REGIONPRESS
35. TÝŽDEŇ / 29. AUGUST 2025

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 32 540 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

MK AUTO .SK
CENOVÁ PONUKA ZDARMA!
Vymeňte staré auto za nové!
LEASING | POISTENIE | ZÁRUKA
www.mk-auto.sk
99-010

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893
53-0088

Chcete PREROBIŤ BYT
ALEBO DOM, ale neviete, kde začať?
POMÔŽEM VÁM
Spoľahlivý majster s dlhoročnou praxou ponúka kompletné prerábky bytov a domov - od malých úprav až po rekonštrukcie „na kľúč“.
Pomôžem s nápadom, poradím, navrhnem riešenie a hlavne - urobím poctivú robotu bez stresu a zbytočných rečí...
0911 111 003
42-068

Výročia a udalosti

5. septembra 1960
Muhammad Ali získal v boxe **zlatú medailu** na letných olympijských hrách v Ríme

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485
53-0051

ČISTENIE HROBOV
• Obnova písma
• Náhrobné doplnky
JEDNOHROB 80€
DVOJHROB 120€
OBNOVA PÍSMA 1,50€/znak
IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA
PRED PO
0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk
25_0024

PRACHNÁR ŠTRKY-PIESKY
ŠTRKY · PIESKY · UHLIE
0907 519 566
štrk betonársky
piesok betonársky
dunajský kameň
drvené kamenivo
piesok obsypový
cement
Ponúkame taktiež:
betónové skruže
doprava
zemné práce
www.prachnar.sk
Radlinského 17, Spišská Nová Ves
99-008

NÁTERY SK
-NÁTERY STRIECH
-OPRAVA KOMÍNOV
-MONTÁŽ ŽĽABOV
-ČISTENIE ŠKRIDIEL
0940 151 498
53_0051

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, plátno, kašmírové sukne, šatky, brokátové šatky, štofky, mince
0908 627 952
77-0012

KOŠICE AEROKLUB
SIAD
51. KRÍDLO PREŠOV
6.–7. SEPTEMBER 2025
Letecká základňa, 51. Krídlo Prešov | www.airshowsiad.sk | Vstup ZADARMO
66-220

Bezplatný týždenník
SPIŠSKO
SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO
EV 6204/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník II, rok 2025
Redakcia: Bajkalská 3852/20 POPRAD
spissko@regionpress.sk
INZERCIA
Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Vychádzame na recyklovanom papieri
DISTRIBÚCIA (32.540 domácností)
párny týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iliašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička
nepárny týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iliašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitriansko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**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	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	34.980	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
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	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Minimálna mzda od januára 2026

Minimálna mzda na Slovensku sa od januára 2026 zvýši na 915 eur, čo predstavuje nárast o 99 eur oproti súčasnej úrovni. Výška bude určená automatom ako 60 percent z priemernej mzdy. Informovalo o to Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

V pondelok 18. augusta 2025 sa na zasadnutí Hospodárskej a sociálnej rady SR stretli zástupcovia zamestnávateľov a zamestnancov, aby rokovali aj o výške minimálnej mzdy na nasledujúci rok. Od 1. januára 2026 bude jej výška stanovená automatom, podľa ktorého sa minimálna mzda určí na úrovni 60 % priemernej mzdy. Novela zákona o minimálnej mzde získala minulý rok v parlamente ústavnú väčšinu. „Som veľmi rád, že sa v praxi napĺňa jeden z hlavných záväzkov programového vyhlásenia vlády. Na budúci rok bude minimálna mzda vo výške 915 eur a podľa kvalifikovaných odhadov sa v roku 2027 bude šplhať k hranici až 1 000 eur," uviedol Erik Tomáš, minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Podľa kvalifikovaných odhadov Inštitútu sociálnej politiky by minimálna mzda v roku 2028 mala prekročiť hranicu 1000 eur.

