

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

Superpotraviny budúcnosti

& ČILI PAPRIKA

LÚŠTITE
KRÍŽOVKU
a vyhrajte
rýchly nákup

AKO CHUTIA
JEDNOTÁRSKE
CHRUMKY?

na strane 20

Predstavujeme:

**COOP
JEDNOTU
SENICA, S. D.**

na strane 12

Peter Varga
VARIL AJ PRE
JENNIFER LOPÉZOVÚ
na strane 22



Rozumieme vašej chuti

Každému chutí niečo iné. Dobrý obchod preto musí mať vždy bohatý výber tradičných a kvalitných potravín. Presne takých, ako sú všetky výrobky COOP Jednota Tradičná kvalita!

www.coop.sk



8

TIRÁŽ

Vydáva
COOP Jednota Slovensko,
spotrebné družstvo

Šéfredaktorka
Denisa Pogačová

Sekretárka
Juliana Benkovská,
č. tel.: 02/58 233 181

Redaktorka
Sabina Fojtiková

Redakcia a administrácia
Bajkalská 25, 827 18
Bratislava, redakcia@coop.sk

Grafická úprava
Milan Martiš, appdesign.sk

Tlač a distribúcia
OPTIMA, a. s.,
Železničarska 8,
949 73 Nitra

Registrácia
ISSN 1336-2860

Snímka na obálke
iStock.

16



14

Namiesto PREDJEDLA...



Na každom stole
mám popísané
množstvo
malých
farebných lepiacich papierikov,
doma, vo firme, v redakcii.
Pripomienkovače. Aby som
nezabudla na to alebo tamto.
Stretnutia, uzávierky, tlačovky,

zubár, lekár, cvičenie... Pre istotu mám najdôležitejšie termíny
uložené aj v mobile. Viem, som ešte sto rokov za opicami
vzhľadom na nové technológie, ktoré vám napríklad
v podobe inteligentných náramkových hodín pripomenú
všetky vaše aktivity, zmonitorujú celý váš život a „správne“
vám ho nastaví. Ja sa spolieham na tradičné overené postupy
ako pero a papier, ba dokonca sem-tam využijem aj voľnú
kapacitu vo vlastnej hlave.

Všimla som si, že pripomienkovanie začínam aplikovať už aj
na jedlo – nezabudnúť každé ráno zjesť jogurt, aspoň raz
do týždňa rybu, dva-tri razy zeleninovú večeru, aspoň cez
víkend uvariť aj polievku, odopierať si sladkosti, nezabudnúť
si každý deň niečo posypať kurkumou atď., atď.

Je to normálne, stále niečo sledovať, žiť podľa farebných
papierikov a nie podľa potreby a pocitov? Nezabúdam žiť
a jesť s chuťou a pohodou? Našťastie, až také zlé to ešte nie
je, ale istejšie bude dať si na viditeľné miesto kričľavo žltú
pripomienku - menej pripomienkovať.

Pekný október!

Denisa Pogačová

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Vino v kuchyni a ako byť znalec
- 07 **Čitatelia testujú**
Tentoraz bolonskú a mexickú omáčku
COOP Jednota Tradičná kvalita
- 08 **Potravina mesiaca**
Papriky a feferónky – superpotraviny
zajtrajška
- 10 **Projekt Onlife**
Mikróby a naše útroby
- 12 **Predstavujeme CJ Senica, s. d.**
- 15 **Recepty**
Zapekáme!
- 18 **Blog**
Viedenské trhy pre okukávačov
- 20 **Relax**
Ako sa dostali coopácke chrumky
na Jamajku
- 22 **Rozhovor**
Peter Varga, kuchár s poslaním
- 26 **Slovensko**
Jesenné špeciality a kam sa za
nimi vybrať
- 28 **Križovka**
- 29 **Rýchly nákup**
- 30 **COOP karta**
Pripravte sa na vyplácanie zliav!



Varíme S VÍNOM

Víno nie je len na pitie, ale s trochou zveličenia sa dá povedať, že aj na „jedenie“. V mnohých receptoch sa počíta s vínom, ktoré môže zvýrazniť chuť jedla a zlepšiť celkový gastronomický zážitok. Na druhej strane hrozí aj úplný opak.

Hneď na začiatku si povedzme, že víno, ktoré máte mesiac otvorené v chladničke – je vám ľúto vyliať ho, a tak ho chcete použiť do varenia –, vám dobrú službu neurobí. Nie nadarmo sa hovorí, že je to ušľachtilý mok, na ktorom sa narobila príroda i človek. Treba ho tak chápať, používať i konzumovať.

Víno sa najčastejšie používa na dusenie mäsa. Je to pomerne jednoduché, mäso vínom podlejete a potom ho v ňom dusíte. Často sa používa ako prísada do vývaru alebo omáčok. Zjednodušene sa dá povedať, že červené víno používame na zverinu a hovädzie mäso spoločne s aromatickým korením. Dezertné sladké červené víno sa hodí do omáčok a marinád. Biele víno je vhodné na ryby, morské plody a hydinu. Experimentovanie s vínom sa však pri mäse a omáčkach končiť nemusí, pretože sa môže využiť aj pri príprave sladkých jedál, zaujímavé sú kombinácie so zeleninou a s ovocím. Skvelá a pomerne jednoduchá delikatesa je hruška na víne a buchtičky so šodó sa tiež pripravujú s vínnym krémom.

Čo NÁM STAČÍ VEDIET

Ak chceme variť s použitím vína doma, mali by sme poznať zopár základných pravidiel, s ktorými nič nepokazíme.

- ✓ Pamätajte na to, že chuť vína, nech je akákoľvek, sa prejaví aj na celkovej chuti pokrmu. Veľmi jednoduchá zásada je použiť také víno, ktoré nám chutí aj na pitie.
- ✓ Nezabúdajme, že keď varíme na štandardne kvalitnom víne, jedlo bude chutnejšie, ako keď použijeme lacné víno. Víno by malo svojou chuťou a vôňou jedlo obohatiť a potešiť chuťové poháriky.
- ✓ Víno, ktoré chceme použiť pri varení, by sme mali otvoriť tesne pred použitím. Víno, ktoré stojí otvorené zopár dní v chladničke, nie je použiteľné ani na pitie, ani na varenie.
- ✓ Víno pridávame do jedla čo najskôr a necháme ho krátko povariť, aby sa vyparil alkohol.

Čo O TOM VEDIA PROFÍCI

Prídete do reštaurácie a dáte si nejaké zaujímavé jedlo pripravené na víne. Chutilo vám? Odkukajte, čo a ako robia s vínom profesionáli.

SUCHÉ ČERVENÉ A BIELE VÍNO: Ideálne je na prípravu duseného hovädzieho mäsa, krémových polievok, mušlí a omáčok s vínovým základom. Najlepšie víno, ktoré by ste mohli použiť na varenie jedla, je zvyčajne to, ktoré sa k danému jedlu dobre hodí. Suché červené vína sa najlepšie hodia na vínové omáčky, suché biele vína sa dajú použiť na krémové omáčky, polievky, ale aj na odstránenie usadenín na panvici.

SUCHÉ OXIDATÍVNE VÍNA: Výborne sa hodia na hubovú omáčku, ku kuracím a bravčovým kotletám, olejnatým rybám a krevetám. Každé oxidatívne víno má svoju chuť, ktorá sa odrazí na výslednej vôni jedla. Často má vyšší obsah alkoholu, vďaka čomu získa jedlo bohatšiu chuť ako so suchým vínom. K tomuto druhu vína patrí napríklad marsala, suché sherry, madeira, vermút či tokajské samorodné suché.

SLADKÉ OXIDATÍVNE VÍNA: Dajú sa použiť na prípravu sirupov k dezertom s orieškami, karamelom a vanilkovou zmrzlinou. Používajú sa v malých množstvách, aby vytvorili bohatú polevu podobnú karamelu. V niektorých prípadoch sa dezert takýmto vínom iba poleje. Vyskúšajte napríklad Tawny Port, Malvasiu, Cream Sherry a podobne.

SLADKÉ ČERVENÉ PORTSKÉ VÍNA: Hodia sa na prípravu čokoládových dezertov, omáčok, ale i na pikantné steakové omáčky. Fajnsmekri odporúčajú mať vždy poruke Ruby Port, ktoré dlho vydrží v chladničke a je skvelé ako poleva na čokoládové dezerty.

SLADKÉ BIELE VÍNA: Odporúčajú sa na zaváranie hrušiek, na sladké omáčky k ovocným koláčom, na jemné omáčky k rybám, homárom a ku krevetám. Tento druh vína je citlivý na slnečné svetlo a vzduch, takže si varenie treba naplánovať tak, aby sa celá fľaša po otvorení spotrebovala. Patria sem napríklad biele vína s vyššími prívlastkami, prírodné sladké rizlingy, muškátové aromatické sladké vína a tak ďalej.

RYŽOVÉ VÍNO: Najlepšie sa hodí na marinádu, glazúru a ázijskú barbecue omáčku. Dostupné sú dva druhy ryžových vín: čínske a japonské. Čínske v podstate nie je víno, pretože má byť destilované tak, aby úroveň alkoholu dosiahla 35%. Profesionáli ho používajú na pridanie kyslosti restovaným jedlám. Druhým vínom je japonské ryžové víno, ktoré sa volá Mirin. Používalo sa ako aperitív, ale teraz sa vyrába väčšinou komerčne, v nižšej kvalite. Má asi 8-12% objemu a slanosladkú chuť.

Veľmi
jednoduchá
zásada je použiť
na varenie také
víno, ktoré
nám chutí aj
na pitie.

Ako BYŤ ZNALEC

Znalec vína – aký krásny termín, ale koho vlastne označuje? Odborníka, ktorý naozaj rozumie vínu, alebo výrečného konzumenta, ktorý hádže metaforami sem a tam, aby ohuroval spoločnosť? Pre väčšinu z nás je červená proste červená a žltá jednoznačne žltá. Medzi bežnými konzumentmi vína sa však môže znenazdajky objaviť skutočný „znalec“, ktorý biele víno vo vašom pohári označí za mok „mnohosľubnej žltozelenej s peknou iskrou“. Je niekto, koho by sa pri tých slovách nezmocnilo pohnutie?

Podľa prieskumu, ktorý si dali urobiť britskí vinári, by konzumentí namiesto poézie uvítali výrazy, ktorým by aspoň trochu rozumeli. To sú tí Angličania, suchári! V skutočnosti by zrozumiteľnosť zážitok z vína úplne zničila. Povznete sa, zoberte to s humorom a naučte sa zopár „znaleckých“ fráz, vďaka ktorým sa na vás vinárska obec nebude pozerat' ako na retardovaného.

pokračovanie na strane 6

Ktorý burčiak je dobrý?

Burčiak je kvasiaci hrozňový mušt vznikajúci pri výrobe vína. Po vyľisovaní hrozna získame sladkú šťavu bez alkoholu – mušt, ktorý po pár dňoch začína kvasiť. Pomocou kvasiniek prekváša cukor na alkohol a oxid uhličitý, preto burčiak jemne bublinkuje. Pri kúpe burčiaka je najdôležitejšie obrátiť sa na overených predajcov. Ideálne je nápoj najskôr owoňať a ochutnať.

Dobrý burčiak má mať svetlú mliečnožltú farbu až do svetlej kávy s jemným kalom, nemal by byť tmavý ani hustý. Mal by mať príjemnú ovocnú arómu s miernou vôňou kvasiniek. Nemá byť veľmi sladký. Na dne fľaše nemá byť žiadny hnedý sediment, znamená to, že nebol odkalený alebo bol zriedený jablčným muštom. Neodkalený burčiak obsahuje zvyšky rôznych nečistôt, plesní, postrekových látok. Naopak, veľmi svetlý burčiak môže znamenať, že bol riedený vodou.

Na zdravie!

Dve-tri deci burčiaka sú naozaj na zdravie. Ak je kvalitný, tak napriek množstvu cukru obsahuje veľa prospešných látok, ktoré pochádzajú z hrozna, kvasiniek a z ich metabolickej aktivity. Burčiak má priaznivé účinky na trávenie, nervovú sústavu a na pleť. Zlepšuje činnosť srdca, pozitívne vplyva na zažívacie ústrojenstvo a sliznicu. Väčšie množstvo burčiaka však pre obsah kvasiniek môže spôsobiť neprijemné črevné problémy. Pozor by si naň mali dať aj diabetici, práve pre vysoký obsah cukru.

pokračovanie zo strany 5

1. Zabudnite na biele, červené a ružové. „Farba rýdzeho zlata s oranžovými zábleskami a leskom bronzových tónov“, to je štýl, na ktorom treba zapracovať. Majstri však naozaj pozerú cez pohárik proti dennému svetlu a podľa farby im je všetko jasné.

2. Buket. Preboha, čo to je? Aróma vína, čosi, čo sa slovami ťažko vystihuje, a tak o tom každý básni, čo mu obrazotvornosť stačí. Aby to zas nebolo také jednoduché, treba sa zmieriť s tým, že v bukete možno zachytiť ovocnú arómu strapca v plnej zrelosti, vône, ktoré vznikli v procese výroby, a tie, ktoré vznikli ležaním a archiváciou vína.

3. Kyselinka – základ znalcovho slovníka. V skutočnosti však neznamená nič. Kyselinka je nesprávne používaná zdobenina pre kyseliny, ktorých víno obsahuje veľa, napríklad vínnu, jablčnú, jantárovú či mliečnu. V skutočnosti víno bez dostatku kyselín je sivost' a nuda.

4. Guľaté víno – guľa je dokonalý tvar. Je to teda víno, v ktorom všetko správne sedí a ladí. Keď sa vám však ako znalcovi zachce, môžete povedať, že tá dokonalosť je pre niekoho až fádna.

5. Hutné víno – vraj také, ktoré sa dá hrýzť. Skúste to.

6. Kónsky pot – keď víno zaváňa ako kónské sedlo, je to chyba spôsobená kvasinkami. Ale niekomu to chutí.

7. Dlhé víno – dlho chutí. Degustátori hovoria, že má pekný pávny chvost.

8. Depot – prírodná usadenina, vyzerá podozrivo, ale neškodí vínu ani tomu, kto ho pije.

9. Barik – nie je pes, ale dubový sud. Víno z neho nasaje aromatické látky, ale keď sa to preženie, chutí vo výsledku ako fošňa.

A teraz trochu vážnejšie. Naozaj existujú aj seriózne spôsoby, vďaka ktorým sa medzi znalcami a milovníkmi vína nebudete cítiť celkom cudzo.

