

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

EMILOVÉ SADY

Broskyne na zaváranie

2,75 €/kg

- doručenie zdarma na celom Slovensku
- vypestované vo Dvoroch nad Žitavou
- ľahko sa oddeľujú od kôstky
- min. odber 36 kg

0918 491 274 emilovesady.sk

Početnosť včiel tam vzrástla

Pasienkové lesy boli bežnou súčasťou kultúrnej krajiny už od stredoveku. Pasienkový les, v našich podmienkach nazývaný Panónsky háj, je dnes aj súčasťou Národnej prírodnej rezervácie Šúr. Oblasť sa vyznačuje výskytom mohutných starých dubov, pod ktorými sa ešte v polovici 20. storočia pásli kravy. S vyhlásením rezervácie v roku 1952 došlo k trvalejšej ochrane územia, ale zároveň došlo aj k zákazu pastvy a postupnému zarastaniu Panónskeho hája.

neobnovená časť Panónskeho hája boli vzorkované rovnakým spôsobom, aby sa zabezpečila porovnateľnosť vzoriek. Vďaka obnove pastvy sa zvýšila početnosť voľne žijúcich včiel viac ako trojnásobne.

Pasienkové lesy sú pasienky, na ktorých sú prítomné solitérne stromy a kroviny, nejde o pastvu v hospodárskom lese ani pralese. Moderne sa takéto usporiadanie označuje ako silvopastorálny systém. Z pohľadu biodiverzity sa jedná o mimoriadne cenné ekosystémy. Vedci dnes upozorňujú na úbytok voľne žijúcich opelovačov, ktoré sú významné pre rozmnožovanie divo rastúcich aj kultúrnych rastlín. Výsledky výskumu ukazujú, že obnovou pasienkového lesa je možné významne zvýšiť početnosť voľne žijúcich včiel.

» ren

„V roku 2017 došlo k unikátnej obnove pasienkového lesa na časti jeho pôvodnej výmery, vyrezala sa časť náletových drevín a zaviedla pastva malého, asi 25 členného stáda kráv. Na obnove pasienkového lesa spolupracoval BROZ – ochrannárske združenie, Mesto Svätý Jur, CHKO Malé Karpaty a miestny hospodár Vladimír Pažitný. Jedná sa o prvú obnovu pasienkového lesa na Slovensku,“ priblížil Marek Semelbauer z Ústavu zoológie SAV, v.v.i., ktorý v rámci vedenia študentskej práce skúmal spoločenstvá opelovačov v danej lokalite pri Svätom Jure. „Spolu s mojou študentkou Laurou Berákovou z Prírodovedeckej fakulty UK sme v rokoch 2023 a 2024 pomocou nárazových pascí získali vzorku 676 jedincov včiel. Z nich až 547, teda viac ako 80%, pochádzalo z obnovenej časti pasienkového lesa,“ uvádza Marek Semelbauer, zoológ SAV. Obnovená aj



Ilustračné foto.

zdroj foto terski pixabay

VŠEM

VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU

98%
zamestnanosť
absolventov

Vytvor si
svoju budúcnosť.

Viac informácií o štúdiu:

+421 907 729 427

novezamky@vsemba.sk

Nitrianska cesta 61, Nové Zámky

www.vsemba.sk

**BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ
A ETERNITOVEJ STRECHY**

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

30% ZĽAVA pre seniorov

Oprava kominu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDLOVÝCH STRECH
>>> na KLÚC <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk

ONLINE
s REGIONPRESS-om

PPC kampane
Tvorba webstránok
a iné služby



Sme tu pre vás

www.regionpress.sk

Kompletné strechy,
rekonštrukcie

Okoč

tel.: 0905 746 124

Bezplatný týždenník

KOMÁRŇANSKO

EV 6234/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Caboriho 9,
NITRA
komarnansko@regionpress.sk**INZERCIA**Veronika Baumajsterová **0910 851 307**
Alena Valašková **0910 455 919**
Veronika Klenková **0910 569 093**www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri**DISTRIBÚCIA** (16.450 domácností)Každý týždeň:
Kolárovo, Komárno, Bohatá, HurbanovoVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41980	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECKO-VIK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VF-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAĎSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Objavujte Košický kraj s Haravara Pátračkou

Košický samosprávny kraj a Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus prinášajú malým i veľkým cestovateľom novinku. Obľúbená súťažná hra Haravara Pátračka dostáva digitálnu podobu – úplne nová mobilná aplikácia Haravara Pátračka je už dostupná na stiahnutie a pripravená sprevádzať rodiny po šesťdesiatich jedinečných lokalitách Košického kraja.