Najnižšia úroveň nezamestnanosti

Podľa rezortu práce Slovensko dosahuje historicky najnižšiu úroveň nezamestnanosti. Na trhu práce aktuálne evidujú približne 100 tisíc voľných pracovných miest. „Minimálna mzda v posledných rokoch rastie pomerne prudko a napriek tomu sme v súčasnosti na historických minimách nezamestnanosti. Napriek rastu minimálnej mzdy klesá počet ľudí pracujúcich za ňu. To znamená, že drvivá väčšina ľudí pracuje za vyššiu mzdu, ako je minimálna. Opäť sa len potvrdzuje to, čo sme už dávno hovorili, že navyšovaním minimálnej mzdy tlačíme aj na rast miezd ako takých," doplnil Erik Tomáš. Zároveň uviedol: „Keď má Slovensko historicky najnižšiu nezamestnanosť, už sa musíme prestať baviť o tom, že na Slovensku má byť len stále lacná pracovná sila. Musí sa skončiť definitívne obdobie lacnej pracovnej sily, ľudia nielenže majú mať prácu, ale majú mať za ňu aj dôstojnú mzdu, keďže tlačíme aj na rast miezd ako takých."

Na minimálnu mzdu sú naviazané príplatky za prácu v noci a počas víkendov. Ako ďalej minister práce pokračoval: „ My nielenže budeme trvať naďalej na takomto tempe zvyšovania minimálnej mzdy, ale budeme aj trvať na tom, aby sa takto na základe tejto minimálnej mzdy zvyšovali aj príplatky za prácu v noci a počas víkendov."

zdroj foto stevepb pixabay

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk
LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk
66-008
KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulis.sk KLTP
37-13
MAĽOVANIE STRIECH
čistenie & nátery striech
rodinné domy - chaty - kostoly - priemyselné objekty
+421 940 876 441 www.striechacolorcoat.com
37-38-2
PERUKOS POTERY
• STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
• PENOBETÓN
0948 611 918
www.cementove-potery.sk
99-005
REKONŠTRUKCIE
Od podlahy po strop
DOMY • BYTY • KANCELÁRIE
• PODLAHY
• OBKLADY A DLAŽBY
• MALIARSKE PRÁCE
• OMIETKY
• SADROKARTÓN
0904 144 122 | rekonspis@gmail.com
99-058
Čistenie hrobov
dosekávanie písma od 80€
pred po
AKCIA
Používame materiál nemeckej kvality
jednohrob 80 €
dvojhrob 120€
malba písma 1,50€/znak
impregnácia a doprava zdarma!
Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny
0902 509 700
Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami
www.cisteniehrobovsaris.sk
25 0078
čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk
spissko.sk
PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - Spišská Nová Ves
Práca v stabilnej spoločnosti
Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť
corado@corado.sk
0901 770 125
78-0010
BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov
DUB MATNÝ
DUB ŠEDÝ
ORECH MATNÝ
DUB vzor
ANTRACIT
BIELE vzor
AKCIA 460 €
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE
v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge
všetky dvere SKLADOM
odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR
V ponuke aj bezpečnostné dvere SECURIDO a SECUM
0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk
66-11
INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
Redakcia Spišsko
0905 338 878
e-mail:
petrekova@regionpress.sk

XXL TÝŽDNE

od pondelka 1. 9. do 7. 9.

Rajo maslo
(1 kg = 9,16)
(LP: 1 kg = 8,36)
-41 %
2.29 3.89
s Lidl Plus
-46 %
2.09

Pepsi/Mirinda
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,75), (LP: 1 l = 0,65)
UŠETRITE* -34 %
1.49
s Lidl Plus
UŠETRITE* -43 %
1.29

Toaletný papier
2-vrstvový, 100 % celulóza
CENOVÝ HIT
1.99
s Lidl Plus
s aktivovaným kupónom
pri nákupe nad 20 €
-25 %
1.49
Maximálny odber sú 2 balenia na nákup.

