

jednota

11/2017 XV. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

ROZHOVOR

Sima
MARTAUSOVÁ,
DIEVČA
V MONTÉRKACH

PREDVIANOČNÉ
VOŇAVÉ
PRÍPRAVY

Už máte nasušené?

**ZDRAVÉ ŠÍPKY
NIELEN NA ČAJ**

Predstavujeme:

**COOP JEDNOTU
MICHALOVCE**

**LÚŠTITE
KRÍŽOVKU**
*a vyhrajte
rýchly nákup*

Najlepšie domáce Vianoce



Ilustračné fotografie



8x
VW Tiguan



100x
LED TV
ORAVA



100x
kávovar
KRUPS



200x
sada hrncov
BergHOFF



200x
sada príborov
BergHOFF



1000x
nákupné poukážky
50 €

Nakúpte v COOP Jednote za 20 eur a hrajte o viac ako 310 000 darčkov!

Za každých 20 eur nákupu v COOP Jednote od 16. 11. do 31. 12. 2017 dostanete stierací žreb. Po zotretí ihneď zistíte, či ste vyhrali jednu z okamžitých výhier. Ak nezískate okamžitú výhru, vyplňte svoje kontaktné údaje a vhodte žreb do označeného súťažného boxu v predajni COOP Jednota. Viac informácií a podrobné pravidlá súťaže nájdete na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

TIRÁŽ

Vydáva

COOP Jednota Slovensko,
spotrebné družstvo

Šéfredaktorka

Denisa Pogačová

Sekretárka

Juliana Benková,
č. tel.: 02/58 233 181

Redaktorka

Sabina Fojtiková

Redakcia a administrácia

Bajkalská 25, 827 18
Bratislava, redakcia@coop.sk

Grafická úprava

Milan Martiš - appdesign.sk

Tlač a distribúcia

OPTIMA, a. s.,
Železničiarska 8,
949 73 Nitra

Registrácia

ISSN 1336-2860

Snímka na obálke

iStock.



4



15

Namiesto PREDJEDLA...



Biele prášok, ktorý si kedysi u nás doma z času na čas niekto rozmiešal s vodou, keď mu bolo nevoľno, sa pre mňa stal, po mnohých rokoch, objavom roka. Sóda bikarbóna, kráľovná ekologickej kuchyne!

Okrem toho, že sa tento zázrak používa ako súčasť kypriacich práškov do pečiva, do nápojov či ako náplň do hasiacich prístrojov, jeho využité je také všestranné, až žasnem, že som o ňom nevedela skôr. Stačilo, aby som raz vyskúšala mamin trik na čistenie nezlukvidovateľných škvŕn neznámeho pôvodu na antikorovom povrchu sporáka a odvtedy som oddaná poddaná tejto bielej paney. Nič účinnejšie na čistenie rúry či odtoku v kuchynskom dreze nenájdete. A úplne najvdáčnejšia som jej za to, že dokáže takmer bezpráčne vyhnat' usadenú masť a prach v bielych škárach mojej, samozrejme, bielej kuchynskej linky, ako inak, s bielou pracovnou doskou. Áno, moja biela kuchyňa je šťastná, že spoznala liek na všetky deprimujúce neduhy, ktoré ju roky kváril a vo mne akurát vypestovali nedôveru v chemický priemysel. Absolútne nechápem, ako je možné, že dodnes nedokázal vyvinúť účinnejší čistiaci prostriedok! Údiv nad možnosťami tohto prírodného produktu posilňujú aj skúsenosti tých, ktorí ju občas používajú namiesto zubnej pasty, ako aj nad lekáskymi výskumami, ktoré tvrdia, že môže pomáhať pri onkologických ochoreniach či cukrovke.

Svoju ódu na jedlú sódu končím informáciou, že zopár trochu menej emotívne ladených tipov na jej využitie nájdete priamo v čísle na strane 17.

13



OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Zdravé predvianočné pečenie
- 08 **Zdravie**
Šípky na čaj, lekvár i olej
- 10 **Predstavujeme**
COOP Jednotu Michalovce, s. d.
- 12 **COOP Jednota**
Kto uspel v programe podpory lokálnych komunít?
Prečo končia niektoré malé predajne?
- 14 **Recepty a príprava vianočného pečiva podľa babičky**
- 17 **Tip mesiaca**
Sóda bikarbóna
- 18 **Rozhovor**
Simona Martausová stále dojíma
- 20 **Kráša**
Čas na terapiu hudbou
- 22 **Blog**
Strašidelná Viedeň
- 24 **Slovensko**
Aj spisovateľ musí jesť!
- 28 **Krížovka**
- 30 **Rýchly nákup**
Ako nakúpiť za 3 minúty?
- 32 **Predstavujeme partnera nákupnej karty COOP Jednota**