Aplikácia funguje jednoducho – každý pátrač má za úlohu navštíviť 60 vybraných lokalít po celom Košickom kraji, kde dobrý duch Kaško ukrýl svoje digitálne pečiatky. Návštevu miesta overí smartfón nájdení sa pečiatka uloží do profilu. Deti za svoj výkon získavajú nielen vecné ceny, ktoré si môžu prevziať celoročne v Regionálnom informačnom bode v Košiciach, ale aj hlavnú výhru – originálny zážitok v regióne. Príbehy spríjemňujú dvaja malí hrdinovia – súrodenci Max a Majka, ktorí spolu s dobrým duchom Kaškom motivujú deti vyraziť na výlet. Digitálna aplikácia tak nadväzuje na predchádzajúce dve úspešné sezóny, no teraz už kompletne v mobilnej podobe, prístupnej pre každého.

**Nové rozprávky,
sprievodca aj online magazín**

Haravara však neprináša len aplikáciu – návštevníkov Košického kraja čaká celý

svet aktivít. Postupne budú na webe pribúdať nové tematické rozprávky z prostredia krajiny Haravara, ktorých bude spolu až 31 a neskôr budú dostupné aj v audio formáte. K dispozícii je aj nové vydanie sprievodcu Haravarník 5, ktorý v tlačenej verzii obsahuje skladaciu mapu všetkých lokalít, kde sa nachádzajú pečiatky. Úplnou novinkou je aj online magazín KUK – Kultúra pre oči a kukadlá, ktorý každý mesiac ponúkne prehľad aktuálnych výstav a expozícií v múzeách a galériách naprieč krajom. Na sociálnych sieťach Haravary budú deti baviť nové súťaže, hry a kvízy.

**Haravara je krajina
plná dobrodružstiev**

„Haravara – je to krajina plná dobrodružstiev, kam chceme pozvať každú rodinu. Aplikáciou reagujeme na vývoj technológií aj potreby moderných rodičov a detí. Je to zábavné, bezpečné a pritom stále o zážitkoch z reálneho cestovania. Masťotkov z krajiny Haravara ste mohli stretnúť na viacerých podujatiach a stále sa s nimi môžete zabaviť na Dňoch parnej nostalgie v Košiciach či Margecianskych fajnotách. A ak vás to zavedie do Zádielskej tiesňavy alebo do Sobraneckých kúpeľov, nájdete tam aj naše drevené postavičky – fotopinty, s ktorými sa môžete odfotiť na pamiatku,“ uviedla riaditeľka Košice Región Turizmus Lenka Vargová Jurková.

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž **STOP VODA**
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

**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

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)
8- 15- 20 TÝŽ. - MLÁDKY RÔZNEJ FARBY
1- 14 DŇOVÉ MULARD KAČICE
1- 14 DŇOVÉ MULARD KAČERE
MULARD KAČERE NA VÝKRM
MULARD KAČICE NA VÝKRM
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM
HUSI NA VÝKRM
PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME

Správny krok pre vašu reklamu

GOOGLE ADS KAMPANE
TVORBA WEBSTRÁNKY
OPTIMALIZÁCIA WEBSTRÁNKY
REMARKETING, RETARGETING
BANNEROVÉ KAMPANE
SOCIAL MEDIA MARKETING
SEO

0910 851 307
www.regionpress.sk
baumajsterova@regionpress.sk



Objavujeme krásy a zaujímavosti Slovenska

Bratislavský kraj ponúka množstvo krás

Bratislavský samosprávny kraj sa nachádza v západnej a juhozápadnej časti Slovenska a svojou rozlohou je najmenším krajom Slovenskej republiky. Hraničí s Rakúskom a Maďarskom a s Trnavským krajom a jeho najväčším mestom je hlavné mesto SR Bratislava. Vďaka množstvu historických pamiatok a krásnej prírode tvorenej južnou časťou Malých Karpát a územím Záhorskej a Podunajskej nížiny, má Bratislavský samosprávny kraj návštevníkom skutočne čo ponúknuť.

