ale z celého plodu. Práve preto v ňom zostáva olej aj karotenoidy. Nálev býva mierne mútny, vrecúško niekedy zožltne, ale to je dôkaz, že v čaji ostalo to, čo tam má byť,“ vysvetľuje na príklade Helena Petrusová.

Dlhoročná spolupráca s COOP Jednotou sa začala na východe, v spotrebnom družstve Prešov. Odtiaľ sa čaje Elixír postupne dostávali cez ďalšie družstvá ďalej po Slovensku, až prišla privátna značka v biokvalite. Dnes podľa Heleny Petrusovej tvorí segment COOP Jednoty približne štvrtinu obratu firmy. Dôležité je však aj to, že sa cez Jednotu dostanú aj do malých predajní ako bežná súčasť nákupu. Pre COOP Jednotu vyrábajú napríklad rakytník s medovkou či šípku s rakytníkom. Pre deti zase namiešala Helena Petrusová vlastnú bylinkovú receptúru pre čaj Junior pod značkou COOP so slezom, s rumančekom a trochou máty, ktoré prospievajú žalúdku aj dýcha-

cím cestám. Receptúra získala ocenenie za pomer kvality a ceny pri privátnych značkách. Aj preto spolupráca firmy Agrokarpaty s COOP Jednotou nepôsobí len ako obchodný vzťah. Je v nej priestor na poctivosť, remeslo aj dôveru v kvalitný produkt, ktorý sa na nič nehrá.

TODEJKY, KTORÉ ĽUDIA NAOZAJ NOSIA

A potom sú tu todejky. Ponožky od prešovskej firmy To-day pripomínajú, že dobrý regionálny obchod nestojí len na jedle. Stojí aj na znalosti bežného života. Bratia Kačmárovci kedysi podnikali s potravinami, ich otec pracoval v Jednote, no keď malé obchody prevalcovali veľké reťazce, preorientovali sa na výrobu ponožiek. Dnes ich predávajú v celej sieti COOP Jednoty Prešov a zákazníci si ich pýtajú pod vlastným menom. „Ponožky kupujú predavačky, majú ich vyskúšané a rady ich ponúkajú zákazníkom, lebo sú kvalitné,“ hovorí Ondrej Kačmár.

Dôležité je, že To-day nevyrába od stola. Pri rozvozoch počúva predavačky aj zákazníkov z dedín a menších miest a podľa toho skladá sortiment pracovných, zimných, turistických, športových aj zdravotných ponožiek. Aj preto sa tento nenápadný produkt tak dobre uchytil. „COOP Jednota nás potiahla nielen v začiatkoch, ale bez nej by sme výrobu dnes možno zaballili,“ priznáva bez okolov Ondrej Kačmár. V čase lacného dovozu z Ázie je to silná veta aj presný obraz toho, čo takáto spolupráca znamená. Malá prešovská firma sa udržala aj preto, že mala odbyt v sieti, ktorá pozná potreby svojich zákazníkov.



Ondrejovi Kačmárovi záleží na názore zákazníkov.

FILOZOFIA „JAK ŠE PATRÍ“

Práve v tom je COOP Jednota Prešov špecifická. Nehrá sa na regionálnosť, ale skutočne na nej stavia každodenný obchod. Chute a zvyky východoslovenského regiónu pretavuje do ponuky, ktorú dostanete v najväčšom prešovskom Tempe aj v malej dedinskej predajni. Zákazníci dôverujú lokálnym výrobkom, poznajú svojich dodávateľov a v každom z ôsmich okresov sú to iné mená, iné chute, iné príbehy. Družstvo tomu prispôsobuje sortiment, modernizuje predajne a skúša nové formáty tam, kde dávajú ekonomický aj regionálny zmysel.

Aj v tom vidno, že nejde o náhodu: zeleninu zjednodušili na dvoch kľúčových dodávateľov, no pri mäse či pečive si, naopak, držia širšiu sieť, aby v predajniach zostalo to, na čo sú ľudia v jednotlivých okresoch zvyknutí. Nie je náhoda ani to, že v regióne patrí medzi silných zamestnávateľov. COOP Jednota Prešov zamestnáva viac ako šesťsto ľudí a aj tým je súčasťou bežného života na východe – nielen ako obchod, ale aj ako infraštruktúra každodennosti. „COOP Jednota to celé zastrešuje a ponúka zákazníkom to, na čo sú zvyknutí a čo potrebujú,“ hovorí Štefan Bujňák. Na východe to zjavne stále funguje. Tak, „jak še patrí“.

ZUZANA
VAČKOVÁ

LETNÉ, ĽAHKÉ, CHUTNÉ...

PRÍPRAVA

Z medu, zo sójovej omáčky, z citrónovej šťavy aj kôry, cesnaku, zo zázvoru, z olivového oleja a čili pripravíme marinádu, do ktorej vložíme mäso aspoň na 1 hodinu.

Medzitým nakrájame ananás na plátky hrubé približne 1 cm.

Ryžu opláchneme vo vlažnej vode a necháme odkvapať. V hrnci rozohrejeme troška oleja a pridáme ryžu, poriadne premiešame a zalejeme vodou tak, aby bola ryža kompletne ponorená. Zakryjeme a varíme približne 15 minút bez miešania, následne odstavíme a necháme dôjsť.

Mäso vyberieme z marinády tak, aby nám z nej zostalo na omáčku. Mäso aj ananás grilujeme, ananás stačí zopár minút, aby pekne skaramelizoval. Mäso grilujeme do vnútornej teploty mäsa 70 °C. Necháme oddýchnuť na doske a následne mäso aj ananás nakrájame na kocky. Marinádu prevaríme v malom hrnci a prepasirujeme cez sitko. Do horúcej marinády zamiešame studené maslo, čím vznikne hustá omáčka.

Ryžu s mäsom a ananásom servujeme preliate omáčkou, posypané chrumkavými arašidmi, čerstvým nasekaným čili a bylinkami, ako je napr. koriander, thajská bazalka či iné.

KURACIE STEHNÁ S ANANÁSOM, SO ZÁZVOROM A S MEDOM

HLAVNÉ JEDLO

500 g	vykostených kuracích stehien
1	čerstvý ananás
2 PL	medu Mamičkiné dobroty
3 PL	sójovej omáčky
1	citrón Zelovoc
2 strúčiky	cesnaku Zelovoc
1 ČL	nastrúhaného zázvoru
1 PL	olivového oleja Tradičná kvalita
1	čili paprička
1 hrsť	nesolených arašidov
50 g	masla Tradičná kvalita
200 g	jazmínovej ryže
	soľ
	čierne korenie Dobrá cena
	bylinky na ozdobenie



PORCIE

3

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

45 min.

CENA





TEPACHE OSVIEŽENIE

200 g	šupka a tvrdý stred z 1 ananásu
2 l	panely (alebo trstinový cukor Premium)
1	vody
1	celá škorica
1	palec zázvoru
2-3	klinčeky
1	citrón Zelovoc
1	badián
1	ČL sušeného a drveného čili soľ

PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

CENA



PRÍPRAVA

Ananás poriadne pomývame, aby sme odstránili prípadné nečistoty zo šupky. Šupku odkrojíme a samotný ananás nakrájame tak, aby nám zostal ešte tuhý stred. Zvyšok použijeme na iné jedlo.

V dvoch litroch (ideálne filtrovanej alebo prevarenej) vody rozmiešame 200 g panely (alebo trstinového cukru). Ananás dáme do väčšej nádoby, zalejeme pripravenou vodou s cukrom, pridáme očistený zázvor, koreniny a zaťažíme, aby bolo všetko ponorené v tekutine. Navrch nádoby dáme gázu a upevníme gumičkou, aby sa do nápoja nedostal hmyz.

Necháme fermentovať 2 – 4 dni pri izbovej teplote. Pre chuť, akú chceme dosiahnuť, čím dlhšie fermentujeme, tým je chuť výraznejšia a vznikajú aj bublinky.

Po fermentácii nápoj scedíme cez gázu a sitko, dáme do fľaše a vychladíme v chladničke. Podávame s ľadom. Ak chceme pridať mexický nádych, servírujeme v pohári, ktorého okraje potrieme citrónom a namočíme do soli a čili.



**DÁVID
GÉCZY**

RÍBEŽĽOVO-MEDOVÁ LIMONÁDA

INGREDIENCIE:

2 PL medu
4 PL ríbežľového sirupu
6 PL šťavy z čiernych ríbezlí
4 dcl vody
ľad

POSTUP:

Vodu mierne ohrejeme a premiešame s medom, aby sa rozpustil.
Do vody pridáme šťavy a necháme vychlaďiť.
Na záver pridáme ľad.



