

# ZLATOMORAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)
**Auto extra**  
 ZLATÉ MORAVCE

 Továrenská 33, Zlaté Moravce  
 servis@autoextra.sk 0918 500 510


**NÁHRADNÉ VOZIDLO**
**POISTNÉ UDALOSTI VYRIEŠIME ZA VÁS**


## Nostalgia

Kompletné pohrebné služby

**NON-STOP SLUŽBA:**
**0907 789 124**
[www.nostalgiam.sk](http://www.nostalgiam.sk)

Bernoláková 15, Zlaté Moravce - oproti nemocnici

**PLOCHÉ STRECHY**

- izolácie asfaltových aj plechových striech kvalitnými nemeckými materiálmi
- nátery striech, PVC fólie
- zameranie a cenová ponuka ZDARMA
- platba až po ukončení prác

**0905 66 22 29**
**STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE**  
**ZATEPLENIE BUDOV**  
**REKONŠTRUKCIE BYTOV**  
 BYTOVÉ JADRÁ  
 MUROVANÉ PLOTY  
 ZÁMKOVÁ DLAŽBA  
 DLAŽBY | OBKLADY  
 KÚPELNE NA KĽÚČ  
 OMIETKY | STIERKY  
 BÚRACIE PRÁCE  
 dodanie materiálu - záruka na prácu  
 0907 369 497 - CENY DOHODOU

**KANÁL SERVIS**  
 RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

**KRTKOVANIE**  
 ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
 BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY  
 MONITORING KAMEROU

 rýchly zásah  
 za najlepšie ceny

**DOPRAVA ZDARMA**
**0907 652 710**  
[www.kanalservis.sk](http://www.kanalservis.sk)
**OTVÁRACIE HODINY PO-PIA 8:00-17:00 SO 8:00-12:00**  
 V prípade potreby otvoríme aj mimo pracovnú dobu - 0917 758 716

**PLYN - VODA - KÚRENIE**  
**PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS**
**AKCIA**

 ZÁHRADNÝ  
 A ZÁVLAHOVÝ  
 SORTIMENT

**AKCIA**


BATÉRIE

**AKCIA**

 KOTLE  
 NA PEVNÉ  
 PALIVO

037/ 630 7390, 0917 758 716

@ pmmont@centrum.sk

**PRI KÚPE MATERIÁLU**  
**ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO**
**PMMONT, s.r.o**  
 Machulinská 6, TOPOĽCIANKY

**Novinka**
**K obľúbenému pondelkovému žrebovaniu**  
**EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrtkové**

Viac na dvojstrane vo vnútri


 Vaše výhry, naša radosť

 HRAJ  
 ZODPOVEDNE 18+

## Bezplatný týždenník

## ZLATOMORAVSKO

EV 6231/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Coborího 9,  
NITRA  
nitriansko@regionpress.sk

## INZERCIA

Alena Valašková 0910 455 919  
Ing. Diana Bóriová 0901 796 594www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

## DISTRIBÚCIA (20.930 domácností)

## Každý týždeň:

Zlaté Moravce, Vrábľa, Čaradice,  
Červený Hrádok, Čierne Kľačany,  
Hostie, Hostovec, Choča, Jedľové  
Kostolany, Ladice, Lovce, Mačhulince,  
Mankovce, Martin nad Žitavou,  
Neverice, Nevidzany, Nová Ves nad  
Žitavou, Obyce, Skýcov, Slažany,  
Slepčany, Tesárske Mlyňany, Topoľčianky,  
Veľčice, Veľké Vozokany,  
Vieska nad Žitavou, Vrábľa, Vol-  
kovce, Žikava, Žitavany, Beladice,  
Tekovské Nemce, Nemčiny

## Upečte si chutné mafiny

Mafiny sú chutnou pochútkou ku káve aj čaju. Môžete ich pridať deťom do školy alebo do tašky na výlet. Výroba týchto malých koláčikov je jednoduchá a dajú sa pripraviť i ozdobiť na mnoho spôsobov.