1 kotúčik od 0.19 €
8 kotúčikov

Mascarpone
500 g
(1 kg = 6,30)
UŠETRITE* -20 %
3.15

Cherry paradajky strapcové
(1 kg = 2,98)
UŠETRITE* -55 %
1.49

Lidl STÁNOK DOBRÉ ČERSTVÉ

Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg
-22 %
5.79 7.49

MÁSIAROVA ČISTÉ MASO

Kaizerka cereálna
60 g
(100 g = 0,20)

Priamo z pece

s Lidl Plus
7 + 3 ZADARMO
0.12*
0.16**

*Cena za kus pri kúpe 10 kusov = 0,12 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,16 €.
Cena za 10 kusov = 1,22 €.

Benzínové kombinované náradie 4 v 1
kus
UŠETRITE** -23 %
129.-

Krimpovacie kliešte 3 v 1
231-dielna súprava
s Lidl Plus
-20 %
7.99 9.99

Viac na **www.lidl.sk**

Ponuka tovaru platí od 1. 9. do 7. 9. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

49-0002

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Čísla rubrík:
1 – Auto-Moto
2 – Elektro, technika
3 – Domácnosť, nábytok
4 – Dom a záhrada
5 – Zverinec, drobnochov
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 „SN" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Práca v Nemecku, konečne bez obáv.

Ø zárobok 4 100-5 500 €/ cca 1,5-2 mesiace

Zber jabĺk v Nemecku. Symbolický príspevok za ubytovania, prípadne za stravu. Práca je vhodná pre ženy aj mužov. Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Možnosť sezónnej práce alebo po vzájomnej dohode pokračovanie ďalšími prácami. **Nástup od 2.9.2025 alebo dohodou.** Pracuje sa 10 hodín denne. Jazyková bariéra už **nie je** prekážkou.

Viac na **+421 948 762 295** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).

08-0001

SUDOKU

5				6				
		6		4	1	9		
	1							7
		3			2			
	7			9	4		5	3
	5		6	1		2		
		4				1		
	6		1					
2								

SUDOKU

		1						5
			4		5	7	8	
6			7	1				2
				2				
	8					6		
	1	2						
			5		2		9	
		4	6	8	1	2		
7					4			

Ovocie môžeme kombinovať podľa vlastnej chuti

Pripravme si pečené čaje

Leto vrcholí a v záhradách postupne dozrievajú jednotlivé druhy ovocia. Zvykneme ho sušiť, mraziť, zavárať, alebo z neho chystáme chutné džemy. A čo tak vyrobiť si domáci pečený čaj?

Pečený čaj vzniká pečením ovocia spolu s cukrom a rozličnými koreninami či bylinkami. Používať sa zvykne škorica či klinček, ale aj mäta, medovka, tymián, rozmarín, levanduľa, šalvia, ba dokonca aj lipa. Čo sa týka výberu ovocia a jeho kombinácií, tak tu sa skutočne fantázii medze nekladú. Použiť môžeme jahody, jablká, hrušky, slivky, maliny, černice, čučoriedky, ríbezle, ale aj kombinácie týchto ovocí.

Použitie

Pečený čaj si môžeme vychutnať počas celého roka. Najviac nás asi poteší počas chladných jesenných a zimných dní, kedy nás nielenže poriadne zahreje, ale dodá telu aj potrebné vitamíny. Oceniť však pečený čaj môžeme aj v letných dňoch a pripraviť si z neho ovocné limonády. Stačí ho zaliať studenou vodou, prípadne doplniť ľadom. Použiť ho dokonca môžeme aj na ochutenie kaší či jogurtov.

Návod na použitie

Jednu až tri lyžičky pečeného čaju dáme do šálky a zalejeme horúcou vodou, poriadne pomiešame. Vychutnávame si ho po dúškoch a spolu s ním kúsky ovocia, ktoré sú v ňom zachované.

Výroba domáceho pečeného čaju

• Najskôr si pripravíme ovocie, ktoré poriadne umyjeme, zbavíme jadrovníkov a nakrájajte na menšie kúsky. Drobné ovocie ako maliny, čučoriedky či brusnice použijeme v celku.

• Pripravené ovocie vložíme do veľkého plechu na pečenie a posypeme ho kryštálovým cukrom - približne 300 – 400 g na kilogram ovocia. Dochutiť môžeme škoricou, klinčekmi či bylinkami. Nakoniec pokvapkáme citrónovou šťavou.