Náročnosť***
Príprava 10 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4



Náročnosť***
Príprava 10 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 2

JAHOODOVO- -GRAPEFRUITOVÁ LIMONÁDA

INGREDIENCIE:

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

POSTUP:

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

DOMÁCI CITRUSOVÝ ĽADOVÝ ČAJ

INGREDIENCIE:

2 citróny
2 pomaranče
1 grapefruit
mäťový čaj
2 PL medu
čerstvá mäta
ľad

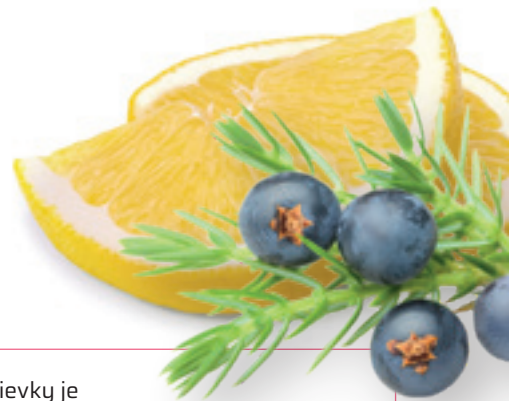
POSTUP:

Všetky citrusy odšťavíme.
Uvaríme mäťový čaj a necháme vychladnúť.
Do pohárov dáme ľad a zalejeme šťavou z citrusov.
Následne zalejeme vychladeným mäťovým čajom a dozdobíme čerstvou mäťou.



Náročnosť***
Príprava 20 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

SVIEŽA CHUŤ LETA S IKONICKÝM GINOM



Leto patrí chvíľam pohody, spontánnym stretnutiam s priateľmi a zaslúženému osvieženiu po horúcom dni. K takejto letnej idylke na terase či v záhrade už roky neodmysliteľne patria svieže drinky.

Hlavnou hviezdou medzi nimi je gin Beefeater, symbol autentického londýnskeho ginu, ktorý sa podľa tradičnej receptúry vyrába už od roku 1863. Vďaka svojej vyváženej chuti s výraz-

nými tónmi citrusov a borievky je dokonalou ingredienciou pre každú letnú párty aj pokojný večer. Či už preferujete nestarnúcu klasiku Gin & Tonic s citrónom, ovocný Beefeater Pink s čerstvými jahodami, alebo radi experimentujete s bylinkami, s ginom Beefeater namiešate dokonalé leto priamo u vás doma. Inšpirujte sa receptami, ktoré dodajú vašim horúcim dňom tú pravú chuť osvieženia!



BAZOVÝ BEEFEATER SPRITZ

INGREDIENCIE

- Beefeater London Dry Gin - 40 ml
- bazový sirup - 20 ml
- citrónová šťava - 20 ml
- sóda/perlivá minerálka - 80 ml
- plátok citróna
- vetvička mäty

POSTUP PRÍPRAVY

Do pohára naplneného ľadom nalejeme gin, bazový sirup a citrónovú šťavu. Jemne premiešame a dolejeme sódou alebo perlivou minerálkou. Opäť krátko premiešame lyžicou a ozdobíme plátkom citróna a vetvičkou mäty.



JAHODOVÝ BEEFEATER SPRITZ

INGREDIENCIE

- Beefeater Pink Strawberry - 40 ml
- Prosecco - 50 ml
- sóda/perlivá minerálka - 50 ml
- čerstvé jahody - 2 ks
- vetvička mäty - 1 ks

POSTUP PRÍPRAVY

Do pohára naplneného ľadom nalejeme Beefeater Pink Strawberry, pridáme prosecco a dolejeme sódou alebo perlivou minerálkou. Jemne premiešame a ozdobíme jahodami a vetvičkou mäty.

FUN FACTS

- Predchodca ginu nevznikol ako nápoj na letné oslavy agrilovačky, ale ako liek. Borievky sa totiž v medicíne odpradáva používali na zlepšenie trávenia a proti rôznym chorobám. Keď zakladateľ značky Beefeater James Burrough, mimochodom vyštudovaný farmaceut, v 19. storočí receptúru tohto ginu zdokonalil, urobil z neho namiesto horkej medicíny lahodný nápoj.
- Možno vás prekvapí, že najznámejší letný drink nevznikol na pláži, ale v armáde. Britskí vojaci v exotických krajinách museli kedysi piť horký tonik s chinínom ako liek proti malárii. Keďže bol neskutočne horký, začali si ho vyľapšovať práve ginom, citrónom a cukrom, aby sa dal vôbec prehltnúť. Domov do Anglicka sa tak vrátil hotový hit, ktorý dnes v kombinácii s Beefeaterom zachraňuje naše horúce letné večery.

BEEFEATER 0.0 % GIN & JUICE

INGREDIENCIE

- Beefeater 0.0% - 40 ml
- pomarančový džús - 50 ml
- pomarančová sóda - 100 ml
- plátok pomaranča - 1 ks

POSTUP PRÍPRAVY

Pohár naplníme ľadom, pridáme Beefeater 0.0% a džús. Po hrane pohára pomaly nalejeme pomarančovú sódu a jemne premiešame. Ozdobíme plátkom pomaranča.



Horúci letný deň, kuchyňa plná pary, fliaš a úrody. Niekoľkohodinová práca, ktorej výsledkom je plná špajza na celý rok. Takéto zaváranie bolo ešte donedávna samozrejmosťou.

Išlo buď o rodinnú tradíciu, praktickú potrebu a spôsob, ako využiť úrodu a pripraviť domácnosť na zimu. Život, tempo a aj naše potreby sa zmenili. Mnohí z nás nemajú pivnicu, špajzu ani víkend, ktorý môžu celý venovať sterilizovaniu.

Nemáme vždy záhradu, debničky úrody ani energiu stáť pri sporáku šesť hodín. A často už ani nechceme variť „na rok dopredu“. Chceme skôr niečo rýchle, čerstvé, hravé a prispôsobené tomu, ako sa naozaj stravujeme.

Práve odtiaľ prichádza nový prístup: zaváranie v malých dávkach. Nie ako nútená práca, ale ako malý kuchynský

Práve v tom je to čaro. Domáce konzervovanie prestáva byť dlhodobým projektom a stáva sa flexibilnou súčasťou bežného varenia. Kúpili ste na trhu šľavnaté uhorky? Časť zjete čerstvé, časť dáte do sladkokyslého nálevu. Ostala vám polovica červenej kapusty? Namiesto toho, aby smutne vädla v zásuvke, môže sa zmeniť na rýchlu fermentovanú prílohu. Máte broskyne,

raninový pohár, doska, nôž, soľ, ocot, cukor, korenie a troška miesta v chladničke.

Chladnička namiesto pivnice

Tradičné zaváranie bolo do veľkej miery odpoveďou na otázku, ako uchovať jedlo na dlhý mesiac. Dnešné potreby sa však zmenili.

Preto sa mení aj miesto skladovania. Namiesto pivnice nastupuje chladnička. Rýchlo nakladané uhorky, cibuľa, reďkovky či mrkva sa neberú ako zásoba na zimu, ale ako živá a svieža súčasť každodenného jedálneho lístka. Pridáte ich do sendviča, k vajičkam, do šalátu, k ryži či pečeným zemiakom.



ZAVÁRANIE AKO FILOZOFIA MALÝCH DÁVOK

rituál. Nie dvadsať pohárov, ale dva. Nie pivnica plná zásob, ale chladnička s niečím chutným na najbližšie dni.

Menej je viac

Filozofia malých dávok je jednoduchá: spracovať len toľko, koľko vieme reálne zjesť v krátkom čase. Namiesto veľkého zavárania na celú sezónu si pripravíme pohár rýchlo nakladanej zeleniny, menšiu dávku čatní, fermentovanú mrkvu, uhorky do chladničky alebo jednoduché, no vynikajúce kimči. Výsledok nemusí vydržať rok. Stačí, že vydrží týždeň, dva, nanajvýš mesiac.

čerešne alebo marhule, ktoré sú až príliš mäkké? Malé čatní k syru alebo ku grilovanému mäsu je hotové skôr, než by ste sa nazdali.

Výhodou malých dávok je, že šetria čas aj energiu. Netreba vyťahovať obrovské hrnce, sterilizovať desiatky pohárov, ani plánovať celý deň okolo úrody. Často stačí čistý zavá-

Je to praktické najmä pre tých, ktorí žijú v meste, pracujú, cestujú, varia podľa nálady a nechcú si robiť veľké zásoby na doma. Malé dávky dávajú pocit domácej starostlivosti bez toho, aby z nej urobili ďalšiu otravnú povinnosť na zozname.