## Jablkové mafiny

**Suroviny:** 150g hladkej múky, 100g celozrnnnej múky, 30g orechov, 2ČL kypriaceho prášku, 1/2 ČL sódy bikarbóny, 140g trstinového cukru, 1 vajce, 80ml oleja, 250g acidofilného mlieka, 150g jablák, 50g hrozienok

**Postup:** Hrozienka namočíme do vody. Orechy posekáme, jablká očistíme, zbavíme jadrincov a nahrubo nastrúhame.

Do misky vložíme múku, orechy, kypriaci prášok a sódu bikarbónu. Suroviny dobre premiešame.

Do druhej misky vložíme cukor, olej, vajce a acidofilné mlieko a vymiešame. Následne pridáme jablká a hrozienka a sypké prísady. Všetko spolu premiešame.

Pripravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.

## Mafiny s kúskami čokolády

**Suroviny:** hrnček = 250ml  
1 hrnček polohrubej múky, 1/2 hrnčeka kryštálového cukru, 1/2 hrnčeka mlieka, 1/4 hrnčeka oleja, 1 vajce, 1/2 balíčka prášku do pečiva, čokoládu

**Postup:** Čokoládu si nasekáme na malé kúsky.

Do misky vložíme múku, prášok do pečiva, cukor, vajce, mlieko a olej a vymiešame cesto, do ktorého na záver zľahka vmiešame kúsky čokolády.

Pripravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

» ren

## Riadková inzercia

## 1 AUTO-MOTO

» kupim zvaracku  
ks200,250,350,triodyn  
0949386463

## 4 DOM A ZÁHRADA

» KUPIM HAKY LESENIE  
0907715027

## 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

## 6 HOBBY A ŠPORT

» KUPIM LUDOVE KROJE  
0902708047  
» KÚPIM STAROŽITNOSTI STA-  
RÉ VECI KROJE 0918439124  
» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ  
0917048113

## 7 DEŤOM

## 8 DARUJEM

## 9 ZOZNÁMENIE

» Hľadám priateľku na  
vážny vzťah. Iba volať. Tel.:  
0918 256 367.  
» 56MUZ HLADA ZENU  
DO 70r.na pekne chví-  
le.0918281129Revolúcia vo svete  
fitness dorazila  
do Bratislavy

- » Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom stroji
- » Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- » Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- » Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- » Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ  
VYUŽITIEFITNESS CENTRÁ  
DO DOMU A BYTU  
REHABILITÁCIA  
ŠPORTOVÉ KLUBY  
HOTELY & WELLNESS

Príďte si vyskúšať



IAM akadyemy

Ševčenkova 23,  
851 01 Bratislava  
Tel.: 0914 105 644IMBODY SPORT  
www.imbodysport.skINFORMÁCIE: +421 904 896 262  
+421 907 895 865

Nová TAXI služba za najnižšie ceny! Zlaté Moravce, okolie, letiská, VOLAJTE

## BoRa TAXI

BoRa TAXI Zlaté Moravce bora\_taxi\_zm

0949 189 120  
0915 750 725

**KRTKOVANIE**  
MONITORING A ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCE  
ZLATÉ MORAVCE A OKOLIE  
0907 736 169

Sme na trhu už viac  
ako 26 rokov...IZOLÁCIE  
PLOCHÝCH STRIECH  
VYSOKOKVALITNÝMI  
MATERIÁLMI

0911 28 88 68

Andrej  
Takács

**FRÉZOVANIE  
VLOŽKOVANIE**  
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA  
KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA  
na materiál 45%

• PRESTAVBY  
NADSTREŠNÝCH  
ČASTÍ KOMÍNOV  
• ZATEPLOVANIE  
A SIEŤKOVANIE  
KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV  
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

KÚRENIE - VODA - PLYN  
KRTKOVANIE KANALIZÁCIE

- montáž kotlov, kúrení, vodovodov
- rozvody plynu, čistenie kanalizácie
- montáž, servis, dodávka materiálu

0905 398 652

Recyklácia a vyradenie  
vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Odvoz auta zadarmo  
Veľčice 301Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,  
my všetko odhlásime za Vás.

