

PEZINSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností

- Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
 - Búracie práce
 - Likvidácia nebezpečného odpadu
 - Pílenie stromov
- 0902 266 147**

MALIARSKÉ PRÁCE

BRATISLAVA • SENEČ • TRNAVA • PEZINOK
DUNAJSKÁ STREDA • GALANTA

- ✓ kompletná renovácia stien
- ✓ dekoračné omietky
- ✓ renovácie stien
- ✓ tapety

0902 752 971
0915 428 437



INZERCIA

0910 922 916

KÚPIM 2 – 3-IZBOVÝ BYT Modra / Pezinok

Platba v hotovosti. 0910 32 31 76

Marius Pedersen

prijme do pracovného pomeru na pozíciu:

ZÁVOZNÍK na smetiarske vozidlá

pre lokalitu Pezinok a okolie

Požiadavky: spoľahlivosť, fyzická zdatnosť **Mzda:** od 1 300 € brutto
Pracovná doba: od 06:00 do 14:30 hod. **Termín nástupu:** ihneď

Žiadosti so životopisom zasielajte na adresu:

Marius Pedersen, a. s., Viničnianska cesta 25, Pezinok 902 01, alebo e-mail:
turanska.m@mariuspetersen.sk, kontaktná osoba: p. Turanská, **0902 999 489**



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV**
- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: min. 1 450 € - 2 100 €
od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: min. 1 130 € - 1 600 €
od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

Benefity: 13. a 14. mzda

- každoročné zvýšenie mzdy
- mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Bližšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,
e-mail: **kariera@grafia.sk,** **www.grafia.sk**

Spoločnosť **ecorec Slovensko**, zaoberajúca sa zhodnocovacím odpadov, hľadá zamestnancov na pracovnú pozíciu

» OBCHODNÝ ZÁSTUPCA

Hľadáme **Obchodného zástupcu** - pozícia je vhodná aj pre šikovného absolventa
Hlavnou náplňou práce bude aktívny predaj v oblasti odpadového hospodárstva.

Ponúkame základnú mesačnú mzdu od 1300 €
+ 45% ročná variabilná zložka + 13. plat

BENEFITY: finančný príspevok na stravu 8,10 €, príspevok na dopravu, III. pilier, firemné vozidlo k dispozícii na služobné účely, ročné prehodnotenie mzdy a ďalšie



Viac informácií:

Životopis pošlite: kariera@danucem.com

Kontakt: Alena Prokopovičová - 0911 355 230

» ŠPECIALISTA ELEKTROÚDRŽBY

Hľadáme do tímu kolegu na pozíciu **Špecialista elektroúdržby** v Pezinku
Hlavnou náplňou práce bude preventívna a bežná údržba elektrických zariadení.

Ponúkame základnú mesačnú mzdu od 1500 € + 15% mesačná maximálne dosiahnuteľná variabilná zložka + 13. plat

BENEFITY: finančný príspevok na stravu 8,10 €, príspevok na dopravu, III. pilier, ročné prehodnotenie mzdy a ďalšie



Viac informácií:

Životopis pošlite: kariera@danucem.com

Kontakt: Alena Prokopovičová - 0911 355 230

» STROJNÍK VÝROBY

Hľadáme kolegu na pozíciu **Strojník výroby** v Pezinku
Náplňou práce bude obsluha liniek, manipulácia s materiálom, údržba strojov počas prevádzky aj opráv.

Ponúkame základnú mesačnú mzdu od 1100 € + 15% mesačná maximálne dosiahnuteľná variabilná zložka + 13. plat

BENEFITY: finančný príspevok na stravu 8,10 €, príspevok na dopravu, III. pilier, ročné prehodnotenie mzdy a ďalšie



Viac informácií:

Životopis pošlite: kariera@danucem.com

Kontakt: Alena Prokopovičová - 0911 355 230



Bezplatný týždenník

PEZINSKO

EV 6229/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Rokník II, rok 2025

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEČ
pezinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
Edita Schubertová 0910 922 916
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň:
Grínava, Pezínok, Báhoň, Dolný, Dubová, Jablonec, Modra, Svätý Jur, Viničné, Budmerice, Častá, Slovenský Grob, Harmónia



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOKCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLIČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČENČECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Pamätník slobody slova

Miesto, kde zavraždili novinára Jána Kuciaka a jeho snúbenicu Martinu Kušnírovú, sa vďaka Trnavskému kraju premení na verejný priestor, ktorý bude niesť odkaz odvahy, pravdy a dôstojnej spomienky. Župa podpísala zmluvu so zhotoviteľom Pamätníka slobody slova vo Veľkej Mači.