A to je možno najväčšia zmena. Zaváranie prestáva byť záťažou a veľkým výkonom. Nemusíme dokazovať, že sme dobré gazdiné podľa počtu pohárov. Môžeme si len pripraviť niečo chutné, lebo na to máme chuť, baví nás pohrať sa s koreninami alebo chceme dať druhý život zelenine, ktorá by inak skončila zabudnutá v chladničke.

Malé zaváranie ako hoby

Tradičné sezónne zaváranie často nieslo v sebe istú potrebu využiť úrodu a vytvoriť si zásoby. Filozofia malých dávok sa sústreďuje na malé množstvo, hravosť a to, čo máme k dispozícii. Môžeme vytvoriť jeden pohár uhoriek s kôprom, jeden pohár cibule s octom a cukrom či dva poháre kimči. Všetko je zvládnuteľné, aj keď máte za sebou dlhý deň. A ak sa niečo nepodarí? Nepríšli ste o desať kíľ zeleniny, iba o jeden experiment.

Tento prístup je pre mnohých oveľa tvorivejší. Môžete meniť chute podľa sezóny aj nálady. Raz pridať zázvor, cesnak aj čili a vytvoriť niečo pikantné, inokedy použiť jemnejší nálev s medom, horčicovým semienkom a bobkovým listom. Malé dávky sú ideálne na experimentovanie, pretože pri nich nemusíte myslieť na to, či vám bude rovnaká chuť vyhovovať ešte aj budúci rok.

ZOPÁR PRAKTICKÝCH TIPOV

- Najjednoduchšou vstupnou bránou sú tzv. **chladničkové** nálevy. Zeleninu nakrájate, vložíte do čistého pohára a zalejete horúcim alebo vychladnutým nálevom z octu, vody, zo soli a z cukru. Pohár dáte do chladničky a zelenina je často chutná už po niekoľkých hodinách, najlepšia na druhý deň. Takto sa dajú pripraviť uhorky, červená cibuľa, mrkva, reďkovky, karfiol či paprika.
- Ďalšou možnosťou je **krátka fermentácia**. Tu sa pracuje najmä so soľou a s časom. Zelenina sa premieša so soľou, pustí šťavu a následne sa nechá pár dní kvasiť pri izbovej teplote. Potom putuje do chladničky, kde sa proces výrazne spomalí. Pri fermentovaní je dôležité, aby bola celá zelenina ponorená v náleve, aby sa používali čisté nádoby a aby ste sa riadili nosom aj očami. Prijemne kyslá vôňa je v poriadku, pleseň, hnilobný zápach alebo slizká konzistencia určite nie.
- Tretím smerom sú **malé varené dávky**: čatní, ovocné kompóty do chladničky, rýchle džemy s menším množstvom cukru alebo zeleninové omáčky, ktoré sa zjedia do pár dní. V tomto prípade nejde o dlhodobé skladovanie, ale o rýchle využitie a chutnú prípravu.



NAŠE TIPY

Rýchle nakladané uhorky s kôprom

Šalátové uhorky alebo menšie nakladačky nakrájame na kolieska alebo pozdĺžne plátky. Do pohára pridáme kôpor, cesnak, horčicové semienko a pár guľôčok čierneho korenia. Zalejeme nálevom z vody, octu, zo soli a z trochy cukru.

Po niekoľkých hodinách v chladničke budú uhorky svieže, chrumkavé a pripravené na konzumáciu. Výborne sa hodia k pečeným zemiakom s mäsom, ale aj k chlebu, vajčkam alebo do sendviča. Takto pripravené uhorky spotrebujeme ideálne do jedného až dvoch týždňov.

Fermentovaná mrkva so zázvorom

Mrkvu nakrájame na tenké hranolčeky alebo nastrúhame nahrubo. Pridáme trochu čerstvého zázvoru, soľ a premiešavame, kým zelenina nezačne púšťať šťavu. Natlačíme ju do pohára tak, aby bola ponorená



vo vlastnej šťave, prípadne dolejeme slaný nálev.

Necháme kvasiť dva až päť dní pri izbovej teplote, potom ju presunieme do chladničky. Takto pripravená mrkva sa hodí k ryži, do wrapov alebo ako svieža príloha k ľahším jedlám.

Kimči

Čínska kapusta, soľ, cesnak, zázvor, čili, trochu jarnej cibulky a podľa chuti mrkva alebo reďkovka. Príprava kimči nemusí byť náročná.

Kapusta sa najprv nasolí, aby zmäkla, potom sa premieša s koreninovou pastou a nechá kvasiť približne dva až tri dni pri izbovej teplote (ideálne 18 - 22 °C).

Potom ju presunieme do chladničky, kde dozrieva ďalej. Malá dávka je ideálna, ak s kimči len začínate a chcete zistiť, aká intenzita chuti vám vyhovuje.

Broskyňové čatní

Prezreté broskyne nakrájame na kúsky a krátko povaríme s cibuľou, octom, trochou cukru, so zázvorom, štipkou čili alebo s korením podľa chuti.

Výsledkom je sladkokyslá voňavá omáčka, ktorá sa hodí k syrom, pečenému mäsu, ku grilovanej zelenine aj do sendvičov.

Keďže ide o malú dávku určenú do chladničky, nemusíme riešiť veľké sterilizovanie. Stačí ho preliať do čistého pohára. Takto pripravené čatní spotrebujeme v priebehu niekoľkých dní.

DP, zdroj: finegardening.com



ZDRAVÉ OPÁLENIE JE MÝTUS

Opálená pokožka sa u nás dlho spájala s dovolenkou, krásou, vitalitou a dokonca so zdravím. Po zime pôsobí bronzová farba ako dôkaz, že sme boli pri mori, na horách alebo aspoň chvíľu mimo každodenného stresu. Ibaže hnedšia pokožka neznamená zdravšia a mnohokrát ani to, že telo načerpalo energiu.

Pre mnohé dámy, ktoré v túžbe po hnedom odtieni pokožky ležia celý deň na slnku, to nebude dobrá správa. Naša pokožka nerozlišuje medzi poškodením buniek a zdravým opálením. Keď hnedne, nereaguje preto, že je zdravšia. Reaguje, pretože sa bráni. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) uvádza, že nič také ako zdravé opálenie neexistuje. Zhnednutie pokožky na slnku je znak toho, že koža bola poškodená UV žiarením a snaží sa pred ďalším poškodením chrániť tvorbou melanínu.

ČO SA DEJE V KOŽI, KEĎ HLEDNE

Slnčné žiarenie obsahuje ultrafialové lúče, najmä UVA a UVB. UVB sa viac spája so spálením pokožky, UVA preniká hlbšie a kľúčovo sa podieľa na predčasnom starnutí kože. Oba typy dokážu poškodiť kožné bunky.

Keď UV žiarenie zasiahne pokožku, telo spustí ochrannú reakciu. Kožné bunky začnú produkovať viac melanínu, teda pigmentu, ktorý pokožku zafarbí dohned a čiastočne absorbuje UV lúče. To je dôvod, prečo pokožka po slnení tmavne. Nie je to však žiadna „výživa zo slnka“, ale obranný štít vytvorený až po tom, čo koža dostala signál a bola vystavená riziku.

Nadácia Skin Cancer Foundation vysvetľuje, že opálenie vzniká po poškodení buniek UV žiarením. Mýtus o „základnom opálení“ pred dovolenkou je preto zavádzajúci. Takéto opálenie poskytuje len veľmi nízku ochranu, približne na úrovni SPF 2 až 4, a nechráni pred dlhodobými následkami UV žiarenia, teda predčasným starnutím kože alebo rakovinou kože.

ČO ROBIŤ, KEĎ SA POKOŽKA SPÁLI

Spálená pokožka je vlastne jej zápalová reakcia. Môže byť horúca, červená, bolestivá, napnutá, citlivá na dotyk a neskôr sa môže začať olupovať. V prvom rade treba okamžite odísť zo slnka a pokožku ďalej nevystavovať ďalšiemu UV žiareniu.

Pomáhajú vlažné až chladné sprchy alebo kúpele, nie ľadová voda. Cieľom je pokožku upokojiť, nie ešte viac šokovať.

Po sprche je lepšie kožu jemne osušiť prikladaním uteráka, vyhnuť sa treniu, ktoré by ju ešte viac podráždilo. Kým je ešte mierne vlhká, možno na ňu naniesť hydratačný krém alebo gél s Aloe vera či so sójou, ktoré dermatológovia odporúčajú na upokojenie podráždenej kože.

