

## gastronomické okienko

## Domáce langoše

## Ingrediencie:

Cesto: 500 g hladká múka, čerstvé droždie (21 g), vajce, 250 ml mlieko, 2 lyžice kyslá smotana, 1 lyžička soli a ½ lyžice kryštalový cukor. Na vyprážanie olej, nastrúhaný tvrdý syr.

## Postup:

Cesto si pripravíme deň vopred, pretože musí kysnúť v chladničke. Pripravíme kvások: do 1 dl vlažného mlieka pridáme cukor a rozdrobíme droždie, necháme vykysnúť (cca 5 minút – vytvorí sa pena). Do väčšej misky dáme všetky ostatné suroviny, vykysnutý kvások a vymiesime. Celé cesto potrieme olejom (aby sa nelepilo) a vložíme do väčšieho mikroténového vrecúška, uzol urobíme na voľno, pretože cesto ešte podkysne.



Uložíme do chladničky. Na druhý deň vyprážame langoše – ruky si naolejujeme, odoberieme kúsok cesta, vytvoríme guľičku a pomaly rukami natahujeme do tenučkej placky. Vyprážame na rozpálenom oleji, z každej strany do zlatista. Langoše necháme na papierovom obrúsku odkvapkať. Podávame s kečupom, tatárskou omáčkou alebo ochuteným jogurtom (biely jogurt, pretlačený cesnak, soľ a čierne korenie) a nastrúhaným syrom. Dobrú chuť!

(pat)

## na vašu poličku

Veronika Šikulová

## TREMOLÓ OSTINATO

SLOVART

Počet strán: 280

Väzba: pevná s prebalom

Kniha je románom-nerománom v krátkych kapitolách, rozprávaním o hudbe, slovách, písaní a vzťahoch, v ktorom sa každodenné domáce a záhradné práce prelínajú s úvahami o literatúre a hudbe, autorka vstupuje do vzťahov s okolím... Je voľným rozprávaním miešajúcim niekoľko prúdov vedomia: reflexiou každodenných udalostí, aj tých, ktoré sa stali kedysi dávno a zostali v pamäti ako obrázky, čiast do práce, opakujúcich sa



domáciach činnosti, rozprávačkinou momentálne rozpoloženie. Druhým významným motívom sú spomienky, jednotlivé situácie aj s kusmi kontextov presne tak, ako sa autorke vryli do pamäti.

## súťaž o knihu

Zmiešané pestovanie je forma ekologického záhradníctva, pri ktorej sa rastliny vysádzajú tak, aby si navzájom prirodzene prospievali a posilňovali sa. Sestra Christa Weinrich čerpá z tradície a poznatkov opátstva vo Fulde, kde sa mníši už pred vyše 70 rokmi rozhodli pestovať zeleninu, ovocie, kvety či bylinky bez použitia chemických prípravkov. Autorka v knihe **KOMBINOVANIE RASTLÍN** (vydavateľstvo PRÍRODA) vysvetľuje zásady kombinovaného pestovania v zeleninovej, ovocnej a kvetinovej záhrade.

Do súťaže o túto knihu sa môžete zapojiť, ak nám odpoviete na otázku:

## Čo je to permakultúra?

Odpoveď spolu s kupónom do týždňa zašlite na adresu redakcie.

Meno výhercu uverejníme



o dva týždne.

Správna odpoveď z predošlej súťaže znie:

**Medzi svetové bestsellery Stephena Hawkinga sa zaradili aj knihy Stručná história času a Vesmír v orechovej škrupinke.**

Knihu získava:  
Ing. Peter BARCÍK  
Levice  
Blahoželáme!

**Kupón 4. týždeň**  
ROĽNÍCKE NOVINY  
- SÚŤAŽ

## Orechové maslá sú oveľa zdravšou alternatívou rôznych čokoládovo-orieškových nátierok...

**Čokoládovo-orieškové nátierky sú celosvetovo veľmi obľúbeným výrobkom. Medzi hlavné zložky týchto výrobkov patrí najmä cukor (55 %), nasleduje palmový olej (23 %), lieskové orechy (14 %), kakaová sušina a odstredenú mlieko (8 %).**

## dobré rady

V súčasnosti na celom svete existuje tendencia vyberať si zdravšie potraviny s nižším obsahom cukru, tuku a kalórií. Preto zložky týchto nátierok predstavujú určité zdravotné riziká, ako riziko vzniku obezity, chorôb srdca a ciev a cukrovka.