„Na výstavbe Pamätníka slobody slova vo Veľkej Mači nám veľmi záleží. Podarilo sa nám úspešne dokončiť proces verejného obstarávania. Návrh, ktorý vzišiel z architektonickej súťaže, preniesieme do reality. Pamätník nebude len miestom pietnej spomienky, ale aj mementom, že pravda a odvaha majú v našej spoločnosti nezastupiteľné miesto,“ uviedol trnavský župan Jozef Viskupič.

Zvítazil návrh Záhrada

Stavebné práce sa rozbehnú po odovzdaní staveniska, ktoré je naplánované na polovicu júla. Na tvorbe zadania verejnej architektonickej súťaže, výbere víťazného návrhu a príprave realizácie sa podieľali aj odborníci z oblasti architektúry, kultúry a občianskeho sektora vrátane zástupcov rodín Jána a Marty. Zvítazil návrh Záhrada, ktorého tvorcami sú Benjamín Brádnanský, Vít Halada a Martin Piaček, ktorí majú aj autor-

sky dohliadať na priebeh stavebných prác. „Pamätník bude na jednej strane pietnym miestom pripomínajúcim udalosti z minulosti, no na druhej strane ponúkne priestor na reflexiu a pohľad do budúcnosti,“ doplnil riaditeľ odboru kultúry a športu Úradu TTSK Peter Kadlic. Dokončenie stavebných prác je naplánované na prvý polrok budúceho roka.

Miesto, kde sa udiala tragédia sa nachádza na území Trnavského kraja. Investigatívny novinár Ján Kuciak a jeho snúbenica Martina Kušnírová získali in memoriam Cenu slobody Antona Sroholca, ktorú kraj udeľuje osobnostiam alebo skupinám ľudí za mimoriadny prínos v boji za ľudské práva, demokraciu a slobodu.

» ren



zdroj foto TTSK

Zažite leto na dolnom Liptove

Letná sezóna 2025 prináša do dolného Liptova pestrý balík atraktívnych možností pre rodiny s deťmi, turistov aj milovníkov adrenalínu. Nové zážitkové trasy, výlety lanovkami na Malinné Brdo či tematické chodníky. Ružomberok a okolie ponúkajú dobrodružné leto plné prírody, zážitkov a rodinnej zábavy.

Zážitková trasa k Hrabovským vodopádom - Najväčšou novinkou tohto ročného leta v regióne je zážitková trasa k Hrabovským vodopádom v lokalite Suché Hrabovo, ktorú vybudovalo Občianske združenie (OZ) Hrabovská dolina v spolupráci s OZ Pomôžme športu. Táto nenáročná trasa s visutými mostíkmi, lávkami, nezrovnalými rebríkmi a oddychovými zónami je určená predovšetkým rodinám s deťmi. Trasa pripomína známe slovenské rokliny a poskytuje ideálne spojenie pohybu, dobrodružstva a kontaktu s prírodou. Vinie sa ponad Hrabovský potok, obsahuje aj menšie vodopády a končí na trase Medvedej cesty pri mieste zvanom Medvedí brloh. „Nepotrebuje špeciálnu výbavu ani kondíciu – ide o nenáročnú turistiku s dávkou zábavy pre všetky vekové kategórie,“ vysvetľuje autor nápadu Branislav Mlátko.

Medvedia cesta - Medvedia cesta, už etablovaný tematický chodník v Hrabovskej doline, dostala novú vizuálnu podobu a obnovu interaktívnych prvkov. Trasa

približuje život medveďa hnedého a ďalšiu faunu a flóru Veľkej Patry. Nechýbajú informačné tabule, fototapety, medvedí bunker, adrenalínové prvky a prvky určené na hranie či učenie pre deti. Je to ideálny spôsob, ako deti vzdelávať o prírode hravou a zábavnou formou. Chodník možno ľahko prepojiť s ďalšími atrakciami regiónu – napríklad s výstupom na Malinô Brdo alebo výletom do lokality UNESCO Vlkolínec.