Bratislavský hrad

Bratislavský hrad je významnou dominantou nášho hlavného mesta. Svojím zástojom v dejinách Veľkej Moravy, Rakúsko-Uhorska, Česko-Slovenska a moderného Slovenska predstavuje Bratislavský hrad významný pamätník spoločensko-historického vývoja v tejto oblasti a jeho návštevu by ste si tak rozhodne nemali nechať ujsť. Zažil si lepšie aj náročnejšie obdobie, keď v bol v roku 1802 odovzdaný vojsku ako

šie výstavy. Okrem dočasných výstav tu nájdete aj stále expozície – Klenotnica a Dejiny Slovenska - od praveku po stredovek. Časť priestorov je využívaná na reprezentačné a štátne účely. V zadnej časti hradu je otvorená novo zrekonštruovaná baroková záhrada, ktorá určite stojí za prechádzku. Z hradu je krásny výhľad.

Hrad Devín

Hrad Devín sa vypína na skalnom brale nad sútokom riek Dunaj a Morava a veľakrát sa označuje ako mohykán bratislavského regiónu. Nájdete ho na území mesta Bratislava, v mestskej časti Devín. Jeho história je pomerne bohatá a na hrade sa vystriedalo veľa rôznych panovníkov. Najstaršie osídlenie Devína sa datuje do obdobia mladšej doby kamennej asi 5000 - 4000 rokov pred Kristom. V roku 1809 hrad zničili napoleonské vojská. Od 30. rokov 20. storočia sa na hrade s prestávkami realizuje archeologický výskum vďaka ktorému sa o hociktorom období môžete dozvedieť viac



Plavecký hrad.

zdroj foto Bratislava Region Tourism

nové útočisko, a v roku 1811 zničený požiarom. Od týchto čias až po 2 svetovú vojnu sa z hradu pomaly stala ruína, o ktorej sa istý čas uvažovalo že sa zrovná so zemou aby sa na jej miestne mohli postaviť nové budovy. Presadiť myšlienku o záchrane hradu nebolo ľahké, našťastie sa to podarilo a renovácia bola ukončená v roku 1968.

z vystavených expozícií. V roku 1961 hrad Devín vyhlásili za národnú pamiatku a ročne ho navštevujú návštevníci z celého sveta. Najkrajší pohľad na hrad je priamo z Dunaja, kedy sa vám naskytne príležitosť si ho poobzerať z každej strany a v celej jeho kráse. Vyhlídková plavba po Dunaji z Bratislavy na Devín vám počas letnej sezóny



Sandberg.

zdroj foto Bratislava Region Tourism

K dnešnému dňu sa hrad využíva ako sídlo Slovenského národného múzea, ktoré pravidelne pripravuje najrôznej-

umožní dychberúce výhľady nie len na hrad ale aj na okolitú flóru podunajskej prírody.



Bratislavský hrad.

zdroj foto Bratislava Region Tourism

Hrad Červený kameň

Na juhovýchodnom svahu Malých Karpát neďaleko Modry nad obcou Častá sa vypína Hrad Červený kameň. Jeho história siaha do 1. polovice 13. storočia. Bol kráľovským majetkom, neskôr sa ako vlastníci vystriedali viaceré známe šľachtické rody a dnes je hrad v správe Slovenského národného múzea, ktoré ponúka rôzne typy prehliadok. Môžete si prezrieť inštaláciu dobovo zariadeného interiéru šľachty od obdobia renesancie po obdobie secesie ale tiež absolvovať prehliadku externých priestorov hradu. V areáli sa nachádza aj Sokoliarsky areál. Letové ukážky dravcov sú fascinujúcim zážitkom najmä pre rodiny s deťmi. Podzemie hradu taktiež nezaostáva vo svojej jedinečnosti. Miestne pivnice - pôvodne postavené na uskladňovanie medi - vo veľkosti telocvične a dosahujúce dĺžku až 72 metrov, patria k najväčším v Európe.