0915 261 120

## Potrebujete právnicka?

Mesto Zlaté Moravce v spolupráci s Advokátskou kanceláriou CIMMERMANN v mesiaci máj zabezpečuje pre obyvateľov, ktorí majú na území mesta a okresu Zlaté Moravce trvalý pobyt, **bezplatné právne poradenstvo.**

Obyvatelia môžu uvedenú službu využiť v nasledovných termínoch:

06. 05. 2026 o 15:00 – streda

20. 05. 2026 o 15:00 – streda

Miesto: Mestský úrad, ulica 1. mája 2  
953 01 Zlaté Moravce

1. poschodie – zasadačka (zasadacia miestnosť)

JUDr. Michal Cimmermann, PhD.  
poslanec MsZ Zlaté Moravce



80-0010



Malé Uherce  
038 740 1460  
Prievidza  
0915 865 543

info@zaluzie-cibula.sk

[www.zaluzie-cibula.sk](http://www.zaluzie-cibula.sk)

Zľava predĺžená  
do konca mája

**-25%  
ZĽAVA**

NA VONKAJŠIE TIENENIE

climax

20-0020

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

37-0073

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.  
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi  
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

81-0092

Hodinový manžel, údržba domácnosti a záhrad,  
rekonštrukcie RD a bytov, maľovanie, letiskové prepravy  
**Boris 0940 125 226**

50-0080

Kúpim hodinky /funkčné i nefunkčné/:  
zn. HEUER za 200 EUR a krabičku zn. HEUER za 50 EUR.  
Tel.: 0918 170 073

81-0092

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
- podrezávanie **-20%**  
- chemická injeckáž **STOP VODA**  
100% odstránenie vlhkosti  
[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

20-0026

**Zateká Vám strecha?**  
Spoločníte sa na odborníkov  
a budete kludne spať  
- opravy asfaltových a plechových  
striech - lokálne aj celoplošne  
novými elastickými materiálmi  
so životnosťou min. 30 rokov  
v cene už od 12,90 € / m<sup>2</sup>  
Výber z viac druhov materiálov  
- obhliadka a vypracovanie  
cenovej ponuky **zadarmo**

STRECHAFER, s.r.o.  
Božík Peter  
0948 606 860

20-0007



**MJ**  
KAMEN s.r.o.



Žulové pomníky z prvotriedneho prírodného kameňa za najlepšie ceny v regióne.

**Výrazné zľavy pre dôchodcov  
a pre držiteľov preukazu ZŤP**

Kompletná realizácia hrobov a urien  
od betónového základu po finálnu montáž.

Bezplatná obhliadka a nacenenie

Janka Kráľa 65, Zlaté Moravce (oproti parkovisku COOP Tempo Jednota)  
[www.mjkamensro.sk](http://www.mjkamensro.sk)  
f MJ-KAMENARSTVO  
mjkamensro@gmail.com  
0948 381 424

50-0011

**Palivové drevo Zl. Moravce**  
**WoodMania s.r.o**

Štiepané palivové drevo  
Vlákninové palivové drevo  
Metrovica

Podpalový sortiment  
Služby v lesníctve  
Kamiónová doprava  
Ťažba dreva  
Služby

0948 914 451 0904 340 886

**PLOCHÉ  
STRECHY**

- izolácie, zateplenia  
- bezplatná cen.ponuka  
- realizácia do 7 dní

0904 644 980  
[www.strechyalis.sk](http://www.strechyalis.sk)

DOVOZ NA ADRESU

husi, kačky,  
husokačky,  
mládky, merky  
brojlerové kuriatka  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
0905 207 859

20-0042

50-0009

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**  
(PRI GALANTE)

**NOVINKA:**

HUSI LANDES OD 2 DO 14 DNÍ  
2-14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE  
2-14 DŇOVÉ MULARD KAČICE  
A KAČERE

CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC  
OD 8. TÝŽŇNA CENA PODĽA VEKU

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁROVSEJ KRMEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • [WWW.HYDINARSKAFARMA.SK](http://WWW.HYDINARSKAFARMA.SK)  
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
CENA DOPRAVY: 7,50€

01-0004

**čujte.sk**

Čítajte nás:



[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

## Ako poskytnúť prvú pomoc motorkárovi

Začala sa sezóna motoriek a spolu s ňou aj ich zvýšená nehodovosť. Naučte sa ako poskytnúť správnu prvú pomoc v prípade nehody motocyklistu. Radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža:

• **Ak ste svedkom** dopravnej nehody motocyklistu, zastavte autom 10 metrov pred motorkárom tak, aby ste ho chránili, označte miesto nehody.