Vlkolínec - V Pamiatkovej rezervácii ľudovej architektúry Vlkolínec, zapísanej v Zozname svetového kultúrneho dedičstva UNESCO počas prázdnin prebiehajú pravidelné prehliadky so sprievodcom a to o 11.00 a 14.00 hodine, ako aj tradičná séria podujatí „Remeslo má zlaté dno“. „Novinkou pre najmenších je detská hra s Včičkom vlkolínskym a nový detský kútik v Dome UNESCO s drevenými hračkami, omaľovánkami a tvorivými aktivitami,“ povedala riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu (OOCR) REGION LIPTOV Darina Bartková.



» ren

zdroj foto OOCR REGION LIPTOV



Vodný kolový mlyn v Tomášikove



zdroj foto TTSK

www.cujte.sk



Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim auto, ponuknite 0907 374 235
»Kúpim Jawu, ČZ, starú babetu, pionier, vzduchovku aj pokazenú. 0903 818 122

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim staré hodiny, mince, odznaky, hudobný nástroj, staré hračky, fotoaparát a ine. 0903 765 606

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) PK (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP PK 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text do 100 znakov 2 €
• Text nad 100 znakov 3 €

- Číslo rubriky:**
1 - Auto-Moto
2 - Elektro, technika
3 - Domácnosť, nábytok
4 - Dom a záhrada
5 - Zverinec, drobnochovy
6 - Hobby a šport
7 - Deťom
8 - Darujem
9 - Zoznámenie
0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „PK“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

KAMENÁRSTVO PETROVIČ

- precíznosť, profesionalitu, serióznosť
- práce prevedené v najvyššej kvalite
- maximálnu spokojnosť

www.kamenarstvo-petrovic.sk

PEZINOK

Myslenická 23

0907 724 351, 033 / 640 53 48

pezinok@kamenarstvo-petrovic.sk



... kvalita, tradícia



Marius Pedersen

prijme do pracovného pomeru na pozíciu:

MANIPULAČNÝ PRACOVNÍK

na triedenie plastov (vhodné aj pre ženy)

Požiadavky: zodpovedný prístup, spoľahlivosť

Mzda: 1 200 € brutto

Pracovná doba: PON-PIA od 06:00 do 14:30 hod.

Termín nástupu: ihneď

Žiadosti so životopisom zasielajte na adresu:

Marius Pedersen, a. s., Viničnianska cesta 25, Pezínok 902 01, alebo e-mail:

turanska.m@mariuspetersen.sk, kontaktná osoba: p. Turanská, 0902 999 489



Frézovanie komínov

- Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
- Vložkovanie komínov
- Rekonštrukcia starých komínov
- Obhliadka komína zdarma

www.kominicek.sk

0905 702 276 • 0917 850 155

**ZĽAVA
NA NEREZ**

PALIVOVÉ DREVO

POLIEKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk

0917 649 213

UMÝVANIE OKIEN

UPRATOVANIE
TEPOVANIE

Vysoká
kvalita

MALIARSKÉ PRÁCE

www.topservis-pezinok.sk

0908 437 079

Ing. Kubaška Dušan

OPRAVA STRECHY

- » oprava a údržba
- » odstránenie zatekania
- » klampiarske prvky
- » odkvapový systém

0903 969 611

STRECHY, KROVY,
ZATEPLENIE
DOMOV, FASÁDY,
REKONŠTRUKCIE,
NADSTAVBY A
PRÍSTAVBY, JADRÁ,
OMIETKY, POTERY,
NÁTERY FASÁD,
STRIECH, ELEKTRO-
INŠTALÁCIE, IZOLÁCIE
DOMOV, OPLOTENIA,
ZÁMKOVÁ DLAŽBA,
VÝMENA RÍN
ZĽAVA PRE
SENIOROV 20%
0902 266 147

STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

zateplenie domov,
rekonštrukcie, prístavby,
nadstavby, omietky,
potery, maľovky,
nátery striech,
elektroinštalácie, izolácie
domov, výmena rín,
jadrá, zámková dlažba,
oplotenia, altánky

ZĽAVA PRE SENIOROV
20%

0948 107 877

HLADÁTE ĽUDÍ?
inzerujte v rubrike ZAMESTNANIE
0910 922 916

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injekcia

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známkov starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Prinášame tri jednoduché recepty Letné koláče plné ovocia

K letu patrí ovocie a spolu s ním i voňavé ovocné koláče. Prinášame tri jednoduché recepty, vďaka ktorým si pochutí celá rodina a vaše múčniky zmiznú z plechu raz dva.