Pasty a nátierky z orechov s nízkym obsahom cukru a bez palmového oleja sa v tomto kontexte

javajú ako vysoko perspektívne, aj vďaka zdraviu prospešným účinkom na naše telo. Napríklad plody vlašských orechov sa považujú za jednu z najkomplexnejších surovín a ich využívanie je považované za strategický smer pre ľudskú výživu. Navyše, vlašské orechy sú podľa FAO (Organizácia pre výživu poľnohospodárstvo) a WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) zaradené do zoznamu prioritných rastlín. Kvôli vysokému obsahu tuku neboli jadrá vlašských orechov donedávna považované za zdravé suroviny. Toto vnímanie sa v poslednej dobe veľmi zmenilo, pretože sa zistilo, že majú zdravý profil polynenasýtených mastných kyselín a sú bohaté na biel-

koviny, vitamíny a minerálne látky.

Mnohí autori uvádzajú, že v jadre vlašského orecha dominujú tuky (> 50 % hmotnosti), bielkoviny sú zastúpené v množstve 11 % a sacharidy 5 %. Kalorická hodnota je cca 525 kcal/100 g. Orechové tuky však majú vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín (až 90 %), vrátane polynenasýtených mastných kyselín (PUFA), ktoré zohrávajú zásadnú úlohu pre správne fungovanie ľudského organizmu. Obsahujú tiež množstvo vlákniny, vitamíny (E, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>) a minerálne prvky (K, P, Mg).

Vedci v Moldavsku uskutočnili štúdiu, v ktorej porovnávali pastu z vlašských orechov a čokoládovo-orieškovú nátierku. Vy-

sledky poukázali na to, že pasta z orechov vykazovala oveľa vyššiu antioxidačnú aktivitu, ako aj vyšší obsah polyfenolov a flavonoidov, čo sú bioaktívne látky s pozitívnym účinkom na zdravie. Aj napriek vyššiemu obsahu nenasýtených mastných kyselín (sú prospešné, no rýchlejšie podliehajú oxidácii) vykazovala pasta pomerne dobrú stabilitu pri skladovaní. Zaujímavé boli výsledky senzorickej analýzy, kde pasta dosiahla vysoké skóre, pričom hodnotitelia pozitívne vnímali príjemnú chuť a nízky obsah cukru. Vlašské orechy tak možno úspešne použiť pri výrobe zdravšej alternatívy čokoládovo-orieškových nátierok.

Ing. EVA IVANIŠOVÁ, PhD.  
Ústav potravinárstva, SPU v Nitre

## Na ktoré miesta sa pri upratovaní často zabúda?

**Up ratovanie nie je len o estetike, ale aj o zdraví. Čistý a organizovaný priestor zlepšuje sústredenie, vytvára príjemnejšie prostredie pre každodenný život a prispieva k lepšiemu fyzickému zdraviu.**

Niektoré miesta alebo predmety však možno mnohí pri upratovaní prehliadajú. Na týchto miestach sa často hromadí prach, baktérie a nečistoty, ktoré ovplyvňujú nielen hygienu domácnosti, ale aj naše zdravie. Od ovládačov a klávesnic až po matrace či vrchné časti skriniek – mnohé tieto miesta by sme mali čistiť pravidelne,

no často na ne zabúdame.

• **Ovládače a klávesnice:** Televízne ovládače a klávesnice patria medzi najpoužívanejšie predmety v domácnosti, no často ich zabúdame čistiť. Prešli mnohými rukami, je na nich veľa prachu a baktérií. Raz týždenne ich pretrite dezinfekčným obrúskom.

• **Vrchné časti skriniek a dvierok:** Vrchné skriň alebo dvierka na kuchynskej linke sa rýchlo zaprášia alebo mastia. Aspoň raz za mesiac ich očistite vlhkou handričkou s čistiacim prostriedkom.

• **Hlavica sprchy:** Sprchová hlavica môže byť živnou pôdou pre baktérie. Ponorte

ju aspoň raz za mesiac do roztoku z octu a vody, aby ste ju zbavili nečistôt.

• **Hrebene:** Často zabúdame, že si nestačí umyť iba vlasy, ale mali by sme vyčistiť aj hrebene. Umyvajte ich teplou vodou so šampónom.

• **Stropné ventilátory a lampy:** Prach na ventilátoroch a lampách nielenže pôsobí neesteticky, ale tiež cirkuluje v ovzduší. Raz za pár týždňov ich utrite vlhkou handričkou.

• **Kľučky a vypínače:** Denne sa ich chytáme, no málokedy si uvedomíme, že priťahujú baktérie. Pravidelne ich dezinfikujte, najmä počas chrípkovej sezóny.