• **Skontrolujte, či motorkár** nemá veľké vonkajšie krvácanie, ak áno, zastavte ho tlakom na ranu. Zistite prítomnosť či neprítomnosť vedomia a dýchania. Ak je motorkár v bezvedomí a nedýcha, začnite s kardiopulmunálnou resuscitáciou. Ďalšieho svedka nehody požiadať, aby zavolať na tiesňovú linku 155 alebo 112. Začnite s oživovaním podľa pokynov tieňovej linky, ktorú si dajte na hlasitý odposluch. Poranenie chrbtice je v takejto chvíli druhoradé. Ak ste sami, volajte tiesňovú linku až po zastavení krvácania a začatí oživovania.

• **Pokiaľ je v šoku** a nespupracuje, upokojte ho tak, aby sa nehýbal až do príchodu špecializovanej pomoci.

• **Pri nehodách motorkárov** musíme predpokladať poranenie chrbtice, preto pokiaľ nemáme praktický nácvik nemeňme jeho polohu, neďávame mu dole prilbu, počkáme na príchod záchranárov.

Čo s prilbou?

• **Odstránenie prilby** je veľmi citlivá záležitosť. Je dôležité to robiť opatrne, aby sa nepoškodila krčná chrbtica. Prilbu dávajte dole zásadne vo dvojici, ale len keď najmenej jeden človek absolvoval nácvik snímania prilby. Jeden záchranca oboma rukami fixuje krčnú chrbticu a druhý za hlavu zraneného pomaly vyťahuje prilbu bez jej otáčania zo strany na stranu. Pohyby do strán a rotácia sú neprípustné pre riziko, že by zranený mohol trvalo ochrnúť.

• **Ak však zranený** človek nedýcha, záklon hlavy je možné vykonať ako záchranu života v každom prípade.

• **Ak je viac** prítomných svedkov nehody a motorka bráni premávke, označte jej polohu kriedou, kamienkami, pieskom a odstráňte ju z cesty.

• **Pamätajte si polohu** motorkára pred jeho otáčaním a premiestňovaním.

» ren



zdroj foto DawidCpixabay

# Našich športovcov podporujeme v každej sekunde



Sme TIPOS, **najväčší**  
**podporovateľ športu**  
**na Slovensku**

**18+** HRAJ  
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.  
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.  
Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)

## NOVINKA: K oblúbenému pondelkovému žrebovaniu EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrtkové

**Číselná lotéria, ktorá si za 2 roky získala tisíce hráčov, sa od 23. 4. 2026 rozširuje. K pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové – viac príležitostí na zábavu, kratšie čakanie a rovnaká šanca na výhru až 480 000 €.**

### 2 roky na trhu: čo sa udialo?

Od spustenia Extra Výplaty až do 15. apríla 2026 bolo hráčom vo všetkých poradiach (1. – 8.) vyplatených celkovo 15 563 955,80€. Za každou výhrou stojí príbeh skutočného človeka, ktorému Extra Výplata priniesla radosť a príjemné prekvapenie. Spomedzi hráčov, ktorí sa tešili z výhry 1. poradia, ich bolo doteraz 14, v 2. poradí sa výhry dočkalo 63 hráčov. Všetci začali rovnako – jedným tipom a s trochu šťastiam.

Za dva roky si Extra Výplata vybudovala povest' lotérie, ktorej možno dôverovať. Transparentné pravidlá, pravidelné žrebovania a skutočné výhry, ktoré sa skutočne vyplácajú – to sú hodnoty, na ktorých Tipos od začiatku stojí.

### Prečo štvrtok?

Extra Výplata od samého začiatku stavia na pravidelnosti a zábave. Teraz k pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové – a s ním nový dôvod na príjemnú chvíľu tesne pred víkendom. Dvakrát do týždňa, kratší čas čakania medzi žrebovaniami. V Tipose ostávame verní tomu, čo funguje: jednoduchosti, reálnym výhram a jasným pravidlám, ktorým rozumie každý.

Štvrtok bol dlho dňom, keď si ľudia hovorili:

„Ešte chvíľa a je víkend.“ Od 23. apríla 2026 k tomu môže pribudnúť aj príjemná správa navyše.