Denisa Pogačová

ORECHY, DATE, FIGY A LÁSKA

Notová osnova zdravého vianočného pečenia

VEDELI STE, ŽE AK ZMIEŠATE ŠLAHAČKU S ČERSTVO NAŠLAHANÝM TUHÝM SNEHOM, ZÍSKATE LIGHT VERZIU ŠLAHAČKY, ČO ZNAMENÁ, ŽE VÁŠ VANKÚŠIK OKOLO BOKOV SA MÔŽE ZMENŠIŤ AŽ O TRI MILIMETRE?! SMELO DO TOHO, NECH NÁM PRED NAJKRAJŠÍMI SVIATKAMI ZASNEŽÍ AJ V KUCHYNI. AK PRI PEČENÍ A NEPEČENÍ POUŽIJETE ORECHY, ZO ŠKRUPINIEK MÔŽETE S DEŤMI UROBIŤ KRÁSNE VIANOČNÉ OZDOBY. PRÍPADNE ICH PRIZDOBIŤ SVIEČKOU, ZLATOU MAŠLIČKOU A PÚŠŤAŤ AKO ČLNKY PO VODE V UMÝVADLE. TIETO CHVÍLE SÚ KRÁSNE, NAJKRAJŠIE V CELOM ROKU.

OBYČAJNÝ NEOBYČAJNÝ VLAŠSKÝ ORECH

Podľa znamení má vlašský orech tvar ľudského mozgu, preto by mal podporovať práve tento orgán. Vlašské orechy obsahujú najvyššie množstvo omega-3 mastných kyselín zo všetkých orechov. Okrem iných pozoruhodných účinkov tieto kyseliny podporujú správnu funkciu mozgu niekoľkými spôsobmi. Patrí sem aj vplyv na náladu a pocity. A tak ich často konzumujeme práve vo vianočnom období, pretože navodzujú pocit pokoja a vyrovnanosti. Okrem toho vlašské orechy môžu byť skvelým prostriedkom na chudnutie – 4 až 6 vlašských orechov pred jedlom znižuje hlad a môže prispieť k tomu, že ľudia zjedia menej. Vlašské orechy sú od prírody nutrične veľmi bohaté. V žiadnom prípade nemôžete očakávať, že schudnete, ak do stravy,



už aj tak kaloricky nabitej, pridáte ďalšie kalórie z vlašských orechov. Ak však nejaké kalórie zo stravy nahradíte kalóriami z vlašských orechov, nemôžete urobiť nič lepšie. Vo vlašských orechoch sa nachádzajú bielkoviny, vláknina, vápnik, horčík, fosfor a draslík, navyše asi polovica dennej dávky mangánu, dôležitého stopového prvku, ktorý je nevyhnutný na rast, rozmnožovanie, hojenie rán, myslenie a správny metabolizmus tukov, inzulínu a cholesterolu. V mnohých domácnostiach ukladajú ľudia vlašské orechy do ozdobných mís s ovocím. Krásne sú v zdravej prírodnej farbe,

potom ich môžeme bez problémov konzumovať. Ak nemáte vianočný stromček či inú nápadnú výzdobu, môžete si škrupek veľkých vlašských orechov pozlátiť. Pekne ukážu aj na stole, kde už je slávnostne prestreté. Naše staré mamy piekli výborné orechovníky, orechy sú skvelé či už podvrvené, pomleté, alebo v celku. Pridávajú sa do cesta na zákusky, tvoria veľmi dôležitú ingredienciu v nepečených maškrtách, ale najzdravšie sú, keď ich konzumujete samotné, napríklad pri pozeraní televízie. Nie je zlé vopred ich namočiť, pretože vtedy sa v nich aktivizujú všetky enzýmy, znásobujú živiny, stabilizujú a transformujú sa mastné kyseliny a vitamíny rozpustné v tukoch – tým sa stávajú orechy aj rôzne semienka ľahšie konzumovateľnými, stráviteľnými a ich výživová hodnota sa zvyšuje.

NEZDRAVÉ SUROVINY MÔŽEME NAHRADIŤ ZDRAVÝMI

Vieme, že mnohé živočíšne produkty prinášajú zdravotné benefity, ale na druhej strane zvyšujú hladinu zlého cholesterolu. Pre mladých ľudí, ktorí majú primeranú hmotnosť a sú zdraví, nepredstavuje mlieko a produkty z neho zväčša takmer žiadne zdravotné riziko. Ale ľudia vo vyššom veku, ktorí majú problémy s vysokým tlakom a so srdcom, by mali považovať o tom, ako tento živočíšny produkt pri vianočnom pečení nahradiť. Redaktorka Lucia z internetového portálu FITSHAKER je nadšencom zdravej výživy, pohybu, bylín a všetkého, čo si človek môže doma sám uvariť, upiecť či vyrobiť. Čo sa týka zdravého