Dôležitý je aj príjem tekutín. Spálenie môže podporiť dehydratáciu, preto sa oplatí piť viac vody, prípadne doplniť minerály, ak ste boli na slnku dlho a veľa ste sa potili.

Pri bolesti a výraznom zápale môže pomôcť bežné protizápalové liečivo. Ak sa vyskytnú pľuzgieri, neprepichujte ich. Ide o prirodzenú ochranu poškodenej kože.

V prípade, že sú príznaky vážnejšie a objavia sa veľké pľuzgieri, zimnica, horúčka, nevoľnosť, závraty, silná bolesť alebo známky infekcie, je vhodné kontaktovať lekára.

POTRAVINY PROTI SPÁLENIU?

Hneď na úvod si povedzme, že strava nedokáže nahradiť opaľovací krém, klobúk ani tieň. Môže však podporiť prirodzené regeneračné procesy pokožky. Antioxidanty, voda s obsahom minerálov či zdravé tuky dokážu pomôcť pri obnove buniek.

Paradajky sú známe obsahom lykopénu, antioxidantu, ktorý sa spája s ochranou buniek pred oxidačným stresom. Lykopén sa lepšie vstrebáva z tepelne upravených paradajok s trochou tuku, napríklad z paradajkovej polievky, omáčky alebo paradajok orestovaných na kvapke olivového oleja.

Mrkva, bataty, marhule a tekvica obsahujú betakarotén, ktorý patrí medzi karotenoidy. Tie sa ukladajú v koži a podieľajú sa na jej prirodzenej antioxidačnej ochrane. Neznamená to, že vďaka mrkve sa človek nespáli, ale vďaka jej častému príjmu dokážeme zlepšiť odolnosť pokožky.

Lesné ovocie, čerešne, ríbezle a granátové jablko prinášajú polyfenoly a vitamín C. Vitamín C je dôležitý aj pre tvorbu kolagénu, ktorý pomáha udržiavať pokožku pružnú a pevnejšiu.

Orechy, semienka a avokádo dodávajú vitamín E a zdravé tuky. Vitamín E je antioxidant rozpustný v tukoch a zdravé tuky pomáhajú udržiavať kožnú bariéru, ktorá je po slnení často oslabená.

Mastné ryby ako losos, sardinky či makrela obsahujú omega-3 mastné kyseliny, ktoré sa spájajú s reguláciou zápalových procesov v tele. Pre pokožku sú užitočné najmä ako súčasť dlhodobovo vyváženého jedálneho lístka.

Uhorka, melón, broskyne, citrusy a listová zelenina pomáhajú s hydratáciou, pretože obsahujú veľa vody a zároveň minerály. V horúčavách je to praktickejšie, než spoliehať sa iba na čistú vodu, najmä ak sa človek potí.



- **Tmavšia pokožka nepotrebuje ochranu** - pravda je, že tmavšia pokožka má vyššiu prirodzenú ochranu pred UV žiarením, to však neznamená, že ju nepotrebuje vôbec. Nie je imúnna proti poškodeniu a aj tmavšia pokožka sa dokáže spáliť. Preto aj tú treba chrániť prípravkom s SPF.

• **Opalovací krém bráni tvorbe vitamínu D** - tento argument používa mnoho ľudí preto, aby sa vyhlo aplikácii SPF. Nie je to však pravda. Telo dokáže vitamín D vytvoriť počas krátkeho pobytu na slnku v správnom čase aj s SPF krémom. Navyše vitamín D je takisto vhodne doplniť stravou alebo doplnkami bez rizika poškodenia kože.

- **Jedno spálenie nič nezmení** - pokožka si ho však pamätá. Opakované spálenia v detstve a mladosti zvyšujú riziko neskorších problémov. UV žiarenie poškodzuje DNA v kožných bunkách, takže spálenie nie je len povrchové začervenanie, ale zasahuje hlbšie vrstvy kože a spôsobuje mikropoškodenia buniek.

MÝTY O OPÁLENÍ, KTORÝM STÁLE VERÍME

- **Jogurt, kyslá smotana alebo maslo** - majú pomôcť pri spálení pokožky. Pravda je, že na chvíľu síce dokážu schladiť, no na podráždenej alebo poškodenej koži môžu spôsobiť ešte väčšie problémy. Môžu zhoršiť jej podráždenie, upchať povrch pokožky alebo kontaminovať pluzgiere. Dermatologicky najbezpečnejšou voľbou je čistý hydratačný krém, gél s Aloe vera, kalamín alebo prípravok so sójou.
- **Opálená pokožka sa nedokáže spáliť** - je jeden z najrozšírenejších mýtov. Ľahké opálenie síce dokáže pokožke zvýšiť ochranu, kožu však nerobí imúnnou proti UV žiareniu. Koža je zraniteľná stále a môže sa ďalej poškodzovať aj bez viditeľného spálenia.
- **SPF je potrebné, len ak svieti slnko** - ani to neplatí, pretože UV žiarenie preniká aj cez mraky a človek sa dokáže spáliť aj počas zamračeného dňa, a to najmä pri vode, v horách alebo počas dlhého nechráneného pobytu vonku. Pociť chladu alebo absencia priameho slnka vytvárajú falošný pocit bezpečia, no smerodajný by mal byť UV faktor v daný deň, nie obloha.

AKO SA POHYBOVAŤ NA SLNKU ZDRAVO

Najúčinnejšou ochranou pokožky počas leta je kombinácia niekoľkých návykov. Dermatológovia odporúčajú vyhnúť sa pobytu na priamom slnku medzi 11. a 15. hodinou, keď je UV žiarenie v našich končinách najsilnejšie.

Dôležitá je aj SPF ochrana a jej dostatočné použitie. Na letnom slnku sa odporúča používať prípravok s SPF 30 a vyššie. Väčšina ľudí používa málo opaľovacieho krému. Koľko je teda dostatok? Na tvár by sme mali použiť štvrtinu čajovej lyžičky alebo pravidlo dvoch prstov. Naniesť si dva pásiky opaľovacieho krému na ukazovák a prostredník a rozotrieť ich na tvár a krk.

Veľkou výhodou sú dobré slnečné okuliare, klobúk, ktorým chránime nielen tvár, ale aj pokožku hlavy a vlasy a vzdušné oblečenie. Netreba zabúdať ani na hydratáciu, pokožka sa v lete vysušuje rýchlejšie, a tým sa oslabuje kožná bariéra.

DP, zdroj: gotoskincare.com


HARMONY



**KÚPTE AKÝKOL'VEK PRODUKT HARMONY
A VYHRAJTE PLAVBU PO STREDOMORÍ**

Zadajte číslo vášho pokladničného alebo elektronického bloku na www.tvojeharmony.sk/letu a ste v hre! Pravidlá súťaže a zoznam výhercov nájdete na www.tvojeharmony.sk/letu

Registrujte sa na
www.tvojeharmony.sk/letu

SÚŤAŽ
OD 1. 7. 2026
DO 31. 8. 2026

Tento fenomén, ktorý vedci nazývajú mestský tepelný ostrov, spôsobuje, že teplota v husto zastavaných centrách býva bežne o 3 až 10 stupňov Celzia vyššia než v okolitej vidieckej krajine alebo v blízkom lese.

Súčasný urbanizmus však už na tento páľčivý problém nehľadá odpoveď v podobe ďalších energeticky náročných riešení. Svetovým aj domácim trendom sa stávajú „cooling districts“ (v preklade chladivé či klimatické štvrte, akési oázy chladu), ktoré spájajú inteligentnú architektúru, moderné materiály a silu prírody s cieľom vrátiť do prehriatych ulíc znesiteľnú klímu a stratený život.

PRÍSNA DIÉTA PRE BETÓN

Tradičné mestské povrchy, ako je tmavý asfalt alebo klasický betón, absorbujú až 90 % dopadajúceho slnečného žiarenia. Nahromadenú energiu potom uvoľňujú do okolia ešte dlho po západe slnka, čo spôsobuje úmorné tropické noci. Architekti a klimatológovia preto v chladivých štvrtiach nasadzujú do boja takzvané chladné materiály. Ide o inovatívne povrchy s vysokou svetelnou odrazivosťou (albedom). Svetlé strechy, špeciálne reflexné nátery a bledá dlažba dokážu veľkú časť slnečných lúčov odraziť späť do atmosféry skôr, než stihnú budovu či ulicu rozpáliť.