• Rúru predhrejeme na 180 °C, vložíme do nej plech s ovocím a pečieme približne 30 – 45 minút, pričom ovocie pravidelne premiešavame.

• Po upečení ešte horúce ovocie naložíme do čistých zaváracích pohárov, ktoré vo vodnom kúpeli sterilizujeme približne 10 minút. Následne poháre prevrátime uzáverom nadol a necháme pod utierkou pomaly vychladnúť.

• Poháre uchovávajte na tmavom a chladnom mieste. Po otvorení skladujte v chladničke a spotrebujte do 7 dní.

Ilustračné foto. *zdroj foto RitaE pixabay*

Náš tip:
Pečený slivkový čaj

Suroviny: 2kg slivky, 500g cukor, 1 hrnček voda, 1ks badián, škorica a klinčeky podľa chuti

Postup:

Slivky umyjeme, vykôstkujeme, nakrájame na menšie kúsky a pokladieme na plech, kde ich posypeme cukrom. Na vrch rozložíme na menšie kúsky polámanú škoricu, celé klinčeky a badián. Následne do plechu prilejeme hrnček vody a dáme piecť zakryté na 220 stupňov na 45 minút. Ešte horúce plníme do pohárov, ktoré ihneď po uzatvorení otáčame hore dnom.

» ren

Kvalitný spánok detí je veľmi dôležitý

Začína sa nový školský rok a tak by sme nemali zabúdať ani na dostatočný a kvalitný spánok našich ratolestí. Ten je podľa odborníkov pre deti a tínedžerov kľúčový.

Ako uvádzajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), pre školopovinné deti a dospievajúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

• správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,

• posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávacie a kognitívne funkcie,

• rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Pravidelný režim zaspávania

„Naučte dieťa pravidelnému režimu zaspávania a vstávania," radia odborníci a pridávajú nasledovné odporúčania:

• Pravidelný spánkový režim je vhodné nastavovať už pred začiatkom školského roku, aby si naň dieťa zvyklo a stihlo si ho osvojiť. Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa prezlečkajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok.

• Predspánková rutina detí aj adolescentov nemá obsahovať aktivity so svietivými displejmi ako je počítač, televízia, herná konzola, smartfón či tablet. Miestnosť na spanie by mala byť zatemnená, teda mali by byť zatiahnuté závesy či žalúzie. Miestnosť by mala byť tichá, vyvetraná a chladnejšia než ostatné obytné priestory v byte či dome. Vhodná je teplota do 20°C, avšak nie menej ako 16°.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku:

• Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku

• Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku

• Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomíname, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný," uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

» ren

Pozor na podvodné telefonáty

Polícia SR na sociálnej sieti hovorí o masívnom útoku na slovenské mobily a upozorňuje pritom na podvodné telefonáty, ktoré prichádzajú z rakúskych čísiel. Zároveň občanov vyzýva, aby nezdvíhali neznáme číslo a nikdy neodovzdávali svoje osobné údaje.

„Táto podvodná schéma sa začína telefonátom z rakúskeho čísla. Automatizovaný hlas navádza obeť, aby si pridala kontakt do aplikácie WhatsApp. Komunikácia následne pokračuje na Telegrame, kde podvodníci ponúknu brigádu z domu," približuje polícia podvodné praktiky a ďalej objasňuje: „Na začiatku ide len o klikanie na reklamy alebo lajkovanie príspevkov, dokonca aj s menšou finančnou odmenou, aby všetko pôsobilo dôveryhodne. Následne prichádza ponuka registrácie na falošnej investičnej platforme s prísľubom vysokých výnosov. Obeť začne posielať menšie čiastky – od pár eur, postupne až po tisíce. Podvodníci si často vypýtajú aj osobné údaje, vrátane občianskeho preukazu."