JEDNODUCHÁ ORECHOVÁ PLNKA

V mixéri pripravte podľa návodu na obale sójový nápoj. Doň vmiešajte dostatočné množstvo mletých orechov, trstinový cukor alebo sladidlo zo stévie. Keď je plnka dost hustá, môžete pridať trochu rumu alebo amaretta. Nie je zlé, ak ju trochu prehrejete na sporáku, pretože sa lepšie prepoja jednotlivé ingrediencie a zmes je napohľad vláčnejšia a hladšia. Touto zdravou plnkou môžete naplniť palacinky, potrieť piškótový tortový korpus alebo korpus, ktorý ako polotovar kúpite v obchode.

ktorí majú celiakiu. Ale v globále je zdravší pre nás všetkých. Aký cukor treba použiť pri vianočnom pečení? Pri nahradení bieleho cukru je dobré vyhnúť sa na začiatku melase, jačmennému sladu alebo trstinovému cukru s melasou, ich chuť a štruktúra sú úplne iné, ako má biely cukor. Na začiatku je dobré používať trstinový cukor, jeho svetlejšie formy v biokvalite. Dobré je sladit' sušeným ovocím. Ja si namočím asi na dve hodiny datle, hrozienka alebo slivky a potom ich zmixujem a pridám do koláčika. Taktiež používam na pečenie sem-tam aj med, ale najlepšie je používať ho v receptoch bez tepelnej úpravy, aby si udržal čo najviac cenných látok. V mnohých receptoch je jednou z ingrediencií práškový cukor. Čím ho nahradiť? Ja si doma meliem trstinový cukor na kávovom mlynčeku – a mám tak svoj vlastný práškový. "Je dobré klasickú bielu múku nahradiť celozrnnou alebo špaldovou. S týmito náhradami môžete piecť takmer všetky druhy vianočných sladkostí. Pri používaní medu treba byť opatrný, pretože med pri vysokých teplotách môže nadobudnúť aj určitú toxicitu. Čo sa týka margarínov a olejov, odborníci radia nenahrádzať tradičné maslo, bravčovú masť alebo olivový olej margarínmi. Bravčová masť je najlepšia, ak chcete pred vysypaním múkou alebo strúhankou vytrieť formu na tortu alebo domácu bábovku. Ide o nepatrné množstvo, ktoré nemôže uškodiť ľudskému zdraviu. Aj keď výroba margarínov je oveľa dokonalejšia, ako

pečenia, radí, ako nahradiť jednotlivé suroviny: „Dobré je ryžové, sójové či mandľové mlieko. Aj pre mladších ľudí je vhodné skôr zdravé mlieko z automatov ako škatuľové mlieko. Kypriaci prášok pri pečení môžeme nahradiť kypriacim práškom z vínneho kameňa a tiež sódou bikarbónou – napríklad v pomere pol na pol. Kypriaci prášok z vínneho kameňa je bez fosfátov a múky, jeho základom je sóda, kukuričný bioškrub, vínny kameň (vzniká vyzrážaním počas kvasenia a zrenia vína). Kypriaci prášok bez fosfátov je zdravý pre deti, pre ľudí trpiacich osteoporózou a tiež ho môžu používať ľudia,

SÓJOVÁ ŠLAHAČKA

Skúste vyšľahať práškovú šľahačku s dobre vychladeným sójovým mliekom. Vznikne veľmi jemná šľahačková hmota a nech ju v akomkoľvek množstve naniesiete na hotový dezert, môžete sa spoľahnúť, že nikto z rodiny po nej nebude mať zdravotné ťažkosti. Okrem toho, sója pôsobí proti vráskam, vyhladzuje a omladzuje pleť.

to bolo kedysi, stále tam vznikajú transmastné kyseliny, ktoré nie sú z hľadiska nášho zdravia to pravé. Ak pečiete pre diabetikov, mali by ste používať tekuté sladidlá, ktoré sú určené na tento účel. Takisto je dobré inšpirovať sa kuchárkami pre diabetikov, aby ste pri nahradení neprecenili alebo nepodcenili množstvo sladidla. Niektoré gazdinky používajú stéviu, ale maškrtne jazyčky tvrdia, že príliš veľké množstvo stévie dáva pečivu jemne horkastú chuť, ktorú cukor nemá.