### Príbeh z 13. apríla: 6 eur, 30 000 €

Žrebovanie 13. apríla 2026 ukázalo, že výsledky každého žrebovania sú nepredvídateľné. Tak to pri lotériách býva. Jeden z hráčov uzatvoril stávkou online, vyplnil tiket náhodnými číslami v štyroch hracích poliach a vložil do hry 6 eur. Vyžrebované čísla z prvého osudia boli 3, 7, 17, 23, 26 a 27, z druhého osudia padlo powerballové číslo 1. Hráč trafil všetkých šesť čísel z prvého osudia – powerballové číslo sa však nezhodovalo, a tak dosiahol výhru 2. poradia vo výške 30 000€.

Každé žrebovanie prináša výhercov v rôznych poradiach. Tieto príbehy pripomínajú, že lotéria môže priniesť príjemné prekvapenie. Hrajte s rozvahou, hrajte zodpovedne! Nech sú stávky vždy v rámci vašich možností.

### Extra Výplata: jednoduchá hra, reálne výhry

Extra Výplata je číselná lotéria, v ktorej sa hrá o hlavnú výhru 1. poradia vo výške až 480 000€. V 2. poradí možno získať až 30 000€. Cena za jeden tip je 1,50€ na jedno žrebovanie.

Od 23. apríla 2026 sa výherné čísla žrebujú každý pondelok aj každý štvrtok. Či už hráte online z pohodlia domova, alebo osobne na pobočke Tipos, pravidlá sú jasné a hra je férová.

### Ako hrať zodpovedne?

Hrajte s radosťou, v rámci svojich možností a s

rozvahou. Pred registráciou sa oboznámte s nástrojmi zodpovedného hrania – nastavte si limity a stávkujte tak, aby hra zostala naozaj len zábavou.

### Tipy pre zodpovedné hranie:

- Hrajte pre zábavu a potešenie, neberte hru ako formu zárobku.
- Nevnímajte hranie ako únik od každodenných problémov.
- Na hru si vopred stanovte finančný a časový limit.
- Nehrajte s cieľom získať späť peniaze, ktoré ste už raz prehrali.
- Rekapitulujte si pravidelne svoje výdavky a čas spojený s hraním.

Pokiaľ chcete získať viac tipov, nájdete ich na stránke: <https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpovedne-hranie/zdravotne-rizika-nadmerneho-hrania>

Ak máte podozrenie, že vaše hranie prekračuje zdravé hranice otestujte sa ZADARMO na našej stránke: <https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpovedne-hranie/test-mate-svoje-hranie-pod-kontrolou>.

Číselné lotérie sú určené výhradne pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne – hrajte pre radosť.

Súťaž  
týždňa  
s TIPOSom

## Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

### Otázka týždňa:

**Kolko čísel stačí trafiť na získanie hlavnej výhry 100 000 € v číselnej lotérii Všetko alebo Nič?**

A: 0 čísel

B: 3 čísla

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region) alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 1. 5. 2026 od 12:00 hod. do piatku 8. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region)

# Podporíme tvoje veľké rozhodnutie



## EXTRA ZĽAVA NA PRVÝ IQOS ILUMA i



Pošli SMS\* v číselnom tvare **2001** na číslo **0940 682 190** a zľava je Tvoja.



Následne sa Ti ozveme z IQOS zákazníckej linky a všetko vybavíš z pohodlia domova.

**Chceš vedieť viac?**

**Zavolaj bezplatne na telefónne číslo 0800 400 600.**

\* SMS je spoplatnená tarífou Tvojho mobilného operátora.

TENTO VÝROBOK NIE JE BEZ RIZIKA. DODÁVA NIKOTÍN, KTORÝ JE NÁVYKOVÝ. JE URČENÝ VÝHRADNE PRE DOSPELÝCH, KTORÍ BY INAK POKRAČOVALI VO FAJČENÍ ALEBO V UŽÍVANÍ INÝCH NIKOTÍNOVÝCH VÝROBKOV.