Hrad Pajštún

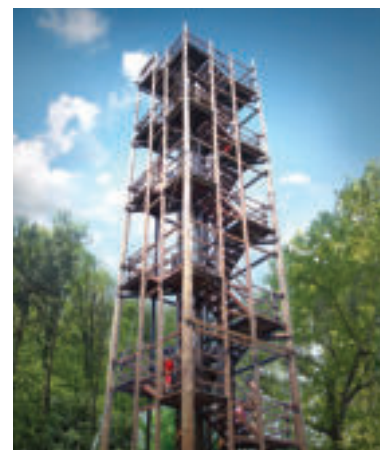
Na vápencovom brale Malých Karpát, nad obcou Borinka, očarí zrúcanina hradu Pajštún. Prvé zmienky o hrade pochádzajú z roku 1271. V minulosti plnil strážnu funkciu hranice Rakúsko - Uhorska. V 17. storočí ho zdedil do opatery Pavol Pálffy, ktorý ho dal v štyridsiatych rokoch 17. storočia veľkoryso prestavať. Osudným sa hradu stali Napoleonské vojská, ktoré odstrelili viaceré hradné múry. V súčasnosti je hrad voľne prístupný verejnosti. Pred vstupom vás privítajú kamenné levie hlavy. Pôvodne ich bolo deväť, dnes už však môžeme vidieť len šesť týchto architektonických skvostov. Jedného dokonca zblízka, keďže padol a nachádza sa neďaleko vstupnej brány. Ak si všimnete pajštúnske levy pozorne, zistíte, že každý z nich má iný výraz tváre.

Vychádzku na hrad odporúčame začať pri kostole v obci Borinka, kde môžeme nechať aj zaparkované auto.

Plavecký hrad

Plavecký hrad je zrúcanina hradu, ktorá sa nachádza nad obcou Plavecké Podhradie. Postavený bol pravdepodobne ako kráľovská pohraničná pevnosť v 13. storočí. Začiatkom 14. storočia sa zrejme stal súčasťou majetku Matúša Čáka Trenčianskeho. Po jeho smrti mal hrad veľa majiteľov. V roku 1641 ho získali Pálffyovci a boli jeho

vlastníkmi nepretržite až do 20. storočia. V roku 1706 hrad ostreľovalo cisárске vojsko, ktoré ho poškodilo a zanechalo v doterajšom stave. V súčasnosti je Plavecký hrad voľne prístupný verejnosti. Vďaka okolitým kopcom Malých Karpát je výhľad z hradu pôsobivý za každého ročného obdobia.



Rozhľadňa Alexandra Filípka.

zdroj foto Bratislava Region Tourism

Rozhľadňa Alexandra Filípka

Počas pekného počasia sa môžete vydať na prechádzku na Veľkú Homolu, ktorá je najvýraznejším vrchom na juhovýchodnej strane Pezinských Karpát. Rozhľadňa Alexandra Filípka vám pri dobrom počasi umožní vychutnať si krásny výhľad na prírodu či tiché pozorovanie zvierat.

Sandberg

Na okraji západných svahov Devínskej Kobyly sa nachádza svetoznáma paleontologická lokalita Sandberg, rozprestierajúca sa na ploche viac ako 25 ha s pozostatkami morských pieskov. More sa tu nachádzalo pred 14 až 16 miliónmi rokov. Našli sa tu zvyšky vyše 250 druhov morských a suchozemských živočíchov. Vedecky toto územie predstavuje jedno z najcennejších chránených území na Slovensku. Obdivovať tu môžete viaceré geologické a geomorfologické javy, paleontologické nálezisko a botanické a zoológické rarity. Výlet na Sandberg ponúka možnosť dozvedieť sa zaujímavosti o formovaní našej planéty v rôznych obdobiach.