jednota dnes v kuchyni

Zuzkine ZDRAVÉ VIANOČNÉ RECEPTY

Zuzka Bohátová z blogu zuzkinezdraverecepty je fitnestrénka a výživová poradkyňa, naslovovzatá odborníčka na zdravé sladkosti. Sama mala v minulosti o nejaké to kilečko viac, preto sa vie veľmi dobre vžiť do psychiky ženy, ktorá má komplexy zo svojej zaguľatenej postavy a napriek tomu sa nevie vzdať sústavného maškrtenia. Všetky vieme, že nepriateľom čísla

jeden je napríklad klasický vyprážaný syr so zemiakovými hranolčekmi a tatárskou omáčkou. Zuzka vám ukáže, že ak si dozlatista ugrilujete nízkotučný syr haloumi, podávate k tomu hranolčeky z mrkvy, zo zeleru a výborný dresing napríklad z nízkotučného jogurtu, pochutíte si

rovnako, ba možno aj viac, lebo to bude bez výčítiek. A okrem vyprážaného syra sú to rôzne keksíky, koláčiky, tyčinky – také sladké, také neodolateľné. Zuzka pečie a „šúľa“ nepečené sladkosti zo zdravých surovín, ktoré jednak neútočia na líniu a na druhej strane vynikajúco vplývajú na postavu, pleť a vlasy tým, že obsahujú maximum dostupných minerálov, vitamínov a proteínov.

ČOKO-KOKOS GLUTEN FREE CAKE

Potrebuje 2 banány, 4 vajcia, 120 g jemného tvarohu, 2 lyžice kokosového oleja, 1 šálku strúhaného kokosu, pol

vrecka prášku do pečiva, 50 ml mlieka, 2 lyžice kakaa, škoricu, 1 hrst' podrvených orechov, ľubovoľné ovocie na ozdobu. Všetky suroviny okrem orechov zmixujte dovedna. Cesto vylejte na menší plech, ja som mala 30 x 23 cm, vystlaný papierom na pečenie. Posypte orechmi a pečte pri teplote 200 stupňov asi 25 minút. Pred podávaním ozdobte ovocím...“

JEDNODUCHÉ ČOKO-KOKOSOVÉ RAW GULÔČKY!

Pripravte si veľkú šálku odkôstkovaných sušených datlí, 1 a pol šálky vlašských orechov, 3 lyžice kakaa, 2 lyžice

arašidového masla, 1 lyžicu medu, 2 lyžice kokosového oleja. Na obaľovanie použite strúhaný kokos. Datle rozmixujte na hustú kašu, orechy pomelte na múčku, datle a orechy zmiešajte, pridajte kakao, med, kokosový olej, arašidové maslo a poriadne

zamiešajte. Tvarujte úhladné gulôčky, obaľte ich v kokose a napokon nechajte stuhnúť v chladničke. Hotovo...“

Podľa môjho názoru, po Zuzkiných zákusoch sa len zapráši a, ako ona sama hovorí, nepriberiete. Ak kvalitnú stravu, zdravé maškrtenie podporíte primeraným cvičením, máte šancu vyzerat' a cítiť sa naozaj perfektne. Ako vraví ona sama, nikdy by tomu neverila, keby to sama neodskúšala na vlastnej koži. Jej samotnej zmena veľmi osožila, starý život odložila do zásuvky a dnes vďaka novým skúsenostiam môže pomáhať iným ženám a dievčatám, ktoré vnímajú svoj životný štýl a postavu problematicky.



FIGY A BRUSNICE

Ovsené vločky, rôzne druhy orieškov, sušené aj čerstvé ovocie. To sú suroviny, vďaka ktorým môžete urobiť svoje pečené aj nepečené sladkosti zdravšími. Už len keď ozdobíte hotový zákusok ovocím, pridáte bonus v podobe vlákniny, vitamínov, minerálov a vzácnych enzýmov. Semienka, ovsené vločky a vláknina zrýchľujú metabolizmus, to znamená, že prirodzeným spôsobom podporujeme látkovú premenu, a teda bránime naše telo pred tým, aby nadmerne priberalo. Figy napríklad majú schopnosť regenerovať sliznicu žalúdka a pomôcť v boji proti helikobakteru. Brusnice obsahujú veľa antioxidantov a podporujú zdravie močového traktu. Svojou mierne sladkokyslou trpkou chuťou podčiarkujú jedinečnú chuť sladkostí a pôsobia veľmi osviežujúco. Chia semienka majú schopnosť nadobudnúť gélovú konzistenciu a chutným spôsobom zahustiť akúkoľvek hmotu. Výborné je, keď si do pohára rozmiešate nízkotučný tvaroh, banán, med a pridáte chia semienka. Vrch môžete ozdobiť ovocím, strúhanými orieškami, kopčekom sójovej šľahačky a čokoládovým toppingom. Predtým ich môžete nechať mierne napučať v kompotovej šťave, pridať ovocie podľa svojho výberu, ozdobiť nízkotučným jogurtom a strúhanou horkou čokoládou. Podľa výživovej poradkyne Zuzany Švédovej výhodou zdravých maškrít je to, že majú pomerne nízky glykemický index. Ona si doma vyrába BRUSNICOVÉ SRDIEČKA. V praxi to znamená, že zmixuje 150 g brusníc, 30 g ovsených vločiek, 100 g kokosu a 5 g strúhanej pomarančovej kôry. Zmes musí byť trochu lepkavá, ak to tak nie je, pridajte ešte trochu brusníc. Postupne vykrajujte srdiečka, ktoré vo finále môžete posypať sezamovými semiačkami, prípadne poliať čokoládou. Zuzana najviac poteší rodinu FIGOVÝMI VANKÚŠIKMI. To znamená, že rozmixuje pol hrnčeka ovsených vločiek, pol hrnčeka kokosu, trištvrtu hrnčeka datlí, škoricu a pomarančovú kôru. Výsledné cesto musí byť vláčne a prepracované, aby sa z neho dali formovať úhladné obdlžníky. Na plnku použite 1 hrnček fig a pomarančovú kôru. Figy namočte do horúcej vody a nechajte zmäknúť. Potom ich zmixujte s pomarančovou kôrou a zmes nanášajte na obdlžníky, ktoré zabalíte tak, aby zmes nevytekla, a vytvoríte malé vankúšiky. Tie môžete takisto na konci máčať v čokoláde.