# Pripravte si osviežujúce smoothie alebo rýchle cestoviny

## Špenát prospieva nášmu zdraviu

Špenát je zdravá a veľmi všestranná zelenina. Dopriať si ho môžeme kedykoľvek, keďže je v obchodoch dostupný či už čerstvý alebo mrazený počas celého roka. Rovnako si ho však môžeme dopestovať v našej záhrade, ale aj na balkóne či terase. Zberať ho môžeme postupne a konzumovať sa dá surový ale aj tepelne upravený.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Špenát siaty je listová zelenina bohatá na množstvo zdraviu prospešných živín. „Obsahuje rôzne množstvo vitamínov; akými sú napríklad vitamín A, vitamín C, vitamín K či kyselina listová. Obsahuje aj minerály ako napríklad horčík alebo draslík,“ vymenúva pozitíva špenátu MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vďaka



Špenátové smoothie je plné vitamínov.

oxaláty obsiahnuté v špenáte môžu podľa odborníčky podporovať tvorbu obličkových kameňov, a preto nie sú vhodné veľké množstvá špenátu pre ľudí so sklonom k problémom s obličkami.

### PESTOVANIE

Špenát nie je náročný na pestovanie, nemá však veľmi rád príliš vysoké teploty. Výhodou tejto zdravej zeleniny je, že ju môžeme vysievať až trikrát do roka. Prvý, takzvaný jarný výsev môžeme realizovať koncom marca až začiatkom apríla a úrodu by sme mali zberať v máji. Druhým obdobím, kedy môžeme špenát siať, je polovica augusta a na úrodu sa môžeme tešiť približne koncom septembra. Zimný špenát sa vysieva koncom septembra až v októbri a úrody sa dočkáme skoro na jar.



Špenát si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto [har11ok pixabay](#)

### POUŽITIE

Špenát je veľmi všestranná potravina a spôsobov jeho prípravy je veľa, pričom podľa druhu úpravy sa jeho chuť výrazne líši. Môže byť pripravený surový v šaláte či v smoothie, tepelne upravený ako omáčka alebo polievka alebo napríklad i zapekaný. Oblúbené sú i špenátové halušky, omeleta, koláče alebo dokonca i lasagne. Tepelnou úpravou možno znížiť množstvo oxalátov v špenáte, avšak živiny, ktoré sú rozpustné vo vode sa pri varení či dusení strácajú. Preto je lepšie tepelne upraviť špenát bez použitia vody, napríklad na pare.

### Náš tip

**ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE** (4 poháre)

**Suroviny:** 1 jablko, 40g špenátu, 1 uhorka, 1 avokádo, 500 ml mandľového mlieka, 4 datle

### Postup:

- Jablko a uhorku umyjeme, zbavíme šupky a pokrájame na kocky.
- Avokádo rozdelíme na polovice, vyberieme kôstku a vydlabeme z neho dužinu.
- Datle odkôstkujeme a pokrájame na menšie kúsky.
- Všetky ingrediencie vrátane špenátu

tu a mandľového mlieka vložíme do mixéra a mixujeme do hladka.

### CESTOVINY SO ŠPENÁTOM

**Suroviny:** 300 g cestovín typu penne, 250 g baby špenátu, 250 ml smotany na varenie, 1 čerstvý syr vo vaničke, 1 strúčik cesnaku, 1 PL strúhaný parmezán, 1 PL olivový olej, 1 PL masla, soľ, mleté čierne korenie, hrst vlašských orechov

### Postup:

- Cestoviny uvaríme v osolenej vode.
- Kým sa cestoviny varia, pokrájame si orechy nadrobno, opražíme ich nasucho v panvici a odložíme do misky.
- V ďalšej väčšej panvici rozohrejeme olej, maslo a pridáme špenát, soľ a mleté čierne korenie a zakrátko aj očistený, popučený cesnak. Krátko restujeme.
- Prilejeme smotanu a pridáme syr z vaničky. Omáčku privedieme k varu.
- Do hotovej zmesi pridáme uvarené cestoviny a dôkladne premiešame.
- Podávame posypané opečenými orechmi, ozdobiť môžeme ešte lístkami čerstvého špenátu.