Informácie poskytl(a) Krajská organizácia cestovného ruchu (KOČR) Bratislava Region Tourism

» ren



72,40€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Notino.sk



229,00€

Pánske hodinky police
polychromované 0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HF7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



14,99€
19,99€

PARKSIDE® Aku strunová
kosačka – bez akumulátora

Lidl.sk



13,78€

Musetti zrnková káva
Deca - bezkofeinová 500g

Domkavy.sk



20,20€

3D nástenné hodiny
BAST čierne

Houseland.sk



62,99€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

Trtechnic.sk



359,00€

Vysokotlakový čistič Kärcher K4
Power Control Car & Home

Karcher-store-karimtech.sk



623,96
779,95€

Bergamont REVOX 6
Horský bicykel

sportisimo.sk



8,49€
8,99€

Forma na pečenie
medvedík, Orion

4home.sk



14,99€

CRIVIT®
Trekingové palice

Lidl.sk



14,99€

CRIVIT®
Bedmintonová súprava

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

Prinášame rady, čo si treba pri kúpe zmrzliny všímať

Vychutnajte si kvalitnú lahodnú zmrzlinu

Leto a zmrzlina jednoducho patria k sebe. Kto by odolal tejto osviežujúcej pochúťke plnej lahodnej chuti? Aby bol však náš pôžitok čo najlepší, je dobré naučiť sa rozoznať, ktorá zmrzlina je skutočne aj kvalitná. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) pripravili rady, vďaka ktorým si budete vedieť vybrať tú pravú.

Kvalitná nebalená zmrzlina

Tento rýchly test vám napovie, či je zmrzlina kvalitná. Zodpovedať by mala nasledovným zmyslovým požiadavkám:

- vôňa a chuť musí byť príjemná, charakteristická po použitých surovinách,
- farba musí svojou intenzitou zodpovedať použitým surovinám,
- konzistencia má byť hladká, bez kryštálikov ľadu a hrudiek spracovaných surovín a prísad, okrem surovín a prísad použitých na ochutenie, ako napríklad ovocie, orechy.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si dajte pozor:

- či sú informácie o prítomnosti alergénov viditeľne uvedené,
- v prípade použitia farbív E 122, E 129 a E 102 musí byť uvedená informácia „môže mať nepriaznivé účinky na

činnosť a pozornosť detí“,

- nebalená zmrzlina sa môže predávať 24 hodín po zmrazení. Ak je zmrzlina opakovane zmrazovaná, môžu sa v nej vytvoriť kúsky ľadu, ktoré nielen zmyslovo znehodnotia zmrzlinu, ale môže byť dokonca zdrojom mikrobiologickej kontaminácie. Po konzumácii takejto zmrzliny sa môžu objaviť aj trávacie ťažkosti, ako napríklad nevoľnosť, zvracanie a hnačka. Citlivejšie na ochorenie sú deti a starší ľudia.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si ďalej všímajte:

- čisté pracovné plochy a náradie a ich pravidelné umývanie,
- nádoby aj obľátky na zmrzlinu majú byť chránené pred znečistením z vonkajšieho prostredia,
- či pracovníci používajú jednorazové rukavice pri manipulácii so zmrzlinovým kornútkom, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii,
- porciovanie náradie nesmie byť skladované v nádobe so stojacou vodou, pretože sa tam množia mikroorganizmy.

Na kvalitu dozerajú aj odborníci

Na potvrdenie zdravotnej bezpečnosti zmrzliny, však už potrebujete odbor-



Ilustračné foto.

zdroj foto picjumbo_com pixabay

níka. „Naši odborní pracovníci z úradov verejného zdravotníctva každé leto náhodne odoberajú vzorky zmrzlín a laboratórnou analýzou zisťujú ich zloženie. Preverujú napríklad, či zmrzlina bola alebo nebola kontaminovaná mikroorganizmami, ako sú napríklad koliformné baktérie alebo salmonela, či sa v nej nachádzajú nepovolené farbivá, alebo či v nej bolo prekročené najvyššie prípustné množstvo farbiva,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik

SR a dodala: „Odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva preverujú v teréne aj pôvod surovín a polotovarov na výrobu zmrzliny, ich dátum spotreby a minimálnej trvanlivosti, hygienu procesu výroby zmrzliny, úroveň jej podávania, prevádzkovú hygienu zariadení, odbornú aj zdravotnú spôsobilosť pracovníkov. Náhodne odoberajú aj stery z prostredia, odevov a rúk pracovníkov a pracovných plôch.“