Pripravila: Sabina Fojtiková, zdroje www.fitsnaker.com, www.facebook.com/zuzkinezdraverecepty; Zuzana Švédová/Blog, Johny Bowden 150 najzdravších potravín na svete

DOKONALÁ
STAROSTLIVOSŤ
pre vašu
— KRÁSU —



Schwarzkopf
Profesionálna starostlivosť o Vaše vlasy.

Vademecum
LABORATOIRES

Fa

schauma

taft



BEZ
KONZERVANTOV



BEZ
LEPKU

PRETO
RYBA ŽILINA



ZDROJ OMEGA-3
MASTNÝCH KYSELÍN



BEZ
SLADIDIEL

HĽADÁME PREDÁTOROV TRESKY SLOVENSKEJ

VYTIERAČ DÔKLADNÝ
EXTERGIMUS ACCURATES

Zisti, aký si predátor na www.treskaslovenska.sk

Už máte NASUŠENÉ?

KRÍK S OČARUJÚCIMI KVETMI ŠÍPOVÝCH RUŽÍ JE ISTÉ NAJKRAJŠÍ V MÁJI A JÚNI. NO VEĽKÉ KÚZLO MÁ AJ PO SVOJEJ PREMENE, KEĎ LISTY OPADAJÚ A Z KVETOV SA STANÚ ČERVENÉ PLODY, KTORÉ Z KRÍČKOV NA LÚKACH VESELO ŽIARIA DO KRAJINY OBJATEJ SNEHOM.

Plody šíповej ruže sú priam nabité látkami, z ktorých môže ľudské telo profitovať predovšetkým na jeseň a v zime. Cenené sú pre vysoký obsah vitamínu C a karoténu, nachádzajú sa v nich vitamíny B₁, B₂, K a vitamín P, ktorý zosilňuje účinky vitamínu C, pektíny či triesloviny, blahodárne pôsobiace na tráviaci trakt a výborne odvádzajúce škodliviny z organizmu. Obsahujú i flavonoidy, vyznačujú sa hlavne antioxidačnými a protirakovinovými vlastnosťami. Používať sa môžu čerstvé i sušené. Zo šípok sa pripravujú čaje, džemy, kompóty, med, sirup či omáčky k divine i víno. V zimnom období si pitím čaju zo šípok doplníte hladinu vitamínu C a posilníte imunitu. Pri chrípkovom ochorení môžete vypiť až 2-3 šálky tohto čaju denne. Jeho užívanie sa odporúča aj pri problémoch s močovými cestami, krvotvorbou či so stolicou, dokonca i pri cukrovke a rekonvalescencii.

ŠÍPKY VÁM POMÔŽU VŽDY, KEĎ POTREBUJETE:

- Posilniť imunitu
- Doplniť vitamín C v zimných mesiacoch
- Prečistiť obličky, močové cesty
- Vyhnúť sa únave na jar i na jeseň
- Podporiť činnosť pečene
- Znížiť cholesterol
- Zvýšiť ochranu pred kardiovaskulárnymi ochoreniami
- Zvýšiť prevenciu onkologických ochorení



Pravidlá zberu

Šípky sa zberajú od konca septembra do konca októbra, keď sú ešte tvrdé a sfarbené do oranžova až červena. Vtedy obsahujú najviac vitamínu C, ktorý, naopak, strácajú, keď sú už prezreté, mäkké a hnedasté. Odtrhávajú len zrelé, nezmrznuté, suché a nepoškodené plody a vyhnite sa zberu mokrých šípok v daždivom počasí. Aj silný alebo opakovaný mráz plody znehodnocuje, budú mäkké a mazľavé, také nezbierajte.