Najefektívnejšou zbraňou moderného projektanta však zostáva živá príroda. Vertikálne záhrady na fasádach domov, zelené strechy a husté stromoradia nefungujú len ako dizajnový doplnok alebo obyčajný slnečník. Ich kúzlo spočíva v procese zvanom **evapotranspirácia**. Rastliny koreňmi nasávajú vodu, ktorú následne cez listy odparujú do ovzdušia. Týmto spôsobom fungujú ako vysokovýkonná ekologická klimatizácia. Pre predstavu: jeden dospelý, dobre zalievaný strom dokáže za jediný deň odparovaním vody vyprodukovať chladiaci výkon, ktorý zodpovedá niekoľkým priemyselným klimatizačným jednotkám spusteným v nepretržitej prevádzke.

MAPOVANIE HORÚČAVY Z VESMÍRU: PRÍKLAD Z BRATISLAVY

Možno by sa mohlo zdať, že ide o sci-fi trendy zo Singapuru či Škandinávie, no tento prístup už reálne pretvára aj hlavné mesto Slovenska. Metropolitný inštitút Bratislavy (MIB) v spolupráci s vedcami z Univerzity Komenského podrobne monitoruje bratislavské mestské tepelné ostrovy. Využívajú na



Predstavte si typické júlové popoludnie v meste. Vyjdete z klimatizovanej kancelárie a vzápätí vás zasiahne neviditeľný, paralyzujúci tepelný múr. Horúčava nesála len zhora, ale priam agresívne vyskakuje z chodníkov, ciest a betónových fasád všade okolo vás. Moderné mestá sa totiž počas letných mesiacov správajú ako obrie akumulátory.

to nielen termovízne družicové snímky z vesmíru, ale aj priame merania v teréne počas najhorúcejších dní. Výsledky sú fascinujúce a alarmujúce zároveň: kým teplota vzduchu v tieni dosahuje 32 °C, nechránená tmavá dlažba alebo lavička na rozhorúčenom námestí sa dokáže rozpáliť na viac ako 50 °C. Tieto dáta nie sú len na štatistiku, ale slúžia ako priamy návod, kam je potrebné akútne doplniť takzvanú **zelenomodrú infraštruktúru** – teda mestské oázy chladu. Príkladom takejto transformácie je vznikajúca štvrť Urban Oasis v zóne Chalupkova. Navrhlo ju svetoznáme talianske štúdio Stefano Boeri Architetti, ktoré sa preslávilo ikonickými vertikálnymi lesmi v Miláne. Tento pro-

jekt v Bratislave prinesie hustý zelený park a vegetáciu integrovanú priamo do konštrukcie budov, čo výrazne stiahne teplotu v novom centre mesta. Podobný efekt už dnes plní rozsiahly park v okolí mrakodrapov Sky Park. Výsadba dospelých stromov, trávnaté plochy a absencia klasických tmavých asfaltových povrchov na peších fahoch vytvárajú zónu, kde je v lete pocitovo oveľa príjemnejšie ako v neďalekých uličkách Starého Mesta. Naopak, na najväčšom slovenskom sídlisku sa pripravuje Zelená os Petržalky, ktorá má prepojiť existujúcu zeleň do jedného obrovského mestského parku, ktorý bude slúžiť ako prirodzená klimatická bariéra a ochladzovať najväčšie slovenské sídlisko.

KEĎ SA MOZOG OCHLADÍ SKÔR AKO TELO

Ochladzovanie mestského prostredia má okrem fyzikálneho a merateľného poklesu stupňov na teplomere aj hlboký psychologický rozmer. Súvisí to s konceptom **biofilného dizajnu** – prístupu, ktorý integruje prírodné prvky priamo do štruktúry ľudských obydľí. Ľudský mozog sa vyvíjal v prírode a na prítomnosť zelene a tečúcej vody reaguje na podvedomej úrovni.

Neurovedecké štúdie potvrdzujú, že pohľad na vlniace sa listy stromov, vertikálne záhrady alebo vodnú hmlu okamžite stimuluje náš parasympatický nervový systém, ktorý je zodpovedný za odpočinkovú a regeneráciu. V prostredí bohatom na vegetáciu dochádza u ľudí k preukázateľnému zníženiu hladiny stresového hormónu kortizolu, spomaleniu srdcového tepu a poklesu krvného tlaku.

Čo je však najzaujímavejšie, zeleň mení náš **subjektívny pocit tepelného komfortu**. Ak sa človek prechádza po ulici, kde je teplota vzduchu 30 °C, ale obklopujú ho zelené steny a koruny stromov, subjektívne vníma prostredie ako príjemnejšie a chladnejšie než na holej ulici s úplne rovnakou teplotou, kde dominuje sivý betón. Naša myseľ v prítomnosti prírody skrátka prepína do úľavového režimu, vďaka čomu letný mestský zhon zvládať sa oveľa väčším pokojom.

SMEROM K MESTÁM BUDÚCNOSTI

Adaptácia našich miest na novú klimatickú realitu už nie je iba agendou vizio-

nárskych architektov, ale nevyhnutnou podmienkou pre zdravý život v urbanizovanom svete. Cooling districts nám ukazujú, že mesto budúcnosti nemusí byť sterilnou a prehriatou džungľou zo skla a z ocele. Riešením je symbióza. Ak dokážeme skombinovať technologický pokrok so zákonitosťami prírody – či už formou zelených striech, zadržiavania dažďovej vody v krajine, alebo budovaním reflexných plôch – dokážeme vytvoriť priestor, kde sa dá komfortne dýchať aj uprostred toho najhorúcejšieho leta. A ako ukazujú prvé lastovičky z našich ulíc, táto budúcnosť už pomaly, ale iste zapúšťa korene aj u nás doma.

AKO SI VYTVORIŤ VLASTNÚ OÁZU CHLADU NA BALKÓNE ČI TERASE

Nemusíte hneď meniť architektúru celého mesta, aby ste si doma vytvorili príjemnejšiu klímu. Vyskúšajte tieto triky:

- **Zelená bariéra:** Nasadte na balkón fahavé rastliny alebo husté kríky (napr. brečtan, divé hrozno či bambus). Vytvoríte prirodzenú izolačnú vrstvu proti slnku.
- **Svetlý textil:** Tmavé poťahy a koberce absorbujú teplo. Vymeňte ich na leto za svetlé, ideálne ľanové alebo bavlnené textilie, ktoré odrážajú svetlo.
- **Fyzika odparovania:** Umiestnite medzi rastliny širokú misu s vodou alebo si zaobstarajte malú izbovú fontánu. Odparujúca sa voda citeľne zvlhčí a pociťovo ochladí okolitý vzduch.

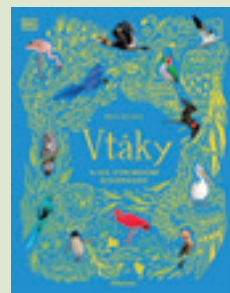
-dp-

DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

Ben Hoare: **Vtáky a ich výnimočné schopnosti**

Vzlietnite k oblohe a objavte niektoré z najúžasnejších vtákov našej planéty. Prečítajte si neuveriteľné fakty a fascinujúce príbehy o mnohých známych aj neznámych druhoch. Táto krásna kolekcia vyše 90 vtákov, od miniatúrneho kolibríka, ktorý mávne krídlami 200x za sekundu, cez harpyu opičiarku, ktorá je postrachom pre opice a leňochy, až po obrovského kondora, vám priblíži úžasný vtáčí svet. Každá strana tejto pútavej knihy pre celú rodinu prináša fantastické fotografie a nádherné ilustrácie.



Taylor Jenkins Reidová: **Atmosféra**

Joan Goodwinová bola odnepamäti posadnutá hviezdami. So svojím životom profesorky fyziky a astronómie na univerzite je spokojná, no keď narazí na inzerát, v ktorom hľadajú vedkyne do programu raketoplánu NASA, zatúži letieť do vesmíru. V lete 1980 ju vyberú spomedzi tisícov uchádzačov a začne trénovať v Johnsonovom vesmírnom stredisku v Houstone. Keď sa noví astronauti pripravujú na svoje prvé lety, Joan objaví vášeň a lásku, o akej nikdy ani nespívala. Potom, v decembri 1984, počas misie STS-LR9, sa všetko zmení...



Steve Cavanagh: **Sedem dní**

Ambiciózný štátny zástupca Randal Korn poslal na elektrické kreslo viac ľudí ako ktorýkoľvek iný prokurátor v Amerike. Žije preto, aby sledoval popravy väzňov, aj keď sú nevinní. Jeho ďalšou obťou je mladý Afroameričan Andy Dubois, ktorý má byť odsúdený za vraždu bielej dievčiny. Korn však nepočítal s Eddiem Flynnom. Newyorský advokát má sedem dní na to, aby zachránil Andyho pred skorumpovaným súdnictvom i políciou a našiel skutočného páchatela.