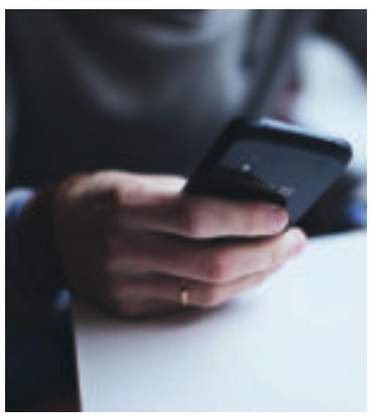
Polícia radí nasledovné:

• Nezdvíhajte neznáme číslo. Už to, že s vami hovorí automatizovaný hlas z cudzieho čísla je veľmi neštandardné.

• Nikdy, ale naozaj nikdy neodovzdávajte svoje osobné údaje, alebo údaje z karty niekomu, koho ste v živote nevideli a nepoznáte ho.

• Ak v tomto momente prichádzate o peniaze, ktoré vám miznú nekontrolovane z účtu, ihneď volajte do banky a zablokujte si kartu.

• Následne utekajte na najbližšiu policajnú stanicu podať trestné oznámenie.



Ilustračné foto.

zdroj foto Pexels pixabay

» ren

Bagetka s paradajkami a bazalkou chutí skvelo

Paradajky - šťavnaté plody plné zdravia

Paradajky pochádzajú zo západnej časti Južnej Ameriky a do Európy ich doviezol Kolumbus na konci 15.storočia. O dvesto rokov neskôr sa stali bežnou súčasťou jedálneho lístka.

Po dozretí sú plody paradajky červené, ale poznáme aj odrody, pri ktorých sú dozreté plody žlté alebo oranžové či fialové.

Účinky na zdravie

Plody jednoročnej rastliny obsahujú veľké množstvo semienok a na povrchu plodu je lesklá a hladká šupka, ktorú vždy radšej skonzumujte než by ste ju mali ošúpať, pretože sa v nej nachádzajú veľmi prospešné látky. Paradajky sú vynikajúcim zdrojom vitamínu K. Vitamín A, ktorý sa v nich nachádza pôsobí blahodárne na vlasy a zlepšuje zrak. Paradajky obsahujú vitamín C a „silný antioxidant lykopén, ktorý sa nachádza v šupke a paradajkám dodáva červenú farbu", hovorí Mgr.Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Oproti iným druhom zeleniny, si paradajky dokážu zachovať dôležité látky aj po uvarení. Dokonca sú výživnejšie uvarené ako čerstvé, nakoľko sa veľké množstvo lykopénu uvoľňuje až po ich tepelnom spracovaní. „Paradajky udržujú tráviaci systém zdravý tým, že zabraňujú zápche aj hnačke," dodáva odborníčka. Pravidelná konzumácia paradajok dokonca dokáže ovplyvniť aj našu náladu. Na svedomí to má tyramín. Čím sú plody zrelšie, tým je jeho množstvo vyššie.

Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

Použitie

Paradajky môžeme konzumovať v surovom stave, napríklad v rôznych šalátoch v kombinácií s inou zeleninou. Pripraviť z nich môžeme tiež lečo, domáci kečup, nátierky, omáčky, polievku a veľa iných dobrôt. Osvedčená je aj kombinácia paradajok s mozzarellou, bazalkou a olivovým olejom.

Ilustračné foto. zdroj foto Couleur pixabay

Pozor!

Konzumácia paradajok môže určitej skupine ľudí spôsobovať problémy. Opatrní by mali byť preto ľudia s alergiou a intoleranciami.

Náš tip:

Bagetka s paradajkami a bazalkou

Suroviny:

1/2 kg paradajok, 2 PL nasekaných bazalkových lístkov, 5 PL olivového oleja, 1 cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, chlieb, sendvič prípadne bagetu

Postup:

Paradajky pokrájame na drobné kúsky, pridáme bazalku, soľ, mleté čierne korenie, nadrobno nakrájanú cibuľu, a zalejeme olivovým olejom. Spolu premiešame a necháme v chlade odstáť 20 minút. Chlieb, sendvič alebo bagetu nakrájame, každý plátok potrieme olivovým olejom a postupne opečieme na suchej panvici. Podávame obložené paradajkovou zmesou.

Informácie poskytol Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava

» ren

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

98-001

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.

Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 19.09.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162 www.stannah.sk

91-0001

68-002

91-0163

43-0041