Sušenie šípok

Nazbierané šípky sušte spočiatku na voľnom vzduchu v jednej vrstve. Potom ich dosušte v rúre pri teplote do 35 °C, ktorá umožní zachovať čo najviac vitamínu C. Plody by nemali zhnednúť alebo sa pripáliť. Ideálne vysušené šípky sú krehké a mali by sa dať ľahko rozdrviť. Majú ovocnú vôňu a trpkastú chuť. Dokážu si zachovať až štvrtinu či pätinu pôvodného obsahu vitamínu C, no počas roka sa jeho množstvo rýchlo znižuje. Preto nasušené šípky cez zimu spotrebujte. Šípky skladujte v dobre uzavretých nádobách maximálne rok. V ďalšej sezóne si urobte nové zásoby.



VEDELI STE?

Kvety ruže šípovej boli už v starovekom Grécku a Ríme symbolom lásky, túžby, nežnosti a mladosti.

Okvetné lístky sa používali do kúpeľa, náhrdelníky z červených plodov mali pritáhať milovanú osobu a chrániť pred zlom.

V ľudovom liečiteľstve slúžili okvetné lístky ako prehánadlo, z kvetov sa získavala silica alebo ružový olej, ktorý sa pridával do vonných kúpeľov a používa sa dodnes hlavne na výrobu mydiel a parfumov.

ŠÍPKOVÉ TIPY

Čaj

Potrebuje: 2 lyžičky sušených rozdrvených šípkov a pol litra vody. Šípky zalejte studenou vodou a nechajte ich hodinu lúhovať v sklenenej nádobe. Potom ich zohrejte na bod varu a krátko povarte. Uvarený čaj nechajte stáť 10 minút a potom preceďte cez husté sitko tak, aby ste odstránili chlípky nachádzajúce sa v šípkach. Sitko by nemalo byť kovové, pretože jeho použitím sa stráca vitamín C. Čaj podľa chuti osladte medom alebo sirupom. Najlepšie je vypiť ho hneď po príprave. Horúci šípkový čaj pomôže pri problémoch s dýchacími cestami, pri nachladnutí, ale pomáha aj pri problémoch s pečeňou, so žlčníkom a s vysokou hladinou cholesterolu v tele.

Sirup

Potrebuje: 1 kg čerstvých šípkov, 2 litre vody a 1,5 kg krupicového cukru. Šípky prepláchnite v studenej vode a nechajte odkvapať, potom ich popučte. Zalejte ich 1 l vody, za stáleho miešania priveďte do varu a 10 minút varte. Ešte za horúca zmes preceďte cez husté a sterilné plátno. Popučené šípky, ktoré vám zostanú v plátne, ešte raz zalejte 1 l vody a znovu povarte za stáleho miešania 10 minút. Šťavu, ktorú takto získate, opäť preceďte a zmiešajte

s prvou dávkou. Potom pridajte cukor, miešajte a mierne zahrievajte až do rozpustenia pri teplote 80 – 90 °C maximálne 10 minút. Ešte za tepla naplňte sirupom sterilné sklenené fľaše a dobre uzavrite. Skladujte na chladnom mieste. Sirup používajte s vodou alebo so sódou.

Lekvár

1 kg zrelých plodov dajte bez akýchkoľvek úprav variť do vody. Voda by mala byť 2-3 cm nad úroveň šípkov. Uvarte ich domäkka a prepasírujte cez husté sitko. Pre nepríjemné chlípky to môžete zopakovať aj dvakrát za sebou. Do masy pridajte 600 g cukru a varte, kým lekvár nezhutne. Vlejte ho do zaváracích pohárov a desať minút sterilizujte.

Olej

Pol kilogramu čerstvých šípkov pomelte v mlynčeku, nasypete do zaváracieho pohára a zalejte kvalitným slnečnicovým olejom tak, aby ich prekryval. Ak počas macerovania šípky časť oleja absorbujú a vystúpia nad hladinu, dolejte chýbajúce množstvo. Nechajte desať až štrnásť dní macerovať, zmes občas premiešajte, potom preceďte a vytlačte zo šípkov zvyšný olej. Olej je skvelý na zjemnenie vrások, hĺbkovú hydratáciu pleti, liečbu jazvičiek, strií a popálenín.

Každý nákup = 1% pre deti v núdzi



Z nákupu produktov značiek Ariel, Bonux, Lenor, Jar, Pampers, Always, Gillette, Pantene, Head & Shoulders, Old Spice a Oral-B venujeme 1 % Slovenskému Červenému krížu na pomoc deťom, ktoré to potrebujú.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

COOP JEDNOTA MICHALOVCE, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

COOP JEDNOTA MICHALOVCE, S. D.,
SA NACHÁDZA V SLNEČNOM
REGIÓNE ZEMPLÍNA, KTORÝ V TURISTIKE
A NÁVŠTEVNOSTI ČI UŽ ZEMPLÍNSKEJ
ŠÍRAVY, JAZERA VINNÉ, ALEBO MORSKÉHO
OKA NABERÁ DRUHÝ DYCH.

Michalovce sa nachádzajú blízko hraníc s Ukrajinou, ale ani do Maďarska alebo do Poľska odtiaľ nie je ďaleko. Miera nezamestnanosti v okrese Michalovce sa pohybuje okolo 13 percent a v okrese Sobrance okolo 15 percent. COOP Jednota Michalovce v rámci svojej činnosti sa snaží tieto špecifiká akceptovať a v maximálnej miere využiť na svoj prospech.

AKÉ SÚ ŠPECIFIKÁ REGIÓNU, V KTOROM PÔSOBÍ VAŠA CJ?

Región Zemplín a predovšetkým Dolného Zemplína je veľmi živý, bohatý na tradície i veselých a usilovných ľudí. Doteraz najstaršia písomná zmienka sa viaže k roku 1244, keď sa Michalovce spomínajú ako osada – possessio Mihal. Priaznivá poloha Michaloviec na brehu Laborca a križovatke ciest pomohla dedine prerásť na mesto. O čoraz významnejšom postavení Michaloviec ako prirodzeného strediska hospodárskeho a spoločenského života v 14. storočí hovoria záznamy: z r. 1346 právo mýta, r. 1374 sobotné trhy a od r. 1399 výročný jarmok. Ďalším významným krokom hospodárskeho rozmachu bolo udelenie práva dvoch výročných jarmokov v r. 1449. V 15. storočí sa Michalovce stali najvýznamnejším trhovým strediskom z 12 mestských sídiel rozložených na východoslovenskej nížine. Plynulý vývin do polovice 16. storočia vystriedalo až do začiatku 18. storočia obdobie stagnácie a úpadku. Výrazný rozvoj mesta aj regiónu prinieslo až obdobie 19. storočia. Rozvíjali sa remeselnícke dielne, priemyselné podniky miestneho významu a priemyselné závody. Sprievodným javom 19. a začiatku 20. storočia bola nezamestnanosť a odchod hlavne roľníkov za prácou do USA, Belgicka a Francúzska. Na území okresov Michalovce a Sobrance je najvýznamnejšou turistickou oblasťou Zemplínska šírava. Ďalej sú tu Národné prírodné rezervácie Morské oko a Senianske rybníky, prírodné rezervácie Jedlinka a Lysák, prírodná pamiatka Malé morské oko, hrady a kaštiele. V okrese Michalovce je 78 obcí, z toho 3 mestá, a to Michalovce, Strážske a Veľké Kapušany. V okrese Sobrance je 47 obcí a mesto Sobrance. Pre obidva okresy sú typické obce s nízkym počtom obyvateľov a od toho sa odvíja aj štruktúra prevádzkových jednotiek CJ Michalovce. V Michalovskom okrese má naša Jednota 53 prevádzkových jednotiek, v okrese Sobrance 15 a v okrese Trebišov 1 PJ. V rámci reťazca Jednota A je to 24 PJ, Jednota B 30 PJ, MIX 10 PJ, štyri supermarkety II a jedna prevádzka zaradená medzi ostatné PJ.



COOP JEDNOTA PÔSOBÍ V OKRESOCH:
MICHALOVCE, SOBRANCE A TREBIŠOV

POČET MALOOBCHODNÝCH PREVÁDZOK:
COOP JEDNOTA POTRAVINY – 64
COOP JEDNOTA SUPERMARKET – 4

PREDSEDNÍČKA DRUŽSTVA:
MÁRIA ŠVECOVÁ

NA KTORÉ PRIORITY BOLI ZAMERANÉ AKTIVITY CJ MICHALOVCE V MINULOM ROKU A KTORÉ STE ÚSPEŠNE USKUTOČNILI?