Mestá sa proti náporu horúčav snažia bojovať rozširovaním zelených plôch a rozmiestňovaním vodných rozprašovačov. Sú to väčšinou nenápadné kovové konštrukcie, ktoré jemným „mrholením“ prinášajú úľavu a osvieženie. Svoju úlohu síce plnia dokonale, no chýba im duša a magický príbeh, aký si po stáročia šepkajú tie najnádhernejšie fontány sveta.

Romantickú cestu za najkrajšími fontánami sveta začneme v Bratislave, pred historickou budovou Slovenského národného divadla. Už od roku 1888 tu na vrchole Ganymedovej fontány rozpína svoje majestátne krídla orol, ktorý v náručí unáša chlapca Ganymeda priamo do sídla gréckych bohov na bájnóm Olympe. Bratislavský sochár Viktor Tilgner sa pri tvorbe tohto diela nechal uniesť pôvabom renesančných a barokových fontán ukrytých v talianskych záhradách. Okrem Ganymeda zdobia fontánu štyri deti a každé z nich pevne zvierajú jednu rybu z vôd Dunaja. Zaujímavé je, že Ganymedova fontána bola vôbec prvou v Bratislave, ktorá nevznikla z nutnosti čerpať vodu, ale preto, aby tešila okoloidúcich.

Pravou rukou cez ľavé plece

Najznámejšou fontánou na svete je nepochybne Fontána di Trevi v Ríme. Preslávila ju najmä ikonická scéna z filmu Federica Felliniho *Sladký život* (La Dolce Vita). Ten vášnivý moment, keď Anita Ekbergová a Marcello Mastroianni stoja uprostred fontány po kolená vo vode a ich pery sa spoja v bozku, je nezabudnuteľný. Nejedna zamilovaná dvojica sa pokúsila tento magický filmový sen prežiť na vlastnej koži, a hoci sa to kedysi mnohým podarilo, dnes to už radšej neskúšajte. Fontána patrí k prísne stráženým pokladom a jej majestátnosť si zblízka môžete vychutnať už len s platňou vstupenkou.

Aj zvyk hádzať do fontány mince sa spája s filmom, konkrétne s americkým filmom *Tri mince vo fontáne*. Už dávno predtým však ľudia verili, že voda dokáže odniesť ich najtajnejšie prania priamo k bohom, ktorí ich s radosťou splnia. Archeológovia našli dôkazy o tejto viere pochádzajúce už z bronzovej doby. Táto tisícročia pretrvávajúca viera mení Fontánu di Trevi na miesto zázrakov. Ročne v nej spočinú mince v hodnote takmer dvoch miliónov eur, ktoré následne putujú na kontá charitatívnych organizácií, aby prinášali nádej iným.

Fontana di Trevi v Ríme



ČARO FONTÁN

Je isté, že ani toto leto sa horúčavám nevyhneme. Kým pri mori či v horách je letný vánok príjemným spoločníkom, v mestách sa rozpálený vzduch stáva takmer neprekonateľnou bariérou. Steny budov cez deň hltajú teplo slnečných lúčov, aby ho v noci s vyčerpávajúcou neúnavnosťou vracali späť do ulíc.

Keď sa nabudúce ocitnete na tomto magickom mieste a do rúk vezmete mincu, pamätajte na jej tajomnú moc. Jedna minca je príslubom, že sa do večného mesta opäť vrátite. Dve mince sú kľúčom k vášnivému vzplanutiu – zamilujete sa do očarujúceho muža či ženy priamo z Ríma. A ak sú vaše plány o niečo vážnejšie a túžite po láske na celý život, zainvestujte rovno tri mince. Vhodte ich do vody pravou rukou cez ľavé plece a do roka by mali zaznieť svadobné zvony. Vaším vyvoleným sa stane človek, do ktorého ste sa možno zamilovali len pár krokov od trblietavej hladiny fontány.

Ganymedova fontána v Bratislave



Melódia vín

Príbeh samotnej Fontány di Trevi sa začal písať pred viac ako dvoma storočiami. Stojí presne tam, kde sa už od čias antiky – teda pred začiatkom nášho letopočtu – končilo potrubie prinášajúce do Ríma pramenitú vodu z Apenín. Zrod tohto veľkolepého diela inicioval pápež Klement XII., ktorý si z množstva sochárov a architektov prekvapivo vybral dovtedy neznámeho Nicolu Salviho. Ten vdýchol kameňu život a za ústredný motív svojej monumentálnej fontány zvolil nespútané prírodné živly. Salvi bol perfekcionista – základňu, na ktorej hrdo stojaorské tvory, nespútané kone a postavy antických bohov, nechal niekoľkokrát prestavať, až kým nebol s výsledkom absolútne spokojný.

Veľmi starostlivo zvažoval aj výber materiálu. Hľadal takú kameň, vďaka ktorému by zvuk narážajúcej vody pripomínal upokojujúcu melódiu dopadajúcich morských vín. V strede tohto divadla dominuje mocný titán a boh svetových vôd Ókeanos (z latinského Oceanus). Nie je to však tá istá socha, ktorú pôvodne navrhol Nicola Salvi. Jeho vízia sa zdala pápežovi až príliš nespútaná a živočišna, a preto ju nakoniec nahradilo o niečo jemnejšie dielo sochára Pietra Bracciho. Fontána tak dodnes zostáva dokonalou ódou na krásu, životodarnú vodu a rímsku romantiku.

Monumentálna oslava ideálov

Nádherná fontána zdobí aj centrum francúzskeho mesta Bordeaux. V skutočnosti ide o Pamätník girondistov (Monument aux Girondins), ktorého súčasťou sú dve impozantné fontány. Monument bol postavený na prelome 19. a 20. storočia na pamiatku girondistov, umiernennej politickej frakcie, ktorá počas Francúzskej revolúcie zastupovala záujmy buržoázie. To sa im stalo osudným a mnohých pripravilo o hlavu gilotína. Brutálne scény popravy našťastie na fontáne nenájdete. Namiesto toho dielo oslavuje ideály a hodnoty prostredníctvom antickej mytológie. Fontána zobrazuje na každej strane inú scénu. Scény spája antická mytológia a zvrchu, zo stĺpa vysokého 54 metrov, sa na ne pozerá bronzová alegória Slobody. Centrálnou postavou fontány oproti budove Grand Theater je Republika. Po jej boku sedia postavy symbolizujúce prácu a rodinu. Vo vode, unikajúc cez peniacu sa vodu, pod kopytami štyroch koní sú do priepasti zvrhnuté postavy znázorňujúce lož, nevzdelanosť a neresť. Výjav na opačnej strane ukazuje triumf svornosti. Centrálnou postavou je tu Svornosť, ktorá v rukách drží olivovú ratolesť, tradičný symbol mieru. Obklopujú ju postavy symbolizujúce rozkvet spoločnosti v čase mieru – veda, umenie, priemysel, ale aj rodina. Monumentálny výjav umocňuje voda, ktorá nestrieka len z džúz v nádrži, ale aj z nozdier mohutných koní, lastúr a rýb.

Krásna vylúpnutá zo sklamaní

Našou ďalšou zastávkou pri hľadaní najkrajších fontán na svete je Barcelona, konkrétne Parc de la Ciutadella. Uprostred parku, v ktorom sa nachádza napríklad aj zoologická záhrada, stojí fontána Font de la Cascada. Autorom monumentálnej fontány je architekt Josep Fontseré. Inšpiráciu hľadal na celom svete a na konečnom diele spolupracoval s viacerými sochármi. Už z diaľky priťahuje pohľady zlaté súsošie na vrchole oblúka nad centrálnym výjavom. Je to kónský štvorzáprah fahajúci voz s Aurórou, ktorá vo vífaznom geste drží nad hlavou horiacu faklu ako symbol svetla a ideálov múdrosti a slobody. Hlavnou postavou fontány je však Venuša vystupujúca z lastúry. Jej spoločníkmi sú morské nymfy a morské koníky. Keď obyvatelia Barcelony po prvý raz v roku 1881 fontánu uvideli, boli veľmi sklamaní, dokonca mnohí aj nahnevaní. Fontána vtedy nevyzerala ako dnes, ale bola takpovediac nahá. Bola to len architektonická konštrukcia s vodnými kaskádami. Sochy, s ktorými dostala fontána príbeh, pribudli až po neutíchajúcom odpore obyvateľov. Na vyzdobení



Font de la Cascada - Barcelona

fontány spolupracoval dokonca aj Antoni Gaudí. Jeho prínos budete musieť chvíľu hľadať. Dva medailóny, ktoré vytvoril, sú ukryté na jednej z fasád.