1. Začnite spôsobom, akým držíte pohár. Je pravda, že ho môžete držať akýmkoľvek spôsobom, ale medzi expertov zapadnete, ak pohár so stopkou držíte v spodnej časti stopky a pohár bez stopky držíte za spodnú časť.

2. Z času na čas zakrúžte pohárom. Je to užitočné pred tým, ako idete víno owoňať, uvoľní sa aróma a víno sa prevzdušní.

3. Pri ochutnávaní vnímajte chute a arómy, nikdy nepite víno ako hocijaký iný nápoj. Venujte mu pozornosť aspoň na začiatku a na konci a pokúste sa rozoznávať, či cítite ovocné, kvetové alebo bylinné tóny, či je víno sladké, alebo len silne ovocne aromatické.

4. Každý druh vína by mal mať pri servírovaní teplotu, ktorá sa odporúča na etikete. Teda neplatí všeobecne zaužívané pravidlo, že biele má byť vytiahnuté z chladničky a červené má mať izbovú teplotu. Príliš vysoká teplota zdôrazní alkohol a príliš nízka zas stlmí vône a chute.

Aj keď sa z vás nestane expert na počkanie, tieto rady vám pomôžu postupne objavovať voňavý a chutný svet vína. Na mnohé otázky o víne sa názory odborníkov rôznia, vaša ambícia by mohla byť na začiatok vedieť rozoznať dobré víno od zlého a nájsť také, ktoré vám bude chutiť.

-dp-, zdroj: vinotajna.sk, cilihilli.cz, wikipedia

SÚŤAŽ

SO ZNAČKOU
COOP JEDNOTA!

Milí čitatelia, napíšte nám presné názvy produktov vlastnej značky, ktoré testujeme v tomto čísle nášho časopisu. Spomedzi autorov správnych odpovedí vyžrebujeme troch, ktorí získajú nákupnú poukážku COOP na nákup v sieti predajní COOP Jednota. Na vaše odpovede čakáme do 15. 11. 2016 na našej poštovej adrese alebo na redakcia@coop.sk

Výhercovia z čísla 8: Spomedzi čitateľov, ktorí nám poslali správne názvy aspoň dvoch druhov olejov vlastnej značky COOP Jednota, sme vyžrebovali a 20 € nákupnú poukážku posielame: Emíliu Hriňovej, Hriňová; Oľge Chrenovej, Žitavany; Viere Laurincovej, Tekovská Breznica.

Súhlasím s tým, aby redakcia časopisu Jednota použila moje osobné údaje v rozsahu, ktorý poskytnem v rámci korešpondencie s ňou, za účelom ich evidencie v prípade mojej výhry. Tento súhlas poskytujem do momentu skončenia účelu spracovávaní mojich osobných údajov alebo do jeho odvolania. Zároveň vyhlasujem, že sú mi známe skutočnosti uvedené v § 15 zákona č. 122/2013.

Výrobky vlastnej značky COOP Jednota vyrábajú a dodávajú:

ACCOM Slovakia, s. r. o., AGRO TAMI, s. r. o., Agrokarpaty, s. r. o., Plavnica AVEPHARMA, s. r. o., B.M.KávoViny, s. r. o., BALTAXIA s.r.o., Beluša Foods, s. r. o., Bídvest Slovakia, s. r. o., Bočvill, s. r. o., Bonavita Servis, s. r. o., BONDUELLE Central Europe, Kf CARLA Slovakia, spol. s r.o., Celltex, s. r. o., Calendula, a. s., DeLUX-SM, s. r. o., Proxyma, s.r.o., DOMA Prešov, s.r.o., DRU, a. s., DUKACSO TRADE, s. r. o., Ed.LHAAS SK, s. r. o., Biomila, s.r.o., EuroMilk, a. s., Gemermilk, s. r. o., GG Tabak, a. s., Goral, s. r. o., Grana natura, s. r. o., Hamé Slovakia, s. r. o., Herba Drug, s. r. o., HORTIM - SK, s. r. o., HŮGLI FOOD SLOVAKIA, s. r. o., Hydina Slovensko, s. r. o., HYZA, a. s., Chemosvit Fibrochem, a. s., Chocoland, s. r. o., L.D.C. Holding, a. s., Imber, s. r. o., Ing. Peter Kudláč - APIMED Vest s. r. o., JAV -AKC, s. r. o., JS Trade Slovakia, s. r. o., KL Logistic, s. r. o., Tomata, s.r.o. Koliba Trade, s. r. o., KON-RAD, s. r. o., Mondeléz Slovakia, a. s., Krup, s. r. o., Laguna centrum, s. r. o., Lakoz, s. r. o., Lactalis Slovakia, s. r. o., Levické mliekárne, a. s., LUKATI, s. r. o., Lumark s.r.o., M. BER, s. r. o., MAPA SPONTEX VOLÉ, s. r. o., Maspep Slovakia Trade, s. r. o., Mattes Slovakia, s. r. o., MÁSPOMA, s. r. o., McCarter, a. s., Mecom Group, s. r. o., Milsy, a.s. Mlyn Kolárovo, a.s. Mlyn Pohronský Ruskov, a. s., MORAVOSEED Slovakia, s. r. o., MPC CESSI, a. s., Namex, s. r. o., NEALKO ORAVAN, s. r. o., NIKA, spol. s r.o., NOVOFRICT SK, s. r. o., OPTIMA, a. s., ORAVA distribution, s.r.o., Palma, a. s., Pannon Food Slovakia, s. r. o., Partner in Pet Food Slovakia, s. r. o., PAUMA, s. r. o., PD Trsteník Pečivárne Liptovský Hrádok, s. r. o., Penam SLOVAKIA, a. s., PIVOVAR Steiger, s. r. o., Podvihorlatské pekáreň a cukráreň, a. s., P.Press, s. r. o., RAJO, a. s., Riso-R, s. r. o., Ryba Košice, s. r. o., Ryba Zilina, s. r. o., Schreiber Slovakia s.r.o., SHP Harmanec, a. s., SITIL BOHEMIA, s. r. o., Slovenské prameny a zriedla, a. s., Sofnobanská, a. s., ST.NICOLAUS-trade, a. s., Syrárňeň Bel Slovensko, a. s., Tátra Food, s. r. o., TATRACHEMIA, výrobné družstvo Trnava Tatrakon, s. r. o., TATRANSKÁ MLIEKÁREŇ, a. s., Tauris, a. s., TEKMAR SLOVENSKO, s. r. o., TEKOÓ Slovakia, s. r. o., THYMOS, s. r. o., ÚSOVSKO SK, s. r. o., Vepý, s. r. o., Vinárske závody Topoľčianky, s. r. o., VITAR Slovakia, s. r. o., ZLOM TRADE, s. r. o.,

vaša značka **jednota**

Čitatelia TESTUJÚ

Ako chutili našim čitateľom dva produkty z portfólia vlastnej značky COOP Jednota Tradičná kvalita - mexická a bolonská omáčka?



Antónia Stehlíková, Senohrad

Bolonskú omáčku som použila na zemiaky, ktoré som nakrájala ako do polievky a dala ich zapiecť do rúry. Hotové chrumkavé zemiaky som poliala bolonskou omáčkou a na to som upiekla volské oká.

Vyzeralo to a chutilo naozaj úžasne. Ďalšie balenie bolonskej omáčky som použila na prípravu klaskej plnenej papriky, pretože to má paradajkový základ. Aj na tom si rodina pochutila, ale hádam najviac ich zaujal môj posledný experiment. Klasické slovenské halušky s mexickou omáčkou obohatenou o kúsky opečených špekáčikov. Všetci v rodine držali palec hore... Ja ako domáca šéfkuchárka (smiech) hodnotím obidve omáčky veľmi dobre a sme radi, že sme ich mohli odskúšať.



Ivan Maslač, Bratislava

Ja som hlavný kuchár, takzvaný varič rodiny (smiech). Takže sme ochutnali obidva druhy omáčok, bolonskú aj mexickú pikantnú omáčku

pod značkou Tradičná kvalita. Tú prvú som použil na prípravu klasických bolonských špagiet, až na to, že ja dávam 60 mletého hovädzieho mäsa a 40 percent bravčového mäsa. Mäso zomeliem vždy dvakrát, aby bolo, čo najmenejšie. Tie špagety boli skutočne vynikajúce. Mexickú pikantnú som podával len tak s cestovinami, musím povedať, že aj toto jedlo zaujalo. Manželka aj deti ma pochválili, že som dobre navaril. Som pôvodom Chorvát a mám rád hotové omáčky na zeleninovom základe. Takže tieto od COOP Jednoty chutili celej rodine a určite aj nabudúce radi od vás niečo otestujeme.

Diana Antalovová, Senohrad

Priznám sa, že som k testovaniu bolonskej a mexickej omáčky značky Tradičná kvalita pristupovala skepticky. Osobne nie som veľká priateľka pikantných omáčok, ale musím povedať, že som ostala milo prekvapená jemnou chuťou. Najviac sa tešil môj manžel, ktorému som obidve podávala klasicky s varenými cestovinami. Veľmi si pochutil a ja som bola rada, že som sa na to testovanie predsa len dala (úsmev).



PAPRIKY A FEFERÓNKY

Superpotraviny BUDÚCNOSTI

Je to už veľmi dávno, keď som „nachytala“ balkánskeho strýka, ako priamo z fľaše konzumuje naložené feferónky. Maďari a Bulhari sú známi svojou láskou k týmto pálivým pochúťkam. Strýko použil prastarú bulharskú múdrosť, ktorú v súčasnosti legalizujú vedci z celého sveta – že feferónky a štiplavé papriky sú mimoriadne zdravé. A tak som si k nemu prisadla, vylovila som jeden „ekrazit“ z pohára a šup ho tam... Na druhý deň to už boli dva ekrazity a dávku som vedela zvýšiť na štyri až šesť kusov bez akýchkoľvek problémov. Keď som sa pozrela okolo seba, pochopila som, že pravý bulharský jogurt, štiplavé papriky, kozie mlieko, všetko to bohatstvo prírody v podobe čerstvého ovocia a zeleniny sú tajomstvom dlhovekosti týchto ľudí. Nielen Bulharov, ale aj etnických Turkov, ktorí žili ich v tesnej blízkosti. Pravda je, že Turci sa líšili iba tým, že celú tú zdravú výživu nepodlievali domácou rakijou.

Keď zídete na tržnicu, najmä v lete a v skorej jeseni, zarazí vás množstvo odrôd papriky v rôznych tvaroch a farbách. Môžete nájsť žlté, zelené, červené, ba aj fialové až čierne papriky. Takisto sú variované feferóny, baranie rohy a čili papričky. Veď práve latinskoamerická krajina Čile získala svoj názov preto, že má v podstate tvar podlhovastej papriky. A podaktorí Juhoameričania tvrdia, že krajina je naozaj štiplavá, korenistá a zdravá ako paprika. Štiplavá aj sladká paprika patria do skupiny Capsicum, čo v latinčine znamená škatuľa. Hlavný rozdiel medzi týmito dvomi druhmi papriky je v tom, že štiplavá paprika obsahuje kapsaicín a využívame ju najmä ako korenie. Sladká paprika má nedostatok kapsaicínu a používame ju najmä ako zeleninu. Čím je paprika zrelšia, tým má prospešnejšie nutričné zloženie a lepšiu chuť. Mnohé odrody papriky majú najskôr zelenú farbu, ale ako paprika postupne dozrieva, svoju farbu mení. Červená odroda je najsladšia – v podstate je to úplne zrelá paprika s jemnejšou chuťou. Ako deti sme pokladali za lahôdku, keď nám staré mamy natreli ešte teplý čerstvo upečený chlebič maslom a na to položili plát nakladanej kápiovej papriky. Paprika má menej kalórií, preto je vhodná ako forma rýchleho občerstvenia. Výborná je so všetkými druhmi syrov a hodí sa k nej aj olivový olej. Všetky tieto ingrediencie nájdeme napríklad v tradičnom

šopskom šaláte, ktorý sa konzumuje s balkánskym chlebom. Paprika plnená mletým mäsom, paprika plnená šunkou a topeným syrom, prudko opečená na olivovom oleji – to sú typické lahôdky, ktoré si dopraje v letných dňoch takmer každý.

Niečo pre fajčiarov

Červená paprika obsahuje betakryptoxantín, čo je karotenoid, ktorý môže znižovať riziko rozvoja rakoviny pľúc. V jednej štúdií zverejnenej v Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention, do ktorej bolo zapojených viac ako 63-tisíc ľudí z Číny, sa zistilo, že tí, ktorí jedli veľa červenej papriky, mali o 27 percent nižšie riziko vzniku rakoviny pľúc. Jedna štúdia naznačila, že vystavenie organizmu pôsobeniu karcinogénov cigaretového dymu – či už aktívne, alebo pasívne – vyvoláva v tele nedostatok vitamínu A, a tak potraviny bohaté na vitamín A môžu tieto straty vyrovnať a do istej miery poskytnúť určitú ochranu. Vitamín A okrem toho výborne posilňuje imunitný systém.

Útok na tuk

Výskumy na zvieratách aj ľuďoch naznačujú, že konzumácia pokrmov obsahujúcich feferónky podporuje spaľovanie tukov a kalórií. Ľudia, ktorým podávali potravu obsahujúcu kajenské papriky,

mali po konzumácii tohto jedla nižšiu hladinu inzulínu v krvi, čo znamená, že nejaké látky v nich obsiahnuté pomohli vyčistiť krv od inzulínu. Vzhľadom na to, že vysoká hladina inzulínu patrí medzi rizikové faktory mnohých chorôb, je to prospešný účinok. Vedci sa domnievajú, že látka, ktorá má tento účinok, je práve kapsaicín. Mimochodom, výsledky boli ešte výraznejšie u ľudí s obezitou.

Feferónky obsahujú okrem kapsaicínu množstvo vzácnych živín a vitamínov, ako je napríklad betakarotén, a tiež karotenoidy ako luteín a zeaxantín. Tieto karotenoidy sa starajú o výživu oka, ostrý zrak a pomáhajú bojovať proti šeroslepotě. To znamená, že skombinovať v šaláte papriku a mrkvu je celkom dobrý tip nielen pre ľudí, ktorí už problémy so zrakom majú. Je to aj výborná prevencia proti všetkým

očným neduhom vrátane tých, ktoré prináša vyšší vek. Kapsaicín vo feferónkach zvyšuje celkovú cirkuláciu krvi aj samotnú teplotu tela. Feferónky povzbudzujú metabolizmus a zabraňujú hromadeniu telesných tukov. Dáva to zmysel, keď si spomenieme, ako sa potíme po konzumácii štiplavej papriky. Niektoré druhy feferónok sa používajú na podporu trávenia a chuti do jedla. Štiplavá paprika by nemala žalúdok dráždiť, naopak, chráni ho pred vznikom vredov ničením baktérií a podporuje vylučovanie žalúdočnej šťavy zo sliznice žalúdka. Nemožno odporúčať feferónky niekomu, kto trpí zápalmi hrubého čreva. Štiplavé papričky obsahujú slušné množstvo vitamínu A. Červené aj zelené papričky obsahujú vlákninu, draslík, kyselinu listovú a železo. Niektorí ľudia s citlivou pokožkou musia pri manipulácii s papričkami nosiť gumené rukavice. Menšie a špicatejšie papričky sú väčšinou aj štiplavejšie. Kapsaicín účinne bojuje v tele proti tvorbe krvných zrazenín, ktoré môžu spôsobiť infarkt myokardu alebo mozgovú porážku. Všetky druhy papriky, nielen feferónky, obsahujú aj bioflavonoidy. Ide o rastlinné farbivá, o ktorých odborníci tvrdia, že chránia pred onkologickými ochoreniami.

Červené feferónky v čokoláde

Už starí Aztékovia pridávali štiplavé papričky do kakaového nápoja aj prvých tabličkových čokolád. Túto kombináciu pokladali za mimoriadne účinnú v boji proti rôznym sezónnym chorobám, vynikajúce afrodisiakum a prostriedok na dobrú náladu. To, čo vedela táto prastará civilizácia, dnes potvrdzujú moderní vedci. Keď sa účinná látka kapsaicín aplikuje na pokožku, vyvoláva pocit tepla. Podobný účinok má kapsaicín aj na naše útroby. Takisto je schopný jemne stimulovať prekrvenie pohlavných orgánov a má pozitívny vplyv na libido. Málokto však vie, že táto látka je účinná pri rušení „správ“ o bolesti do mozgu. Preto sa kapsaicín často pridáva do rozličných krémov na zmiernenie bolesti. Terapia feferónkami v čokoláde môže byť formou relaxu vo dvojici, kde kolíše sexuálna aktivita, prípadne sa vyskytujú problémy s plodnosťou. Ich vplyv na duševnú a fyzickú pohodu je netriviálny a súčasne nezameniteľný.

Nádej pre diabetikov

Výskumy na zvieratách a ľuďoch naznačujú, že konzumácia pokrmov obsahujúcich feferónky podporuje spaľovanie tukov a kalórií. Niektoré štúdie potvrdzujú, že feferónky majú priaznivý vplyv na hladinu inzulínu. Ľudia, ktorým podávali potravu obsahujúcu kajenské papriky, mali po konzumácii tohto jedla nižšiu hladinu inzulínu v krvi, čo znamená, že nejaké látky v nich obsiahnuté pomohli vyčistiť krv od inzulínu. Vzhľadom na to, že vysoká hladina inzulínu patrí medzi rizikové faktory mnohých chorôb, je to prospešný účinok. Výskumníci sa domnievajú, že toto má na svedomí práve spomínaný kapsaicín.

Čo môže byť problematické

Predstavitelia Enviromental Working Group v roku 2003 zaradili papriku do zoznamu dvanástich potravín najviac kontaminovaných pesticídmi. Táto organizácia odporúča kupovať len organickú papriku, čo je zrejme dobrý nápad. Odborníci odporúčajú aspoň dobre poumývať bežnú papriku v pitnej vode. Napriek spomínanému problému môžeme papriku a feferónky nazvať superpotravinami bohatými na živiny s liečivými účinkami na ľudský organizmus.

Ako konzumovať papriku

Vo všetkých krajinách, ktoré sú situované na juhu, sú papriky pre svoje gurmánske vlastnosti a liečivé schopnosti mimoriadne obľúbené. V krajinách, kde sú v lete pomerne vysoké priemerné teploty, papriky zohrievajú, ale súčasne dezinfikujú organizmus a chránia ho pred problémami po konzumácii pokazeného jedla, pred črevnými parazitmi a nebezpečnými baktériami. Takže sa pomerne často pridávajú do mäsových jedál, grilujú sa s mäsom vo forme špízu či sú podstatnou zložkou veľmi chutných šalátov s pridaným olivovým olejom. Sladká a šťavnatá paprika je vynikajúca len tak s chlebom. Vysoký obsah vody osviežuje organizmus v letných aj jesenných mesiacoch. Tepelne upravená paprika sa zbavuje alkaloidov a výborne chutí.

Pripravila: Sabina Fojtíková
Zdroje: Jedlo ako jed, jedlo ako liek, RDV; 150 najzdravších potravín na svete, Fortuna

PAPRIKA AKO ĽAHKÉ narkotikum

Paprika spolu s baklažánom a rajčinami patrí do čeľade ľuľkovitých. Táto čeľaď je bohatá na alkaloidy. Sú to chemické látky, ktoré majú silné fyziologické účinky. Je pravda, že mnohé, zďaleka nie všetky, alkaloidy sa často nachádzajú v drogách, napríklad káva, ópium, morfín, heroín či ľuľkovec. Zrelé plody baklažánu, rajčín a papriky však obsahujú len stopové množstvá týchto látok, preto sa konzumáciou papriky nemožno nadrogovať. Varením alebo zapekaním sa obsah alkaloidov v paprikách zníži takmer o polovicu. Jedna látka, ktorú ľuľkovité plody obsahujú – solanín –, však môže mať negatívny vplyv na ľudí trpiacich artritídou. Existuje hypotéza, podľa ktorej organizmus ľudí trpiacich artritídou a osteoporózou nedokáže odbúrať niektoré látky v črevách.

Vo svete MIKRÓBOV A BAKTÉRIÍ



V živote plnom zhonu niekedy nemáme čas uvedomiť si to, čo nám mamy a staré mamy vtíkali od detstva do hlavy. A to, že žijeme vo svete, kde spolu s nami „vegetujú“ mikróby, baktérie a pomerne zložité organizmy vírusov. Hovorili nám, že si máme umývať ruky a dbať o to, čo a kde pijeme, konzumujeme. Boli proti tomu, aby sme hladkali akékoľvek zabehnuté mačiatko, psika či brali do ruky každú žabu, na ktorú po ceste natrafíme. Samozrejme, nesmieme sa usilovať o to, aby sme žili v absolútne čistom a sterilnom svete. To by nás s najväčšou pravdepodobnosťou zabilo. Náš spolupracovník MUDr. Peter Minárik nás poučí o tom, ako môžeme chrániť svoj gastrointestinálny trakt (GIT) pomocou probiotík, ako to v praxi môže alebo aj nemusí fungovať.

Každý človek má v sebe 10-krát viac bakteriálnych buniek než svojich vlastných a 150-krát viac bakteriálnych génov než vlastných génov. Vlastných génov máme 20 000 – 25 000. Ak sa spýtame, či sú baktérie schopné prežívať aj v agresívnom kyslom prostredí žalúdka, musíme si odpovedať, že áno. Viacero rodov a druhov baktérií sa dobre adaptovalo na život v príkro kyslom prostredí žalúdočnej kyseliny s pH 1 – 2. Ktoré telesné funkcie sú pod vplyvom baktérií, ktoré s nami a v nás žijú? Pod pojmom baktérie nemyslíme len patogénne, chorobopodné baktérie, ale aj tie, ktoré nám neškodia – komenzaly, alebo, naopak, sú pre nás prospešné – probiotiká. Veľmi veľa telesných funkcií je pod vplyvom baktérií, zďaleka to nie je len hrubé črevo, ktoré profituje zo zdravých baktérií. Baktérie regulujú energetickú rovnovahu a telesnú hmotnosť aj trávenie a vstrebávanie živín, produkujú vitamíny, podporujú imunitu, chránia proti rakovine a srdcovému infarktu – veľmi rôznorodými cestami a mechanizmami. Aké baktérie žijú v pažeráku a žalúdku? Ide o fyziologicky zdravé grampozitívne baktérie: streptokoky, laktobacily, Prevotelly, Pellionelly a ďalšie. Ďalej sú to gramnegatívne baktérie, ktoré sa nachádzajú u ľudí trpiacich na choroby pažeráka, žalúdka a dvanástnika, chorobopodné anaeróby a najmä bičikaté chorobopodné baktérie, ako je *Helicobacter pylori*.

Mikroflóra a žalúdok

Žalúdok sa historicky pokladal za prostredie hostilné pre bakteriálnu mikroflóru a žalúdočné prostredie za sterilné, keďže kyselina znemožňuje život mnohým prehltnutým baktériám. Žalúdok významne ovplyvňuje mikrobióm celého gastrointestinálneho traktu, redukcia sekrécie žalúdočnej kyseliny mení zloženie mikrofló-

ry v dolných sférach GIT-u. U pacientov s chronickou atrofickou gastritídou a hyposekreciou žalúdočnej kyseliny sa hrubé črevo kolonizuje najčastejšie dvoma bakteriálnymi druhmi: *Veillonella* a *Lactobacillus*. Pôvodný koncept, že príkro kyslé prostredie žalúdka je sterilné alebo chudobné na baktérie, už je dávno prekonaný. Najčastejšími kmeňmi baktérií, ktoré žijú v žalúdku zdravých jedincov, sú *Protectobacteria*, *Actinobacteria*, *Fusobacteria*, *Bacteroidetes*, *Firmicutes*. Najčastejšími rodmi sú zasa *Streptococcus* a *Prevotella*. Dve nezávislé vedecké štúdie potvrdili podobné zloženie bakteriálnej mikroflóry u zdravej populácie s podobným zložením v tele aj v anstre žalúdka. Kyslé prostredie žalúdka je relatívne nepriateľské prostredie, ktoré vyvíja selektívny tlak, a tak prežívajú iba niektoré kmeňe a druhy baktérií.

*Obávaný *Helicobacter pylori**

Helikobakter je gramnegatívny bacil, ktorý kolonizuje približne 50% svetovej populácie. Výskyt HP v populácii vyspelých krajín v dôsledku zdravotných opatrení, životného štandardu a sťahovania veľkej časti populácie z vidieka do miest rapídne poklesol. V USA je to pod 10%, ale v Číne je to okolo 73%, v Južnej Amerike 78% a na východnej Sibíri až 93%. HP dokáže obísť slizničnú bariéru žalúdka a kolonizovať žalúdočný epitel aj tvorbou ureázy, hydrolyzou močoviny, následným vzostupom okolitého pH, penetráciou cez hlienovú vrstvu a väzbou na bunky žalúdočného epitelu produkciou rôznych väzobných proteínov. HP infekcia je zodpovedná za 74% nekardiálnych karcinómov žalúdka a 75 až 100% lymfómov žalúdka. Karcinóm žalúdka ostáva vedúcou príčinou úmrtí na zhubné nádory vo svete (IARC



**MUDr.
Peter Minárik,
PhD., Onlife**

prisúdili karcinómu žalúdka 4. miesto v roku 2008). In vivo aj in vitro štúdie na zvieracích modeloch potvrdili, že probiotické kultúry dokážu zabrániť adhézii, kolonizácii a rastu HP v žalúdočnej sliznici. Kolonizácia a infekcia HP závisia od prítomnosti ostatnej mikroflóry v žalúdku. In vivo kolonizácia HP je tesne spätá s ostatnou flórou žalúdka. Laicky, *Helicobacter pylori* je masovo rozšírený a veľmi nebezpečný takmer pre každého nositeľa, aj keď sa môže prejaviť rôznymi formami ochorenia.

Nebezpečné baktérie kontra zdravá mikroflóra

Otázka znie, pri ktorých chorobách nahradia choroboplodné baktérie zdravú mikroflóru. Ide o veľmi bežné choroby pažeráka, žalúdka a dvanástnika: refluxná choroba pažeráka,

ktorá sa prejavuje ako refluxný zápal pažeráka a nebezpečná prekanceróza s názvom Barretov pažerák, čo je neskorý príznak dlhodobého refluxu žalúdočnej kyseliny, často prehliadanej, zanedbanej a neliečenej. Obávané sú aj choroby, ako je peptický vred žalúdka a dvanástnika, gastritída pri infekcii *Helicobacter pylori*, rakovina pažeráka a rakovina žalúdka, nešpecifické poruchy trávenia, potravinová neznášanlivosť, bakteriálne prerastanie – SIBO.

Probiotiká proti patogénnym baktériám

Podobne ako v hrubom čreve aj v žalúdku existuje iba jeden ucelený a konečný priestor, o ktorý vedú baktérie permanentný zápas. Čím viac neškodných respektíve zdravých baktérií žije na sliznici žalúdka, tým menej je priestoru pre patogénne baktérie. Zdravé baktérie disponujú mnohými mechanizmami, ktorými bránia patogénom uchytiť sa a rásť na slizniciach. Ľudia sa pýtajú, či nám môžu pomôcť probiotiká z lekárne alebo probiotické potraviny proti refluxnej chorobe, peptickým vredom ža-

lúdka, dvanástnika a proti HP. Zatiaľ nám chýbajú robustné dôkazy z klinických štúdií, ale už teraz je k dispozícii veľa vedeckých údajov, ktoré naznačujú, že môžu. Takisto na otázku, kedy sú lepšie probiotiká z lekárne a kedy stačia kyslé fermentované potraviny, treba jednoznačne odpovedať, že pri prevencii stačia potraviny, pri konkrétnych chorobách sú už lepšie probiotiká z lekárne. Probiotiká sú živé mikroorganizmy s priaznivými účinkami na zdravie hostiteľa. Základným predpokladom účinnosti živých črevných baktérií je ich schopnosť prežiť technologické procesy, skladovanie potravín alebo doplnkov výživy. Odolnosť proti žalúdočnej kyseline a žlči, kolonizácia GIT-u, nepatogénnosť a pozitívne zdravotné účinky. Nový koncept gastrických probiotík môže mať pozitívny vplyv na prevenciu aj liečbu pacienta pri ochoreniach závislých od žalúdočnej kyseliny, ako je napríklad peptický vred, gastritída zapríčinená HP, refluxná choroba a dyspepsia. Choroby gastrointestinálneho traktu môžu mať závažný charakter, preto by sme nemali svoje zdravie zanedbávať a venovať veľkú pozornosť prevencii.

Dr. Oetker



Kvalita je najlepší recept.

Nová strakatá Paula s jahodovými škvrnami

**Nový strakatý detský dezert
Paula vanilková s jahodovými škvrnami.
Teraz aj vo vašej predajni Jednota.**



COOP JEDNOTA SENICA, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

C OOP Jednota Senica, s. d., pôsobí v oblasti, ktorá je takpovediac historickou kolískou slovenského družstevníctva. V súčasnosti Jednota nadväzuje na tradíciu moderným vývojom, to znamená modernizáciou, rekonštrukciou aj výstavbou nových predajní. Novinkou v družstve sa stali samoobslužné pokladnice a elektronické cenovky. Viac v rozhovore s **predsedom družstva Ivanom Bzdúšekom**.

Aké sú špecifiká regiónu, v ktorom pôsobí vaša COOP Jednota?

Náš región sa v prevažnej časti nachádza na území Záhorskej nížiny a plynule prechádza do Myjavskej pahorkatiny. Tento región je významný hlavne historickými osobnosťami a dejinnými udalosťami. V prvom rade treba spomenúť rodáka z Brezovej Samuela Jurkoviča, priekopníka družstevníctva, ktorý v Sobotišti založil Spolok gazdovský. Významné udalosti sa odohrali v revolučných meruôsmych rokoch, keď zat' Samuela Jurkoviča Jozef Miloslav Hurban predniesol Žiadosti slovenského národa a na Myjave bola založená Slovenská národná rada. Najvýznamnejšou osobnosťou je Milan Rastislav Štefánik, ktorý sa zaslúžil o vznik ČSR. Keď sa presunieme do súčasnosti, môžeme konštatovať, že pôsobíme v okresoch Senica, Skalica, Malacky, Myjava a dve predajne máme v Piešťanoch. Susedíme s Rakúskom a Českou republikou,

čo nám v minulosti v rámci nákupnej turistiky robilo problémy, ale v súčasnosti sú tieto trendy na ústupe. Náš región, ktorý je v prevažnej miere vidiecky, bol v minulosti zameraný hlavne na poľnohospodársku výrobu a po jej poklese bol problém so zamestnanosťou. Neskôr začali vznikať priemyselné parky a nastal posun z poľnohospodárstva na priemyselnú výrobu. Miera evidovanej nezamestnanosti je od 4 do 9 percent, čo je relatívne dobré, i keď neustále pretrvávajú problémy s novými kvalifikovanými pracovnými silami, a to nielen v obchode. Samozrejme, registrujeme určité odlišnosti a špecifiká v nárokoch a požiadavkách zákazníkov už len vzhľadom na rozsiahlosť nášho pôsobenia. V myjavskom regióne

a viac. V minulom roku nám nevyšiel zámer otvoriť supermarket v Jablonici, pretože sme nezískali stavebné povolenie, čo sa nám však podarilo v tomto roku, a supermarket je v prevádzke od augusta. Rozšírili sme a zmodernizovali supermarket v Stupave, predajňu v Sobotišti, 3 predajne získali nový vzhľad výmenou výkladov a novou fasádou, investovali sme aj do našej jedinej reštaurácie, kde sme rozšírili kuchyňu a vymenili zariadenie.

Na čo ste v súvislosti s vašou činnosťou obzvlášť hrdí, na aký úspech by ste chceli upozorniť?

Hrdí môžeme byť spoločne na to, čo sme v poslednom



**COOP JEDNOTA SENICA PÔSOBÍ V OKRESOCH:
SENICA, SKALICA, MALACKY, MYJAVA A PIEŠŤANY**

**POČET MALOOBCHODNÝCH PREVÁDZOK:
COOP JEDNOTA POTRAVINY – 84
COOP JEDNOTA SUPERMARKET – 18**

**PRESEDA PREDSTAVENSTVA:
IVAN BZDÚŠEK**

nemôžeme očakávať vyšší predaj liehovín a v skalickom regióne zasa vína, lebo sú to regióny známe pálenicami a vinohradmi. Iné sú nároky a požiadavky v pohraničných oblastiach a tiež v regiónoch v blízkosti hlavného mesta. Je, samozrejme, našou úlohou a povinnosťou na tieto požiadavky reagovať a prispôbovať sa im.

Na ktoré priority boli zamerané aktivity CJ Senica v minulom roku? Ktoré ste úspešne uskutočnili?

Naše aktivity boli zamerané hlavne na pokračovanie modernizácie prevádzkových jednotiek (PJ), zavádzanie nových technológií, projekty RTZ, EDI, 4 Fresh. Z nových technológií spomeniem inštaláciu samoobslužných pokladníc a elektronických cenoviek v supermarkete OD Cieľ Senica. Posledné roky sa zameriavame hlavne na dobudovanie siete supermarketov v obciach s počtom obyvateľov okolo 2 000





NAŠE PROJEKTY:

- ✓ Modernizácia prevádzkových jednotiek (samoobslužné pokladnice, elektronické cenovky)
- ✓ 4 Fresh (na prvom mieste je čerstvosť), riadenie tovarových zásob, elektronická komunikácia s dodávateľmi, EDI

období dosiahli, kam sme sa posunuli. Pred 20 rokmi sme robili ročný obrat v prepočte 17 miliónov eur, minulý rok sme dosiahli 59 miliónov eur. Bolo to hlavne získaním – kúpou alebo prenájmom – nových PJ v lokalitách, kde sme nepôsobili. V roku 2007 sme spoločne s CJ Trnava cez našu spoločnosť COOP SETT odkúpili všetky objekty spoločnosti AMITA, a. s. (bývalé predajne Jednoty Bratislava-vidiek), a v minulom roku sme predajne v našom regióne získali do vlastníctva Jednoty. Sú to predajne, ktoré sa významnou mierou podieľajú na tržbách a hospodárskom výsledku. Zásadné a dôležité rozhodnutie sme urobili



Upevnili sme si pozíciu na trhu, vnímajú nás ako významného predajcu potravín s navyším podielom slovenských výrobkov a sme stabilný zamestnávateľ.

v roku 2002, keď sme vstúpili ako akcionári do logistického centra COOP VOZ Trnava a, zjednodušene povedané, za akcionársky vklad sme vyriešili logistiku a finančné prostriedky sme mohli použiť na rozvoj obchodnej siete. Akékoľvek iné riešenie by bolo nelogické a pre ďalší rozvoj Jednoty limitujúce. V spoločnosti sme neskôr prešli aj na zásobovanie mliečnymi výrobkami a veľmi sa nám osvedčilo strategické partnerstvo so spoločnosťou Hortim na dodávky čerstvého ovocia a zeleniny.

Sme radi, že sme pokročili v spoločných projektoch, hlavne v riadení tovarových zásob, čo nám zabezpečilo stabilnú ponuku tovarov, plynulé zásobovanie, a tým spokojnosť zákazníka a uľahčenie práce pre personál predajní. Úspechom je hlavne to, že sme si upevnili pozíciu na trhu, vnímajú nás ako významného predajcu potravín s navyším podielom slovenských výrobkov, sme stabilný zamestnávateľ a snažíme sa podporovať rôzne kultúrno-spoločenské a športové podujatia. Za menší úspech považujeme aj to, že po mnohých rokoch v spolupráci s SOU Senica sa opäť otvoril odbor obchodný pracovník a 7 žiakov nastúpilo na prax do supermarketu v Senici, kde sa budú pripravovať na svoje budúce povolanie.

Aké ciele máte pred sebou v najbližšom období?

Máme vypracovanú a zhromaždením delegátov schválenú koncepciu rozvoja družstva do roku 2020. Chceme dosiahnuť obrat vo výške minimálne 65 miliónov eur. Budeme sa zameriavať na modernizáciu obchodnej siete, pokračovať v rekonštrukciách, rozširovaní siete supermarketov v obciach. Chceli by sme každý rok zaviesť elektronické cenovky aspoň v jednom supermarkete, digitalizovať nákupnú kartu a marketingovo využívať informácie získané prostredníctvom karty a rozvíjať vernostný systém. Čaká nás ešte nemálo práce pri zdokonaľovaní a dokončovaní rozbehnutých projektov. V oblasti riadenia ľudských zdrojov budeme naďalej podporovať vzdelávanie a odborný rast zamestnancov, vytvárať vhodné pracovné a sociálne podmienky, zvyšovať atraktivnosť náročného povolania pracovníka v obchode, prostredníctvom hmotného a finančného zabezpečenia podporovať záujem mládeže o prácu v obchode. Cieľom celého úsilia a snaženia je spokojnosť zákazníka, aby rád chodil do našich predajní, kde nájde v peknom prostredí širokú ponuku sortimentu a privíta ho úslužný a priateľský personál.



Nadácia JEDNOTA COOP *pomáha*



V Liptovskom Mikuláši podporila nadácia zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb mesta Liptovský Mikuláš. K ochrane zdravia klientov v prípade nečakaných situácií tak prispievajú evakuačné pomôcky – podložky, členkový pás BCF a pevný pás na zápästie v hodnote 3 700 €. Na snímke, zľava, J. Bonko, zástupca primátora mesta, Z. Šlauková, riaditeľka zariadenia, J. Šlauka, predseda CJ Liptovský Mikuláš a J. Bilinský, správca Nadácie Jednota COOP.

N adácia Jednota COOP už tradične podporuje zdravotnícke zariadenia formou kúpy potrebných prístrojov a pomôcok. Tentoraz podporila Liptovskú NsP MUDr. Ivana Stodolu v Liptovskom Mikuláši, pre ktorú kúpila kardiotokegraf Philips Avalon FM 20 spolu s dvoma inteligentnými digitálnymi sondami v hodnote 6 300 €. Prístroj slúži v pôrodnej sále pri monitorovaní rodičky počas pôrodu. Na snímke, zľava, Ján Bilinský, správca Nadácie Jednota COOP, MUDr. Oldřich Drahovzal, primár gynekologicko-pôrodnického oddelenia, PhDr. Jana Cvenegrošová-Koleňová, námestníčka pre ošetrovatelstvo, a Ján Šlauka, predseda CJ Liptovský Mikuláš.



P redseda COOP Jednoty Slovensko Gabriel Csollár slávnostne prevzal Cenu grófa Sándora Károlyiho z rúk maďarského kolegu, predsedu ÁFEOSZ COOP Szövetség Zoltána Szókeho za dlhodobú a vynikajúcu spoluprácu pri zvyšovaní prestíže a konkurencieschopnosti medzinárodného systému spotrebných družstiev COOP.

Rallye *Krištáľové krídlo* S MATADOROM

K rásne historické autá z obdobia od 30. až po 70. roky, množstvo známych tvárí, ale aj túžba pomôcť dobrej veci prilákala tretiu septembrovú nedeľu obyvateľov Bratislavy na Rallye Krištáľové krídlo s Matadorom. Charitatívna jazda veteránov odštartovala v Záhorskej Bystrici a pokračovala cez Ivanka pri Dunaji, Senec, Svätý Jur až do Rače. Podujatie pod záštitou podpredsedu vlády SR Petra Pellegriniho sa uskutočnilo pri príležitosti osláv 20. výročia Krištáľového krídla.

Už tradične bola cieľom akcie finančná zbierka na pomoc ľuďom so zdravotným znevýhodnením. Z výťažku tohtoročnej zbierky Nadácia Krištáľové krídlo podporí zariadenie sociálnych služieb pre deti a mladých ľudí so zdravotným postihnutím Dom svätej Anny a liečenie pre 14-ročnú Sašku, ktorá sa narodila s rúžštepom chrbtice. K jedinečným chvíľam prispela prítomnosť známych osobností ako Kamila Magálová, Celeste Buckingham, Jozef Vajda, Marián Mitaš, Vladimír Kobielsky, Richard Lintner a mnohí ďalší.

„Veľmi si cením, že nás podporuje toľko známych osobností. Sú empatické a majú v sebe prirodzenú potrebu pomáhať. Aj vďaka nim sú naše zbierky úspešné,“ povedala organizátorka podujatia Mária Vaškovičová.



Mini HOTDOG S TELACÍMI PÁRKAMI A PARADAJKAMI

Potrebujete:

- ✓ **Teľacie párky Mecom Premium**
- ✓ **2 plechovky krájaných paradajok**
- ✓ **čerstvú bazalku**
- ✓ **oregano**
- ✓ **soľ**
- ✓ **trstinový cukor**
- ✓ **2-3 mozzarely**
- ✓ **hotdogové žemle**



Krájané paradajky povaríme asi 10 minút s oreganom. Dochutíme soľou a štipkou cukru. Po odstavení z plameňa pridáme nasekanú čerstvú bazalku.

Mozzarellu nakrájame na malé kocky. Do hotdogovej žemle vložíme teľací párkok, zalejeme paradajkovou omáčkou a posypeme mozzarellou.

SÚŤAŽ Z AUGUSTOVÉHO ČÍSLA

Správna odpoveď: Jedno balenie MECOM Gril párty klobások syrových 190 g obsahuje 8 kusov.
 Výhercovia: Marta Vámošová, Máláš;
 Zuzana Vážanová, Kanianka; Eva Ivančíková,
 Voderady; Peter Synak, Štúrovo; Jozef
 Chupáč, Trenčín.





Musaka

Na 4 porcie potrebujete:

- ✓ 800 g baklažánu
- ✓ 500 g mletého mäsa (zmes hovädzieho a bravčového)
- ✓ 1 cibuľu
- ✓ olivový olej a 2 strúčiky cesnaku
- ✓ 2 lyžičky oregana
- ✓ štipku škorice
- ✓ 1 konzervu krájaných paradajok
- ✓ 2 lyžice paradajkového pretlaku
- ✓ 200 g smotanového jogurtu
- ✓ 2 vajcia
- ✓ 100 g parmezánu
- ✓ 3 lyžice strúhanky
- ✓ 2 lyžice masla

Baklažán nakrájajte na tenké kolieska a osmažte. Polovicu poukladajte na dno pekáča alebo zapekacej formy.

Na oleji osmažte cibuľu, pridajte cesnak pokrúpaný na plátky, potom mäso a korenie. Osoľte a pridajte paradajky, pretlak a nechajte trochu odpariť tekutinu.

Zmes nalejte na baklažán v pekáči a poukladajte na ňu druhú polovicu. V mise zmiešajte vajcia, jogurt a syr, nalejte na baklažány, posypte syrom a pečte 40 minút v rúre vyhriatej na 200 stupňov.

Zapekané KOTLETKY

Na 4 porcie potrebujete:

- ✓ 750 g stredných zemiakov nakrájaných na hrubšie plátky
- ✓ soľ a čerstvo mleté čierne korenie
- ✓ 3 stredné cibule pokrúpané na plátky
- ✓ 6 veľkých pevných lesných húb

Rúru predhrejte na 170 °C. Do hlbšieho pekáča s pokrievkou rozložte plátky zemiakov, osoľte a okoreňte. Poukladajte na ne kolieska cibule, osoľte a okoreňte, potom navrstvite huby, tymian a navrch položte osolené a okorené plátky mäsa. Všetko zalejte smotanou, prikryte a dajte piecť do rozohriatej rúry na 45 minút.

Keď sú zemiaky skoro mäkké, mierne zvýšte teplotu a pekáč odkryte, aby mäso zhnedlo. Asi 5 minút pred vytiahnutím posypte syrom a nechajte zapiecť do zlatista.

- ✓ 6 vetvičiek tymianu
- ✓ 4 bravčové kotlety jemne naklepané
- ✓ 200 ml smotany na varenie
- ✓ 4 lyžice nahrubo nastrúhaného syra



MARHUĽOVO- -TVAROHOVÝ nákyp

Potrebujete:

- ✓ 4 vajcia a 50 g zmäknutého masla
- ✓ 100 g cukru
- ✓ 750 g plnotučného tvarohu
- ✓ 150 g polohrubej múky
- ✓ 1 lyžičku kypriaceho prášku
- ✓ kôru z 1 citróna
- ✓ 600 g zrelých marhúl (alebo kompótu)
- ✓ 1 balíček vanilkového cukru
- ✓ práškový cukor na posypanie

Zĺtky oddelíme od bielkov. Vyšľaháme maslo s cukrom a postupne zašľahávame žĺtky. Vmiešame tvaroh, múku, kypriaci prášok a citrónovú kôru.

Rúru rozohrejte na 180 stupňov, formu vytrite maslom a vyšľahajte tuhý sneh z bielkov. Opatrne ho zapracujte do tvarohovej hmoty. Do formy vlejte polovicu cesta, poukladajte marhule a pridajte druhú polovicu cesta. Posypte vanilkovým cukrom, navrch poukladajte plátky masla a upečte. Napokon poprášte práškovým cukrom.

3 BODY & FUTURE

Na trh uvádzame nový produktový rad, ktorý reaguje na trendy v potravinárskom priemysle zameriavajúce sa na suroviny **budúcnosti** (superfood – potraviny, ktoré majú výživový aktívny vplyv na človeka)

Body&Future sú **produkty s vysokou pridanou hodnotou** a výnimočným zložením

Prvý produkt, CHIA SEEDS, brusnicový nápoj s pridaním bieleho čaju, omega-3 so semienkami chia

V 28 g obsahujú chia semienka 9 % dennej hodnoty bielkovín (4 g), 13% tuku (9 g) (z toho 64 % je omega-3 alfa-linolénová kyselina) a 42 % vlákniny (11 g). Výpočet je založený na dennom príjme 2 000 kalórií. **Semená obsahujú tiež podstatné minerály vrátane fosforu, mangánu, vápnika, draslíka a sodíka v množstve porovnateľnom s ostatnými jedlými semienkami, ako je ľan alebo sezam.**



Omega-3
8x viac ako losos



Železo
3x viac ako špenát



Vláknina
25% viac ako ľanové semienka

Magnézium
1,5x viac ako brokolica



Antioxidanty
3x viac ako čučoriedky



Draslík
2x viac ako banány



Vápnik
5x viac ako mlieko



Proteín
5x viac ako fazuľa



Fosfor
8x viac ako plnotučné mlieko

McCarter

Kofa NA TRHU

Môj muž pochádza z Vorarlbergu, najzadnejšieho kraja Rakúska, oblasti obklopenej najvyššími vrchmi a z jednej strany ohraničenej najväčším rakúskym jazerom. Jeho rodné mesto Dornbirn je roztrúsené v krajine kade-tade a je tak najväčším mestom Vorarlbergu. No i tak pôsobí ako dedina.

Keď ma tam prvýkrát zobral, vyrazili sme v sobotu ráno na trh nakúpiť zeleninu a čerstvé syry priamo zo salašov. Obliekla som si, čo som našla, obula tenisky, s mejkapom som sa nezdržovala. V živej pamäti som mala bratislavskú Miletičku nezataženú dresscodom.

V momente, ako sme vošli na trhové námestie, mi došlo, že nezapadám. Dámy sa ladne pohybovali vo vľajúcich letných šatách a páni v letných oblekoch alebo aspoň vo svetlých košeliach. Popíjali prosecco zo sklenených čiaš – haló, Miletička! – pekne cez slamku, aby si nerozmazali umne nanosený rúž. Pol desiatej ráno a nikto sa na nich nepozeral ako my kedysi na notorikov na, veď viete, Miletičke. Tiež ma lákalo prosecco, ale mne by asi naliali do plastového, tak som radšej išla kúpiť paradajky. Odvtedy si do kufra balím popri nepremokavej bunde a turistických topánkach aj pekne šatočky a topánky, lebo veď aj ja si radšej štrngám skleneným.

Trhy sú v Rakúsku inštitúcia. Nie sú len miestom na rýchle vybavenie nákupov za lacnejší peniaz, ale i miestom klebetenia. Vo Viedni je trhov neúrekom. Stretnutiam na trhu patria najmä sobotné rána, pričom mnohí neprídu kvôli paradajkám a dokonca ani kvôli kvasákom, ale na pohárik a bohaté raňajky. Samozrejme, nie na stojáka, hoci i tak sa dá, a to dokonca elegantne, ale pekne posediačky pri stolíku s výhľadom na veselé dianie na trhu.

Ja najradšej chodím na Brunnenmarkt. Je to najdlhší pouličný trh v Európe. V 170 trhových stánkoch dostanete všetko, na čo si len zmyslíte. Tento trh funguje aj ako prvá pomoc pri nostalgii za rodnou hruudou. Napríklad tak, že si tu kúpite bryndzu, parenicu alebo oštiepok. Hneď vedľa si kupujem turecké pistácie. Sú drobné, ale oveľa intenzívnejšie ako tie bežné. O pár krokov dopĺňam zásoby ružového korenia, ktoré napríklad na bielom povrchu cibulkového quicheu vyzerá veľmi efekt-

ne a, samozrejme, aj dobre chutí. Ak sa vám zažiada melón, môžete si kúpiť celý 15-kilový, alebo vám ho malý turecký chlapec rozsekne mačetaou, s ktorou jeho predkovia pravdepodobne stínali hlavy. Chlapec je šikovný, ale tento stánok väčšinou obídem veľkým oblúkom. Veď kam by som naliala prosecco, keby som nemala hlavu. Na konci trhu je námestie, ktoré v sobotu zaplnia víkendoví trhovníci a biopestovatelia. Okolo a pomedzi nich sedia a postávajú popíjači a raňajkári.

V piatok nakupujem na trhu kúsok od nás. Na námestí pred kostolom si raz do týždňa rozložia stoly predajcovia z biofariem. Dá sa tu urobiť kompletný víkendový nákup bez toho, aby ste si domov priniesli aj dve kilá plastových obalov. Dostanete tu všetko od zeleniny cez chlieb, koláče, syry, údeniny, čerstvé ryby a tiež víno a pivo z malých pivovarov. Takéto minitrhy putujú po meste a v každej štvrti sú raz do týždňa.



Píše Nikoleta Gstach

... obrovské
olivy plnené
kozím syrom,
dále plnené
ovčím syrom,
prosciutto
plnené
figami...

Každý viedenský trh má svoje naj. Na Trhu Viktora Adlera sú najhlasnejšie trhovkyne. Keď sa prekríkujú, vyšplhá sa hlasitosť až na 120 decibelov, čo je porovnateľné s hlasitosťou na koncerte. Textovo je to o niečom inom, lebo veď ktorá kapela reve z pódia Paprikáááá! (Aha, už viem ktorá...) Na trhu Volkertmarkt sídlia špecialisti na kóšer potraviny, preto tu vždy stretnete Židov v tradičných dlhých kabátoch s klobúkom na hlave. Hannovermarkt zase vyzerá ako orientálny bazár.

No najznámejším viedenským trhom je Naschmarkt. Každý týždeň sa ním premelie 64-tisíc ľudí. Pozná ho azda každý turista a každý, kto vo Viedni bol, bol i na Naschmarkte. A tak to tam aj vyzerá. Tlačnica, tlačnica a ešte väčšia tlačnica. A to už viac ako 100 rokov! Už v roku 1774 sa sem chodilo nakupovať a handrkovať sa o najlepšiu mrkvu a najdlhšiu uhorku! Do dnešnej podoby sa trh dostal na začiatku minulého storočia. Dnes je tu 123 stálych stánkov a 60 občasných. Výber je tu najväčší zo všetkých viedenských trhov. Pestrofarebné makrónky vedľa wasabi orieškov a falafelu. Kilové granátové jablká vedľa červeného bioburčiaka a sektu s vločkami 23-karátového zlata.

Cez víkend sa plocha trhu zdvojnásobí a rozšíri o najväčší viedenský blšák. Ten treba, samozrejme, vidieť tiež. Je to veľká výzva, pretože je ešte preplnenejší ako Naschmarkt. Lovci pokladov tu sľedia od rána do večera. Majitelia starožitníctiev zjednávajú a vyčkávajú, lebo cena s pokročilou dennou hodinou klesá. Poslednými návštevníkmi sú zberači. Tí sa prehrabujú v tom, čo predajcovia nechali na zemi, a medzi starými novinami, ktoré nahrádzajú baliaci papier, často objavujú čo-to použiteľné.





plnené ničím – obrovské olivy plnené kozím syrom, datle plnené ovčím syrom, prosciutto plnené figami... nekonečné množstvo kombinácií. Tak ako na každom trhu, platí i tu, že treba poznať svojho trhovníka. Hľadanie toho môjho asi potrvá. V každom prípade platí, že ak v recepte nájdete surovinu, o ktorej netušíte, čo to vlastne je, skočte na Naschmarkt. Tam ju majú. Či už je to ovocie, zelenina, ryba, sušená jašterica, alebo stredná časť oslieho chvosta. Asi tomu Naschmarktu dám ešte šancu.

P. S.: Ale ak by som tam mala pracovať, tak revem celý deň ako kofa na trhu!

Môj vzťah k Naschmarktu nie je úplne jednoznačný. Mám ho rada asi len večer, keď utíchne ruch a v podnikoch medzi stánkami sa ľudia posadia k večeri alebo k poháriku po práci. Cez deň ma rozčuluje tlačienka aj predavači, ktorí vystrkujú ruky do davu, na vidličkách napichnutú dobrotu, a ponúkajú okoloidúcich, aby ochutnali. Okoloidúci

turisti ochutnajú, dajú si vysvetliť, čo to je, ochutnajú ešte niečo a idú ochutnávať ďalej. Nakoniec nič nekúpia, ale možno aj áno, a možno tak ako ja budú sklamaní. Keďže trh je plný okukávačov a ochutnávačov, ale kupujúcich je tam asi pramálo, zdajú sa mi potraviny najmä v lete nečerstvé. Napriek tomu sa vždy nanovo nechám zlákať na niečo

mentos[®] CHOCO



Som Za

jedinečnú kombináciu
karamelu a čokolády



Chrumky NA JAMAJKE? YEAH MON!

S nostalgiou si spomínam na rok 2001, keď moja noha vkročila na pôdu Jamajky prvýkrát. Oči sa mi opíjali všemožnými farbami tohto jedinečného Karibského ostrova, od samého úžasu som ani nevedela, kam sa skôr pozerat'.

More tyrkysové ako z gýčových pohľadníc, piesok taký biely, až mi oslepoval zrak, tropická flóra s viac než päťsto druhmi rastlín môže byť snom každého botanika... A v uliciach od skorého rána do neskorej noci hlučné davy pestro odetých exotických Jamajčanov, ktoré mi pripomínali televízne dokumenty z afrického kontinentu... Nie, Jamajka nie je ako Afrika, hoci 80 percent populácie tvoria potomkovia afrických otrokov. Žije tu však aj početná enkláva Číňanov a Indov a títo všetci dohromady vytvorili z Jamajky nenapodobiteľný koktejl kultúr, ktorý sa azda najmarkantnejšie odrazil najmä v tunajšej gastronómii. „Prešiel som 63 štátov sveta, no nikdy som nejedol nič chutnejšie ako na Jamajke!“ vyjadril sa jeden z mojich turistov, ktorých som sprevádzala po ostrove. Gurmáni a milovníci jedla, nech sa páči, vitajte na Jamajke!

Najzdravší národ na svete

Je krásne jamajské ráno, slnko sa už celou svojou silou vyšvihlo nad more. Nachádzame sa v Negrile, malom prímorskom mestečku na západnom cípe Jamajky. Kedysi to bola len malá ošumelá rybárska osada, no po tom, čo ju objavili „hipisáci“, sa postupne pretransformovala a dnes je to hlavná bašta dovolenkárov,



patriaci k strediskám par excellence. Je tu najskvostnejšia jamajská pláž 7 Miles Beach, najkrajšie západy slnka, najlepší nočný život. K tomuto odvaru niekdajšieho „hipisáckeho“ koloritu patria desiatky drobných galérií, prepĺnené chcenými gýčmi, exkluzívne zábavné nočné podniky, i typické l-tal reštaurácie. Tieto malé drevené domčeky s terasou, kde na laviciach za stolmi svorne posedávajú, debatujú a pritom jedia exotickí rastafariáni, sú pastvou pre oči každého cudzinca. No nielen pre oči – podmanivá aróma tradičných pokrmov človeka priam volá, aby vošiel dnu, sadol si a jedol! Zariadenie jednoduché a maximálne vzdušné – drevené koly, prikryté plachtami, pod nimi drevené lavice a stoly, v kúte pec, mažiari a vysmiaty bosý kuchár... Možno si povieť: „Tak tu by som v živote nič nezjedol!“ Nuž, áno, ani naši hygienici by vám to asi neodporučili, ale veríte – tejto atmosfére a týmto jedlám sa nevyrovná žiadna naša nóbl reštaurácia! Názov l-tal vznikol od slova vital (vitálny) a pre Jamajčanov je zdravé jedlo kľúčom k dlhému a zdravému životu. Nejedia nič konzervované, nič mrazené, nič studené, žiadne umelé prísady, žiadnu chémiu ani polotovary. Podľa štúdie istej britskej univerzity Jamajčania patria k najzdravším národom sveta a za celý život navštívia lekára priemerne maximálne dva razy. Iste, veľkú zásluhu na tom má i dobrá genetika, ale až 80 percent úspechu tkvie práve v stravovacích návykoch...



Ackee chutí ako praženica

Jedovaté ackee na raňajky

Vraví sa „keď si v Ríme, správaj sa ako Ríman“. Kým turisti si na raňajky vo svojich hotelových rezortoch pochutnávajú na cornfleksoch a frankfurtských párkoch, ja s mojím mužom Andrejom jeme to, čo všetci Jamajčania – ackee, saltfish and dumpling. Ackee rastie jedine v Afrike a sem ho kedysi dávno priviezli kolonizátori. Surové plody tohto neškodného stromu kúpate na každom rohu, sú prudko toxické, len čo ich však uvaríte, chuťou aj vzhľadom pripomínajú našu praženicu. Zvyčajne sa varia spolu s nasolenou treskou (saltfish) a knedľami (dumplings). A k tomu dusené calaloo, podobné nášmu špenátu, varené banány a kúsok chlebovnika. Sedíme na brehu, jeme, pri šume morských vln debatujeme o živote a vtipkujeme, popijajúc pivo Redstripe, ktoré si z ostrova dáva dovážať aj americký prezident Obama. „Máme chrumky?“ spýtavo sa na mňa pozrie Andre a začne



každoročne až pol milióna turistov, ktorých jedinou ambíciou je zahaliť sa do mračna dymu, zrušiť gravitačný zákon a odpútať sa od každodenných starostí civilizovaného sveta. A keďže väčšina dovolenkárov zakotví práve v negrilských rezortoch, ani sa vlastne nečudujem, že Jamajka vo svete

50 odtieňov Kingstonu

Ak existuje na svete mesto, ktorého sa turisti boja ako čert kríža, potom je ním bezpochyby jamajský Kingston. Vždy si veľmi dobre premyslia, či pri návšteve „pohodovej Jamajky“ budú merať cestu aj do hlavného mesta, ktoré je známe svojou kriminalitou. Ja však do Kingstonu, kolísk reggae hudby, chodievam rada, pretože toto charizmatické mesto je iné než zvyšok Jamajky – skrátka, Kingston má dušu. Nájdete tu nielen Blue Montains, kde sa pestuje najkvalitnejšia káva na svete, ale aj múzeum Boba Marleyho, krásne parky či luxusné miliónárske štvrte. Pulzujúcim srdcom mesta je štvrť Downtown, ktorá je hlavnou nákupnou zónou chudobnejších Kingstončanov a zároveň historickým skanzenom, ktorému dominuje belasá budova Národného divadla. Fotografie z tohto miesta v cudzincoch vzbudzujú nedôveru, preto tu turistov ani nenájdete. Predieram



Grilované kurence Jerk

sa prehrabávať v našej plážovej taške. Zrazu sa mu na tvári zjaví víťazoslávny úsmev – v rukách drží balíček arašidových chrumiek, ktoré kupujem na Slovensku v COOP Jednote a sú najvítanejším darčekom, aký môžem vôbec doniesť. Hoci arašidy sa na ostrove pestujú bežne, taký „zázrak“, ako sú chrumky, tu ešte nevynašli. Vynašli však kopu iných gurmánskych špecialít. V každom meste natrafíte na fast foody, kde vaše chuťové bunky zaplesajú – hlavným magnetom fast foodov je pattie – pikantná chrumková šatôčka s rôznymi druhmi plnky, stojí necelý dolár – a ľudia sa idú za ním zbláznit! Jamajčania i turisti. Fajnota! Niekedy mám pocit, že sa stále vraciam na Jamajku práve kvôli pattie...

Fajčia a spia, aby necítili hlad

Jamajka je krajina tretieho sveta, mnohí žijú v nepredstaviteľnej chudobe a celé dni pre spia, aby nepocítili hlad. Pri súčasnej vysokej nezamestnanosti si muži pomáhajú, ako vedú – predajom ganje (marihuany), vďaka čomu majú aspoň pár dolárov na skromné jedlo. Ganja je skrátka priateľ chudobného človeka! Zaháňa mu hlad i zarába peniaze. Omamná vôňa kvalitnej marihuany, ktorú na ostrov doviezli Indovia v roku 1845, príľaka na Jamajku

nadobudla reputáciu „zhúlenej“ krajiny. Pravdou však ostáva fakt, že za celý čas som tu nestretla jediného „zhúleného“ domorodca. O cudzincoch však platí pravý opak. Bežne ich vidím, ako sa tákajú po meste, úplne mimo zmyslov, pričom fajčia trávu

a krmia sa ganjovými koláčikmi, ktoré sa tu tešia mimoriadnej obľube. „Belosi majú iný metabolizmus než my Jamajčania,“ vysvetľuje starý rastaman Bongo Adley, ktorý pestuje ganju vysoko v horách na utajenej plantáži a zásobuje ňou vari polovicu Negrilu. „Jedia nezdravé potraviny, ich telo je plné toxínov, preto ich položí už i jediný joint! Ganja je však posvätná rastlina, daroval nám ju samotný Stvoriteľ, Jah Rastafari!“ uznanlivo pokýva hlavou a na znak úcty k svojmu rastafariánskemu Bohu pozrie na nebo. A nezabudne dodať, že Boh nám dal byliny na všetko, len na ľudskú hlúposť nie...



Andre miluje jednotárske chrumky

sa davom Jamajčanov, obchádzam túlavé kozy, hrabajúce sa v odpadkoch, obzerám si stánky so zeleninou a s ovocím, miňam drobné obchodíky s rozličným tovarom i pouličný beauty salón – rovno na ulici vám urobia tetovanie, vrkôčiky, gélové nechty či prišijú umele príčesky. Mobilní kuchári tlačia pred sebou svoje káry s hrncami, z ktorých rozvonievajú horúce kukuričné a arašidové kaše, od ďalších si môžete kúpiť výdatné polievky. Fazuľovú, kuraciu, i „conch“, polievku z morských príšer, ktorú najmä jamajskí muži jedia každý deň v presvedčení, že im pozdvihuje libido. Dobre sa najesť na Jamajke naozaj nie je

dokončenie na strane 23

Peter Varga

KUCHÁR S POSLANÍM

Ako prvá objavila kuchárske nadanie Petra Vargu jeho babička. Naučila ho variť nielen podľa receptov, ale najmä srdcom a s láskou. A tak teraz, keď babička už nežije a Peter slávi svojou prácou úspechy, nastal čas, aby sa jej aspoň symbolicky poďakoval.

V írskom Dubline, kde dlhodobo žije a pracuje, vydal svoju prvú kuchársku knihu s vlastnými receptmi. Výtlačok z jej predaja venuje nemocnici Crumlin Children Hospital v Dubline, ktorá sa špecializuje na deti s ťažkými chorobami, ktoré im, žiaľ, neumožnia zostať na svete viac než 6-7 rokov.

Podme na začiatok – ako ste sa dostali k vareniu?

Už ako štvorročného ma k nemu priviedla moja babička, ktorá u mňa vycítila záujem o varenie. Nebol to však čaj ani praženica, čo som varil ako prvé jedlo. Naučila ma rovno ťahanú štrúdlu! S odstupom času si uvedomujem, že okrem prvých praktických skúseností som vďaka nej získal schopnosť variť srdcom, dušou a s citom. Odmenil som sa jej tým, že už ako 6-ročný som varil nedelňé obedy, vymýšľal som vlastné kombinácie jedál a ohuroval rodičov i návštevy. Vareška sa stala mojou najlepšou kamarátkou.

Doma varia predovšetkým ženy, napriek tomu sú najslávnejšie kuchárske celebrity muži, spomeňme Jamieho Olivera, Gordona Ramsaya, Zdeňku Pohlreicha či Vojta Artza. Čím to je?

Azda práve preto, že muži nie sú dennodenne zaťažovaní starostlivosťou o chod domácnosti



a praktickým riešením stravovacích otázok rodiny. Majú preto pri varení väčší rozlet. Osobne som nikdy nedelil práce na ženské a mužské, vážim si každé dobré jedlo, či ho uvarí muž, alebo žena. Na druhej strane, ťažko by ste odo mňa mohli žiadať opraviť bicykel, vymeniť žiarovku či opraviť vypínač (smiech).

Pre koho varíte najradšej?

Pre rodinu, pochopiteľne, pre kamarátov, návštevy. Varenie však mám rád ako také, to znamená aj v práci, každý tanier, ktorý odovzdám čašníkovi, aby ho odniesol host'ovi, je pripravený s láskou a nikdy mi jedlo nevrátili. Z jedla sa dá vycítiť, keď varíte so zaujatím.

Kuchári trávajú veľa času v práci, dokázate sa k sporáku postaviť aj doma?

Nemám problém, rád odbremeňujem mamku od varenia, keď som doma, dokážem uvariť niekoľko chodov a tešiť sa, ako chutí rodičom, neteri, návštevam. Keď som bol naposledy

doma, upiekol som napríklad 90 veterníkov, v priebehu dvoch dní zmizli z chladničky.

Máte vyslovene obľúbené jedlo, ktoré blízkym pripravujete, alebo zakaždým radšej skúšate niečo nové?

Veľmi rád skúšam nové vlastné recepty, sledujem gastronomické posuny, lebo aj v gastronómii sú stále nové a nové trendy, navštevujem najlepšie reštaurácie v Írsku, doma na Slovensku i po celom svete. Bez váhania však na želanie konzumentov pripravím segedínsky guláš alebo čokol'vek podobné.

Čo vás v rámci gastronomických trendov najviac zaujalo?

Možno čitateľov prekvapí, že sa v súčasnosti ustupuje od prílišnej tepelnej úpravy mäsa. Pri dlhom pečení či dusení stráca mäso svoju hodnotu, originálnu chuť i vitamíny, znehodnocuje sa. Začínajú sa presadzovať

zvláštne kombinácie jedál – napríklad ryby s bravčovinou. Treska s chrumkavými bravčovými ušami je delikatesou našich zákazníkov.

Chodíte do reštaurácií ako bežný host?

Áno, rád ich navštevujem, ochutnávam. Neodrádza ma, že „do toho viac vidím“. V zahraničí platí, že ak sa vám jedlo nepáči alebo nechutilo vám, dajú vám ho grátis alebo prinesú nové. Ja som nikdy jedlo nevrátil, ak mi niekde nechutí, viac sa tam nevrátim.

Oblúbený kuchynský nástroj?

Moje dve ruky.

V Bratislave ste pracovali v skvelom hoteli Marrol's, napriek tomu ste sa rozhodli pre pôsobenie v zahraničí. Prečo?

Dostal som ponuku z Dublinu a dlho som neváhal. V každom prípade by som rád poznal, že keď odídete, vždy začínate odznova, v cudzom svete a bez podpory priateľov a rodiny. V Dubline som dvanásť rokov a neľutujem ani deň.

Prekvapili vás niečím Íri?

Áno, srdečnosťou a otvorenosťou. Nikdy sa mi nik neotočil chrbtom, keď som potreboval pomoc. Získali si ma.

Máte oblúbené írske jedlo?

Prišiel som na chuť jedlám z hovädzieho mäsa, ktoré sa tu využíva podstatne viac ako na Slovensku. Má fantastickú vôňu, skvele sa s ním pracuje, pripravujú sa z neho veľmi chutné jedlá. Kravy sa chovajú na pastvinách, ich mäso je lahodné, priznám sa, na Slovensku by som ťažko také hľadal. Na druhom mieste sú ryby.

Áký vzťah má k návšteve reštaurácií bežná írsky rodina?

Páči sa mi, že si často zájde do reštaurácie, a potom ide do kina alebo do divadla. A to nielen do bežných podnikov, ale pokojne aj do michellinských. Myslím, že na Slovensku nie je celkom bežné, aby sa 70-ročné dámy stretli večer v reštaurácii a potom išli na kultúrne podujatie, čo je v Írsku súčasť životného štýlu. V niektorých podnikoch si môžete rezervovať miesto až o dva mesiace. Platí to aj o nedeľných obedoch, rodina radšej zájde do reštaurácie, ako by mala mama „zabíjať“ čas varením a umývaním riadu. Spoja to s výletom a prežijú pekný pohodový deň.

Varili ste aj pre známe osobnosti, koho by ste spomenuli?

Áno, pracoval som v hoteli Maldron Cardiflane v reštaurácii Stir, kde o svetové celebrity nebola núdza. Počas niekoľkokoročného pôsobenia v zahraničí som varil pre tím speváčky Beyoncé, rovnako pre celý mančaft

okolo Jennifer Lopezovej, pre Jamesa Duncana zo skupiny Blue či futbalistov FC Liverpool a mnohých ďalších.

Čo si dáva napríklad taká J. Lo?

Jej diétny režim je pre mňa nezabudnuteľný. Ráno to bolo len smootie – muselo obsahovať vysokú dávku proteínov, na obed si dala kelový šalát so semiačkami, s citrónovou šťavou a olivovým olejom. Olovantovala ovocie a večerala grilované kuracie prsia, sladké zemiaky a ružičkový kel. V hoteli bývala aj s deťmi, matkou a s jej bývalým priateľom, tak sme mali v kuchyni naozaj veselo.

Okrem tvorenia vlastných receptov patríte k vašim úspechom fakt, že sa onedlho z kuchyne presuniete pred kamery. Čaká vás televízna šou, prezradte nám niečo o nej.

Získal som exkluzívnu zmluvu so spoločnosťou Gibson, v ktorej od septembra nakrúcam úspešnú reláciu First Date pre írsku televíziu RTE. V rámci nej budem mať onedlho česť spolupracovať napríklad s Jeanom Michelom Jarrém, ďalej so známym americkým spevákom a idolom dievčat Justinom Bieberom či so Simply Red. Títo uznávaní umelci budú ochutnávať jedlá z mojej dielne, veľmi sa na to teším. Špeciálnu zmluvu na krátky čas mám aj so spoločnosťou NBC Universal (Owner of Universal Pictures), ktorá zastrešuje hercov a spevákov so špeciálnymi podmienkami. Na túto spoluprácu sa nesmierne teším, pretože do portfólia NBC patria hviezdy ako Jennifer Anistonová či Julia Robertsová.

Ste v Írsku cudzinec, a predsa si vás vybrali do televíznej šou. Čím ste iný, čo vás odlišuje od ostatných kuchárov?

Za tie roky, čo pracujem v zahraničí, si moji spolupracovníci všimli, že varenie je môj život. Každopádne sa mi osvedčilo, že robiť svoje povolanie naplno, s vášňou, nielen pre výplatu, ale aj pre pocit naplnenia – to dáva zmysel. Možno práve tá láska a zaujatosť sú mojou špeciálnou „schopnosťou“. Nemyslím si, že som iný, nejaký výnimočný kuchár, a nerád by som sa vyvyšoval nad ostatných kolegov, skôr si myslím, že sa snažím neustále zdokonaľovať, vymýšľať nové recepty a stretávať sa s najlepšimi kuchármi, som veľmi otvorený gastronómii, je to moje povolanie, láska, poslanie. Do šou ma oslovili vďaka dobrému menu, ktoré som si za 12 rokov pôsobenia v Írsku pomaly krok za krokom budoval. Možno zohráva úlohu aj moja priateľská a dobrosrdečná povaha, nevyhľadávam konflikty, naopak, vyhýbam sa im a snažím sa so svojimi skúsenosťami podeliť. Verím, že nesklamem ani tvorcov, ani divákov.

Text: Anna Ölvecká

Foto: archív Petra Vargu

pokračovanie zo strany 21

žiadny problém, aj keby ste doma nikdy nevarili, mobilní predaváci na uliciach za pár dolárov ponúkajú všetko – od raňajok cez obedy až po večere. V sudoch popri cestách uvidíte grilovať „jerk“, tradičné jamajské jedlo – pikantné grilované kurence, podľa slov turistov bezkonkurenčne najchutnejšie na svete. Tajomstvo tkvie v špeciálnej marináde, ktorá sa pripravuje z čili papričiek, korenia, zo zázvoru, škoricce, z cibule, oleja a zo sójovej omáčky. K tomu vám naseruirujú ryžu varenú spolu s fazuľou v kokosovom mlieku, všetko lahodné, syté a mimoriadne výživné. Len čo však zapadne slnko a život z ulíc Downtownu sa vytratí, vzduchom lietajú náboje zo samopalov miestnych gangstrov, ktorí majú zásluhu na tom, že Kingston sa v celosvetových štatistikách stabilne drží v prvej dvadsiatke najnebezpečnejších miest sveta.

Jamajka je jedinečná, krásna, drahá a nebezpečná. Presne v tomto poradí. Je to ako veľké ihrisko pre dospelých, nuda vám tu hrozí nikdy nebude! Kamkoľvek sa totiž vyberiete, vždy uvidíte a zažijete niečo nové. Leňošenie na nádherných plážach môžete striedať s poznávaním ostrova. Objavovať malebné dedinky vo vnútrozemí, tiché rybárske osady, i veľkomestský ruch, ochutnať špecialitu festivalu na bohom zabudnutej rybárskej pláži Hellshire, o ktorej turisti netušia, kávu v kávovej fabrike, rum vo fabrike Appleton, zažiť romantický splav na bambusovej plti alebo krížiť z ruky kolibríky i krokodíly. Prísť na Jamajku a preležať celú dovolenku na pláži je škoda, pretože máloktorá krajina má v zásobe toľko fascinujúcich miest ako práve Jamajka. Cudzinci zvyknú o exotických krajinách frázovalo hovoriť ako o krajinách kontrastov. Tento otrepaný prívlastok sa však k Jamajke nehodí. Skôr by som povedala, že je to krajina extrémov – horúčavy sú tu horúcejšie, pikantné jedlá pikantnejšie, dotieravci dotieravejší a úžasná príroda úžasnejšia než kdekoľvek inde. Skúsení cestovatelia, ľudia, ktorí poznajú aj iné Karibské ostrovy, vracajú sa sem znova a znova. Pre tú výnimočnú prírodu, atmosféru, a v neposlednom rade i báječnú gastronómiu. Ak totiž raz ochutnáte všetky tunajšie delikatesy, Jamajku budete okamžite milovať! Lebo viete – láska ide cez žalúdok!

Anita Balejíková

PASTERIZÁCIA MLIEKA NIE JE „NEPRIATEL“



Pasterizácia je metóda tepelného ošetrovania potravín, ktorú vyvinul v polovici 19. storočia francúzsky vedec Louis Pasteur. Je to krátkodobé zvýšenie teploty potraviny, ktoré však na rozdiel od prevarenia výrazne nemení jej vlastnosti. Obvykle to znamená ohriatie na 60 – 75 °C na dobu pol až 2 hodiny. Účelom je likvidácia mikroorganizmov, a tým aj zvýšenie trvanlivosti potravín. Pôvodne bola pasterizácia vyvinutá na objednávku francúzskeho vojnového loďstva pre víno, ale za krátky čas sa ujala aj pri ďalších potravinách, napríklad pri mlieku alebo pive.

V poslednom období sa objavujú výroky, že pasterizácia mlieka je „socialistický prežitok“. Medzi laikmi aj odborníkmi po rokoch znova ožila diskusia o vhodnosti konzumácie surového mlieka. Hodnotia sa výživové a hygienické parametre surového mlieka. Fakt je, že surové mlieko a výrobky zo surového mlieka určené na ľudskú spotrebu musia byť v zmysle predpisov legislatívy platnej v rámci celej EÚ jasne označené, že ide o „surové



mlieko“, respektíve „výrobok vyrobený zo surového mlieka“.

Na zabránenie výskytu mikroorganizmov v surovom mlieku sa v praxi uplatňujú najprísnejšie hygienické opatrenia. Navyše mlieko musí byť dostatočne chladené a potom tepelne ošetrované samotným konzumentom alebo výrobcom.

Tepelné ošetrovanie mlieka je jedna z najdôležitejších technologických operácií pri výrobe mliečnych výrobkov. Pasterizované mlieko – bolo zahriate na 72 – 75 °C na 15 – 30 sekúnd, aby sa zničili škodlivé mikroorganizmy. UHT – trvanlivé mlieko – bolo ohriate na vyššiu teplotu, asi 135 °C aspoň na jednu sekundu, aby sa zničila väčšina mikroorganizmov.

Sterilizované mlieko – bolo ohrievané dlhšie, asi na 110 °C počas 20 – 30 minút, aby sa

zničili všetky mikroorganizmy. Mlieko, ktoré kúpime v obchode, môže byť pasterizované alebo spracované UHT ohrevom, takzvané trvanlivé. Pasterizácia

minimálne vplyva na chuť a výživovú kvalitu mlieka, pomáha však predĺžiť jeho trvanlivosť, ale najmä zabezpečuje zdravotnú neškodnosť mlieka. UHT mlieko zabalené do vzduchotesných obalov vydrží bez chladenia niekoľko mesiacov. Podobne ako pri pasterizácii, aj tu je málo ovplyvnená výživová kvalita.

Termizované a pasterizované mlieko a mliečne výrobky je nevyhnutné skladovať pri teplote 6 až 8 °C. Len UHT výrobky možno skladovať pri vyšších teplotách, spravidla do 24 °C.

Tak ako umývanie rúk nie je „socialistickým prežitkom“, nie je ním ani pasterizácia mlieka. Pasterizácia mlieka je dôvod nielen na predĺženie jeho trvanlivosti, ale najmä pre zdravotnú neškodnosť, teda bezpečnosť mlieka a mliečnych výrobkov.

Popradská

Praví
kávičkáři
pijú pravú
kávu



JESENNÉ špeciality, kam ZA NIMI...

Babie leto vyvoláva nostalgiu za letom, obzvlášť, keď plynulo prejde do chladnejšieho počasia. Jesenné rána sú charakteristické poletovaním pavučín babieho leta, pomaly, ale isto žltnú a červenajú sa listy stromov. Neraz cez vinohrady a sady jabloní prejdú už prvé jesenné mrazy, so srieňom či s hrubšou inovat'ou. Ľudia ochutnávajú v tie dni burčiak či víno v malých pivničkách, zdobia si byty úrodou ozdobných tekvic. Počasie je ešte celkom prajné, prečo nevyrazit' niekam s partiou priateľov alebo s rodinou, trochu „oslávit“ jeseň, pokochať sa krásou tradícií a pomaškrtiť si na niečom dobrom, typickom pre určitý región na Slovensku.

Burčiak z malokarpatskej oblasti

Burčiak, lahodný medzistupeň medzi ovocným muštom a vínom. Jeho tradíciu opatrujú v celej strednej Európe, ale najviac na Slovensku. Podáva sa na všetkých známych jarmokoch či jesenných festivaloch. Nezaobíde sa bez neho vinobranie v Rači, jarmok v Trnave ani chýrna Hontianska paráda. Do vôle ho môžete ochutnávať v Modre, Pezinku aj v Bratislave. Burčiak sa pokladá, okrem iného, za elixír zdravia. Obsahuje celý rad vitamínov, najmä zo skupiny B. Tie majú výborný účinok nielen na naše útroby, ale aj na pleť. Má relatívne nízky obsah alkoholu od 6 do 9 percent. V nádobe, v ktorej ho prenášame, by sme mali nechať istý priestor na to, aby mohol ďalej pracovať. Takisto platí, že ho skladujeme v chladničke s mierne „odisteným“

uzáverom, aby nám nevybuchol. Sezóna burčiaku oficiálne trvá od augusta do decembra, ale najlepší a najkvalitnejší burčiak sa predáva od septembra do októbra. Karpatská oblasť je vychýrená skvelým burčiakom, ale nemožno ho vypit' veľa, pretože to môže mať katastrofálne

dôsledky. Najpopulárnejší je biely burčiak, ale v predaji býva aj červený. Nielen domácim, ale ani zahraničným turistom nemožno odporúčať burčiak, ktorý sa predáva popri cestách. Burčiaku jednoznačne škodí dlhodobjší pobyt na slnku. Tak sa táto vzácna tekutina znehodnocuje.



MODRANSKÉ, OBERAČKOVÉ SLÁVNOSTI

Ide o skutočné obaračkové slávnosti, ktoré v malokarpatskej oblasti pretrvávajú už celé stáročia. V súčasnosti sa „srdce“ slávností odohráva na Vinohradníckom dvore vytvorenom na nádvorí starej radnice. V minulosti sa tradičné obaračkové slávnosti konali na dvoroch jednotlivých gazdov vinárov. Burčiak na týchto slávnostiach tečie doslova potokom, návštevníci Modry však majú možnosť zahryznúť aj do niečoho hutnejšieho, napríklad do husacieho stehna s typickými lokšami. Takisto možno vyskúšať, ako sa prešuje a dorába mušt či víno. Pre náročných sú otvorené brány mestskej pivnice s degustáciou vín. Modranské vinobranie ponúka návštevníkom aj Poslednú lajtru, štylizovaný alegorický sprievod, ktorý je typickým záverečným aktom oslavy obaračiek.

Keď husacina s lokšami, tak Slovenský Grob

Myslím si, že toto je „téma“, ktorú ochutnal každý Bratislavčan. Obec Slovenský Grob je roky povestná svojou husacinou a v tomto jesennom čase ju navštevujú rodiny s deťmi, skupiny priateľov aj pracovné kolektívy. Ľudia si chcú oddýchnuť a načerpať sily v tradičnom prostredí, ktoré ponúka relax, uvoľnenie a dobrú zábavu. Husi aj kačky sa tu pečú v tradičných kamenných peciach, kam sa vojde aj niekoľko statných kusov naraz. Všetky gazdinky v Grobe majú svoju vlastnú receptúru a jednotlivé rodiny súperia o to, kto má hus vypečenejšiu a súčasne šťavnatejšiu. Ponúkajú sa k nej najmä tradičné lokše, záujem býva o husaciu pečeň. Ceny

za jednu hus sa pohybujú od 45 do 63 eur, samozrejme, záleží aj na tom, aká veľká je hus a pre koľkých ľudí je určená. Okrem husí pečú v Grobe kačice, ktoré sú, samozrejme, o niečo lacnejšie. Takisto tu môžete dostať osobitne lokše s husacou a kačacou pečeňou, legendárne foie grass, alebo lokše s makom.

Senohradský jesenný jarmok. Tento jarmok sa koná tradične v októbri a ľudia majú možnosť vidieť výrobky remeselníkov, ktoré si môžu kúpiť. Senohrad je obec, kde sa zachovala tradícia hontianskej čipky, a môžeme tu vidieť aj peknú dobovú architektúru rodinných domov, žiaľ, niektoré sú už trochu zanedbané a schátrané. Na vršku menom Kriváň sa nad obcou nachádza rímskokatolícky kostol postavený v roku 1768, ktorý v sebe skrýva jednu zaujímavosť, a tou sú ručne vyrezávané lavice s prírodnými vzormi. Senohradský jarmok ponúka hosťom aj čosi pre maškrtné jazýčky, a to najmä senohradské lokše, poľovnícky guláš a ďalšie jesenné špeciality.

Na zabíjačkové špeciality do Komárna

Ondrejský jarmok v Komárne sa v tomto roku bude konať začiatkom druhej dekády novem-

bra, kde budú predajcovia v uličke remeselníkov ponúkať svoje vlastné výrobky. Popritom predvedú svoju zručnosť v tradičných remeslách. Ondrejský jarmok v Komárne je vychýrený pečenými maďarskými klobásami, zabíjačkovými špecialitami, tradičnou cigánskou pečenkou, ale aj hriatou medovinou či punčom, ktoré zahrejú v chladných novembrových dňoch.

Poľovnícke špeciality

Na jeseň sa začína na Slovensku poľovnícka sezóna, takže takmer všetky hotely, reštaurácie a koliby sa snažia ponúknuť špeciality z diviny, napríklad obľúbený jelení a srnčí guláš, jelenie steaky, medailóniky z daniela, divú kačicu na pomarančoch a tak podobne. Niektoré majú v ponuke takéto špeciality týždeň, iné ich zaraďujú do jedálneho lístka až do konca poľovníckej sezóny. Jedným z čarovných miest, kde si pravidelne na jeseň môžete dať takéto špeciality, je kaštieľ Čierny rytier a biela dáma. Prvá písomná zmienka o ňom pochádza z 28. decembra 1682. Od 17. storočia kaštieľ patril Csákyovcom a tento šľachtický rod holdoval poľovačkám a hostinám z diviny. Takže ak práve sem pozvete svojich hostí, môžete sa na okamih preniesť až do neskorého stredoveku a ochutnať všako-

vakú alchýmiu chutí v autentickom prostredí. Okrem toho v chladných jesenných dňoch tu môžete okoštovať čerstvý punč alebo grog. Pre deti ponúkajú v kaštieli mandľové mlieko a pečené jablká.

Veľmi kvalitné hody z diviny už pravidelne máva košícký Double Three Hilton. V každom poľovnom revíri existuje krčma, hostinec, či motorest, kde sú tieto lahôdky k dispozícii. Mäso z diviny má celý rad príjemných vlastností, napríklad je chudšie, obsahuje menej tukov, a teda sa nepodieľa veľmi na zvyšovaní zlého cholesterolu.

Jeseň je sezóna húb. Na najlepšiu hubovú máčanku a bryndzové pirohy musíte do Rožňavského okresu. Pretože tu sa nachádza pri horskom priechode koliba Soroška. Pocesťní si chvália aj kapustnicu s hubami či tradičnú fazuľovicu s domácimi rezancami. Popri týchto rýdzo slovenských kulinárskych špecialitách, môžete obdivovať nielen krásu jesennej prírody, ale možno už aj prvé snehové vločky, pretože tento horský priebeh patrí medzi vyššie položené miesta na východnom Slovensku.

Sabina Fojtíková

Zdroje: Folkrofest.sk; Podujatia na voľný čas, Facebook

Až 68% masla
Lahko sa natiera aj priamo z chladničky

rajo

Lahšie roztierateľné
pridaním kvalitného rastlinného oleja

Lahšie roztierateľné
pridaním kvalitného rastlinného oleja
so soľou

so soľou

Pridaním kvalitného rastlinného oleja!

Kto povedal, že za tri minúty sa nedá nakúpiť?



Slovenské príslovie	systém navigácie	časový úsek	konec tajničky	stal sa sirotou	ALAMBIK, DAMP, KUN	predložka	ženské meno	vlastnila	poplach	LORAN, RIEN, SAPAN	začiatok tajničky	ofúkol	žiaden
spojka					ročné obdobie					ruská rieka			
určil (odb.)					odporca pokroku					omotaj planéta			
české mužské meno						destilačný kotlík							
						táhala meč							
prístroj							arménska hora						
							popol s vápnom						
v tom čase								zomieralo tlak krvi (skr.)					
	vlast'	otravné látky			úder v boxe				skratka staršieho			sladko-vodná ryba	letopisy
		majúca veľké oči			pastier oviec				postrieka vodou				
budova				meno Viliama						ruská rieka			
				maďarský politik						anglická číslovka			
prezrela niečo								mužské meno					
								podzemná chodba					
chorobná škvrna v oku								chmúrna					
								vlhko, po anglicky					
trváca tráva								sekaním poškodil					
								popevok					
naša rieka					odníma teplotu					bodavý hmyz			
					dávajú úžitok					uchopím			
	rod cudzo-krajných drevín	osobné zámeno			auto-motoklub				upper half			právo	akváriová rybička
		ľudský jedinec			cukrársky výrobok				nosná časť strechy				
znelka						prejav úcty							
						rakúske sídlo							
prísediaci člen súdu								opak ľaváka					
								orientálne muž. meno					
pourgujú									spevohra				
									znižený tón E				
v arabských osobných menách otec					televízny prijímač								
tu máš!					epocha triasu				rozo-mleté obilné zrná				

Tajnička krížovky z čísla 8/2016: „Múdry si utiera čelo, hlúpy si utiera ústa“. Výhercovia vecných cien: Marta Beděčová, Jeľšava; Alžbeta Dubnická, Koliňany; Štefan Fančovič, Naháč. Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Darina Havírová z Borského Mikuláša.

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 11. 2016 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., PO BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka: 02 4446 1321.

Súhlasím s tým, aby redakcia časopisu Jednota použila moje osobné údaje v rozsahu, ktorý poskytnem v rámci korešpondencie s ňou, za účelom ich evidencie v prípade mojej výhry. Tento súhlas poskytujem do momentu skončenia účelu spracovávania mojich osobných údajov alebo do jeho odvolania. Zároveň prehlasujem, že sú mi známe skutočnosti uvedené v § 15 zákona č. 122/2013.

TAJNIČKA K TAJNIČKE

a rýchly nákup je tvoj!

V septembri sa dejiskom rýchleho nákupu stala predajňa potravín v Borskom Mikuláši. Výherkyňou bola pani Darina Havírová, ktorá pravidelne každý mesiac posieľa do redakcie „korešpondáky“ s vylúštenou tajničkou. „Teraz sa mi to všetko v dobrom vracia...!“ smiala sa, keď sa s manželom tri minúty pretekali medzi regálmi a chladiacimi boxmi. Manželom Havírovcom sa podarilo nakúpiť za viac ako dvesto eur. Každé prilepšenie k životnému štandardu sa v domácnosti počíta. Pani Havírová som nechala trochu vydýchnuť a potom som ju vyspovedala, ako oslavíva výhru v rodinnom prostredí.

Je príjemné mať voľnú ruku v obchode za vylúštenú tajničku?

Je to neskutočne príjemné...V živote som nič menšie ani väčšie nevyhrala. Keď som konečne uverila, že sa také čosi prihodilo aj mne, sadli sme si s manželom na krátku poradu. A dohodli sme sa, že začneme súťažiť



každý z iného konca predajne a v strede sa stretne. To bola jediná stratégia a taktika, ktorú sme si vytýčili. Viete, on ako každý chlap obchody „veľmi nemusí“. Ja nakupujem pravidelne, takže voľnú ruku mám vždy. Tvrdí, že v rodine môže mŕňať iba jedna osoba, a to som ja... (Smiech.)

Počula som, že pravidelne nakupujete v Jednote. Ako hodnotíte jej služby?

Ja iné predajne ani nevyhľadávam. Máme to blízko a v predajni je všetko, naozaj všetko,

Rýchly nákup jednota

čo potrebujeme. Ak niečo chýba, povieť dievčatám, či by neobjednali – a ony objednejú, môžem sa stopercentne spoľahnúť, že ten tovar bude. V podstate aj preto sem rada chodím nakupovať, lebo je tu taká rodinná atmosféra. A v tom si myslím, že sa systém COOP Jednota trochu odlišuje od iných, najmä zahraničných reťazcov.

A čo s takým veľkým nákupom, bude páty?

Akože inak... (Smiech.) Cez víkend príde naša dcéra a spoločne oslavíme skvelú výhru.

Ostanete nám verná a budete ďalej lúštiť križovky?

Aj za tento mesiac je už tajnička vylúštená a korešpondenčný lístok na stole čaká na odoslanie.

Text a snímka: sab

AKO VYHRAŤ RÝCHLY NÁKUP V COOP JEDNOTE?

1. Vylúšti križovku v našom časopise.
2. Nakúp aspoň za 15 eur.
3. Pokladničný blok s vylúštenou tajničkou, adresou a telefónnym číslom pošli do redakcie.
4. Ver, že sa šťastie usmeje práve na teba!

Podrobné pravidlá súťaže nájdete na www.coop.sk

€ prevedenie ekokoža hnedá/látka fiesta 09 bežová

~~€782~~
€469
zľava
-40%

ZEN roh

ŠxVxH: 265x80-92x160cm,
plocha na spanie: ŠxD: 122x210 cm.



CHARLOT

ŠxVxH: 86x105x72cm.
ASTRID - kreslo
s taburetom od 188 €.

od
€149
kreslo

sivá

látka
patchwork M1

látka
butterfly 1

hnedá

€12

cenový
HIT!

MONTEGO

ŠxHxV: 80x31x49,5 cm

váš osobitný
e-shop:

rozvoz po celom Slovensku až k vám domov

www.temponabytok.sk



Pri každom nákupe po predložení karty COOP Jednota získate navyše zľavu



široký sortiment - v ponuke viac ako 3 000 produktov skladom!

~~€475~~
€289

pohovka je vhodná na každodenné spanie

zľava
-39%



SALEM

ŠxVxH: 202x83/87x101cm,
plocha na spanie ŠxD: 162x201 cm.

SIET' (21) NAŠICH KAMENNÝCH PREDAJNÍ NA SLOVENSKU



€129



3 farebné prevedenia: biela,
dub sonoma alebo dub
sonoma/biela

dub sonoma/biela

AMALIA

ŠxHxV: 145x29x188 cm

Bánovce nad Bebravou	0911 107 448
Banská Bystrica	0903 790 359
Čadca NOVÁ PREDAJŇA	0911 019 960
Dolný Kubín	0911 107 440
Dunajská Streda	0911 988 961
Levice	0911 107 193
Liptovský Mikuláš	0903 790 967
Lučenec	0903 780 798
Martin	0911 107 451
Námestovo	0911 107 460
Nitra	0903 790 913
Nové Zámky	0911 107 445
Piešťany	0911 107 449
Poprad	0903 827 403
Prešov	0911 107 450
Rimavská Sobota	0903 535 170
Ružomberok	0911 107 447
Senica	0911 880 692
Spíšská Nová Ves	0911 107 453
Trstená	0911 107 400
Žilina	0911 107 446

ZAČÍNAME ODMEŇOVAŤ VERNÝCH ZÁKAZNÍKOV!

Ani sme sa nenazdali a opäť prišiel čas odmeniť verných zákazníkov za ich nákupy v predajniach COOP Jednota. Na podrobnosti sme sa spýtali manažérky pre vernostné programy COOP Jednota Kataríny Matlonovej:

Kto všetko má nárok na zľavu?

Na zľavu majú nárok zákazníci, ktorí v období od 1. 1. do 30. 6. 2016 evidovali svoje nákupy na nákupnú kartu COOP Jednota KLASIK (ďalej aj COOP karta) v predajniach COOP Jednota na Slovensku. Zákazník, ktorý svoje nákupy začal na COOP kartu evidovať až od 1. 7. 2016, si bude môcť zľavu uplatniť v nasledujúcom roku, v čase vyplácania zliav za 2. polrok 2016.

Môže sa zľava uplatniť aj na fotokópiu COOP karty?

Nie. Zľavu si môže zákazník uplatniť iba prostredníctvom plastovej nákupnej karty. Podotýkam, že zľavu si môže uplatniť iba držiteľ COOP karty, teda osoba, ktorej meno je uvedené na plastovej nákupnej karte. Ak bude mať pokladnička pochybnosti o identite držiteľa karty, je oprávnená od neho žiadať doklad totožnosti.

Čo v prípade, ak je v čase vyplácania zliav držiteľ karty mimo územia Slovenska? Zľava mu prepadne?

Ako som už spomenula, zľavu za 1. polrok 2016 si zákazník môže vyčerpať do 31. 12. 2016. Ak si však zľavu z akýchkoľvek dôvodov do uvedeného termínu neuplatní, bude mu automaticky pripočítaná k zľave za 2. polrok 2016.



Od 27. októbra do 31. decembra 2016 si môžu aktívni držiteľia nákupnej karty COOP Jednota uplatniť zľavu za 1. polrok 2016!

NOVINKA NÁKUPNÁ KARTA COOP JEDNOTA UŽ AJ V MOBILE!

Od septembra tohto roku je platná aj nová verzia mobilnej aplikácie COOP Jednota. Môžete priblížiť, ako to bude fungovať?

Aplikácia je k dispozícii pre operačné systémy Android a iOS. Stačí ju len nainštalovať do svojho mobilného telefónu a môžete využívať všetky služby, ktoré aplikácia poskytuje. Prostredníctvom aplikácie sa dozviete, ktorú predajňu máte najbližšie, adresu predajne, otváracie hodiny, môžete si prelistovať aktuálne letáky aj časopis Jednota.

Úplnou novinkou mobilnej aplikácie COOP Jednota je možnosť vytvoriť si digitálnu verziu nákupnej karty COOP Jednota a následne sledovať stav nákupov na karte a výšku zľavy za príslušné obdobie.

Nahradí COOP karta v mobile klasickú plastovú kartu?

Áno, digitálna nákupná karta umožní zákazníkom zaevidovať nákup na kartu aj v prípade, že nebude mať pri sebe dočasnú papierovú alebo plastovú kartu. Stačí, ak sa preukáže zobrazením čiarového kódu nákupnej karty priamo na displeji telefónu. V prípade, že v predajni nie je k dispozícii skener s možnosťou snímania čiarového kódu z displeja telefónu, môže zákazník požiadať pokladničku o zadanie čiarového kódu nákupnej karty z displeja mobilu manuálne. Aj v tomto prípade však platí, že zľavu si držiteľ COOP karty môže uplatniť iba s plastovou nákupnou kartou.

Môžete nám v skratke opísať, ako prebieha digitalizácia COOP karty?

Nákupná karta sa môže digitalizovať dvomi spôsobmi – pomocou fotoaparátu mobilného telefónu zosnímaním čísla karty alebo zadáním čísla karty priamo pomocou klávesnice. Podmienkou na vytvorenie digitálnej karty je zadanie mena, priezviska a e-mailovej adresy, telefón je nepovinný údaj. Po zadaní povinných údajov sa na displeji telefónu vyobrazí informácia o zaslaní aktivačného e-mailu s potvrdzujúcim odkazom. Po jej potvrdení dostane zákazník e-mailovú správu o úspešnej aktivácii digitálnej nákupnej karty a následne sa informácia o úspešne verifikovanom e-maile vyobrazí v mobile. V prípade, ak sa zákazníkovi vyobrazí informácia, že načítaný čiarový kód je neplatný, nemôže si kartu digitalizovať. V takomto prípade je potrebné telefonicky sa obrátiť na zamestnancov COOP Jednoty Slovensko, ktorí zistia dôvod neplatnosti karty a poradia, ako ďalej postupovať.

Všetky aktuálne informácie sa oteraz dozviete nielen na webovej stránke: www.coop.sk, na sociálnych sieťach, ale už aj prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota. Otázky a podnety môžete adresovať elektronicky na: podnety@coop.sk, telefonicky: 02/58 233 233 alebo priamo na ústredie príslušnej COOP Jednoty.



NÁKUPNÁ KARTA V MOBILE!



Stiahnite si novú aplikáciu COOP Jednota do vášho smartfónu a všetky výhody Nákupnej karty budete mať poruke.

Teraz sa vám zmestí do vrecka nielen vaša nákupná karta, ale aj časopis, inzertné noviny a mapa! S novou aplikáciou COOP Jednota budete mať v mobile najnovšiu letákovú ponuku, elektronickú verziu časopisu, mapu k najbližšej predajni a tiež prístup k vášmu nákupnému kontu. Získate tak prehľad o celkovej výške vašich doterajších nákupov, termínoch vyplácania zliav či špeciálnych akciách pre držiteľov nákupnej karty.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

VYHRAJTE AUTO

za nákup 400 g výrobkov Figaro



ilustračný obrázok

ilustračný obrázok



alebo **100× 100 €**
nákupné poukážky COOP Jednota

Kúpte minimálne 400 g výrobkov Figaro, pošlite pokladničný blok spolu s menom, adresou a telefónnym číslom na adresu Mondelez Slovakia, s.r.o., P. O. BOX č. 22, 974 03 Banská Bystrica a budete zaradení do žrebovania o výhry. Zapojiť sa do súťaže môžete od 13. 10. do 6. 12. 2016. Podrobnejšie pravidlá súťaže nájdete na www.figaro.sk alebo na letáčikoch v obchode.

Figaro

UROB SI RADOSŤ