» [ren](#)

obsahu draslíka, horčíka či kyseliny listovej je špenát vhodný pre ľudí, ktorí sú vo zvýšenej miere vystavení stresu. Konzumácia špenátu taktiež pozitívne vplýva na spánok. Vďaka obsahu vitamínu A je veľmi dobrý aj pre zdravie očí - karotenoidy luteín a zeaxantín pomáhajú pri ochrane očí pred poškodením UV žiarením. Špenát má nízky glykemický index, teda nespôsobuje prudký nárast hladiny cukru v krvi. „Obsahuje tiež množstvo vlákniny, ktorá pomáha podporovať tráviace procesy. Je dôležitá pre udržiavanie pravidelnosti stolice a pri predchádzaní zápchy,“ približuje odborníčka a dodáva, že tepelne neupravený špenát v surovej forme je dobrý zdroj napríklad kyseliny listovej, vitamínu C alebo draslíka.

### Pozor!

Hoci je špenát veľmi zdravá potravina, nie je vhodné ho konzumovať v príliš veľkých množstvách. „Špenát má vysoký obsah vitamínu K, ktorý je najznámejší pre svoju úlohu pri zrážaní krvi a preto ako taký by mohol interferovať s liekmi na riedenie krvi. Veľké množstvá špenátu teda nie sú vhodné najmä u ľudí, ktorí tieto lieky užívajú,“ upozorňuje MUDr.Šranková. Taktiež vápnik

### Ako na to?

Pripravte si riadky vo vzdialenosti približne 15 až 30 cm a semiačka špenátu sejte do hĺbky približne 2 až 3 cm, pričom vzdialenosť medzi nimi by mala byť 1,5 až 3 cm. Nezabúdajte na zavlažovanie. Rastlinky zalievajte ku koreňom tak, aby bola pôda vlhká, nie premočená. Listy radšej nepolievajte, mohlo by to viesť k plesňovým ochoreniam.

### Náš tip

Ak chcete špenát pestovať na balkóne či terase, zabezpečte mu kvetináč s hĺbkou aspoň 15 až 20 cm. Keďže špenát obľubuje vlhké prostredie, zvažte použitie samozavlažovacích črepníkov.

### ZBER A USKLADNENIE

Špenát zbierame ešte pred kvitnutím, v čase, keď jeho listy dorastú do veľkosti približne 10 až 15 cm. Čerstvý a neumytý vydrží v chladničke niekoľko dní. Ak sa nám ho urodilo viac, môžeme si ho aj zamraziť. „Pri nákupe čerstvého špenátu treba dbať na to, aby listy boli bez škvr. Skladovaný by mal byť len niekoľko dní, a to najlepšie v chladničke,“ radí MUDr.Šranková.



Cestoviny so špenátom zvládnete pripraviť za pár minút.

zdroj foto [m\\_krohn pixabay](#)

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU**

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY  
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ  
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE  
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ  
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO KEĽ HNOJIVA

Model	Š x V x D	Cena
GRETA <b>TOP</b>	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

**galerica**  
ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU

0948 88 88 55 galerica.sk

**SOS STREŠNÉ PRÁCE**  
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce  
Nové strešné konštrukcie  
Opravy  
Izolácia plochých striech  
Klmpiarske práce  
Zateplenie

**ZĽAVA 15%  
na objednávky  
prac do 31.5.**

Obhliadka a cenová ponuka **ZDARMA**  
Kontakt: +421 918 081 699

**Oplatí sa.sk**

ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!

**LEPŠIA PRÁCA** SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV  
**EFEKTÍVNEJŠIE**

UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA

**VOLAJTE: 0914 403 131** OBMEDZENÝ POČET

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**  
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

**5290€**

VY SI UŽITE TEPLA \*platí pre verziu 10kw  
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS  
VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

Spíčovkové komponenty	Chápeme Vaše potreby, a preto Vám kotol na tuhé palivo/plyn necháme zapojený a funkčný	<del>15 000€</del> <del>12 000€</del> <del>9 000€</del>
Intuitívne ovládanie		Kvalitné tepelné čerpadlo nemusí stáť desiatky tisíc eur
Profesionálna montáž		
Kvalitný servis		
Funguje aj pri -25°C		

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo  
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy  
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw  
- vhodné pre radiátory  
- výstupná teplota až 65°C  
- 10kw verzia vykúri 150m<sup>2</sup>

**Galmet** ECO Energy