Ďalšia fontána je skôr vodopád a nájdete ju na letisku v Singapure. Z obrovskej konštrukcie pripomínajúcej diamant padá takmer 40-tisíc litrov za minútu z výšky siedmeho poschodia. V najväčšom interiérovom vodopáde sveta cirkuluje len dažďová voda. Jej použitie bolo podmienkou na povolenie stavby tejto fontány. Impozantný prúd vody láka pohľady vo dne i v noci, keď je ešte zaujímavejší. Vtedy sa mení na projekčnú plochu fantastickú svetelnú šou. Vodopád Rain Vortex je obkolesený zalesnenými terasami, na ktorých môžu návštevníci obdivovať 200 rastlín z rôznych kútov sveta a je tak aj malou botanickou záhradou.

Pättonový symbol sily

Fontána, ktorú navštívime na záver, nezaujíma architektúrou, alegorickými výjavmi ani menami slávnych architektov či sochárov. Je však nepochybne unikátna. Nachádza sa v ženevskom jazere a vznikla ako tlakový ventil pre stroje ženevských výrobcov šperkov v roku 1885. Už vtedy striekala vodu do výšky, ale nebolo to nič monumentálne. Napriek tomu priťahovala pohľady okoloidúcich. Predstavitelia mesta sa rozhodli využiť záujem a urobiť zo striekajúcej vody atrakciu. Dnes je Jet d'Eau umiestnený na inom mieste a jeho funkcia je čisto dekoratívna. Voda strieka do výšky 140 metrov, čím o 50 metrov prevyšuje newyorskú Sochu slobody. Masa vody, ktorá sa takto dostane do vzduchu, váži viac ako 5 ton. Vďaka týmto superlatívom interpretujú Švajčiari fontánu ako symbol sily, ctiziadostivosti a vitality Švajčiarska.

Či už je fontána ozdobená mytologickými výjavmi, alebo úplne minimalistická, jej efekt je vždy pozitívny. Vzduch okolo fontán sa nám zdá svieži aj v tých najhorúcejších dňoch. Myslite na to pri prechádzke mestom, možno takto objavíte fontánu, ktorú ste ešte nevideli.

Nikoleta Gstach



Jet d'Eau - Ženeva

PO STOPÁCH EURÓPSKEHO DEDIČSTVA

Cyrilo-metodská cesta oživuje nadčasový odkaz solúnskych bratov, ktorí položili základy našej vzdelanosti a ich kultúrno-duchovný prínos formoval identitu celej Európy.

Areál Nitrianskeho hradu

Svätí bratia Cyril (Konštantín) a Metod pochádzali zo vznešenej rodiny z gréckeho Solúna (Thessaloniki). V tomto meste sa vtedy hovorilo dvojazyčne – po grécky a špecifickou formou staroslovienu. Ich matka mala podľa dobových dohadov slovanský pôvod. Obaja bratia získali skvelé vzdelanie. Cyril študoval na cisárskej škole v Carihrade (Konštantínopole) pod vedením popredných učencov. Neskôr pôsobil ako knihovník v Hagii Sofii – najvýznamnejšej cirkevnej stavbe Východu – a ako profesor filozofie, vďaka čomu získal prívlastok Filozof. Metod sa zasa vydal v stopách svojho otca. Budoval politickú kariéru a dosiahol post miestodržiteľa v pohraničnej oblasti Byzantskej ríše obývanej početným slovanským obyvateľstvom.

PRIŠLI, ABY POLOŽILI ZÁKLADY NÁŠHO JAZYKA

„Náš národ je pokrstený a predsa nemá učiteľa. Nerozumieme ani po grécky, ani po latinsky. Nerozumieme písaným znakom, ani ich významu, preto nám pošli učiteľov, ktorí nám dajú poznať slová Písma a ich zmysel.“ Týmito slovami prosil v roku 862 n. l. knieža Rastislav byzantského cisára Michala III., aby k nám poslal učiteľov. A tak o rok neskôr prišli dvaja bratia, ktorí priniesli na Veľkú Moravu nielen vieru, ale aj vzdelanosť, písmo a základy slovanskej kultúry, čím významne ovplyvnili ďalší vývoj našich dejín. Ešte pred cestou vytvoril Konštantín novú abecedu – hlaholiku (predchodkyňu dnešnej azbuky) a spolu prelo-

žili bohoslužby a Sväté písmo do staroslovienu. Vďaka nim starosloviensky jazyk uznal pápež Hadrián II. ako ďalší liturgický jazyk popri latinčine, gréčtine a hebrejčine, čo v tých časoch bolo mimoriadne.

Po príchode si z miestnych obyvateľov vybrali učeníkov, aby z nich urobili vlastných kňazov. Putovali po Veľkej Morave, stavali kaplnky a kostoly, krstili obyvateľov a rozširovali Kristovo slovo do okolitých krajín. V roku 869 n. l. zomrel počas pobytu v Ríme Cyril a tam je v Chráme sv. Klimenta aj pochovaný. Metod zomrel v roku 885, nevie sa však, kde sa nachádza miesto jeho posledného odpočinku. Jedna legenda hovorí, že by to mohlo byť v oblasti Devína. V roku 1980 vyhlásil pápež Ján Pavol II. Cyrila a Metoda za spolopatroňov Európy. Pre Slovensko sú svätí Cyril a Metod kľúčovými osobnosťami dejín a jeho duchovnými patrónmi. Symbolizujú vzdelanosť, kultúru a úctu k materinskému jazyku. Ich nadčasový odkaz tvorí pevnú súčasť kultúrneho dedičstva našej krajiny i celej Európy.

CYRILOMETODSKÁ CESTA

Životné cesty Cyrila a Metoda pred príchodom na Veľkú Moravu i počas ich misie viedli cez viaceré krajiny Európy a Malej Ázie (napríklad Grécko, Turecko, Taliansko, Nemecko, Slovinsko či Ukrajina). Po vyhnaní ich žiakov z Veľkej Moravy sa cyrilo-metodská tradícia začala šíriť do ďalších slovanských krajín. Ich nasledovníci pokračovali v rozvoji slovanskej vzdelanosti, písomníctva a kresťanskej kultúry najmä

na území dnešného Bulharska, Severného Macedónska, Chorvátska, Srbska, Bosny a Hercegoviny, Čiernej Hory, Rumunska, Moldavska, Poľska a ďalších krajín. Odkaz Cyrila a Metoda tak postupne ovplyvnil veľkú časť slovanského sveta a jeho stopy možno dodnes nájsť vo všetkých krajinách, kde sa používa cyrilika alebo kde sa rozvíjala tradícia slovanskej vzdelanosti vychádzajúca z ich diela.

Kým slávnú Svätobjakubskú cestu do Santiaga de Compostela pozná takmer každý, o Cyrilo-metodskej ceste počul málokto. Táto idea sa zrodila v roku 2013 pri príležitosti 1150. výročia príchodu solúnskych bratov na naše územie. Nadväzuje na tisícročnú tradíciu a stala sa vôbec prvou trasou zameranou na slovanské kultúrne dedičstvo, ktorú oficiálne uznala Rada Európy.

Trasa funguje ako súbor značených lineárnych trás a zároveň sieť historických pamiatok. Je určená pre pútnikov, turistov aj milovníkov histórie a jej cieľom je pripomínať duchovné, kultúrne a vzdelanostné dedičstvo solúnskych bratov. Zároveň aktívne propaguje koncept moderného európanstva – vzájomné porozumenie, kultúrny dialóg a jednotu nášho kontinentu.

Cesta spája významné pútnické miesta na trase dlhej vyše 5000 kilometrov. Vedie desiatimi krajinami, z ktorých každá vložila do spoločného dedičstva svoj jedinečný príbeh. Putovať po nej môžete cez Slovensko a Česko, Bulharsko, Chorvátsko a Slovinsko, Grécko a Taliansko, Maďarsko, Poľsko a Severné Macedónsko.

PUTOVANIE PO SLOVENSKU

Cyriilo-metodská cesta ponúka jedinečnú možnosť spojiť objavovanie významných historických pamiatok s krásou slovenskej prírody. Putovanie sa začína v Bratislave a pokračuje cez Nitrú, Trnavu, Trenčín, Kopčany, Bojnú, Skalku a Terchovú. Každé z týchto miest ponúka jedinečný pohľad do minulosti a pripomína udalosti, ktoré významne ovplyvnili vývoj našich dejín. Trasa je dobre značená tmavomodrými značkami s bielym symbolom Cyriilo-metodskej cesty, ktoré sa nachádzajú na turistických a cyklistických smerovníkoch. Zároveň nadväzuje na podobné trasy v Českej republike, čím vytvára súvislú cestu po stopách cyriilo-metodského dedičstva v strednej Európe.