» ren

Mandľové, kokosové aj ovsené

Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

Ovsené, mandľové či kokosové – ktoré z nich si vyberiete? Rastlinné mlieka sú vhodnou voľbou nielen pre ľudí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, či vegánov, ale pre všetkých, ktorí si chcú spestriť svoj jedálny lístok. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpíte vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

Použitie rastlinných mliek je veľmi všestranné. Dajú sa piť samotné, pripravovať z nich môžete tiež rôzne nápoje, koktaily či smoothie, ale skvelé sú aj do polievok, omáčok či do kaší. Na ich výrobu budete okrem rastlinnej zložky potrebovať kvalitný mixér, vodu a husté plátno, prípadne sitko.

Mandľové mlieko

Jeden hrnček lúpaných mandlí cez noc namočí do vody. Ráno sceďte, potom vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj mandľovú drť. Tú môžete použiť na výrobu domácej mandľovej nátierky či ako prísadu pri pečení koláčov.

Náš tip: Ovocné smoothie s mandľovým mliekom

Suroviny: 1/2 hrnčeka mandľového mlieka, 1 banán, 1/2 hrnčeka ananásu, 1/2 hrnčeka manga, 1/2 hrnčeka jahôd

Postup: Všetko ovocie očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme mandľovým mliekom a dôkladne rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme ho do vyššieho pohára a ihneď podávame.

Kokosové mlieko

Dva hrnčeky strúhaného kokosu vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky horúcej, nie však vriacej vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj kokosovú drť. Tú môžete použiť pri pečení ako prísadu do koláčov.

Náš tip: Kaša s kokosovým mliekom

Suroviny: 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

Postup: Vločky dáme variť do vody. Keď sa časť vody odparí, prilejeme kokosové mlieko, necháme zovrieť a varíme za stáleho miešania na miernom ohni kým nezískame kašu požadovanej konzistencie. Na záver ochutíme medom a ozdobíme ovocím, prípadne nasekanými orechmi.



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

Zmrzlina s kokosovým mliekom

Suroviny: zrelé mango, banán, kokosové mlieko

Postup: Mango ošúpeme, vykôstkujeme a nakrájame na kocky, banán nakrájame na plátky. Takto pripravené ovocie dáme do vrečka a vložíme do mrazničky.

Na druhý deň zmrazené ovocie vyberieme, dáme do mixéra a počas mixovania pridávame vychladené kokosové mlieko podľa toho, akú konzistenciu zmrzliny chceme dosiahnuť.

Ovsené mlieko

Postup: 100g jemných ovsených vločiek nasypete do mixéra, zalejte štyrmi hrnčekmi studenej vody a nechajte pol hodiny rozmočiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohladka.

Po príprave mlieka ho ihneď skonzumujeme alebo uchováme v uzavretej nádobe v chladničke najviac do druhého dňa.

» ren

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

**GS
EUROTHERM
MONTY**

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%**

Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.



Pretože Stannah zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 22.08.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.08.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČIME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**
(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hrazené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁZKA**

**BOMBA
FASÁDA**

www.bombafasada.sk
+421 908 148 393
info@bombafasada.sk

ONLINE
s REGIONPRESS-om

- PPC kampane
- Tvorba webstránok
- Sociálne siete
- Online marketing

a iné služby

s REGIONPRESS-om vybavíte aj

Inzerciu Tlač Distribúciu

www.regionpress.sk

REGIONPRESS

KONTAKTY:

Veronika Baumajsterová
baumajsterova@regionpress.sk
0910 851 307

Alena Valašková
valasekova@regionpress.sk
0910 455 919

**TLAČ
ZA NAJLEPŠIE CENY**

**INZERÁT,
KTORÝ PREDÁVA**

**DORUČOVANIE
LETÁKOV**

**ONLINE
GOOGLE, FACEBOOK
RETARGETING
REMARKETING**

SPRÁVNÝ KROK PRE VAŠU REKLAMU

www.regionpress.sk