• **Matrace:** Aj matrace

treba vyčistiť. Povysávajte ich raz za mesiac a raz za pol roka ich ošetrte prípravkom proti roztočom.

• **Závesy a záclony:** Závesy a záclony pravidelne perte a rolety utierajte vlhkou handričkou.

• **Chladnička:** Tesnenie dverí chladničky býva plné baktérií a plesní. Pravidelne ho čistite jemným čistiacim prostriedkom. Nezabúdajte ani na zadnú časť chladničky, kde sa hromadí prach.

• **Dózy na koreniny a potraviny:** Aj keď koreniny a potraviny používame denne, dózy zriedka čistíme. Raz za pár mesiacov ich vyprázdnite, umyte a usušte.

(dod)

## Nadšenci obnovujú ovocný sad, čím podporia tradičné ovocinárstvo

**Čerešňa je ovocný strom z čeľade ružovitých.**

**„Podľa názvov kôstok konzumoval človek drobné plody divo rastúcej čerešne vtáčej, tzv. vtáčnice, vrabčiariky, vraj už v neolite,“ prezradil krupinský historik Miroslav Lukáč. Podľa neho sa k nám šľachtené čerešne i višne rozšírili z územia Rímskej ríše.**

**KRUPINA.** Čerešňa i višňa sa dodnes pestujú kvôli ich dužinatým plodom. Konzumujú sa čerstvé alebo spracované v zavaraninách, sirupoch i v destilátoch. Odvar zo stopiek plodov čerešne i višne sa v ľudovej medicíne používal ako močopudný prostriedok a tiež proti hnačke.

Na strednom Slovensku slúžili konáriky čerešne pri ľúbostných veštách. Konárik, ktorý bol odlomený na Ondreja a zastoknutý bol v piesku alebo v hrachu,

dievča deň čo deň polievalo vodou, ktorú prinášalo v ústach. Ak do Vianoc rozkvitlo, malo sa dievča v nasledujúcom roku vydať.

V prvej polovici 20. storočia bol predaj plodov čerešne pre obyvateľov Krupiny a jej okolia dôležitým zdrojom príjmov, pričom ich predávali aj mimo Krupiny. Časť úrody bola určená aj na domáci konzum alebo na spracovanie v páleníci.

Pri veľkej úrode tamojší ľudia často venovali viac pozornosti zberu čerešní ako zlatu. Kultivary Krupinská Ducečka a Čelovská čerešňa dodávali aj do Budapešti, ba letecky až do Anglicka.

V roku 1935 dalo mesto v miestnych lokalitách Papulka, Stávka a Šumina spolu vysadiť 1594 ovocných stromčekov.

„V osemnástom storočí bola táto časť zalesnená a na mape bol pozemok v tvare papule... Alebo názov tejto

lokality možno vznikol podľa čarodejnice známej ako Anča Papulka, ktorú v roku 1744 obvinili z čarodejníctva, avšak našťastie ju nepálili,“ povedal historik mesta Miroslav Lukáč.

Čerešňový sad Papulka je vlastníctvom mesta Krupina. Každý Krupinčan si tam môže pre seba naobarať najviac desať kilogramov na osobu. No tých čerešňových stromov je veru málo.

## Jedlé ostrovy

Centrum environmentálnej a etickej výchovy (CEEV) Živica v spolupráci s Nadáciou TESCO realizujú projekt Jedlé ostrovy 2024. Cieľom je obnoviť ovocné sady a podporiť tradičné ovocinárstvo aj v hontianskom regióne. Výsadba nových ovocných stromov v lokalite Papulka nadväzuje na bohatú históriu krupinského ovocinárstva a má za cieľ

zachovať pôvodný sad aj pre ďalšie generácie.

Aj vďaka nadšencom a vyššie zmienenému projektu sa sad na Papulke koncom minulého roku rozrástol o ďalších 40 ovocných stromov starých odrôd jabloní, hrušiek, moruše a oskoruše.

Plány na obnovu sadu na Papulke predstavil Krupinčanom vo svojom volebnom programe na roky 2022 – 2026 aj terajší primátor Krupiny Radoslav Vazan.

Na výsadbe sa za gescie Bruna Jakubca z Technickej univerzity vo Zvolene a aktivistiek z OZ Živica podieľali aj zamestnanci MsÚ, Mestských lesov, s. r. o., Krupina a tiež študenti Gymnázia Andreja Sládkoviča a Strednej odbornej školy obchodu a služieb Krupina pod vedením riaditeľky Anny Borbuliakovej, pedagóga Mareka Janeka a odbornej majsterky tejto školy Marty Slúkovej.

JOZEF GOLIAN, Krupina