ZNÁME HRADY AJ MENEJ ZNÁME LOKALITY

Na slovenskom úseku cesty môžete navštíviť ikonické miesta ako hrad Devín, Bratislavský či Trenčiansky hrad, Čachtice, Beckov, Červený Kameň, Budatín a zámok Smolenice či Holíč. Trasa vás zavedie aj do historickej Trnavy a na známe pútnické miesta - do Marianky či k Bazilike Sedembolestnej Panny Márie v Šaštíne-Strážach. Skutočné čaro putovania však spočíva v objavovaní menej známych lokalít. Tieto skryté miesta možno neplnia titulky bedekrov, no ukrývajú obrovskú historickú a kultúrnu hodnotu. Vyďte sa s nami preskúmať aspoň malú časť z nich.

Kostol sv. Juraja v Kostolnoch pod Trábečom je jednou z našich najvýznamnejších predrománskych sakrálnych stavieb. Jeho história siaha až do obdobia Veľkej Moravy, pôvodný kostol bol postavený koncom 9. alebo začiatkom 10. storočia. V 11. storočí prešiel obnovou po požiari, pričom interiér bol vyzdobený nástennými maľbami, ktoré patria medzi najstaršie zachované na Slovensku. Zobrazujú mariánsky cyklus s výjavmi ako Zvestovanie, Navštívenie či Klaňanie sa troch kráľov. Tieto fresky sú významné nielen svojím vekom, ale aj technikou maľby na vlhkú omietku, ktorá v tom období nebola bežná.



Kostolík sv. Leonarda v Dolanoch

Zoborský kláštor patrí medzi najvýznamnejšie historické a duchovné pamiatky Slovenska. Jeho história siaha až do 9. storočia, pôvodne tu pôsobilo benediktínske opátstvo svätého Hippolita, ktoré bolo významným centrom náboženského a kultúrneho života. S kláštorom sú spojené aj Zoborské listiny z rokov 1111 a 1113, ktoré patria medzi najstaršie zachované písomné dokumenty na území Slovenska. Na mieste pôvodného kláštora neskôr vznikol kamaldulský kláštor, ktorého mnísi sa venovali vzdelávaniu, prepisovaniu kníh, duchovnej činnosti a liečiteľstvu. Medzi najznámejšie osobnosti spojené s kláštorom patrí mních Romuald Hadbavný, autor prvého prekladu Biblie do slovenčiny. Dnes v areáli nájdete ruiny kláštorného kostola svätého Jozefa, zvyšky opevnenia a ďalšie historické objekty.

Hradisko Bojná - Valy patrí medzi najvýznamnejšie archeologické náleziská na Slovensku a je považované za jedno z najdôležitejších centier predveľkomoravského a veľkomoravského obdobia. Nachádza sa v pohorí Považský Inovec neďaleko obce Bojná v okrese Topoľčany. Osídlené bolo najmä v 8. a 9. storočí a plnilo obrannú, obchodnú, remeselnú a náboženskú funkciu.

Archeologický výskum priniesol množstvo vzácných objavov, ktoré výrazne rozšírili poznatky o počiatkoch kresťanstva na našom území. Medzi najcennejšie nálezy patria pozlátené plakety s kresťanskými motívmi a bronzový zvon, ktoré dokazujú šírenie kresťanstva ešte pred príchodom svätých Cyrila a Metoda na Veľkú Moravu. Dnes tu okrem pozostatkov pôvodného veľkomoravského opevnenia možno vidieť rekonštrukciu monumentálnej slovanskej brány, časti obranných valov, historické obydlia a náučný chodník približujúci život našich predkov. **Obec Dolany** sa môže pochváliť až deviatimi národnými kultúrnymi pamiatkami a okrem toho i ďalšími pamätihodnosťami. Cez tie najdôležitejšie pamiatky vedie Doliansky historický chodník s desiatimi zastávkami. Medzi najvýznamnejšie historické a pútnické miesta patrí kalvária, Kostol sv. Kataríny Alexandrijskej a Kostolík sv. Leonarda. Zvláštnosťou tohto kostolíka je, že jeho ľavá strana je zasadená do skalného masívu, ktorý tvorí väčšiu časť tejto strany. Veľká skala tak prečnieva do kostolíka a vyplňa priestor pod dreveným chórom. Nájdete tu však aj rodičovský dom Juraja Fándlyho, popredného predstaviteľa bernolákovského hnutia, zakladajúceho člena Slovenského učeného tovaríšstva, spisovateľa, básnika, historika a popularizátora hospodárskej vedy a zdravotvedy.

PUTUJTE UŽ TOTO LETO

Ak sme vás navnadili a túžite spoznať časť histórie našej krajiny a popritom obdivovať krásnu okolitú slovenskú prírodu, vyďte sa po Cyriilo-metodskej ceste už toto leto. Všetky podrobnosti o nej, aj mnoho zaujímavostí o lokalitách v iných štátoch nájdete na oficiálnej stránke www.cyril-methodeus.eu. Okrem nezabudnuteľných zážitkov a spomienok si môžete domov priniesť špeciálny pas s nazbieranými pečiatkami a pamätný list.

K. M.

Snímky: Stano Jendek



Hradisko Bojná
Snímka: Matej Ruttkay

Autor myšlienky: G. B. Shaw	čistiaci prostriedok	útok	2. časť tajničky	opak homeopatie		starorímska minca	nervový záškľb v tvári	meno Chačaturjana	ázijský divý osol	podrobne spravovaný spis		zvyšok sladu pri výrobe piva	ázijský jeleň
jediná					útok, po esper.						milikelvin (skr.)		
koralový ostrov					sladká štava cenné papiere						popovok 3. časť tajničky		
bulharský básnik						dužinatá zelenina španielska rieka							
skypril zem							čudáctvo (kniž.) 1. časť tajničky						
AVOCA, CUDA, OPERÁT	anglický chemik, opísal farbosleosť	cval koňa cítivo						mienka trojitá pápežská koruna					
vedecká hodnosť doktora vied									na tomto mieste slonie zuby			druh pentitu	forma na kovové odliatky
hviezda v súhvezdí Orol						žiaden kruhovitě zakrivenie					olejnatá plodina		
český generál z 1. svetovej vojny					ambaláž zákl. vojen. služba						umelý jazyk		
tovar pre domácnosť				skupiny spevákov							strana štatočný človek		
tamto				žltá-čierny vták						majiteľka truhla			
maďarský zápor				súdny proces morský dravec				vylučoval v kvapkách tľapnutie (detský)					
ATAIR, DALTON, VAZOV	zlosť	ihneď podtatranská obec			vynikajúci odborník (hovor.) spojka								
horúčava						časti rúk ázijský sokolík						kyselina, po angl.	sekala
popovok							dierkovať platidlo v Macau						
oľutovala								rieka v Írsku značka abvoľtu					
značka berújila			strach							mužské meno			
značka aktínia			poľovný pes						japonské sídlo				

Tajnička krížovky z č. 5/2026: **LÁSKA, KTORÁ NEVIE ODPUSTIŤ, NIE JE LÁSKA**

Výhercovia: Jozef Zvalený, Ražňany; Viera Kuchtáková, Levice; Zdena Mlynárová, Liptovský Mikuláš

Tajničku krížovky posielajte najneskôr **do 15. 8. 2026** 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 Mediatrix, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len 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 udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov organizátorom odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiacoho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažností dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.

Milka

HRAJ

O NÁKUPNÉ POUKÁŽKY COOP JEDNOTA
V CELKOVEJ HODNOTE 12 000 €
ZA NÁKUP VÝROBKOV MILKA SUŠIENOK
V MINIMÁLNEJ HODNOTE 2,99 €

10×
300 €

90×
100 €



ilustračný obrázok

Do súťaže sa môžete zapojiť od 2. 7. do 31. 7. 2026. Podrobnejšie pravidlá na www.uyhrajshutou.sk

TOMU VER,
že sme vyhrali v Amsterdame.



Získali sme 1. miesto v kategórii „Free from“ za produkt **bezgluténová ovseno-ryžová kaša s kakaom**. Medzinárodná porota ocenila najmä **claim, dizajn, inovatívnosť, chuť** a prístup k spotrebiteľom s intoleranciami.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny