

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

Chlieb JE NAJCHUTNEJŠÍ VLASTNÝ!

S Petrom Vargom

ČO JE NOVÉ
V COOP JEDNOTE
TRNAVA?

DIABETICI:
VIETE ČÍTAŤ
ETIKETY?

Igor Timko:
SPEVÁKA
SI DOMOV
NENOSÍM

ĽUDOVÍT
ŠTÚR AKO
TALIZMAN NA
CESTY

LÚŠTITE
KRÍŽOVKU
a vyhrajte
rýchly nákup



Chutné ako od mamičky

Jedinečné chute, na aké sme zvyknutí od detstva. Slovenské špeciality značky COOP Jednota Mamičkiné dobroty chutia naozaj ako od mamičky. www.coop.sk



Najlepšie domáce potraviny



4

Namiesto PREDJEDLA...

24



Leto a jeho prirodzene pestrý, ľahký a čerstvý jedálny lístok odišli s poslednými slnečnými lúčmi. Mnohí len s nevôľou berú na vedomie jeseň, chlad a daždivé počasie. Možno patríte k tým, ktorým síce nevoní toto ročné obdobie, zato k husacine s dobre omastenou lokšou si privoňajú radi!

Veru tak, na jeseň sa podvedome bránime chladu aj tým, že si nakladáme riadne hutné jedlá, ktoré nás zasýtia a obalia pred mrazmi, ktoré udrú skôr, než by sme chceli! Asi to tak má byť, máme počúvať svoje telo a dať mu, čo si pýta v súlade s biorytmom prírody, len ho nesmieme tými tukmi prepchávať, aby sme ho úplne nevyviedli z miery.

Azda jediný druh potraviny, ktorý je rovnako frekventovaný v každom ročnom období, je chlieb. Môžete si ho dať k šalátu, s nátierkou, džemom, zapieť ho ako hrianku, aj ním „vylízať“ pekáč so zvyškami po husacine. Bez chleba by to nebolo ono. Kúpiť si dobrý chlieb sa zdá tá najjednoduchšia vec na svete, veď rôznych druhov chleba sú v obchodoch plné regály a chlieb si tam môžete kúpiť aj „priamo z pece“. COOP Jednota Slovensko spolupracuje na regionálnej úrovni s veľkým množstvom malých lokálnych pekární a na jej pultoch si vyberiete skutočne poctivý slovenský chlebič.

Nuž, nie každému konvenuje dopekany chlieb a vybrať si v záplave rôznych druhov nie je vôbec jednoduché. A keď sa pri tom ešte človek začne zamýšľať nad tým, čo ktorý obsahuje, z akej múky je vyrobený a či je dostatočne zdravý... Áno, kupovanie chleba môže byť skutočne intelektuálne náročná práca. Ak ste však dostatočne odstrašení neobmedzeným výberom, unavení čítaním nečitateľných písmeňiek na obaloch alebo len hraví a ochotní vyskúšať niečo nové, upečte si doma vlastný chlieb. Môžete to skúsiť s receptmi, ktoré pre vás pripravil a osobne vyskúšal Peter Varga. Netvrdíme, že sú jednoduché, ale veď viete, len opakovanie, skúšanie a trpezlivosť robia majstra. A potom nám pošlite fotku, ako sa vám chlebič vydaril!

Denisa Pogačová

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Prečo je celozrnná múka lepšia než biela?
- 08 **Diabetes**
Viete čítať nutričné informácie?
- 10 **Potravina mesiaca**
Zemiaky nie sú obyčajná potravina
- 13 **U nás**
Nová tradícia oslavy kroja – boli sme pri tom!
- 14 **Predstavujeme**
V COOP Jednote Trnava finišujú s veľkou rekonštrukciou
Nový supermarket COOP Jednoty Žilina
- 17 **Recepty**
Najlepší chlebič
Petra Varga
- 20 **Blog**
Ako prebehla VOSR vo Viedni
- 22 **Rozhovor**
Igor Timko z No Name nie je doma spevákom
- 24 **Život bez odpadu**
Aby nás nezabili plasty
- 26 **Slovensko**
Radoslav Hoppej bloguje o Slovensku
- 28 **Krížovka**
- 29 **Nákupná karta**
BUBO, lovci zážitkov

Tajomstvo ZRNA

OBILNINY NIE SÚ ZÁKLADOM ĽUDSKEJ VÝŽIVY LEN TAK PRE NIČ ZA NIČ. VĎAKA RIADNEJ DÁVKE VÝŽIVNÝCH LÁTOK NÁM DODÁVAJÚ ENERGIU A VITALITU. NAJHODNOTNEJŠIE SÚ VO SVOJEJ PRIRODZENEJ CELOZRNNEJ PODOBE, V KTOREJ OBSAHUJÚ NAJVIAC VITAMÍNOV, MINERÁLOV, STOPOVÝCH PRVKOV A VLÁKNINY. PRETO AJ MÚKA JE PRE NÁS OVEĽA OSOŽNEJŠIA, KEĎ OBSAHUJE POMLETÉ CELÉ ZRNO. AKÝ PARADOX – ROZŠÍRENEJŠIA A POPULÁRNEJŠIA JE VŠAK BIELA MÚKA.

Je celkom zaujímavé pozrieť sa na to, kde sa vlastne biela múka vzala. Obilniny ľudstvo konzumuje asi 8-tisíc rokov. Kým sa objavila biela múka, jedli sme len výrobky z celozrnnnej múky. Zmeny počas priemyselnej revolúcie zasiahli aj oblasť poľnohospodárstva, ktoré už nebolo také dôležité ako predtým. Kedysi malo každé mesto svoj mlyn a vyrábalo vlastnú múku. No počas priemyselnej revolúcie už mestá nedokázali pokryť dopyt a začalo sa čoraz viac a viac hovoriť o transporte múky. Celozrnná múka však mala spotrebu asi pol roka. V 19. storočí to bol príliš krátky čas na to, aby sa obilie stihlo spracovať, uskladniť, predať, distribuovať na veľké vzdialenosti, potom zase predať a skonzumovať. Bolo potrebné vymyslieť niečo, čím by sa predĺžila trvanlivosť múky. Keďže v tomto období sa ešte nedali merať výživové hodnoty, najjednoduchším riešením sa ukázalo odstránenie klíčka zo zrna. Takto spracovaná múka vydržala oveľa dlhšie. Tento objav bol veľkým prevratom a biela múka nakoniec úplne vytlačila celozrnnú múku. Dnes na pultoch predajní nájdeme väčšinu výrobkov z bielej múky. Jej výroba a predaj sa postupne tak rozšírili, že jej pomer je 99 per-

PREČO CELOZRNNÉ OBILNINY?

Naše telo zásobujú polysacharidmi, teda zloženými cukrami, ktoré pomaly uvoľňujú energiu, a tým šetria podžalúdkovú žľazu. Preto nedochádza k prudkým výkyvom hladiny krvného cukru. Obsahujú veľa živín – sacharidy, bielkoviny, vitamíny, minerály ako horčík, železo, zinok, draslík a vápnik, vitamíny skupiny B a vlákninu.

cent k 1 percentu celozrnej múky. Takto sa melie v mlynch a na trh do výrobkov sa dostane v tom istom pomere. Použitie bielej múky určuje aj fakt, že je, paradoxne, lacnejšia ako celozrnná. Možno jediný racionálny dôvod na to je, že sa melie v menších množstvách. Výrobcovia uprednostňujú bielu múku i preto, že cesto z bielej múky lepšie vykysne, výrobok vyzerá naoko krajšie a pre vyšší obsah sacharidov môže byť sladší.

CELOZRNNÉ, GRAHAMOVÉ, CEREÁLNE, VIACZRNNÉ – ČO JE ZDRAVŠIE?

Chlieb alebo pečivo z celozrnej múky nemusia byť vyslovene tmavé, ak nie sú prifarbené. Pri rozkrojení vidno tmavšie zrníčka a drobné kúsočky obilninových šupiek. Chlieb býva zrnitý a drobí sa viac než biely chlieb. Výrobok označený ako celozrnný by mal obsahovať minimálne 80 percent celozrnej múky akéhokoľvek druhu (pšenica, raž...). Celozrnné pečivo a chlieb musia mať na obale

BIELA VERZUS CELOZRNNÁ MÚKA

Biela múka vzniká namletím z takzvaného obrúseného zrna, ktoré je zbavené klíčka, otrúb. Klíčky a otruby však obsahujú najviac živín a mastných kyselín, obrúsené zrno teda pripravuje ľudský organizmus o značnú časť výživovej hodnoty chleba a iných múčnych potravín. Často sa hovorí o tom, že obilniny osožia tráveniu či nervovej sústave, no o výrobkoch z bielej múky to neplatí.

AKO PIECŤ Z CELOZRNEJ MÚKY?

Lenka Mančíková z blogu

Zdravé pečenie, autorka knihy Kvások odporúča používať všetky formy celozrnej múky, vrátane pšeničnej i špaldovej, ktorá je lepšie stráviteľná a má jemne orieškovú chuť.

Pri použití celozrnej múky na pečenie upozorňuje, že koláče s celozrnnou múkou sú ťažšie a na to si treba zvyknúť. Nadýchanosť dosiahneme napríklad pomixovanou kokosovou múčkou, orechovými múkami alebo bezlepkovou škrobovou múkou. Alebo tam, kde sa dá, môžete vyskúšať vyšľahať žĺtky a bielky zvlášť. Aj to môže pomôcť, aby malo cesto lepšiu konzistenciu.

„Každý klasický recept, keď nahradíme len tretinu celozrnnou múkou alebo nejakou bezlepkovou, sa určite podarí. Ja často pečiem len z celozrnej múky, už sme tak zvyknutí. Napríklad vianočné medovníky moje deti milujú z celozrnej pšeničnej alebo špaldovej múky. Alebo aj chlieb robievam celorazný, celozrnný.“



Pri pečení sa môžete inšpirovať Lenkinými overenými tipmi:

✓ Bublanina – špaldová polohrubá múka väčšia časť, zvyšok nejaká orechová – napríklad mandľová múka.

Keď nemáte múku, tak pokojne použijete pomixované mandle.

- ✓ Kysnuté cesto – hladká múka špaldová alebo pšeničná a celozrnná v pomere 1 : 1. Odporúča na začiatok viac bielej múky ako celozrnej, lebo cesto je hutnejšie. Kvások pripravuje z bielej múky.
- ✓ Medovníky – 100 percent špaldovej alebo pšeničnej celozrnej múky, môže byť aj časť ražnej.
- ✓ Lievance a palacinky – 2/3 špaldová celozrnná múka, zvyšok biela špalda, ovsená múka alebo pohánková múka.
- ✓ Chlieb – celozrnná ražná múka, ražná chlebová, pohánková.

uvadenú na prvom mieste celozrnnú múku.

Často sa stretáme s chlebom alebo pečivom s obsahom desať až dvadsať percent celozrnej múky a zvyšok je pšeničná múka v kombinácii s rôznymi semenkami. To však nie je celozrnné, ale viacZRNNÉ pečivo alebo chlieb. Je z bielej múky viacerých druhov obilia, môže obsahovať praženú sóju alebo olejnaté semená ako ľan či sezam.

Veľmi zdravo znie aj názov cereálne pečivo. Hoci sa nám pri tomto názve zdá, že už nič zdravšie sa jesť nedá, v skutočnosti toto označenie znamená iba to, že výrobok je z obilia. Teda to vonkoncom nie je z celozrnej múky.

Formou celozrnej múky je aj grahamová múka. Meno dostala po Sylvestrovi Grahamovi, ktorý patrila k šíriteľom myšlienok zdravej výživy v 19. storočí. Jeho Graham hotely mali v ponuke vegetariánske a nekorenéné jedlá, pretože veril, že korenie podporuje konzumáciu alkoholu. Pri výrobe grahamovej múky sa otruby a škrob pomelú samostatne a potom sa opäť spoja a zmiešajú v pôvodnom pomere. To spôsobí, že múka je hrubšia, hnedšia a má jemne orechovú sladkastú chuť. Biologickou hodnotu a obsahom dôležitých látok je takmer identická s celozrnnou múkou. Ale to len v prípade, že sa skutočne dodržiava pôvodný postup a nevyrába sa pridaním pomletých otrúb do bielej múky.

Súťaž s vlastnou značkou z č. 8/2018

Čitatelia testovali
sterilizované paradajky
COOP Jednota Tradičná
kvalita.

Výhercovia 20 € poukážky
na nákup v COOP Jednote:
Helena Rumanová, Valča;
Katarína Lenderová, Spišské
Vluchy a Helena Šavelová,
Batizovce.

Ktoré T JE NAJ?

- ✓ Čím vyššie je T číslo, tým je múka tmavšia a viac vymletá.
- ✓ Čím vyššie je T číslo, tým je lepok, ktorý múka obsahuje, pekárscky menej kvalitný — cesto bude teda horšie kysnúť.
- ✓ Čím nižšie je T číslo, tým menej vlákniny a minerálov múka obsahuje.
- ✓ Čím nižšie je T číslo, tým viac bude cesto nadýchané a ľahšie.

Tajomstvo CELÉHO ZRNA

Bielea múka je oproti celozrnnnej ochudobnená asi o 60 % vápnika, 76 % železa, 85 % horčíka, 78 % zinku, 77 % vitamínu B₁, 80 % vitamínu B₂ a 86 % vitamínu E. Vďaka hodnotám, ktoré obsahuje práve celozrnná múka, môžeme bez problémov pokryť odporúčané denné dávky vitamínov a živín. Napríklad denná odporúčaná dávka vitamínu B₁ u žien so strednou fyzickou záťažou je 1,2 mg. V kilovom balení celozrnnnej múky sa nachádza až 8,51 mg vitamínu B₁. Stačia dva krajce chleba vyrobeného z tejto múky a človek má pokrytú dennú dávku. V klasickej hladkej múke nájdeme iba 1,18 mg vitamínu B₁. To znamená, že ak by človek chcel pokryť dennú odporúčanú dávku tohto vitamínu, musí zjesť oveľa väčšie množstvo pečiva z bielej múky.

PREČO Z BIELEJ MÚKY VIAC PRIBERÁME?

Biele pečivo má pomerne vysoký glykemický index, čo znamená, že po jeho zjedení nie je hladina cukru v krvi vyvážená. Biela múka túto hladinu „rozkolíše“ a vtedy je telo viac náchylné na ukladanie tukov. Okrem toho nás biele pečivo zasýti iba na chvíľku, onedlho máme potrebu siahnuť po ďalšom bielom rožku či teplom chlebe. A väčšinou neodoláme.

AKO TO POMELIETE ALEBO TAJOMNÉ T

Podľa spôsobu výroby múky sa v múke zachová viac alebo menej zdraviu osočných látok – vitamínov, minerálnych látok a vlákniny, ktoré sa vyskytujú najmä v šupkách zrn. Čím viac týchto látok múka obsahuje, tým je pre ľudský organizmus hodnotnejšia. Akú múku kupujete, to vám pri výbere pre-

zradí číslo T na obale (napríklad T450, T630, T812, T1050). Čím vyššie číslo za písmenom T, tým vyššie množstvo prospešných látok múka obsahuje. Múka s vysokým číslom T je zároveň tmavšia a „hutnejšia“ vďaka všetkým obalovým častiam zrna, ktoré v nej zostali zachované. Platí tiež, že múka s vyšším číslom sa hodí viac na pečenie chleba, zatiaľ čo múka s nižším číslom je lepšia na koláče a jemné cestá.

Na množstvo výživných látok v múke vplyva aj mletie. Polohrubá je na tom lepšie ako hladká. Na množstvo vitamínov má tiež vplyv to, ako dlho je múka zomletá. Je to tým, že vitamíny obsiahnuté v múke postupom času oxidujú so vzduchom a je ich menej, takže platí – čím čerstvejšia, tým lepšia.

-dp-

Zdroje: wikipedia,
kosicednes.sk, edensj.sk

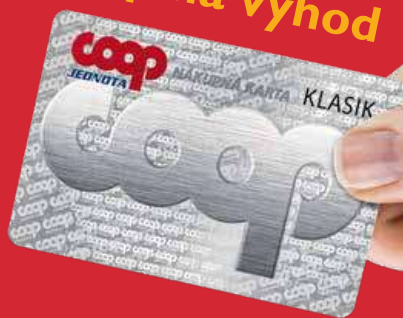
Začínáme VYPLÁCAŤ ZĽAVY ZA PRVÝ POLROK 2018

Zákazníci, ktorí v období od 1. 1. do 30. 6. 2018 zaevidovali svoje nákupy na Nákupnú kartu COOP Jednota, si môžu od 18. 10. 2018 uplatniť zľavu za 1. polrok 2018. Hodnotu svojej zľavy môže držiteľ nákupnej karty zistiť na www.coop.sk v časti Nákupná karta. Stačí len zadať číslo nákupnej karty a vyobrazí sa výška zľavy, predajne, v ktorých si môže zľavu uplatniť, aj ďalšie informácie. Tým zákazníkom, ktorí si prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota vytvorili digitálnu verziu svojej nákupnej karty, sa zobrazia tie isté informácie ako na webovej stránke.

NOVINKA!

Informácie o nákupnej karte sa teraz dozviete aj na bezplatnom telefónnom čísle: 0800 555 567.

NÁKUPNÁ KARTA
COOP JEDNOTA
Karta plná výhod



Zľavu za 1. polrok 2018 si môže držiteľ nákupnej karty uplatniť do 31. 12. 2018.

Nákupnou kartou môže získať jej držiteľ ďalšie priame zľavy u zmluvných partnerov, ktorými sú: CK TATRATOUR Slovakia a TIP travel; CK BUBO; CK FIRO-tour; Nábytok Tempo Kondela; Aquapark Poprad; Slovenské liečebné kúpele Piešťany a Smrdáky, Firma Bučko – dovolenka na Slovensku (Sk.staySleep.eu) a spoločnosť ZAREN. Bližšie o poskytovaných zľavách sa dozviete na webovej stránke www.coop.sk. Otázky a poptrehy nám môžete naďalej posilať na podnety@coop.sk.

ABY SA VÁM DOBRE spalo

MATRAC 3D ORTHOPEDIC –
– S NÁKUPNOU KARTOU COOP
JEDNOTA TERAZ EŠTE LACNEJŠÍ!

V roku 2017 pribudla do zoznamu zmluvných partnerov COOP Jednoty slovenská spoločnosť ZAREN, ktorá pôsobí na slovenskom trhu od roku 2009. Spoločnosť ZAREN tvoria 4 samostatné divízie. Prvou je divízia Dreamsy, ktorá sa zameriava na produkty pre zdravý a kvalitný spánok. Druhou divíziou je Vorwerk Kobold, ponúkajúca špičkový nemecký hĺbkový čistiaci systém. Tretou divíziou je EcoHome, ktorá sa špecializuje na servis okien a dverí. Najmladšou divíziou je Mirami, tá na Slovensko prináša unikátne výrobky prírodnej kozmetiky. Podrobnejšie o divíziách a jednotlivých produktoch sa dozviete na www.zaren.sk. Zaren eviduje už tisíce spokojných zákazníkov, medzi ktorých sa radia aj držiteľia Nákupnej karty COOP Jednota. Tohtoročnou novinkou divízie Dreamsy je nový ortopedický matrac 4. generácie – 3D Orthopedic. Tento matrac sa celý vyrába ručne priamo na Slo-



vensku. Jeho unikátnou vlastnosťou je zapracovanie špeciálnych biokeramických vlákien. Tie slúžia na dokonalú termoreguláciu organizmu počas spánku, telo má stabilnú teplotu a vôbec sa nepotí. Tým sa odstráni riziko prechladnutia a zápalov pri náhodnom odokrytí. Biokeramika navyše zlepšuje krvný obeh až o 7 percent, eliminuje vznikajúce zápachy a baktérie. Vďaka suchému teplu pôsobí antireumaticky, protizápalovo a priaznivo pôsobí na celé telo. Skladá sa z dvoch unikátnych strán. Letná strana je vhodná na teplejšie noci, zimná obsahuje vysokokvalitnú merino vlnu, ktorá má termoregulačnú

schopnosť. Spoločnosť ZAREN pripravila pre držiteľov COOP karty špeciálnu limitovanú akciu, ktorá platí od 15. 10. 2018 do 15. 11. 2018. V tomto období je pre držiteľov vernostnej karty COOP Jednota pripravený bonus v podobe dodatočnej zľavy vo výške 20 % na nový matrac 3D Orthopedic. Keďže držiteľia Nákupnej karty COOP Jednota majú 10 % zľavu na všetky výrobky spoločnosti Zaren, nový matrac teraz môžu získať so zľavou až 30 %. Doprajte svojmu organizmu dôkladnú regeneráciu. Na nerušený pokojný spánok má zásadný vplyv to, na čom človek spí – matrac by mal byť čo najkvalitnejší. 3D Orthopedic si môžete vyskúšať aj doma. Zavolať na telefónne číslo 0850 122 133, dohodnite si testovanie a využite jedinečnú zľavu vo výške 30 %. Zoznam všetkých zmluvných partnerov poskytujúcich ekonomické výhody na Nákupnú kartu COOP Jednota nájdete na www.coop.sk.

White®
zubná hygiena



Profexy
professional products

VIETE ČITAŤ nutričné INFORMÁCIE?

VŠETCI ĽUDIA BY MALI VEDIEŤ PREČÍTAŤ NUTRIČNÉ INFORMÁCIE NA OBALOCH POTRAVIN A ROZUMIEŤ ICH VÝZNAMU. TÝM SKÔR TO PLATÍ PRE PACIENTOV, KTORÍ TRPIA CUKROVKOU. INFORMÁCIE O OBSAHU ENERGIE A ŽIVÍN ZAHŔŇAJÚ 4 ZÁKLADNÉ PARAMETRE – MÔŽU SA NAZÝVAŤ NAPRÍKLAD „NUTRIČNÁ ŠTVORYLKA“:



1. **Energia:** jednotky, v ktorých sa udáva, sú kilokalórie (kcal) a kilojouly (kJ)
2. **Bielkoviny (proteíny):** jednotky, v ktorých sa udáva, sú gramy (g)
3. **Tuky (lipidy):** jednotky, v ktorých sa udáva, sú gramy (g)
4. **Sacharidy:** jednotky, v ktorých sa udáva, sú gramy (g)

Tieto informácie poskytujú viacero pre vás dôležitých skutočností:

Energia: Informácia o obsahu energie (kalórií) v potravinách a nápojoch je pre diabetikov zásadná. Dôvodom je najmä to, že väčšina diabetikov 2. typu má zároveň nadváhu alebo obezitu, preto má limitovať denný príjem energie v strave (prehľad diabetických diét s odstupňovaným energetickým príjmom si pozrite v príslušnej tabuľke!);

Sacharidy: Informácia o množstve sacharidov v potravinách je pre diabetikov azda najdôležitejšia. POZOR! Nezamieňajte si pojmy: A – **SACHARIDY**; B – **CUKRY**. Cukry tvoria iba časť sacharidov. Ide pritom o sacharidy s malými molekulami a väčšinou so sladkou chuťou (sacharóza, glukóza, fruktóza). Na obaloch mnohých potravín nájdete v nutričných informáciách obe hodnoty, a to: sacharidy (g/100 g potraviny) a z toho cukry (g/100 g potraviny). C – **vláknina:** V nutričných informáciách býva uvedený aj obsah vlákniny. Diétna vláknina patrí takisto medzi sacharidy, keďže sa však netrávi a nevstrebáva v tenkom čreve – ne-

dviha hladinu glukózy v krvi (glykémiu) a do sacharidových jednotiek vlákninu započítavať nemusíte. Ak ste liečený aj inzulínom, mali by ste si vedieť vypočítať počet **sacharidových jednotiek (SJ)** v jedle, ktoré konzumujete v priebehu celého dňa. Do **sacharidových jednotiek** si musíte započítať celkový obsah skonzumovaných sacharidov, nielen cukrov.

Príjem 1 SJ (10 g sacharidov) zvýši hladinu glukózy v krvi o 2 mmol/l.

Bielkoviny: Informácia o množstve bielkovín v potravinách sú takisto významné. Bielkoviny majú vysoký sýtiaci účinok a nepodporujú priberanie na telesnej hmotnosti.

Tuky: Majú najviac energie v definovanom objeme potraviny alebo nápoja (9 kcal/l g = 38 kJ/l g; alebo 900 kcal/100 g = 3 800 kJ/100 g),

t. j. viac ako dvojnásobok oproti sacharidom a bielkovinám (4 kcal/l g = 17 kJ/l g; alebo 400 kcal/100 g = 1 700 kJ/100 g). Jednou súčasťou tukov sú **nasýtené mastné kyseliny** a ich celkový denný príjem sa odporúča limitovať tak, aby ich príjem za celý jeden deň nebol vyšší než 10 percent z celodenného energetického príjmu (čiže pri celodennom energetickom príjme 2 000 kcal/ 8 400 kJ by ich

príjem v priebehu dňa nemal prispieť viac než 200 kcal/840 kJ za 1 deň), čo v tomto prípade (2 000 kcal/8 400 kJ) zodpovedá maximálnemu príjmu 22 g nasýtených mastných kyselín za deň. Informácia o obsahu nasýtených mastných kyselín v potravinách je preto pre diabetika (aj pre všetkých ostatných konzumentov) tiež dôležitá. Preto sa na obaloch potravín pri tukových látkach udávajú vždy obidve hodnoty, a to: **celkové tuky a z nich nasýtené mastné kyseliny**. Podobne je to pri sacharidových látkach, kde sa udávajú tiež dve hodnoty, a to: **celkové sacharidy a z nich cukry**.

VÝŽIVOVÉ TIPY (NIELEN) PRE DIABETIKOV

- ✓ Pri potravinách s obsahom bielkovín aj tukov si vyberte tie, ktoré obsahujú viac bielkovín a menej tuku. Takéto potraviny majú obvykle aj podstatne menej energie (kalórií).
- ✓ Ako príklad a na porovnanie uvedieme obsah bielkovín, tukov a energie v chudej hydinovej šunka, saláma a klobáse, cottage syre a ementáli.

Ďalšou užitočnou nutričnou informáciou pre spotrebiteľov je značenie GDA. Hodnoty GDA poskytujú jednak informácie o obsahu energie, bielkovín, sacharidov a tukov v porcii konkrétnej potraviny alebo nápoja (veľkosť porcie danej konkrétnej potraviny je uvedená na obale potraviny v rámci značenia GDA). Často sú dostupné ďalšie užitočné informácie, napríklad o obsahu „dobrých“ aj „zlých“: cukrov, nasýtených mastných kyselín, cholesterolu, vlákniny, kuchynskej soli, sodíka. V značení GDA sa ešte uvádzajú ďalšie užitočné hodnoty, a to v percentách. Dané percentá označujú, aké množstvo z celodennej odporúčanej dávky energie alebo živiny si odiete, alebo odpijete jednou porciou konkrétnej potraviny alebo



MUDr. Peter
Minárik, PhD.

Druh živín:	Príklady:
Sacharidy	65 g
z toho cukry	25 g
Tuky	15 g
z toho nasýtené mastné kyseliny	5 g

Potravina	Bielkovina g/100 g	Tuk g/100 g	Energia kJ/100 g
Chudá hydinová šunka	19 – 20	2	400 – 420
Saláma, klobása	19 – 20	35 – 50	1 400 – 2 200
Cottage syr	17	1 – 4	350 – 420
Ementál	27	28 – 30	1 450 – 1 650

nápoja. Pre potrebu značenia GDA na obaloch potravín sa v rámci Európskej únie odporučilo, aby sa na všetkých potravinách vychádzalo z odporúčaného denného energetického príjmu 2 000 kcal = 8 400 kJ. Toto množstvo energie sa odporúča pre zdravé dospelé ženy s priemernou telesnou hmotnosťou, dobrým zdravotným stavom a so stredným stupňom telesnej aktivity.

Na niektorých potravinách môžu uvádzať aj údaj o tom, že potreba príjmu energie a živín nie je pre každého človeka rovnaká, naopak, môže byť odlišná od 2 000 kcal/8 400 kJ. Potreba celodenného príjmu energie a živín závisí od veku, pohlavia, telesnej aktivity a viacerých ďalších faktorov. Ak máte redukovať nadmernú telesnú hmotnosť a vaša celodenná diéta obsahuje menej energie (napr. 1 200 kcal = 5 000 kJ), potom pochopiteľne pre vás budú percentá uvedené na potravinách príliš nízke. V praxi to znamená, že konzumáciou jednej porcie danej potraviny alebo nápoja si v takomto prípade redukčnej výživy (1 200 kcal/5 000 kJ) v skutočnosti odjete alebo odpijete väčšie percento energie alebo živiny, než keby ste prijímali denne štandardné množstvo energie (2 000 kcal/8 400 kJ – pre dospelé ženy, ako sme uviedli).

Život s cukrovkou

Počet diabetikov sa nielen na Slovensku, ale v celom civilizovanom svete, neustále zvyšuje. Súvisí to so „západniarskym“ štýlom života, v ktorom dominuje nevhodná strava a jej nadmerná konzumácia, čo v konečnom dôsledku spôsobuje obezitu. K vzniku cukrovky prispieva zvýšený stres, neustále náhlenie a celkový rýchly život.

Ak človeku skríži život diabetes, výrazne mu ho zmení. Okrem užívania predpísaných liekov je potrebná zmena stravovania a celkového životného štýlu. Nezaobíde sa to bez výrazného obmedzenia živočíšnych tukov, zvýšenia porcií zeleniny, pravidelného pitného režimu v podobe čistej vody alebo nesladených nápojov, vylúčenia alkoholu a pravidelného pohybu. Odborníci odporúčajú v rámci skvalitnenia života a zdravia aj užívanie špeciálnych doplnkov výživy. Uskutočnené štúdie preukazujú pozitívny vplyv takýchto prípravkov na liečbu diabetických komplikácií, ako je diabetická polyneuropatia. Namiešané v správnom pomere a v jednej tablete nájdete diabetici potrebné vitamíny a minerálne látky vo výživovom doplnku Vitamíny pre diabetikov od spoločnosti Wörwag Pharma. Obsahuje vitamín A, C, E, široké spektrum vitamínov skupiny B, zinok a chróm, čiže všetky dôležité látky, ktoré diabetik potrebuje. Je určený nielen pre diabetikov, ale preventívne aj pre tých, ktorí majú cukrovku v rodinnej anamnéze. Viac informácií nájdete na www.diabetik.sk.



*ľahko
rozštierateľné*



VHODNÉ NA NATIERANIE, VARENIE AJ PEČENIE.

Tajomstvá pod zemiakovou šupkou

NA NERVY, NA SRDCE, NA SVALY, NA
PRIMERANÚ HMOTNOSŤ... ČO VIAC BY
SME EŠTE OD OBYČAJNÉHO ZEMIAKA
MOHLI CHCIEŤ?

- ✓ Ak chceme získať čo najviac vlákniny, mali by sme zemiaky variť a jesť aj so šupkou. Najvhodnejší spôsob prípravy je nešúpať, nekrájať a variť v minime vody pod pokrievkou. Čo najkratšie!
- ✓ Ak si recept vyžaduje nakrájané zemiaky, krájajte ich bezprostredne pred tým, než ich budete variť. Ani ich nenamáčajte do vody pred tým, ako ich dáte v hrnci na sporák. Obmedzte aj premiešavanie zemiakov vo vode počas varenia, predídete tak stratám vitamínu C.

Zemiaky sú jedným z najlacnejších zdrojov energie, s vysokým obsahom nutrične hodnotných látok. Obsahujú veľa vody a málo tuku, vďaka čomu patria medzi potraviny s nízkou energetickou hodnotou. Preto by sa im nemal vyhýbať nik, kto potrebuje zhodiť kilečko navyše.

Hlavnou zložkou zemiakov je polysacharid škrob. Škrob radíme k vláknine a z výživového hľadiska plní dôležitú sýtiacu funkciu. Nevýhodou škrobu v zemiakoch je, že býva ťažšie stráviteľný. Aby sa zvýšila jeho stráviteľnosť a aby sme z neho získali energiu, zemiaky by sme mali po uvarení zjesť ešte teplé. Varením totiž dochádza k takzvanému mazovateniu škrobu, vďaka čomu naše telo škrob lepšie spracuje.

V zemiakovom šaláte, ktorý milujeme najmä cez vianočné sviatky a jeme ho studený, je množstvo ťažko stráviteľného škrobu vyššie. No keď zjeme varené zemiaky hneď po uvarení, obsah rezistentného škrobu je minimálny a náš žalúdok nebude trpieť.

VLÁKNINA A VARENIE

V zemiakoch sa nachádzajú ďalšie zložky vlákniny – celulóza, hemicelulóza či pektíny. Najviac ich je v nových zemiakoch. Pri dlhodobom skladovaní sa však obsah pektínov v zemiakoch znižuje, zemiaky sa ľahšie rozvaria a do nášho organizmu sa dostane oveľa menej vlákniny.

Typická porcia 200 g varených zemiakov obsahuje 3,4 g vlákniny. Najviac vlákniny sa nachádza v šupke a tesne pod ňou.

Na jednej strane zemiaky obsahujú málo bielkovín, na druhej strane majú priaznivé aminokyselinové zloženie, čo je pri rastlinách ojedinelé. Zo zemiakov získame riadnu porciu aminokyseliny lyzín, ktorá je dôležitá pri vstrebávaní vápnika, budovaní svalov a zotavovaní sa po chirurgických zákrokoch či úrazoch.

Zemiaky obsahujú aj vitamíny skupiny B, kyselinu listovú, kyselinu pantoténovú i biotín. Sú významným zdrojom draslíka, ktorý tvorí približne polovicu z celkového množstva minerálnych látok v zemiakovej hľuze. Draslík podporuje správnu funkciu nervovej sústavy, srdca, svalov, pomáha pri udržiavaní optimálneho krvného tlaku.

MÁTE DOMA „PODOZRIVÉ“ ZEMIAKY?

1. Zelené časti a klíčky zo zemiakov dôkladne odstráňte a vyrežte aj okolie klíčka.
2. Zemiaky, z ktorých ste odstraňovali klíčky, nikdy nepripravujte v šupke.
3. Časť solanínu sa pri varení vylúhuje do vody. Preto túto vodu už nepoužívajte.
4. Zemiaky napadnuté plesňou či hnilobou nekonzumujte. Vykrojenie takejto časti zo zemiaka nestačí. Plesne produkujú toxíny, ktoré sú okrem iného karcinogénne.

ZEMIAKOVÉ CÉČKO V PIVNICI

Možno tomu nebudete veriť, ale v zemiakoch je aj značné množstvo vitamínu C. Dokonca ich vzhľadom na priemernú spotrebu na Slovensku môžeme smelo považovať za najvýznamnejší zdroj vitamínu C u nás. Množstvo céčka v zemiakoch však nie je konštantné, po zbere jeho obsah veľmi rýchlo klesá. Keďže väčšina z nás v zimných mesiacoch zemiaky skladuje, mali by sme vedieť, že už po 3 mesiacoch nevhodného skladovania zemiaky strácajú viac ako 30 percent vitamínu C. Správne uskladnenie by sme teda nemali podceňovať. Zemiaky by sa mali skladovať na tmavom a suchom mieste, pri teplote 4 – 6 °C. Chladnička nie je vhodné miesto, pretože škrob sa bude rýchlejšie rozkladať na jednoduché cukry a zemiaky tak budú sladšie. Navyše nízka teplota podporuje vznik škodlivého solanínu. Vyhnite sa aj skladovaniu v plastových vreckách či taškách, vhodnejšie sú papierové.

MAJÚ NÁS KLÍČKY DESIŤ?

Keď je zemiak zle uskladnený a vystavený svetlu, začne produkovať chlorofyl a glykoalkaloidy, ktoré slúžia na ich ochranu pred škodcami, ako je hmyz, huby alebo baktérie. V zemiakoch sa vytvára toxický alkaloid solanín, ktorý môže pri nadmernej konzumácii spôsobiť nevoľnosť, hnačku, vracanie, bolesť hlavy či závraty, v závažnejších prípadoch sa môže prejaviť srdcovou slabosťou. Solanín sa nachádza pod šupkou a hlavne v očkách a klíčkoch, kde je jeho koncentrácia najvyššia. Aby sme riziko otravy znížili, je potrebné klíčky, očká a zelené časti poriadne do hĺbky vyrezať. Odporúča sa potom zemiaky namočiť do vody, zliať a spracovať bežným spôsobom. Lúhovaním vo vode sa uvoľní zvyšok solanínu.

ZEMIAKOVÉ ZAUJÍMAVOSTI Z ORAVY

Etnografky Eleny Beňušovej z Oravského múzea P. O. Hviezdoslava

Súčasťou ľudovej stravy na Orave boli takzvané núdzové jedlá, ktoré sa jedli v časoch veľkej núdze. V lese ľudia vyhľadávali rozličné korene, hľuzy, plody lesných stromov, chlieb piekli z kôry stromov, zo slamy, z machu, trávy. Na dolnej Orave, v osadách Zázrivej, pri slabej úrode zvlášť odkladali zhnité zemiaky – pachare, ktoré sušili a mleli alebo trelí na kameňoch na múku, pachar. Z nej sa s pridaním vody varili halušky, ktoré boli pomerne tvrdé. V čase núdze piekli zo zemiakovej múky, s pridaním len časti jačmennej múky, aj kabáč alebo varili z nej kuľasu. Na hornej Orave v časoch núdze piekli švancoky. Boli to akési placiky z nahnutých zemiakov, ktoré sa povykrajovali, obielili a postrúhali na strúhadle na kašu. Tá sa precedila na plátne, hustý zvyšok sa osolil a bez múky sa dal na pomastený pekáč.

Jedlo, ktoré sa najčastejšie nosievalo do poľa, bola kváska. Ak sa stalo, že gazdina cestou do poľa spadla a rozbila trstenú misu, v ktorej kvásku niesla, tá nevytekla, ostala v obruse. Črepy vyhádzala a kvásku zjedli. Typickú kvásku zo Zázrivej si môžete urobiť aj dnes: Ošúpané zemiaky nakrájané na menšie kúsky uvaríme v osolenej vode. Osobitne uvaríme kyslú kapustu. Uvarené zemiaky aj kapustu scedíme. Teplé zemiaky potlačíme a primiešame kapustu. Zmes dochutíme soľou, čiernym korením a praženou slaninou. Do praženej slaniny môžeme pridať aj údené mäso pokrájané na kocky a posekanú cibuľu. Jedlo sa podáva s kyslým mliekom.

Zemiaky našli uplatnenie aj v tradičnom ľudovom liečení. Kolieska zo surových zemiakov sa dodnes prikladajú na čelo pri bolestiach hlavy, na vrede, aby zhnisali, ale aj na opuchnuté miesta na tele.

Vykopané zemiaky sa uskladňovali v jamách vykopaných v izbách alebo komorách v každom dome, zakrytých doskovými vrchnákmi, alebo v pivniciach. V jamách vykopaných v obytných priestoroch boli konzumné zemiaky bezpečne uložené, nikdy nezamrzli. Ak bola jama vyhlbená pod celou prednou izbou, vošlo tam aj 50 vriec zemiakov. Pivnice mali hlinenú podlahu a steny boli vykladané lomovým kameňom, s vetracím okienkom. Boli vybudované buď v domoch postavených vo svahu, ktoré mali prednú alebo zadnú časť podpivničenú, alebo si vo svahu stavali samostatné pivnice. V pivnici do pripravených drevených priehradiek sypali zvlášť zemiaky na sadenie, osobitne na jedenie a zvlášť drobné na kŕmenie ošípaných.

V súvislosti so svetovým dňom zemiaka sa v dolnooravskej lokalite Párnica každoročne v auguste koná Švábkobraňá. Je to akási oslava zemiakov a ich zberu spojená s najrôznejšími sprievodnými akciami, folklórnymi vystúpeniami, súťažami a s hrami.

-dp-

Zdroje: slovenskypacient.sk



19. úspešné PODANIE



TRADIČNÝ PRIATEĽSKÝ
TENISOVÝ ZÁPAS COOP
JEDNOTA HEINEKEN TENNIS
CUP 2018 SA KONAL

5. SEPTEMBRA NA OBVYKLOM
MIESTE – V AREÁLI HOTELA
EMPIRE V TRNAVE.

Hoci spočiatku sa vynorili obavy,
že počasie nám možno nebu-
de priat', napokon sa umúdrilo
a podujatie prebehlo počas krásneho
slniečného dňa plného dobrej nálady.
O tú sa okrem počasia postaral osved-
čený a pohotový moderátor Slávo
Jurko.

Spomedzi 20 prihlásených spoločnos-
tí sa do semifinále prebojovali I.D.C.
Holding, a.s., ktoré reprezentovali
Ing. Jiří Sehnal a Ing. Roman Ježo, a COOP
Jednota Slovensko, s. d., s hráčmi
Jánom Bilinským a Filipom Kasanom.
Tím COOP Jednoty svojou hrou vybojo-
val svoje ďalšie víťazstvo celého turnaja.

Kto neuspel v tenise, mohol zábavnou
formou vybojovať jednu z troch atrak-
tívnych cien.

Zábava trvala až do neskorých večerných
hodín. Nikto nebol o hlade ani smäde,
o to sa postarali bufety a stánky spoloč-
ností Heineken, Kofola, Popradská káva,
Nicolaus a JTI.



Budúci rok bude jubilejný a my sa naň už
teraz veľmi tešíme.

Do semifinále turnaja postúpili 4 druž-
stvá:

- 1) COOP Jednota Slovensko v zastúpení Ján Bilinský a Filip Kasan
- 2) COOP Jednota Čadca v zastúpení Martin Janík a Martin Babuliak
- 3) COOP Jednota Liptovský Mikuláš - Ján Šlauka a Bohuslav Janovčík
- 4) I.D.C. Holding, a.s. - Jiří Sehnal a Roman Ježo



Deň *kroja*

BANSKOBYSSTRICKÉ NÁMESTIE ZAPLNIL
POČAS TRADIČNÉHO RADVANSKÉHO
JARMOKU 2 679 ĽUDÍ ODETÝCH V KROJOCH.
NÁPAD SPOJIŤ VŠETKY SLOVENSKÉ REGIÓN Y
PROSTREDNÍCTVOM TRADIČNÉHO
ĽUDOVÉHO ODEVU NA JEDNOM MIESTE
SA ZRODIL V MYŠLIENKACH RADVANSKEJ
RODÁČKY, RIADITEĽKY ČASOPISU SLOVENKA
MÁRIE REHÁKOVEJ. JEDINEČNÝ PROJEKT
OSLAVY ODKAZU NAŠICH PREDKOV,
FOLKLÓRU A TRADÍCIE OSLOVIL AJ COOP
JEDNOTU SLOVENSKO, KTORÁ SA STALA
GENERÁLNYM PARTNEROM PODUJATIA.
PLNÉMU NÁMESTIU SA PRIHOVORIL
VRCHNÝ RIADITEĽ OBCHODNEJ SEKCIE
BRANISLAV LELLÁK.

Banská Bystrica na Deň kroja súperila
s Nitrou o nový slovenský rekord za
najväčší počet ľudí v krojoch na jednom
podujatí. Do knihy Slovenských rekordov
sa zapísal nový rekord – 2 679 ľudí
odetých v krojoch na bystrickom námestí.



COOP **jednota**



V krojoch prišli medzi návštevníkov Radvanského jarmoku
aj slovenský premiér Peter Pellegrini či primátor mesta Ján
Nosko. „Viacerí sme prešli mnoho krajín sveta, ale neexistuje
na svete taká krajina, kde na takom malom kúsku zeme je
taký rozmanitý folklór, ako na Slovensku, kde na miestach
vzdialených 20 kilometrov je úplne iný folklór, tradície, zvyky
a kroje,“ povedal banskobystričan premiér Peter Pellegrini.



Účastníci si pripomenuli
pamiatku prof. Štefana Nosáľa,
zakladateľa Lúčnice. Na
pódium sa krstila aj unikátna
encyklopedická kniha Odetí do
krásy autorky Jany Kucbeľovej
a fotografa Petra Brenkusa.
Zaspieval spevácky zbor
Lúčnice a postupne sa tu
vystriedali folklórne súbory
z celého Slovenska a mnohí
ďalší umelci.

COOP JEDNOTA TRNAVA, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

V ROKU 2018 SA VŠETKY INVESTÍCIE COOP JEDNOTY TRNAVA ORIENTUJÚ NA POSLEDNÚ, PIATU ETAPU REKONŠTRUKCIE OBCHODNÉHO DOMU JEDNOTA V CENTRE TRNAVY. KOMPLETNÚ OBNOVU OBCHODNÉHO DOMU ROZBEHLI PRED ŠTYRMI ROKMI. FINANČNÉ NÁKLADY NA REKONŠTRUKCIU BOLI VYČÍSLENÉ NA 8 MILIÓNOV EUR. OBCHODNÝ DOM BOL OTVORENÝ EŠTE V 80. ROKOCH A TOTO JE JEHO PRVÁ VEĽKÁ MODERNIZÁCIA.

Budova už refresh potrebovala nielen pre vzhľad, ale i doterajšie dispozičné riešenia jednotlivých prevádzok v interiéri. Zmeny sa robia za bežnej prevádzky tak, aby komfort zákazníkov nebol priveľmi zasiahnutý – hovorí predseda družstva Bohuslav Uváčik.

„Obnova ide podľa plánu. Deklarovaný termín dokončenia 31. 12. 2018 sa v súčasnom období javí ako reálny. Máme ukončenú rekonštrukciu obchodných priestorov I. – 4. poschodia. Rekonštrukcia prízemia je rozdelená do dvoch etáp. V prvej etape sa zrekonštruovala časť, kde je na ploche približne 860 m² (predajná plocha asi 600 m²) umiestnený Supermarket COOP Jednota Trnava. Ďalšie nájomné obchodné priestory poskytujú množstvo drobných služieb zákazníkom, na ktoré boli v obchodnom dome Jednota zvyknutí.“

Supermarket presťahovali zo suterénu na prízemie obchodného domu a slávnostne ho otvorili v júli. Štandardné pohodlie zákazníkov zabezpečila zmena vstupu do predajne priamo z exteriéru.

„Keďže budúcnosť retailu je v nových technológiách a dizajne, snažili sme sa v tomto supermarkete dopriať zákazníkovi ten správny komfort a zážitok,“ hovorí predseda družstva.



Bohuslav Uváčik

Priamo v predajni v časti chlieb a pečivo sa nachádza pec, kde sa počas celého otváracieho času pečie široký sortiment čerstvého pečiva. Jeho vôňa sa šíri celou predajňou aj obchodným domom.

Supermarket je ako prvá predajňa COOP Jednoty Trnava vybavený samoobslužnými pokladnicami. „S potešením môžem konštatovať, že samoobslužná zóna si rýchlo našla svojich zákazníkov. Samozrejme, v zóne je vždy zodpovedná zamestnankyňa supermarketu, ktorá ochotne pomôže našim zákazníkom pri načítavaní položiek i vykonaní platby.“

ČERSTVÉ PRODUKTY SÚ SAMOZREJMOSŤ

Súčasťou stravovania a celkového životného štýlu je konzumácia čerstvých potravín, kam patrí nielen ovocie, zelenina, ale aj výrobky z nich ako šaláty či nápoje. V predajni zákazník nájde fresh zónu, kde si aj tí náročnejší kupujúci vyberú zo širokej ponuky čerstvých ovocných a zeleninových štiav, zeleninových šalátov a rôznych druhov rýchlejšieho zdravejšieho desiatej. V predajni uplatnili viacero nových dizajnových prvkov, nových typov regálov

PÔSOBÍ:
VTRNAVSKOM, HLOHOVECKOM,
PIEŠŤANSKOM A BRATISLAVSKOM REGIÓNE

**POČET MALOOBCHODNÝCH
PREVÁDZOK COOP JEDNOTA: 65**

SUPERMARKET: 26

POTRAVINY: 39

PREDSEDA DRUŽSTVA:
BOHUSLAV UVÁČIK



a chladiacich a mraziacich zariadení, ktoré splňajú prísne hygienické predpisy.

„Napriek tomu, že sme predajňu otvárali v lete, v dovolenkovom období, zaznamenala v prvých mesiacoch nárast maloobchodného obratu asi 20 %. Určite k tomu prispelo množstvo marketingových aktivít, spomeňme napríklad možnosť zákazníkov stretnúť sa s bačom a honelníkom z reklamy, koleso šťastia, súťaže pre zákazníkov, ale aj držiteľov Nákupnej karty COOP Jednota o hodnotné ceny. Zákazníci mohli súťažiť o účasť na nakrúcaní reklamy k jesennej kampani COOP Jednoty Slovensko. Verím, že sme v tomto období vychytali, ako sa hovorí, všetky muchy, a že sme dobre pripravení na predvianočné obdobie.“

ZASTAVIŤ, NAKÚPIŤ A ODÍŤ SPOKOJNÝ

V súčasnosti prebieha druhá etapa rekonštrukcie prízemí a suterénu. Zahŕňa aj podzemné parkovisko, ktoré poskytne okolo 77 parkovacích miest.

Rozsiahlou rekonštrukciou obchodného domu sa zásadne zmení vnútro obchodných



priestorov. Zvýši sa komfort prostredia, v ktorom sa budú ponúkať služby zákazníkom. Mení sa aj vonkajší vzhľad obchodného domu Jednota, ktorý je už v tomto štádiu rekonštrukcie prínosom pre estetický výzor Trojičného námestia v tomto peknom historickom meste.

Vzhľadom na to, že rekonštrukcia prebieha za plnej prevádzky a obchodný dom je od prvého dňa stále otvorený, tento stav prináša určité obmedzenia, čo sa, samozrejme, odr-

kadľuje v obsadenosti jednotlivých obchodných priestorov. Situácia by sa mala zmeniť po ukončení prác vrátane podzemného parkoviska, čo bude bonus pre zákazníkov v OD Jednota. Súčasná obsadenosť obchodných priestorov počas prebiehajúcej rekonštrukcie je približne 79 percent.

„Sme si vedomí, že rozsiahla a dlhodobá rekonštrukcia obchodného domu utlmila rekonštrukciu ostatných našich predajní, ale už tento rok sme sa začali venovať prí-

prave projektovej dokumentácie, ktorá sa týka rekonštrukcie ďalších troch prevádzok, v ktorých chceme zväčšiť predajnú plochu a zaradiť ich do reťazca supermarket. Zabezpečíme tak pre našich zákazníkov širší sortiment a kvalitnejšie služby,“ uvádza Bohuslav Uváčik.

V NEDEĽU ZATVÁRAME

Ako väčšina zamestnávateľov v regióne aj trnavská COOP Jednota bojuje s nedostatkom zamestnancov a ich vysokou fluktuáciou, najmä v skúšobnej lehote.

„Naším zamestnancom ponúkame okrem perspektívy dlhodobého zamestnania v stabilnej spoločnosti s tradíciou a budúcnosťou zaujímavý sociálny program a viacero benefitov, napríklad v podobe zamestnaneckých poukážok na nákup tovaru, rekondičné pobyty, letné dovolenkové pobyty, zájazdy na kultúrne a športové akcie, detskú odborovú rekreáciu, dodatkové dovolenky a ďalšie zaujímavé výhody. Veľkú pozornosť venujeme vzdelávaniu našich zamestnancov a ich odmeňovaniu. V systéme COOP Jednota trnavská Jednota dlhodobo patrí na prvé miesto vo výške priemernej mzdy. Ako jediní v regióne sme mali odvahu urobiť ústretový krok pre našich zamestnancov a zatvoriť predajne v nedeľu. S potešením konštatujeme, že aj prevažná väčšina zákazníkov prijala toto, možno nie celkom populárne opatrenie, s pochopením.“

V trnavskej COOP Jednote tvrdia, že dnes ešte možno viac než v minulosti platí – náš zákazník, náš pán, a tak sa snažia potrebám zákazníka vyhovieť alebo sa im aspoň čo najviac priblížiť. Okrem bezprostrednej komunikácie priamo v predajniach volia aj komunikáciu tradičnú, cestou regionálnych letákov, kde podporujú hlavne regionálnych dodávateľov a slovenských výrobcov. Aktívne využívajú FB stránku, prostredníctvom ktorej informujú o novinkách a marketingových aktivitách a dostávajú od zákazníkov aj spätnú väzbu. „Zákazníci nás informujú o svojich prianiach, postrehoch a prostredníctvom FB stránky môžu tiež podať rôzne podnety. Snažíme sa reflektovať všetky zákaznicke požiadavky i nové trendy v obchode a reagovať tak, aby to bolo na prospech ľudí, ktorí nakupujú v našich prevádzkach. Vieme, že stále je čo zlepšovať, no verím, že sa nám darí dokazovať, že sme skutočne Najlepšie domáce potraviny.“

NAJVÄČŠIA INVESTÍCIA COOP JEDNOTY ŽILINA



COOPI Jednota Žilina v auguste tohto roku ukončila najrozsiahlejšiu rekonštrukciu za posledných 30 rokov. Komplexná prestavba budovy obchodného domu v kúpeľnom meste Rajecké Teplice si vyžiadala investíciu viac ako 1 milión eur a trvanie takmer 6 mesiacov. Počas tohto obdobia zabezpečilo družstvo v spolupráci s mestom Rajecké Teplice predaj v náhradných priestoroch, kde zariadilo pre zákazníkov dočasnú menšiu, ale plnohodnotnú predajňu.

Súčasťou prestavby pôvodného objektu bola kompletná zmena vonkajšieho vzhľadu budovy, rekonštrukcia prízemí, kde bola pôvodne predajňa supermarketu s predajnou plochou 315 m², aj poschodia vrátane dobudovania novej terasy s výhľadom priamo na námestie kúpeľného mestečka. Nový supermarket má vybudované dva bezbariérové vstupy, nové parkovisko s 28 parkovacími miestami a na predajnej ploche 730 m² ponúka viac ako

**V Rajeckých Tepliciach
bol otvorený jeden
z najväčších
a najmodernejších
supermarketov**

7-tisíc tovarových položiek. Okrem širokého výberu čerstvého tovaru si tu zákazníci nájdu osobitnú sekciu detského sortimentu, kútik so zdravou výživou a čerstvo dopekaný chlieb a pečivo. Výrazne rozšírená je tiež ponuka domácich potrieb, hračiek a ostatného priemyselného tovaru. O spokojnosť zákazníkov sa stará 19-členný kolektív zamestnancov.

Úsporné a moderné chladiace zariadenia, príjemné LED osvetlenie, inovatívne riešenie pekárenských regálov, ktoré umožňujú pohodlnú manipuláciu s tovarom, aj ďalšie detaily vytvárajú veľmi príjemný pocit pri návšteve supermarketu. Nechýbajú v ňom moderné prvky

ako samoobslužné pokladnice, informačný kiosk, kde si zákazníci môžu prezerat' aktuálne akciové ponuky, skontrolovať cenu aj zloženie výrobkov. V mesiaci október bude táto predajňa zaradená aj do siete odberných miest služby COOP shop, ktorá umožňuje objednať si nákup online a vyzdvihnúť si ho pripravený v dohodnutom čase priamo v predajni.

Na slávnostnom otvorení dňa 30. augusta 2018 predsedníčka družstva Zita Bógová uviedla: „Tento mimoriadne technicky a najmä finančne náročný projekt sme plánovali už niekoľko rokov a sme hrdí na to, že sa nám ho v tomto roku podarilo zrealizovať, čo je tiež dôkazom stability a úspešnosti nášho družstva.“

Sme presvedčení, že objekt svojím štandardom pozitívne reprezentuje naše družstvo nielen v očiach miestnych obyvateľov, ale aj návštevníkov tohto turistického centra celej Rajeckej doliny.“

Naučte sa s Petrom Vargom

KVÁSKOVÝ CHLIEB

PRAVÝ KVÁSKOVÝ CHLIEB JE RUČNE ZAMIESENÝ A SPRACOVANÝ CHLIEB PODĽA TRADIČNEJ RECEPTÚRY NAŠICH STARÝCH MÁM. PRIPRAVUJE SA BEZ POUŽITIA DROŽDIA. KYSNUTIE ZABEZPEČÍ KVÁSOK, KTORÝ SA PRIPRAVÍ IBA Z VODY A MÚKY.

Takýto chlieb neobsahuje žiadne chemické prísady, aditíva, stabilizátory či regulátory chuti. Čistý kvások zaručuje zachovanie veľkého množstva minerálov a vysokého obsahu vlákniny. Kváskový chlieb je preto ľahšie stráviteľný.

Po zmiešaní ražnej múky s vodou začne táto zmes prirodzene kvasiť. Pri tom vzniká kyselina mliečna (produkt mliečnych baktérií), ktorá vytvára typickú chlebovú arómu a nezameniteľnú chuť. Zároveň chlieb prirodzene konzervuje. Takýto chlieb vydrží dlhšie chutný a čerstvý než kvasnicový a nepodľahne tak rýchlo plesniam. Mliečne baktérie produkujú aj antibioticky účinné látky, ktoré posilňujú črevnú mikroflóru a našu celkovú imunitu a kondíciu.

Na prípravu prvého chlebička si budete musieť trochu počkať, ale určite bude stáť za to. Aj keď ste dostali hotový kvások, treba si ho namnožiť. Ak sa bojíte prvého pečenia, skúšajte ho cez víkend.

Kvások

Aby sme mohli upiecť kváskový chlieb, potrebujeme kvások. Aby sme získali kvások, musíme najprv založiť niečo, čo nazveme štartér. To je vlastne len zmes múky a vody. Malo by to byť hustejšie lievancové cestíčko. Dôležité je cestíčko poriadne premiešať. Nádobu zakryjeme čistou utierkou alebo pokrievkou. Ale nie na tesno, aby štartér mohol dýchať. Uložíme ju na miesto bez prievanu a bez priameho slnka. Niekde, kde sa drží viac-menej konštantná teplota. Napríklad do vypnutej rúry. Ideálna teplota je 25 až 27 stupňov.

O štartér sa musíme pár dní zodpovedne starať, prikrmovať ho a trénovať, až z neho vznikne stabilný kvások, z ktorého môžeme začať piecť. Princíp štartéra, teda to, čo sa v ňom počas nášho pestovania odohráva, je nasledovný: Keď zmiešame vodu s múkou, enzýmy v múke začnú rozbiť komplexné

Kvások v tele zabraňuje nadmernému škodlivému množeniu kvasiniek a nevytvára tak podmienky na vznik kožných chorôb. Kváskový chlieb čistí krv a je vhodný pre ľudí trpiacich akné, je prospešný pre celý nervový systém, upravuje trávenie a po jeho konzumácii nevzniká zápcha a nadúvanie. Takisto zabraňuje tvorbe hlienu, ktorý je častou príčinou ochorení, ako je nádcha, kašeľ, alergie, zápaly priedušiek a bronchitída.

cukry v múke na jednoduché cukry. Týmto jednoduchými cukrami sa živia mikroorganizmy, ktoré štartér prirodzene obsahuje. Sú to kvasinky a baktérie. Celý tento proces sa volá fermentácia. Dôležité pre chuť chleba a pre to, aby nám vôbec vykysol, sú práve kvasinky a baktérie.

Ak jeden deň zabudneme prikrmiť, nie je to žiadna katastrofa. Skontrolujeme a prikrmíme ďalší deň. Na udržanie štartéra je kritické:

Nenechať ho hladovať príliš dlho. Nevystavovať ho extrémnym teplotám. Zachovať vždy približne rovnaký objem štartéra veľmi pomáha. Ak si neveríte v odhade, nastavte si vlastné pravidlá. Napríklad prikrmujte vždy tromi lyžicami múky. Alebo si urobte na nádobu čiarku a dodržujte rovnaký objem. Takéto značenie sa veľmi hodí aj pri sledovaní rastu štartéra.

Počet dní, koľko musíme štartér krmiť, závisí od jeho aktivity. Ako sa budú kvasinky množiť a budú spokojné. Môže to byť 4 dni, týždň alebo dokonca 10 dní.

O čo nám ide a čo chceme dosiahnuť, je stabilný štartér. Kvások je vlastne len časť plne aktívneho štartéra, z neho pečieme. Už to nie je len zmes múky a vody, ktorá fermentuje a v ktorej sa ledabolo množia kvasinky. Kvasinky v kvásku sú zodpovedne pracujúce, dostatočne namnožené a krásne nám pomôžu nakysnúť chlebičky.



Domáci KVÁSKOVÝ CHLIEB

Suroviny asi na kilový chlieb



- ✓ 520 g ražného kvásku (250 g ražnej múky a 270 g vody a kvások)
- ✓ 300 g pšeničnej chlebovej múky T650
- ✓ 200 g špaldovej múky
- ✓ asi 300 g vody
- ✓ 18-20 g soli
- ✓ celá rascas, mletá rascas, mletý koriander
- ✓ tekvicové, slnečnicové a iné semená

Tip

**Základný kvások
vyberte z chladničky
aspoň 2-3 hodiny
pred premiešaním
s múkou, aby sa
naštartoval a lepšie
pracoval.**

A si tri lyžice ražného kvásku, ktorý som dostal, som večer premiešal s 250 g ražnej múky a 270 g vlažnej vody, zmes bola hustá, ale na druhý deň už vláčna a redšia. Misku som zakryl a nechal na linke odpočívať 12 hodín... takto vyzeral na druhý deň doobeda, krásne púšťal bublinky.

Dve, tri lyžice kvásku som si odložil v sklenenej fľaške do chladničky na ďalšie pečenie. Do misy som dal 300 g preosiatej chlebovej múky, 200 g špaldovej, 18-20 g soli, mletú rascu, celú rascu, mletý koriander a rôzne semená. Všetko som spolu premiešal a pridal ražný kvások, zapol som robot a prilievajúc vlažnú vodu. Je ťažké napísať presné množstvo vody (asi 340 g), lebo každá múka aj kvások je iný, takže vodu prilievajte opatrne... Cesto má byť dosť lepivé a natáhovacie, vtedy je dobre spracované, aby som z neho vypracoval bochníček, jemne som si naolejoval ruky a zakryté cesto som nechal odpočívať asi hodinu... Po hodinke som ho na doske premiesil a ponatáhoval, opäť som ho zbochničkoval, zakryl a nechal odpočívať asi 50 minút. Potom som ho zasa na doske poprekladal, už som ho nemie-

sil a jemne som ho vytvaroval do bochnička, ten som vložil do vymúčenej ošatky, pomúčil som ho, prekryl čistou utierkou a nechal podkysnúť 3-4 hodiny. Ak nemáte ošatku, pomôže košíček vystlaný utierkou a vysypaný múkou.

Po troch hodinách som zapol rúru na 250 °C, v rúre som na spodku mal vložený prázdny plech a v strede rúry kameň na pečenie, ak ho nemáte, dajte aj do stredu rúry plech. Vykysnutý bochník som vyklopil na papier na pečenie, vrch som narezal do križa a vložil som ho do rúry. Zároveň som na spodný plech nalial asi 150 ml vriacej vody, to aby chlieb mal krásnu kôrku, zapnutý som mal vrchný aj spodný ohrev, po 10 minútach som stiahol teplotu na 190 °C a vybral som z rúry spodný plech, ten s vodou, ktorá sa medzitým už odparila. Chlieb som takto dopiekal ešte asi 35 až 40 minút podľa toho, aká prepečená kôrka vám chutí. Po upečení som ho vybral na mriežku a zabalený v utierke som ho nechal vychladnúť. Kváskový chlieb sa má jesť až na druhý deň, lebo vtedy najviac chutí a nebude vás nafukovať.

Maslová brioška

Francúzi sa jednoducho vyznajú. Vedia, čo je dobré a vo svete sú známi svojou kuchyňou. Do sveta pustili tie najlepšie recepty na prípravu dezertov a pečiva. Chrumkavé bagety, krehké croissanty, maslové briošky, to všetko a omnoho viac je známe ako typické francúzske pečivo. A tak som sa rozhodol priniesť trochu Francúzska aj do vašej kuchyne a pripraviť si raňajkové briošky.

- ✓ 250 g hladkej múky
- ✓ 125 g masla
- ✓ 2 lyžičky cukru
- ✓ štipka soli
- ✓ 7 g balíček sušeného droždia
- ✓ 3 vajíčka
- ✓ 2-3 kocky cukru

Múku preosejte. Maslo nakrájajte na kocky a v kuchynskom robote s plastovým nožom ho zmiešajte s múkou. Vysypte do misy a primiešajte cukor, soľ, droždie a nakoniec vajíčka. Vymiešajte hladké cesto. Na pomúčenej doske ho vytvarujte do bochníka a prikryte fóliou. Nechajte kysnúť asi hodinu. Formu vymastite olejom. Kockový cukor rozdrvte na menšie kryštáliky. Vykysnuté cesto rukami dotvarujte a vložte do formy. Povrch posypte nadrveným cukrom. Vo forme nechajte cesto kysnúť ďalšiu hodinu, prikryté utierkou, aby nevyschlo. Rúru predhrejte na 200 stupňov. Pečte 20-25 minút. Prepečenie skontrolujte drevenou špajdlou. Po vyklopení prikryte utierkou a nechajte úplne vychladnúť. Servirujte s marmeládou.



Recept je zdĺhavý na kysnutie, preto by ste mali studenú múku zo špajzy krátko nahriať v mikrovlnke. Cesto môžete upiecť i vo forme na bábovku.



Domáca ciabatta

Najprv pripravte kvások. Do veľkej nádoby s vlažnou vodou a mliekom vsypte sušené kvasnice a nechajte ich 5 minút postáť. Pridajte med a vareškou premiešajte tak, aby sa med i kvasnice rozpustili. Pri práci s kvasnicami a medom nikdy nepoužívajte kovové predmety. Pridajte múku (pokojne všetku naraz) a vareškou miešajte, kým nevznikne riedke cesto. Misu prikryte čistou utierkou a nechajte pri izbovej teplote odpočívať 12 hodín. Do malej nádoby s vlažnou vodou vsypte kvasnice, po 5 minútach

Na prípravu kvásu budete potrebovať:

- ✓ pol lyžičky sušených kvasníc
- ✓ 150 ml vody
- ✓ 3 lyžice vlažného mlieka
- ✓ pol lyžičky medu
- ✓ 150 g hladkej múky

premiešajte tak, aby sa rozpustili. Do kvásu, ktorý ste si pripravili predchádzajúci deň, nalejte olivový olej a rozpustené kvasnice. Všetko spolu dobre premiešajte. Pridajte múku a soľ, vareškou rázne miešajte asi 5-7 minút, až sa bude cesto oddeľovať od

stien. V tejto fáze je dôležité, aby ste nepodľahli pokušeniu pridávať múku, aby sa s cestom ľahšie pracovalo. Je lepkavé, lebo také má byť! Misu prikryte čistou utierkou, cesto po troch hodinách strojnásobí svoj objem a bude plné bublínok. V mnohých receptoch na prípravu chleba po prvom kysnutí cesto zrazíte, znova miesite a opäť necháte kysnúť. Pozor! V tomto prípade to nerobte. Cesto bude po vykysnutí nadýchané a také musí ostať, preto všetky ďalšie kroky robte s veľkou opatrnosťou, akoby ste narábali s krehkou vaječnou škrupinou.

Na prípravu ciabatty budete potrebovať (dva bochníky):

- ✓ pol lyžičky sušených kvasníc
- ✓ 250 ml vody
- ✓ pol lyžice olivového oleja
- ✓ 350 g hladkej múky
- ✓ 2 a pol lyžičky soli

Výdatne pomúčte dva plechy. Cesto v mise vareškou rozdeľte na dve rovnaké časti. Prvú polovicu vyberte z misy a pomúčenými rukami vytvarujte na obdĺžnik asi 30 cm dlhý. Kratšie strany zaoblite podložením (prstami nadvihnite kratší okraj cesta a zahnite ho jemne nadol smerom k doske, opakujte aj na opačnej strane). To isté zopakujte pri druhej časti cesta. Oba bochníky na plechu nechajte neprikryté kysnúť 20 minút a zapnite rúru na 220 °C. Po 20 minútach sa bochníky ešte viac rozplasnú a budú strašne nízke. Pri pečení narastú a budú vyzeráť presne tak, ako má pravá ciabatta vyzeráť, takže žiadne obavy. Ja som piekol oba plechy naraz v teplovzdušnej rúre asi 30 minút. Každá rúra je iná, preto odporúčam po 25 minútach skontrolovať poklopaním po spodnej časti chleba. Ak je zvuk dutý, je to tam a vaša ciabatta je hotová.

Najchutnejší člen vašej rodiny



Veľká OKTÓBROVÁ

VO VIEDNI

AK PATRÍTE K MOJEJ A STARŠEJ GENERÁCII A STE DEŤMI SOCIALIZMU, TAK SI URČITE PAMÄTÁTE, AKO VEĽMI SA VYUČOVANIE V OKTÓBRI NIESLO V ZNAMENÍ VEĽKEJ OKTÓBROVEJ SOCIALISTICKEJ REVOLÚCIE (VOSR), AJ KEĎ SA, AKO VŠETCI DOBRE VIEME, UDIALA V NOVEMBRI.

Na dejepise sme donekonečna rozoberali, kedy tá Aurora vystrelila a kde sa práve nachádzala. Na výtvarnej výchove sme Auroru, samozrejme, kreslili. Tí zdatnejší zachytili aj výstrel. A tí úplne najzdatnejší aj Lenina pridali. Moja posledná spomienka na aktivity spojené s VOSR sa spája s našou vysokoškolskou exkurziou do Moskvy, kde sme revolúciu ako správni zväzáci oslávili, netušiac, že na Slovensku sa socializmus práve rúca. Bolo to v novembri 1989.

Roky som si na Veľkú októbrovú ani nespomenula, až sa na mňa presne pred rokom vyvalili na každom rohu plagáty pripomínajúce diela výtvarne zdatnejších spolužiakov. Prevládala v nich, samozrejme, červená farba, takže ich nebolo možné prehliadnuť. Viedeň oslavovala sté výročie Veľkej októbrovej socialistickej revolúcie. Kultúrnymi podujatiami, prednáškami, ba aj večierkami s témou VOSR. Dokonca i na Viennale – najväčšom viedenskom filmovom festivale, bola revolúcii venovaná rozsiahla sekcia. Diváci sa masovo hrnuli na filmy o Leninovi a jeho kamarátoch. Aj o Timurovi, ktorého som mala, priznám sa, aj ja trochu rada, bol v programe film.



Píše
Nikola
Gstach

Červené experimenty sú dodnes unikátne

Určite sa vám rovnako ako mne derie na jazyk otázka, či to Viedňania majú v hlave úplne v poriadku. Žiaľ, neviem vám na ňu dať jednoznačnú odpoveď. V každom prípade tu pojem Červená Viedeň – Das Rote Wien (rozumej červená ako komunistická alebo socialistická) nie je nadávkou, ale označením Viedne v rokoch 1918 až 1934, keď mestu



vládla Socialistická strana Rakúska. Pustili sa do experimentu, ktorý mal za cieľ napríklad aj zvýšiť hygienické a zdravotné podmienky obyvateľstva. Postavilo sa viacero zdravotných stredísk, zlepšila sa starostlivosť o mládež a o matky s malými deťmi. Viedenské mamy dostávajú dodnes pri narodení dieťaťa balík s výbavou.

Jedným z najdôležitejších krokov bola výstavba bytových komplexov pre nemajetných alebo málo majetných. A nebolo ich málo. Boli odkázaní na súkromné ubytovne, pripomínajúce kasárne, s príšernými podmienkami. Situácia sa výrazne zmenila až stavbou takzvaných Gemeindebauten – obecných domov – bytov. Nepredstavujte si to ako Petržalku či iné slovenské sídlisko, ale skôr ako domy Tomáša Baťu, len vo väčšej mierke a pospájané. Boli to obrovské bloky domov pre niekoľko tisíc ľudí s premyslenou infraštruktúrou. Obyvatelia mali k dispozícii pracovne, materské školy, knižnice, dielne, miestnosti na stretávanie a kultúrne podujatia a, samozrejme, aj pekne upravené parky s fontánami a so stojanmi na prašenie kobercov. Boli to mestá v meste. Byty spočiatku nemali kúpeľne, ale v komplexe boli Volksbäder – ľudové kúpele, teda sprchárne a vaňové kúpele. K dispozícii boli aj pracovne, na tú dobu technicky veľmi dobre vybavené tak, aby bolo možné zredukovať pranie na jeden deň v mesiaci. Moja skúsenosť mi našepkáva, že práčka pre našu rodinu by musela mať minimálne dve poschodia.

Napriek tomu, že neexistoval nijaký predpísaný stavebný štýl či kánon, obecné domy sú rozpoznateľné na prvý pohľad. Fasády nie sú veľmi zdobené. Je jasné, že prvoradá bola funkcionálnosť objektu. Výrazné sú len monumentálne vstupné brány. Za mnohými stavbami stáli významní architekti, žiaci slávneho Otta Wagnera. Vo svojom minimalizme sú teda zaujímavé a unikátne.

Najrozsiahlejší a zároveň najznámejší takýto bytový komplex je, ako inak, Karl Marx-Hof, postavený na prelome dvadsiatych a tridsiatych rokov minulého storočia. Je impozantný zo všetkých uhlov pohľadu. Viem si predstaviť, že ho vidno aj z mesiaca. Autom okolo neho prechádzate niekoľko minút a pešo skoro hodinu. Je to najväčší obytný blok na svete. Jeho najdlhšia strana má 1,2 kilometra. V čase výstavby bol koncept Dvora Karla Marxa, ako ho v preklade možno nazvať, revolučný. Päťtisíc obyvateľov sa tu mohlo spoľahnúť na kompletnú infraštruktúru. No to najlepšie, dokonca i z dnešného hľadiska, bol priestor. Len dvadsať percent plochy je zastavaných. Osemdesiat percent sú chodníčky, ihriská a zeleň.

V dejinách Rakúska zohral tento bytový komplex významnú úlohu. Bol posledným úkrytom hnutia odporu po anexii Rakúska. Odporcovia fašizmu sa vzdali, až keď ich ostreľovali ťažkou muníciou.

Deti na vzduchu a pri vode

Počtom bytov najrozsiahlejší je Sandleitenhof, postavený, ako napovedá už názov, na mieste, kde sa ťažil piesok – Sand. Vznikol v rovnakom období ako Karl Marx-Hof. Nie je to uzavretý blok domov, ale komplex voľne stojacich domov. Jeho najväčšou zaujímavosťou bola azda najkrajšia materská škola vo Viedni. Priestranná budova stála v nádhernom parku s množstvom zelene a veľkým bazénom. Pedagógovia sa riadili princípmi Marie Montessoriovej, no najmä dopriali deťom čo najviac pohybu na čerstvom vzduchu. Trochu menej známy, ale tiež obrovský a zaujímavý je George Washington-Hof s veľkými zelenými dvormi a bytmi pre viac ako štyritisíc ľudí či Rabenhof s populárnym divadlom.

Prechádzka po Viedni je vždy interesantná a nezáleží na tom, v ktorej časti mesta sa



práve nachádzate. Možno sa n budúce vyhnete turisticky obľúbeným chodníkom a pozriete sa na mesto inými očami, pretože je tu vždy možnosť dozvedieť sa niečo nové.

P.S.: Viedenské sprchárne ma fascinujú, odkedy som o nich pred pár rokmi videla dokumentárny film. Začali vznikať dávno pred obecnými bytmi ako pokus o riešenie katastrofálnej hygienickej situácie chudoby. Niektoré boli samostatné budovy a označované ako sakrálné objekty novej hygieny. Keďže sa tam často nahrnulo priveľa ľudí naraz, Viedenchania ich volali aj kvapôčkové kúpele. Pretože voda netiekla,

len pomaly kvapkala. Nepredstavujte si to ako nejaký luxusný wellness. Zo začiatku boli šatne spoločné a sprchy otvorené, takže bolo nutné sprchovať sa odetý v plátennej zásterke. Niektoré sprchárne fungujú dodnes, no kým pred sto rokmi napočítali pokladničky tri až štyri milióny návštevníkov ročne, dnes sa čísla pohybujú okolo tridsaťtisíc. Sú to väčšinou starší ľudia, ktorí sprchovanie v Brausebad berú ako rituál zakotvený dlhými rokmi, alebo robotníci, ktorí sa na cestu domov nechcú vydať špinaví. I neďaleko nás je také zariadenie a pani sprchárka sa občas poľutuje v novinách, že v tých sprchách trávi dni sama opustená. Tým vám chcem naznačiť, aby ste sa pred budúcou návštevou Viedne nespochovali a radšej využili viedenský Brausebad a potešili pani sprchárku.

P.S. 2 Keby ste sa o vzťahu Karla Marxa chceli dozvedieť niečo viac, navštívte výstavu v práčovni Karl Marx-Hof.

P.S. 3 Aby Karlovi Marxovi nebolo smutno, postavili vo Viedni aj bytový komplex na námestí nesúcim meno Friedricha Engelsa. Určite rozmýšľate, či aj Lenin tu má nejaký ten domček. Myslím, že zatiaľ nie, ale človek nikdy nevie.

Kráľ medzi SYRMI Z LITVY



Mnohí poznáme rozličné druhy syra parmezánového typu z rôznych oblastí, každý druh je niečím výnimočný a chuťovo zaujímavý. Jedinečný je aj syr parmezánového typu z krajiny, ktorá sa mnohým môže zdať neznámou a netradičnou v oblasti spracovania mlieka a výroby syrov. Syr DŽIUGAS® pochádza z Litvy, kde je mliekarenská výroba jednou z hlavných produkcií v krajine a jej skúsenosti siahajú až do ďalekej histórie.

- ✓ Bez laktózy: Vhodný pre ľudí, ktorí majú intoleranciu na mliečny cukor – laktózu
- ✓ Bez konzervačných látok: Ani počas výroby a ani pri balení sa nepoužívajú konzervačné látky, dokonca aj povrch syra je vhodný pre ľudskú spotrebu
- ✓ Vhodný pre vegetariánov: Pri výrobe tvrdých syrov DŽIUGAS® sa používa enzým neživočíšneho pôvodu
- ✓ Obsahuje veľké množstvo vápnika: 100 g syra predstavuje dennú odporúčanú dávku vápnika pre dospelých
- ✓ Zdroj energie: Vyzretý syr spracuje organizmus počas niekoľkých minút
- ✓ Zdroj bielkovín: 100 g syra obsahuje plných 33 g bielkovín
- ✓ Dietetická potravina: 100 g syra obsahuje iba 26 g tuku, čo je o 10 % menej ako pri iných typoch syra
- ✓ Zdroj aminokyselín: Obsahuje užitočné aminokyseliny: glutamín, valín, tryptofán a minerály
- ✓ Zlepšuje chuť pokrmov: Tvrdý syr je jedným z mála, ktorý má charakter piatej chuti nazývanej umami. Prirodzeným spôsobom zlepšuje chuť jedla, ktoré sa jednoducho stáva chutnejším.

Tradičná paradajková polievka s tvrdým syrom



- ✓ 30 g syra DŽIUGAS®
- ✓ olivový olej,
- ✓ 30 g masla
- ✓ 1 veľká cibuľa
- ✓ 2 strúčiky cesnaku
- ✓ 1 lyžica múky
- ✓ 300 ml kuracieho vývaru
- ✓ 850 g konzervovaných paradajok bez šupky
- ✓ pol lyžice cukru
- ✓ vetvička čerstvého tymianu, čerstvá bazalka, čierne korenie, soľ

B Do hrnce dáme olivový olej a maslo. Keď sa maslo roztopí, pridáme na drobno nakrájanú cibuľu a cesnak a restujeme, kým nezmäknú. Potom pridáme múku a premiešame. Pridáme vývar, paradajky, cukor, korenie a varíme bez pokrievky 40 minút. Hotovú polievku rozmixujeme v mixéri. Podávame s lístkami bazalky a plátkami syra Džiugas®.

Igor Timko

SPEVÁKA Z NO NAME SI DOMOV NEBERIEM

ANI DVADSAŤ ROKOV ÚSPEŠNÉHO MUZIKANTSKEHO ŽIVOTA NESPRAVILO Z IGORA TIMKA (38) HORENOSA. HOČI SO SKUPINOU NO NAME VYPREDÁVA NAJVÄČŠIE HALY A O SPOLUPRÁCU HO ŽIADAJÚ REŠPEKTOVANÉ HVIEZDY, NEZMENIL SA. OD ČIAS, KEĎ SO SVOJIMI SPOLUHRÁČMI VYHRALI SÚŤAŽ KOŠICKÝ ZLATÝ POKLAD A PRVÝMI SINGLAMI BOJOVALI O FANÚŠIKOV, SA ZMENILO LENTO, ŽE DNES JE Z NEHO ŠŤASTNÝ OTEC DVOCH DETÍ, JAKUBA A IVANKY, KTORÉ MÁ S MANŽELKOU SILVIU.

AKO SI DNES S ODSŤUPOM MNOHÝCH ROKOV SPOMÍNATE NA OBDOBIE VYDANIA VÁŠHO DEBUTOVÉHO ALBUMU? O POZORNOSŤ RÁDIÍ A FANÚŠIKOV STE MUSELI TVRDO BOJOVAŤ.

Prvý album nebol zlý, skôr si myslím, že nám meno jemne deformovala „prerábka“ pesničky Kristínka iba spí. Hoci sme ju urobili kvalitne a s nasadením, vyznela ako najväčší hit nášho prvého albumu. Myslím, že to pôsobilo rozpačito. Dali nám najavo, že sme vlastnou tvorbou dieru do sveta neurobili. Potom nám „funko“ ako prvé komerčné rádio nasadilo single SA a Náušnica a postupne sa to rozbehlo. Dostali sme sa medzi profi kapely ako Elán či Lucie a stali sme sa súčasťou vysnívaného vesmíru, na ktorý sme sa roky pozerali len cez plagáty v časopisoch. Začali sme chápať, aké ťažké je presadiť sa a koľko práce, cestovania a nasadenia si vyžaduje, keď idete s vlastnou kožou na trh. Bolo to nádherné obdobie plné nových impulzov a nenahraditeľných skúseností.

DEBUTOVÝ ALBUM VÁM VTEDY KRSTIL JOŽO RÁŽ. AKO SA VÁM HO PODARIL O PRESVEDČIŤ?

Jožo Ráž je priamy a nekompromisný. Na našu ponuku zareagoval tak, že ak sa mu muzika bude páčiť, pokrstí nám album rád a ak nie, tak bez šance. Evidentne sa mu páčil.

DAL VÁM NEJAKÚ RADU, KTOREJ SA DRŽÍTE PRI BUDOVANÍ KARIÉRY?

„Kde nebola noha pešiaka, územie nebolo dobyté.“ To mi rezonuje v hlave dodnes. Hneď po

spoločnom turné v Česku sme naložili v Košiciach aviu s aparátúrou, vybavili sme parkovanie blízko Brna a šlo sa. Hrávali sme od utorka do soboty. Rok nato sme vypredávali haly sami. Už v čase turné s Elánom sme mali tri slávne hitovky, Sestra, Žily a Ďakujem, že si. To nám pripravilo fantastickú pozíciu. Ľudia nás už poznali z rádií, takže stačilo len prekvapiť.

ODVTEDY SA VÁS POPULARITA DRŽÍ AKO KLIEŠŤ. JE FAJN, ŽE STE NEZABUDLI ANI NA NEĽAHKÉ ZAČIATKY, KEĎ VÁS NAPRÍKLAD VYSTRIHLI Z PROGRAMU ÚSMEV AKO DAR A TIEŽ NA FINANČNÚ PODPORU RODIČOV.

Neskutočná finančná podpora rodičov spočívala hlavne v tom, že sami nemali peňaží nazvyš. No vždy sa našiel spôsob, ako nejakú tú korunu nájsť a natankovať, aby sme mohli vyraziť na cesty. A čo sa týka vystrihnutia z programu, dnes to považujem za nováčikovskú daň. Vtedy sme to však vnímali ako veľkú krivdu.

ĽUDIA, KTORÍ ŽILI VO FINANČNEJ NÚDZI A POTOM SA IM ZAČALO DARIŤ, SA OBYČAJNE NEVEDIA MATERIÁLNYCH VECÍ NABAŽIŤ A MÍŇAJÚ HLAVA-NEHLAVA. AKO JE TO SVAMI? NA ČO MÍŇATE NAJVIAC PEŇAZÍ?

Snažím sa neutráčať. Mám kvalitný počítač a hoci má už sedem rokov, stále funguje. Telefón som vymenil po piatich rokoch. Som zástancom toho, že kvalitné veci musia vydržať. S manželkou Silviou sme sa zhodli na tom, že investovať musíme hlavne do detí. Takže platíme krúžky, angličtinu, klavír, hip-hop, majú kvalitné bicykle, skejtbordy, športujeme a snažíme sa aj cestovať.

ČO STE SI KÚPILI ZO SVOJHO PRVÉHO VÄČŠIEHO HONORÁRU?

Môj prvý honorár bol 750 korún československých v roku 1989. Kúpil som si dva balíky čipsov Pepies. Honorár bol za prvú časť Zlatej brány ešte v Československej televízii.

PRISPIEVATE AJ NA DOMÁCNOSŤ SVOJICH RODIČOV?

Samozrejme. Máme dohodu, ktorú každý z bratov do bodky dodržiava.

SO SVOJOU KAPELOU NO NAME STE NEUSTÁLE NA CESTÁCH ZA FANÚŠIKMI. JE NEJAKÝ ZÁSADNÝ ROZDIEL MEDZI STRAVOVANÍM DOMA A NA TURNÉ?

Iné je to predovšetkým v tom, že zatiaľ, čo naša mamina mala vždy doma navarené, dnes využívame obrovské možnosti stravovať sa aj inde. Okrem špičkových reštaurácií aj donášky. Rozdiel medzi domácim stravovaním a tým, čo jeme na cestách, takmer necítiť. Mamina, manželka Silvia a tiež svokra varia jedinečne a s vlastným rukopisom, veľmi mi chutí všetko, čo pripravia. Ja vlastne ani nemám žiadne obľúbené jedlo. Som schopný zjesť čokoľvek.

DARÍ SA VÁM POČAS TURNÉ DODRŽIAVAŤ ZDRAVÉ A PRAVIDELNÉ STRAVOVANIE?

Vzhľadom na neustále presuny kapely je to v tomto smere zložitejšie. Takmer každý deň nášho fungovania má iný časový harmonogram, ale snažíme sa strážiť. Keď však po dobrom koncerte vyhladneme, sme schopní zlikvidovať všetko, čo máme v šatni. A že nás organizátori rozmaznávajú, to je jasná vec...

ČO VÁM NAJVIAC CHUTÍ OD MANŽELKY?

Zbožňujem polievky, ktoré varí, pokúšal som sa napodobiť jej cestoviny s hlivou. Zatiaľ neúspešne. Pritom je to jednoduché jedlo.

TAKŽE NA VLASTNÉ KULINÁRSKE ŠPECIALITY SA VÁS NEMÁM PÝTAŤ?

Chalani v kapele sa mi smejú zakaždým, keď sa o varení, čo i len zmienim. V podstate nevarím, ale raz som sa do toho pustil a dopadlo to hrozne. Chcel som, aby to bolo čo najlepšie, tak som použil všetko, čo som našiel v chladničke. Vyzeralo to čudne a keďže som sa počas varenia dopoval metaxou,

usúdil som, že jediné, čo tomu jedlu chýba, je metaxa. Tak som ju tam vliol. Výsledok nebol hodný človeka. Chalani sa pri tejto príhode rehotali asi hodinu. Odvtedy moje kulinárstvo komentujú spôsobom: Igi, kedy nám, prosím, navariš metaxové šialenstvo.

AKÁ BOLA PRVÁ REAKCIA VAŠEJ MAMY, KEĎ STE JEJ OZNÁMILI, ŽE STE NAHRALI S KARLOM GOTTM SPOLOČNÚ PESNIČKU? JE AJ ONA, TAK AKO SKORO VŠETKY MAMY, JEHO FANÚŠIKOU?

Karla Gotta vníma generácia našich rodičov celý život. Samozrejme, že je pre nich neuveriteľné, že máme dueto s človekom, ktorý v našich končinách nemá obdobu. Sú za to veľmi radi. A to si myslím, že volím veľmi umiernené slová.

Uznanie Karla Gotta si musíte vydobíť čistou prácou

**ČO ZNAMENÁ SPOLUPRÁCA S KARLOM PREVÁS OSOBNÉ?**

Uznanie toho, čomu sa venujeme ostatných dvadsať rokov. Voltaire predsa jasne povedal, že nie je možné, aby sa človek, ktorý robí svoju prácu poctivo a naplno, nedočkal zaslúženej odmeny. To je oficiálny pohľad. Osobne ma teší, že uznanie Karla Gotta sa nedá ani zaplatiť, ani kúpiť. Musíte si ho vydobýť čistou prácou.

AKÝ JE TO POCIT? DÁ SA POROVNAŤ NAPRIKLAD SO ZÍSKANÍM ZLATÉHO SLÁVIKA? POVAŽUJETE TO V KAPELE ZA VÝZNAMNÚ MÉTU SVOJEJ KARIÉRY?

Náš priateľ doktor Kanaba nám pred časom naznačil, že ešte ani sami nevieme, čo sme vlastne dosiahli. Aj čo sa týka slávikov, aj čo sa týka dueta s Karlom. V kapele vyznávame filozofiu: Každý cieľ je novým štartom. Preto sa z našej kariéry síce tešíme, ale plány a vízie sú zadefinované až do nedohľadna.

SKÔR AKO PRIŠLO K SAMOTNÉMU NAHRÁVANIU, STE ABSOLVOVALI NIEKOĽKO STRETnutí U KARLA NA BERTRAMKE. AKÝ JE HOSTITEĽ?

Karel je šľachtic vo všetkých ohľadoch.

Žiadne také, že hurá spievať. Najprv obed, potom káva, lekcia z histórie, filozofie a až po všetkých tých rituáloch došlo na spievanie. Na Bertramke sme sa stretli niekoľkokrát, pieseň korepetovali a mohlo sa ísť do štúdia.

POĎMETERAZ NA INÚ OSOBNOSŤ, KTORÁ VÁS ŽIVOT TIEŽ NESMIERNE OVPLYVNILA. AKÉ MIESTO VO VAŠOM ŽIVOTE ZOHRÁVA MENO JOZEF ADAMOVIČ?

Chýba mi... Podobne ako Karel bol neustále nastavený tak, že niečo budoval, vytváral šancu pre mladých a keď niekto na škole spravil „prúser“, bežal to osobne hasiť k rektorovi s tým, že k mladosti patrí aj pochabosť. Vždy prízvukoval, že zdravá konkurencia a vytváranie šanci sú jediná cesta, a to v každej oblasti spoločenského života. Keď sa pozerám dnes na mnohých pseudo odborníkov v rádiách, v médiách (česť výnimkám), ako sa zabetónujú na svojej pozícii, ako sa vytvárajú umelé skupinky vyvolených interpretov či dramaturgov, všetko je to presný opak toho, čo nás Jožko učil. Vždy hovoril: Postav sa na pódium a tam sa ukáž. Nie reči, domnienky, intrigy... V našej hudobnej

brandži to funguje veľmi zle. Mladé kapely nemajú žiadnu šancu. Dotyční ich nepustia ani len pred vchod rádia. Mladí chalani za nami chodia s otázkou, čo majú robiť. Pošlú svoju muziku do rádií, no nedočkajú sa žiadnej reakcie. A keď áno, najčastejšia odpoveď znie: Vaša muzika nie je pre našich poslucháčov. Všetko to je úchylné.

Pokračovanie na strane 29

Krok za krokom k minimalizácii odpadu

POUŽIŤ A VYHODIŤ – AKÉ PRAKTICKÉ A POHODLNÉ. NÁSLEDKY NÁŠHO POHODLIA NA ŽIVOTNÉ PROSTREDIE SÚ VŠAK ODSTRAŠUJÚCE.

Väčšina plastového odpadu bola vyprodukovaná za posledných 15 rokov. Najväčší podiel tvoria jednorazové obaly, vrecká a tašky, teda veci, na ktoré sme si zvykli až príliš rýchlo a používame ich bežne. Mnoho z nás nevie, čo sa deje s plastom po zahodení. Recyklujeme síce, no nevieme, že recyklácia je náročný proces a len malé percento odpadu vyhodeneho do separovaných košov sa skutočne zrecykluje. Väčšina odpadu končí v oceánoch, riekach alebo na skládkach, kde sa rozpadá niekoľko sto rokov. Pritom nájsť ekologickú alternatívu a nahradiť jednorazové plastové obaly, tašky či zubnú kefku nie je vôbec náročné. Čím začať? Bezodpadovou alternatívou plastových produktov.

INŠPIRUJTE SA DÁVNymi ČASMI

Presne tak to robili naše babičky a mamky, keď ešte neexistovali plastové tašky na jedno použitie. Jednoducho nosili so sebou plátennú tašku alebo sieťovku, ktorá môže slúžiť roky a pomôže ušetriť nielen peniaze za igelitky, ale aj našu Zem. Slovák minie priemerne 466 plastových tašiek ročne, čo je alarmujúce číslo v porovnaní s využitím plastových tašiek obyvateľov severských krajín, kde je spotreba omnoho menšia. Napríklad Dán použije ročne priemerne 4 igelitky. Plastová taška, ktorú reálne používame približne na 20 minút, sa v prírode rozkladá roky, následkom

VIETE?

- ✓ Dnes už aj na Slovensku existujú kaviarne, ktoré pri kúpe kávy so sebou do vlastného hrnčeka poskytujú zľavu.
- ✓ V telách až 98 percent živočíchov žijúcich v hĺbinách oceánu nájdeme čiastočky mikroplastov, pričom väčšie častice má v žalúdku približne 73 percent rýb.

čoho vzniká trvalé znečistenie alebo dochádza k úhynu zvierat.

Bežne denne aj niekoľkokrát berieme do ruky mikroténové vrecká, ktoré dnes nájdeme v každom obchode, sú zdarma a nad ich nad-

OPATRENIA EÚ

Európska únia má v pláne zakázať predaj a používanie plastových slamiek, príborov i vatových tyčiniek. Reaguje tak na obrovské množstvo plastového odpadu v oceánoch. Návrh sa sústreďuje na 10 najčastejších plastových produktov, ktoré sa nachádzajú na európskych plážach. V prípade, že bude návrh prijatý, v najbližších rokoch sa nám podarí znížiť množstvo tohto odpadu o viac ako polovicu.

V súvislosti s týmto návrhom sa viacero známych spoločností vyrábajúcich nápoje a obchodných reťazcov zaviazalo znížiť množstvo používaných a predávaných plastov.

merným používaním sa málokedy zamyslíme. Aj naša zákaznícka ľahostajnosť a pohodlnosť je dôvod, prečo väčšina z nich končí po pár minútach použitia v koši. Stačí sa pozrieť do košov na použité plastové rukavice v supermarkete – plast z nich takmer vyskakuje! Vrecko nemusí byť len na jedno použitie a vôbec nemusí byť mikroténové. Ľahko si vyrobíte jednoduché malé vrecúška hocí zo starých bavlnených obliečok alebo záclon a ovocie, zeleninu či pečivo si v obchode uložíte do nich.

K plastovým predmetom, ktorých používanie už ani neevidujeme, patria slamky. Množstvo odpadu, ktoré vzniká ich jednorazovým použitím, je však alarmujúce. Miliardy slamiek končia denne v koši a keďže väčšina z nich je vyrobená z biologicky nerozložiteľného polypropylénu, len malá časť je recyklovateľná. Pritom väčšina z nás slamku použije nevedome len preto, že ju k nápoju dostala a ani si ju nepýtala! Ekologickou alternatívou môžu byť bambusové, oceľové či sklenené slamky, ktoré sú nielen užitočné, ale aj pekné. A nezapbudnite, keď si zádete na drink, nápoj si vy-
pýtajte bez slamky.

V COOP JEDNOTE SI NÁKUP MÔŽETE DAŤ DO JEDNEJ Z EKOLOGICKÝCH TAŠIEK:

Taška z Juty

odnesie 29 litrov. Je 100 % ekologická, 100 % recyklovateľná a 100 % prírodná.



Oxodegradovateľná taška veľká a malá

– vplyvom svetla a tepla sa taška rozkladá na vodu, CO₂ a biomasu, ktoré sú následne potravou pre mikroorganizmy.



Permanentná taška

vyrobená z polyuretánu, je určená na veľké nákupy a na opakované použitie, odnesie 30 kg. Je recyklovateľná.



Taška z recyklovaných PET fliaš – PET fľaše

sú jedným z najlepších recyklovateľných druhov odpadu. Najcennejšie sú priesvitné fľaše, z ktorých možno vyrobiť akúkoľvek inú farbu. Potlač s použitím ekologických farieb.



Taška z BIO bavlny –

ide o výhradne geneticky nemodifikovanú bavlnu, pri ktorej pestovaní sa využíva namiesto syntetických hnojív hnoj, namiesto pesticídov kontrolované biologické škodce a taktiež striedavé pestovanie, aby si pôda oddýchla.



AJ PRED ZRKADLOM PREMÝŠLAJTE

Kúpeľňa je po kuchyni druhým miestom, kde produkujeme nadmerné množstvo odpadu. Napríklad priemerná žena spotrebuje 10 odličovacích tampónov týždenne. Ročne sa toto číslo pohybuje v stovkách. Tampóny, ktoré si denne prikladáme na tvár a zmývame nimi mejkap, sú často zo syntetických materiálov a rozkladajú sa roky. Dnes už existuje niekoľko náhrad, ktoré môžu slúžiť opakovane. Látkové alebo háčkové odličovacie tampóny, ktoré

môžeme po použití vyprať, odličovať sa dá aj bavlnou rukavicou, uterákom alebo hubkou z morskej riasy, ktorá je úplne kompostovateľná. Plastová zubná kefka spoločne so slamkami patrí k trom produktom, ktoré najčastejšie nájdeme v odpade v oceánoch. A pritom zubná kefka z bambusu má kompostovateľné telo a nylonové štetinky, ktoré sa dajú recyklovať.

Text: - feesinel -,

snímky: - feesinel-, Marek Kováčik

Zdroje: enviroportal.sk, zerowasteslovakia.sk, europa.eu

20g

PROTEIN



CHIA



NO MILK



VEGAN

BODY&FUTURE

Body&Future funkčné kokosové a mandľové **rastlinné mlieka** sú alternatívou k mliečnym výrobkom s vysokou pridanou hodnotou:

- majú vysoký podiel rastlinného proteínu,
- sú obohatené o vitamíny a minerály z prírodných zdrojov,
- sú zdrojom tukov z olejnatých semien a orechov
- obsahujú kúsky ovocia, šťavy, drene a zeleninové pyré, chia a bazalkové semienka,
- sú vhodné pre vegánov,
- vyrobené z GMO free surovín,
- ocenené ANUGA Taste INNOVATION Award na najväčšej svetovej potravinárskej výstave.



McCarter

Kúpite v predajniach Tempo a COOP Supermarket.

Vyrobené na Slovensku



CESTUJE PO SLOVENSKU A PÍŠE O TOM *blog*

NIE JE TÚRA BEZ ŠTÚRA, TO NIE JE LEN ŠIKOVNÁ SLOVNÁ HRAČKA, ALE NÁZOV CESTOVATEĽSKÉHO BLOGU 29-ROČNÉHO RADOSLAVA HOPPEJA. TEN SA PO TROCH ROKOCH PRÁCE V ZAHRANIČÍ VRÁTIL NA SLOVENSKO S CIEĽOM BLOGOVAŤ A UKÁZAŤ, ŽE AJ NAŠA KRAJINA MÁ ČO PONÚKNUŤ.



Rado mal pred niekoľkými rokmi rovnaký problém ako veľa jeho rovesníkov. Nájsť si prácu v odbore nie je ľahké. Vyštudoval kulturológiu a po pol roku hľadania zamestnania zakotvil na administratívnom oddelení v korporátnej spoločnosti. Tam rýchlo prišiel na to, že táto práca nie je preňho. Dal výpoveď a splnil si to, o čom sníval už od strednej školy. Vycestoval do zahraničia. V Rakúsku žil takmer tri roky. Začínal s biednou znalosťou nemčiny v lyžiarskej chate za barom, neskôr pracoval v Tirolsku a až potom, so slušnou slovnou zásobou, sa zamestnal vo Viedni.

Ako sám hovorí, Viedeň bola jeho splneným snom. V jednej z reštaurácií začal pracovať ako čašník a postupom času sa dostal do pozície junior manažéra. Hoci v tom čase zarábala slušne, práca mu zaberala takmer všetok čas. Dilema, ktorá mu vrtala v hlave niekoľko mesiacov, nakoniec vyvrcholila rozhodnutím vrátiť sa na Slovensko.

ŠTÚR JE JEHO TALIZMAN

Do rodnej krajiny sa vrátil s veľkým plánom. Vybudovať vlastný cestovateľský blog, ktorým ukáže ľuďom, že aj naša krajina má čo ponúknuť. Na Slovensku máme stále čo objavovať a nachádzajú sa tu miesta, ktorých krásu sme ešte neocenili, a práve tieto chce Slovákom priblížiť.

POHĽADNICE V ČASE ESEMESIEK

Z každého miesta, ktoré navštívi, posieľa pohľadnice. Stačí prejavíť záujem na sociálnej sieti a jednu zašle aj vám. „Chcel som trochu oživiť posielanie pohľadníc v tomto online svete plnom esemesiek a sociálnych sietí. Aj prostredníctvom nich byť trochu ľahšie zapamätateľný. Pohľadnicu pošlem rád každému, kto mi napíše, že by jednu chcel dostať, nejaké špeciálne kritériá, samozrejme, nemám,“ hovorí Rado. S týmto milým rituálom sa mu spája aj vtipná historka, keď mu v niektorom zo stánkov v lete ponúkli vianočnú pohľadnicu. Schuti sa zasmial a potom zistil, že to myslia vážne.

Názov blogu Nie je túra bez Štúra nie je len odvolaním na jednu z osobností slovenských dejín, ale je čiastočne odvodený aj od tetovania, ktoré má na ruke. Kedysi o našom najznámejšom národnom dejateľovi písal bakalárku. „Pre mňa Ľudovít Štúr predstavuje jednu z najväčších slovenských osobností v našich národných dejinách. Prežil mimoriadne aktívny život a to je pre mňa veľmi motivujúce. Tak som si povedal, že

aspoň čiastočne skúsím jeho odkaz vkladať do svojho blogu,“ hovorí Rado. Portrét Ľudovíta Štúra na ľavom predlaktí je tak trochu jeho poznávacím znamením. Dal si ho vytetovať v čase, keď žil v zahraničí, a malo mu pripomínať, že je Slováčok.

Za rok a pol štúrovania (ako sám nazýva svoje objavovanie Slovenska) už navštívil veľké množstvo zaujímavých miest. Rád spomína na svoj výlet do Modry. Bol jeho prvý, ktorý absolvoval sám a napísal o ňom blogový článok. „Vino a Štúr boli všade,“ napísal v blogu. Rado nechodí len po tých najznámejších miestach Slovenska, ale rád objavuje neznáme miesta. Takýmto bola preňho dedinka Haluzice, ktorá má približne 60 obyvateľov a vo svojom okolí ukrýva malý slovenský prales – Haluzickú tiesňavu. Ide o prírodnú pamiatku rozprestierajúcu sa na rozlohe 3,5 hektára, kde platí štvrtý stupeň ochrany. Stráne rokliny sú zalesnené, vegetácia sa neustále rozširuje tak, že ohrozuje aj okolité pamiatky, najmä zrúcaninu neskororománskeho kostolíka z 13. storočia, ktorý sa nachádza naozaj blízko. Okrem nej odporúča Radoslav Hoppej navštíviť rozhľadňu Hájnicka, ktorá v slnečnom počasí ponúka nádherný výhľad na okolité dedinky.

BLOGER NA PLNÝ ÚVÄZOK

Blogovanie je Radovým povoláním. Momentálne ho blog živí už šťastím, platené spolupráce s informačnými centrami, penzióňmi, hotelmi alebo wellness máva takmer každý mesiac. Okrem blogu a cestovania po Slovensku sa venuje copywritingu a svojmu mini e-shopu s produktmi, ktoré úzko súvisia s cestovaním po Slovensku. Otázky, či má čo jesť, koľko zarába a či sa vôbec možno na Slovensku užiť blogovaním, dostáva často. Zo začiatku ho to prekvapovalo, veď na výplatné pásky sa iným bežne neďívame, dnes sa nad tým už len pousmeje.

A čo všetko sa na blogu dočítate? Okrem zaujímavostí o navštívených miestach tam môžete nájsť tipy na dobrú kávu alebo jedlo, osobné články aj niekoľko motivačných, v ktorých opisuje, aké je to začať blogovať na plný úväzok. Uverejnil aj niekoľko tipov od svojich čitateľov na miesta, ktoré sa oplatí navštíviť. Najnovšou kategóriou sú recenzie hotelov či penziónov, ktoré si pred návštevou vybraného miesta môžete prečítať a zistiť, aké sú služby. Jeho články sú autentické, vtípné a vždy doplnené vlastnými fotografiami z miest, ktoré navštívil, a nechýbajú ani vtípné postrehy. Na jeho blogu môžete zistiť, akým

typom turistu ste. Turista, ktorý fotí všetko, turista s Nikonom na krku alebo selfičkar.

Praktický je aj článok, o aplikáciách, ktoré sa zídu pri cestovaní po Slovensku všetkým. Off-line topografická mapa Slovenska s turistickými chodníkmi, bodmi a vrchmi, turistický sprievodca ako GPS alebo aplikácia, ktorá ponúka informácie o viac ako



stovke lyžiarskych stredísk na Slovensku, môžu pomôcť v orientácii. V spolupráci so Železnicami Slovenskej republiky vzniklo takisto zopár článkov, ktorými sa blogger snaží ľudí informovať o výhodách cestovania vlakom, alebo na čo všetko majú ako platiaci zákazníci nárok. Pri článkoch vychádza z vlastných skúseností, keďže po Slovensku cestuje výhradne vlakom alebo autobusom.

NA VÝCHODE PREDSA LEN NIEČO JE

Článkom o východnom Slovensku a miestach, ktoré sa oplatí navštíviť, vtípnne reagoval na známe vyhlásenie, že na východe nič nie je. Najväčšia gotická katedrála na Slovensku sa nachádza v metropole východu, takisto Spišský hrad alebo Tatry patria k známym krásam východu, ale aj Skalný hrieb v Markušovciach či Tomášovský výhľad sú zaujímavosťami, ktoré sa oplatí vidieť.

O tom, že v každom kúte Slovenska nájdeme niečo zaujímavé, ukazuje článok o slovenských unikátoch. Vodný kolový mlyn v obci Jelka je skutočne stredoeurópska rarita, ako o nej blogger píše. Ide o trojpodlažný mlyn na ľavom brehu Malého Dunaja. Podobný v okolitých štátoch nenájdeme. Mlyn je v súčasnosti sprístupnený verejnosti, v blízkosti sa nachádza aj táborisko pre vodných turistov. A práve o takýchto miestach by sme mali vedieť. Na Slovensku máme mnoho krásnych miest a pamiatok, ktoré nepoznáme a Rado sa nám ich snaží ukázať a priblížiť.

Text a snímky: -feesinel-

RECEPT MATKY PRÍRODY



NATUR

- BEZ PRIDANÉHO GLUTAMANU
- BEZ PRIDANÝCH FARBÍV A ARÓM
- BEZ KONZERVAČNÝCH LÁTKO
- S MORSKOU SOĽOU
- VYSOKÝ OBSAH ZELENINY

Ľudová múdrosť	turista	mužské meno	AKULA, KRONOS	opica (zried.)	kovový prvok	slnečný žiar	1. časť tajničky	MEDO, PAIN	spájal lepom	meno Elmira	4. časť tajničky	meno Emilie	sídlo v Indii
tam			jesienka (nár.)					poradie (hovor.)					
značka rutenia			fajka (ľud.)					tropická živica					
			3. časť tajničky					praotec Palestíny					
skratka štátu Arkansas				neterigal úžitok									
medovina po esperantsky					obdobie najväčších horúčav								
					hriadeľ								
horské jazero						bahno				kód Namíbie			
						pracovala na stave				jama pre rakvu			
ELEMI, OCÚN	odtlačok chodidla	ruská kozmická loď							vzorec jó-dovodíka			vec obrovských rozmerov	listnatý strom
		bokom							okraj rieky				
zmrznutá voda v podobe vločky					kilometer (zn.)			kučeravý chlapec					
					ženské meno			krik (kraj.)					
ruský šachista				ruský súhlas			syn Urána a Gaie						
				poskytlo									
zbadal							vzbúrenci						
horská lúka							interhotel (skr.)			časová jednotka			
							2. časť tajničky			pižmo, po anglicky			
žralok, po rusky						slabika smiechu			hmota				
						bolesť, po anglicky			popevok				
LILAM, MUSK	vedno	predložka			klus podľa pravidiel							oráč	druh papagája
		kartová hra			kanál								
sníva				ovocná záhrada				okrasná kvetina					
				sídlo v Japonsku				ostrý prízvuk					
korenie									zákruta na ceste				
									pestrý papagáj				
zrak malého koňa										grécke písmeno			
										ampérhodina			
liadok, po česky						liečebná procedúra					značka argónu		
moč (lek.)						štát v USA					osobné zámeno		

Tajnička krížovky z čísla 8/2018: „Lepší kúsok chleba z práce, než pečienka z milosti.“

Výhercovia vecných cien: Mária Haliarska, Brezno; Dušan Ondrejka, Pribylina a Ján Koňušiak, Radôstka.

Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Edita Trubačová z Hájskeho. Reportáž prinesieme v budúcom čísle.

Správne odpovede posielajte najneskôr **do 15. novembra 2018** 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)pripadne 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. Na výhercov čakajú balíčky od spoločnosti Profexy.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebiteľné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: peter.siman@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietat proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č. 18/2018 Z. z.



Bubo Lovci zážitkov

JEDNÉHO Z NAŠICH STÁLÝCH ZMLUVNÝCH PARTNEROV, CESTOVNÚ KANCELÁRIU BUBO, MNOHÍ DOBRE POZNAJÚ. IDE O NAJVÄČŠIU CESTOVNÚ KANCELÁRIU NA POZNÁVACIE ZÁJAZDY NA SLOVENSKU, KTORÁ PONÚKA PREHĽAD EXOTICKÝCH A ZÁŽITKOVÝCH DESTINÁCIÍ. NEVIETE SA ROZHODNÚŤ? NECHAJTE SA INŠPIROVAŤ.

*Vyrazte do sveta s BUBO,
zažite neuveriteľné – staňte
sa lovcami zážitkov!
Viac na www.bubo.sk*



BLÍZKA EXOTIKA

Ostrov sopiek a gejzírov na konci Európy – Island

Mesačný ostrov v Atlantickom oceáne so severskou klímou je skutočnou európskou exotikou. Krajina ohňa a ľadu, zeleného machu a čiernej lávy je plná hučiacich vodopádov, driemajúcich sopiek, rozľahlých ľadovcov, vybuchujúcich gejzírov a neposlušných elfov, ktorí nepozorovane sledujú každý váš krok. Uvidíte, že aj v Európe sa dajú pestovať banány a v sychravom počasí sa ponoríte do nádherne teplej vody v Modrej lagúne.

Sandbording aj snoubording v jeden deň – to je proste Maroko!

Pustiť sa na snouborde po snehu už určite vyskúšali viacerí z vás. Ale pustiť sa na snouborde po saharskom piesku? Tento druh zábavy sa volá sandbording. Za jeden deň sa budete môcť lyžovať či snoubordovať na zasnežených kopcoch v Afrike a v ten istý deň ešte odbehnúť so svojím snoubordom či lyžami na juh na krásne piesočné duny Sahary. K tomu rozprávková atmosféra úzkych uličiek Fésu a Marrákeša.

79 CIEST NA AMERICKÝ KONTINENT OD ALJAŠKY PO HORNÝ MYS

Kuba – ostrov slobody

BUBO je najväčším organizátorom zájazdov na Kubu od roku 2002. Neskutočné fluidum, ktoré lieta kdesi vo vzduchu, vás bude sprevádzať po celej ceste. Tým, ktorí chcú vidieť čo najviac, sa ponúka maximalistický geniálny okruh ostrovom aj na neturistické miesta Kuby. Pre



tých, ktorí chcú kombinovať intenzívne poznanie s oddychom, odporúčame predĺžiť si oddych vo Varadere.

Mexiko – veľký okruh

Málokterá krajina v Strednej Amerike dokáže ponúknuť doslova zo všetkého niečo. Fantastická mystická história plná pyramíd a šamanizmu, gurmánske špeciality a plodiny, ktoré dobyli celý svet. Plážový život v slávnom Acapulcu na brehoch Tichého oceánu, romantické chvíle na karibskej riviére. Mexiko je podmanivá krajina, ktorá vás vyzýva na objavovanie.

Kolumbia

Kolumbia právom patrí medzi najkrajšie krajiny na svete. Scenérie pre každú chuť. Zelená džungľa, vysoké Andy s lahodnou kávou, kultúra, fascinujúce pamiatky a pohodové karibské pobrežie. Dotknite sa najvyššej palmy sveta, ochutnajte jednu z najlepších káv sveta a čaj z koky. Zažite Eldorado, uvidíte na vlastné oči zlatý poklad a neuveriteľné bohatstvo, miesta, kde žil Pablo Escobar. Navečerajte sa vo väznici – svetový unikát – BUBO opäť prvé.

Dovolenka s BUBO je s Nákupnou kartou COOP Jednota lacnejšia! Blížšie informácie o ekonomických výhodách na COOP kartu sa dozviete na www.coop.sk v časti Nákupná karta.

Čile, Peru, Bolívia

Krásna expedícia do najindiánskejších častí Južnej Ameriky. Slávne Machu Picchu a množstvo chrámov Inkov v okolí legendárneho Cuzca. Bájne jazero Titicaca a indiánsky La Paz. Vrchol programu: prechod bolívijským altiplanom cez Salar de Uyuni do najsuchšej púšte sveta. Na záver Santiago. Môžete odoláť?

TO NAJLEPŠIE Z ÁZIE

Najkrajšie pamiatky sveta

Kambodžský Angkor Wat bol nominovaný za najkrajšiu pamiatku sveta aj tento rok. V BUBO vyhráva zasa opakované barmasky Bagan. Najdobrodružnejšou časťou je cesta Laosom do prekrásneho mestečka Luang Prabang, ktoré je pod patronátom UNESCO.

Thajsko, Malajzia, Singapur

Začnite spoznávať exotiku na tejto krásnej ceste juhovýchodnou Áziou. Z krajiny úsmevov cez priateľský islam Malajzie na ostrov, kde sa svet točí okolo peňazí a poriadku. Gurmánske zážitky na najkrajších plážach Ázie. Predĺžený oddych na úžasných plážach, najvyššie dvojčky sveta, plávajúce trhy v Bangkoku.

*Katarína Matlonová, manžérka
pre vernostné programy*

Do vašej knižnice

**NOVINKY
Z VYDAVATEĽSTVA
ALBATROS MEDIA**



**Susanne Janssonová:
Rašelinisko**

V močarínach severného Švédska leží Mossmarken – mestečko na okraji rašeliniska, kde v dávnych časoch ľudia prinášali bohom obety. Biologička Natália, ktorá sem prichádza pracovať

na výskumnej úlohe, ukrýva temné tajomstvo. Mossmarken bol kedysi jej domovom, vrátila sa sem, aby sa vyrovnala s traumou z detstva. V močarínach nájde muža v bezvedomí s vreckami plnými zlata – presne ako pradávne ľudské obety. Naozaj si močiar žiada ľudské obety, ako tvrdia miestni obyvatelia, alebo je za tým len ľudské zlo?

**František Emmert:
Zlomové osmičky – 1918, 1938, 1948, 1968**

Kto sa podieľal na vzniku Československa v roku 1918? Ako prebiehal Víťazný február v roku 1948? Alebo čo sa dialo počas sovietskej okupácie v roku 1968? Pripomeňte si letopočty s osudovou osmičkou na konci, ktoré poznamenali dejiny Československa a stali sa kľúčovými momentmi našej histórie. Unikátna publikácia zachytáva tie najzásadnejšie okamihy na dobových snímkach a ponúka možnosť nazrieť do diania týchto štyroch zlomových rokov.



PRE PRVÁKOV!

**Paulína Feriancová:
Nika a Leo sa učia
abecedu**

Slovenská spisovateľka Paulína Feriancová prichádza s praktickou pomôckou pre malých

školákov a ich rodičov či učiteľov. V knižke o prvákoch Nike a Leovi ponúka ľahké a praktické veršovanky, aby sa vaše deti naučili vyslovovať písmenká. Autorka vychádza z vlastných skúseností a z rád učiteľov, ktorí tieto básničky už sami vyskúšali v praxi. Súčasťou knihy je aj písmenkové pexeso.



Dokončenie zo strany 23

Prečo jeden človek rozhoduje o tom, čo majú poslucháči počúvať? Netvrdím, že každý, kto si kúpi gitaru, má byť v rádiu, ale nerovnosť šancí, to je zločin a zdecimovanie spoločnosti. Pred týmto nás varoval Jozef Adamovič.

MUSELI STE SI BYŤ VEĽMI BLÍZKI AJ V SÚKROMÍ. BOL NA VAŠEJ SVADBE, VY JEMU NA POHREBE...

Všetko by som menil za možnosť, aby ešte učil a formoval mladých.

STE V KONTAKTE S JEHO MANŽELKOU PANI TURZONOVOU?

Z času načas si napíšeme esemesku. Aj keď sa vyskytujeme v Bratislave veľmi málo, skôr výnimočne, zakaždým si pozriem program SND, či sa mi náhodou nepodarí sklbiť čas tak, aby som pani profesorku videl hrať. Žiaľ, podarilo sa nám to zatiaľ iba dvakrát.

POMÁHA VÁM PRI SPIEVANÍ, ŽE STE VYŠTUDOVANÝ HEREC? DOKÁŽETE SA HODNOVERNEJŠIE STOTOŽNIŤ S TEXTOM PIESNE?

Určite. V súčasnosti finišujem s prácou na doktorandskom štúdiu na Akadémii umení v Banskej Bystrici, kde sa venujem hereckému, neopernému spevaniu.

Dôležitý je pomer, forma verzus obsah v spievanej interpretácii. Tým, že píšem prácu a pozerám sa na problematiku aj z teoretického uhla pohľadu, sa mi na pódiu darí lepšie vnímať možnosti, ktoré má interpret k dispozícii.

ĽUBOMÍR FELDEK EŠTE V ČASE VAŠICH ZAČIATKOV VYHLÁŠIL, ŽE VAŠE TEXTY SÚ TAKÉ KRÁSNÉ, ŽE BY SA MALI RECITOVAŤ AKO BÁSNE.

Pán Feldek bol prvý, kto nás ako kapelu pochválil bez okolov. Ak vaše texty označí za poéziu človek, ktorý je pevnou súčasťou učebníc, básnických zbierok, divadelných hier či prekladov, môžete mu len s úctou poďakovať. Ďakujem mu zakaždým, keď sa stretneme. Pochvala pána Feldeka smerom k nám má ešte ďalšiu pridanú hodnotu. V Bratislave sa veľmi nenosí pochváliť kapelu No Name. Iste je to aj tým, že Bratislava nie je naša cieľová stanica. Okrem toho, presadili sme sa v Prahe, čo mnohí nedokážu prehryznúť. Nuž a tým, že stále žijeme v Košiciach, jasne vyjadrujeme pozitívny postoj k decentralizácii krajiny. Z tohto pohľadu je pre mňa pán Feldek absolútne slobodný človek.

KEĎ SA DNES PRECHÁDZATE PO SÍDLISKU TERASA, KDE STE VYRASTALI, AKO ZVYČAJNE REAGUJÚ ĽUDIA?

Príjemne. Zdravia ma aj ľudia, ktorých nepoznám. Ale patrí sa odzdraviť

a opätovať úsmev. Decká brávam na naše sídlisko skejtbordovať presne na miesta, kde som na skejte začínal ja.

OSTALI VÁM NEJAKÉ PRIATEĽSTVÁ Z DETSTVA? ODPUSTILI VÁM ÚSPECH?

Mám troch úžasných bratov, s ktorými ideme spolu životom. Samozrejme, nájde sa aj pár priateľov, u ktorých viem, že im môžem zavolať kedykoľvek. Sú to ľudia overení časom, ktorí nesklamali ani vo vypätých situáciách.

K ČOMU VYCHOVÁVATE SVOJE DETI?

K viere v seba, v Boha, v dobro, a k poctivej, vytrvalej práci.

VŽDY STE TÚŽILI PO VEĽKEJ RODINE. PLÁNUJETE S MANŽELKOU EŠTE NEJAKÝCH POTOMKOV?

Ak by sa pritrafilo tretie, bol by som rád. Decká sa však nevedia zhodnúť, či to má byť chlapec, alebo dievča. Takže to na túto chvíľu uzavreli tak, že bude lepšie, ak ostaneme v tejto zostave.

AKÝ STE PRI VŠETKÝCH POVINNOSTIACH OTEC? KEĎŽE SO SVOJIMI DEŤMI ASI TRÁVITE MENEJ ČASU AKO MANŽELKA SILVIA, DOKÁŽETE NA NE PÔSOBIŤ AJ VÝCHOVNE?

To, že som s deckami menej ako Silvia, je mýtus. S muzikantským povoláním sa tieto predsudky spájajú bežne, ale aj u nás hudobníkov platí – aké si to urobíš, také to máš. V nedeľu sa vraciame domov z výjazdov, takže od nedeľe popoludnia sme s deckami do štvrtka, piatka každý deň. Nosievame ich do školy, na hudobnú, na hip-hop, proste s chalanmi z kapely medzi sebou bojujeme o titul otec roka.

AKO VNÍMAJÚ VAŠU PROFESIU? NEPREKÁŽA IM, ŽE VÁS NA ULICI SPOZNÁVAJÚ ĽUDIA?

Spevák z No Name domov neberiem. Ten ostáva pred dvermi. S našou muzikou na nich nijako netlačím. Nechcem ich ovplyvňovať, ale jasné, že keď sa nám prihovárajú ľudia, pýtajú sa, ako veľmi sme s kapelou slávni a či poznám Hogyho a Katy Perryovú.

A NA ZÁVER OTÁZKA, KTORÚ DOSTÁVATE ASI ČASTO. POZORUJETE U SVOJICH DEŤÍ MUZIKANTSKÝ TALENT?

Obaja chodia na klavír. Dali sme ich tam však s ambíciou vnímať emócie, ktoré hudba človeku ponúka, a nie, aby z nich boli koncertní majstri. Hrajú pekne, no od cvičenia sa nepretrhnú. Sú to normálne skvelé deti.

Erik Kollárik



Najlepšie domáce potraviny



VEĽKÉ VÝHODY MÁTE VO VRECKU!

**Nákupná karta COOP Jednota
vám vráti peniaze z každého nákupu.**

Šetríte každý deň peniaze s nákupnou kartou COOP Jednota. Karta vám okrem ušetrených peňazí prináša aj množstvo ďalších výhod. **Od 18. 10. 2018** začíname držiteľom nákupnej karty vyplácať zľavy za **1. polrok 2018**. Zľavu si môžete uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednoty **do 31. 12. 2018**. Výšku zľavy a predajne, kde si môžete zľavu uplatniť, zistíte na www.coop.sk v časti „Moja nákupná karta“, alebo prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota po registrácii a aktivácii digitálnej nákupnej karty.





PRE CHVÍĽU, KTORÁ NÁS SPÁJA

VYHRAJ AUTO alebo poukážky

za nákup 400 g výrobkov Figaro

1x
Hyundai
i10



alebo **80x 100 €**
nákupné poukážky COOP Jednota



Kúpte minimálne 400 g výrobkov Figaro, pošlite pokladničný blok spolu s menom, adresou a telefónnym číslom na adresu
Súťaž – Mondelez Slovakia, s.r.o., Figaro, P. O. BOX 300, 830 00 Bratislava 3
a budete zaradení do žrebovania o výhry. Zapojiť sa do súťaže môžete od 20. 9 do 31. 10. 2018. Pravidlá súťaže, ako aj informácie
o spracúvaní osobných údajov a právach dotknutej osoby, nájdete na webových stránkach www.figaro.sk