Rýchly egrešový koláč

Suroviny: 4 ks vajce, 250 g práškového cukru, 150 g maslo, 420 g polohrubá múka, 2 KL sóda bikarbóna, 400 g egreše

Postup: Egreše očistíme, umyjeme a necháme odkvapkať na site. Vajcia v mise vyšľaháme s cukrom do peny. Prídáme rozpustené už vychladnuté maslo a na záver primiešame múku zmiešanú so sódou bikarbóna.

Plech vystelieme papierom na pečenie, alebo vymastíme maslom a vysypeme múkou. Cesto vylejeme na plech a pokladáme naň egreše. Následne plech vloží-

me do rúry vyhriatej na 175°C a pečieme približne 30 minút. Pred podávaním môžeme múčnik posypať práškovým cukrom.

Náš tip: Ak máte radšej mafiny, môžete klasický plech na pečenie vymeniť za plech na pečenie mafinov vystlaný na určenými papierovými košíčkami.

Slivkový koláč s posýpkou

Suroviny: 125 g maslo, 250 g hladká múka, 1 ks vajce, 80 g kryštálový cukor, 1 vanilínový cukor, 1 ČL prášok do pečiva, slivky

na posýpku: 50g maslo, 50g krupica, 40g kryštálový cukor

Postup:

Do misky preosejeme múku a prášok do pečiva, pridáme maslo izbovej teploty, vajce, cukor a vypracujeme hladké cesto.

Hotové cesto preložíme na pomúčenú dosku, vyvalkáme na veľkosť okrúhlej formy a následne preložíme do formy tak, že ho popritláčame aj na okraje a popicháme vidličkou.

Slivky očistíme, rozdelíme na polovice, odkôstkujeme a poukladáme na cesto.

V miske zmiešame maslo, krupicu a kryštálový cukor. Vznikne nám sypká



Ilustračné foto.

zdroj foto NoName_13 pixabay

zmes, ktorou posypeme vrch koláča. Takto pripravený koláč dáme piecť do vyhriatej rúry na 180 stupňov na približne 40 minút.

Kefirová bublanina s čučoriedkami

Suroviny: 250g polohrubej múky, 250g hladkej múky, 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva, 200g krupicového cukru, 200ml kefiru, 2 vajcia, 100ml oleja, 300g čučoriedok

Postup: Čučoriedky umyjeme a necháme na site odkvapkať. Do misky preosejeme obe múky, pridáme kypria-

ci prášok do pečiva a cukor a dobre premiešame. Prilejem kefir a olej, pridáme vajcia a vymiešame. Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto čučoriedky. Bublani- nu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180 stupňov, podľa druhu rúry a veľkosti formy.

Náš tip:

Bublani- nu podávame posypanú práškovým cukrom. Ozdobiť môžeme kopčekom bieleho jogurtu, zmrzliny alebo šľahačky a lístkami medovky či máty.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto markcraemers pixabay

Pripravte si džem alebo sorbet

Maliny nás osviežia a dodajú vitamíny

Kto by odolal príjemnej vôni a výbornej chuti šťavnatých malín. Poznáme ich viac druhov vrátane čiernych, fialových, žltých, bielych a typicky najčastejších červených. Maliny radíme medzi sezónne ovocie a zbierajú sa v lete a počas skoršej jesene.

Maliny majú pre ľudský organizmus množstvo zdraviu prospešných látok. „Z vitamínov má popredné miesto vitamín C, ktorý je silný antioxidant. Obsahujú minerály, ale aj stopové prvky: meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Meď obsiahnutá v malinách sa odporúča tým, ktorí trpia stresovým vypätím,“ približuje na sociálnej sieti Mgr.Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Plody tohto ovocia obsahujú aj pomerne vysoké množstvo vitamínu A. Ten podporuje zdravý zrak, chráni bunky, ovplyvňuje kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Vďaka biotínu a vitamínu B7 sa pri pravidelnej konzumácii týchto červených plodov môžete onedlho tešiť z pevných, odolných a hlavne dlhších vlasov. „Biotín je nevyhnutný pre správny stav pokožky. Už od pradávna sa maliny používali pri prechladnutí a akútnych ochoreniach dýchacích ciest, pri chríp-

ke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii,“ popisuje odborníčka. Pozitívny účinok majú maliny aj pri problémoch s trávením.

Pozor!

Opatrne by sa mali maliny podávať alergikom a malým deťom.

Použitie

Maliny môžeme využiť pri príprave koláčov, smoothies, do jogurtov či cereálnych kaší. Pripravíť si z nich môžeme aj vynikajúci ovocný džem. V horúcich letných dňoch nás však príjemne osvieži napríklad sorbet. Prinášame skvelé recepty, na ktorých si isto pochutnáte.

Malinový džem s mäťou

Suroviny: 1kg malín, 500g cukru krupice, šťavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyjeme a necháme odkvapkať na site. Potom vložíme do misky, popučíme vidličkou a premiešame s cukrom. Necháme odležať do nasledujúceho dňa. Na ďalší deň vlejeme zmes do hrnca a privedieme k varu. Vložíme stonky mäty. Varíme a priebežne miešame až kým nezískame džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

vyberieme z hrnca mäta a vmiešame citrónovú šťavu. Džem vlejeme do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvoríme viečkom a otočíme hore dnom.

Malinový sorbet

Suroviny: 250 ml vody, 500 g malín, 250 g práškového cukru, 1 ČL čerstvej citrónovej šťavy

Postup: Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpustí. Potom do hrnca k sirupu vsypeme maliny a varíme ich za stáleho miešania až kým sa rozvaria a vznikne malinové pyré. To následne scedíme do misky

tak, aby sa tam nedostali zrníčka. Necháme vychladnúť. Potom vmiešame citrónovú šťavu a misku vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Podávame na tanierikoch zdobený malinami a lístkami mäty alebo medovky.

Náš tip: Ak je sorbet určený dospelým, môžete doň tesne pred podávaním primiešať pár kvapiek malinového likéru.

» ren



61,20€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



49,99€

Zastrihávač Philips OneBlade
360 QP2724/31

mojalekaren.sk



1.299,00€

Pákový kávovar Lelit Mara X
PL62X V2

Domkavy.sk



18,99€



PARKSIDE® Aku uhlová
brúska – bez akumulátora

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



392,00€

Umývačka riadu
Whirlpool WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



55,00€

Krycia plachta na traktorovú
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



18,99€
34,99€



Schildkröt Gymnastická
lopta pre výšku 160-185 cm

Lidl.sk



153,00€

Akupila Riwall PRO
RACS 3540i

Trtechnic.sk



36,99€

Hranatá rajnica FLORINA
NELIO, 4L

4.home.sk



11,82€

Žiarovka LEDVANCE® SMART+
WIFI, RGB, GU10

Fuego.sk



18,99€



nevadent
Ústna sprcha NMD 3.7 E10

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

**BOMBA
FASÁDA**

www.bomba-fasada.sk
+421 905 148 393
info@bomba-fasada.sk

POKRÝVAČ- TESÁR



RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁC

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

čujte.sk

Čítajte nás:

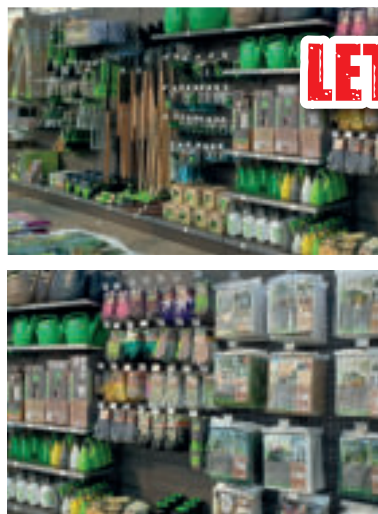
www.cujte.sk



ARBOR - okrasné a ovocné škôlky, s.r.o.
Polná 6, 903 01 Senec

Telefonická objednávka trávniká 0905 948 487

Záhradné centrum - 0905 942 740, 0907 729 239



LETO PLNÉ ZĽAV



www.arbor.sk

po - pia: 8 - 17 h., so: 8 - 12 h.