Od apríla 2016 bolo naše úsilie zamerané na investície, ktoré v posledných rokoch neboli postačujúce a nezodpovedali našim finančným možnostiam. V roku 2014 sme preinvestovali 218-tisíc eur, v roku 2015 135-tisíc, v roku 2016 už 358-tisíc eur a do 30.9.2017 275-tisíc eur. Od apríla do konca roku 2016 sme otvorili štyri nové prevádzkové jednotky, a to 2 PJ typu Jednota A a 2 PJ typu MIX. Z novootvorených sa najviac darí prevádzkovým jednotkám v Klokočove pri Zemplínskej šírave, ale index narastá aj v PJ Kráľovský Chlmec. V administratívnej budove prenajímame viac ako dve tretiny priestorov. V záujme udržania príjmov za prenájom aj vytvorenia kultúrneho prostredia pre našich zamestnancov sme uskutočnili celkovú rekonštrukciu vrátane výmeny okien a dverí, čím sme podľa jedného z našich obchodných partnerov „konečne vstúpili do 21. storočia“. Pokračovali sme v našich PJ. V súčasnosti už vo všetkých je klimatizácia. Od začiatku roku 2017 sme zmodernizovali, respektíve čiastočne zrekonštruovali, 3 supermarkety v Michalovciach, a to v obchodnom centre DODO, na Moskovskej ulici a na Ulici salezianov. Zameriávali sme sa pritom na inštaláciu moderných prvkov, ako je osvetlenie podľa požadovanej intenzity pre jednotlivé zóny prevádzkovej jednotky, oživenie priestorov aktuálnymi upútavkami, nové farebné kombinácie a podobne, všetko v záujme prilákania zákazníka. Na zabezpečenie dostupnosti sortimentu pri čo najnižších zásobách máme vo všetkých PJ zavedené riadenie tovarových zásob. Skúsenosti z prevádzok sú veľmi dobré a po kvalitne spracovaných nastaveniach v zmysle špecifik každej PJ pomáha nový systém veľmi pozitívne ovplyvňovať sortiment zásob. V predaji čerstvého tovaru, najmä chleba a pečiva, nám naďalej robia problémy ambulantní predajcovia, ktorí zneužívajú nedostatočnú kontrolu zo strany príslušných orgánov a nedodržiavajú stanovené pravidlá. Veľký dôraz kladieme na zabezpečovanie akcií či už celoslovenských, regionálnych, alebo vlastných. Naš podiel predaja akciového tovaru svedčí o tom, že väčšina našich zákazníkov sa zameriava na tento druh tovaru. Viaceré akcie boli veľmi úspešné. V súvislosti s akciou desiatové boxy spomeniem jednu milú príhodu: Po ukončení nákupu hovorí vedúca zákazníčke, že si môže za nákup zobrať box. Milá, staršia pani odpovedala: „Ta naco mi box. Starý noší sandaľy a ja svoje neboxujem.“ Vážime si namáhavú a zodpovednú prácu našich zamestnancov, vidíme však rezervy v správaní k zákazníkom. Dlhoročná rutina vedie niekedy k nesprávnym stereotypom, k neochote až apatii. Sme však hrdí na tých, ktorí majú prácu v obchode radi a vykonávajú ju s láskou. Je na nás, riadiacich pracovníkoch, aby sme podporili ich entuziazmus a chuť do práce.



AKÉ CIELE MÁTE PRED SEBOU V NAJBLIŽŠOM OBDOBÍ?

V tomto období budujeme novú prevádzkovú jednotku v obci Horovce, pretože pôvodná budova je v zlom technickom stave. Výstavba a zariadenie nás budú stáť 150-tisíc

eur, očakávame však, že naši zákazníci ocenia moderný priestor a rozšírený sortiment. Novú PJ v Horovciach plánujeme otvoriť koncom novembra. V týchto dňoch preberáme od developéra priestory nového supermarketu v nákupnom centre na Humenskej ulici v Michalovciach. Oficiálne otvorenie je plánované v polovici novembra. Začiatkom decembra plánujeme otvoriť PJ MIX vo Veľkých Kapušanoch. Priestory tejto PJ v tomto období upravuje majiteľ budovy podľa dohodnutých podmienok. V najbližších dňoch presťahujeme aj prevádzkovú jednotku v Tušickej Novej Vsi do nových zrekonštruovaných priestorov. Za najväčší úspech považujeme podpísanie zmluvy o budúcej zmluve na prenájom priestorov veľkoplošnej predajne potravín v budove bývalého Teska na Hlavnej ulici v Košiciach. Tento projekt si vyžiada maximálne úsilie na všetkých úsekoch našej činnosti. Po celkovej rekonštrukcii celej budovy sa činnosť predajne rozbehne začiatkom roku 2019.

správnym finančným aj morálnym ohodnotením. V oblasti realizácie maloobchodného obratu sa tešíme z nárastu oproti predchádzajúcim obdobiam, pričom nezabúdame na analýzu vplyvov. Darí sa nám zvyšovať podiel predaja slovenských výrobkov aj podiel predaja českých výrobkov. Vďaka výbornej spolupráci našich odborných pracovníkov s dodávateľmi mäsa sa nám podarilo rozšíriť predaj chladeného mäsa nielen v supermarketoch, ale aj v ďalších 18 predajniach na dedinách. Predávame asi 50 druhov bravčového, hovädzieho, teľacieho a morčacieho mäsa a mäsových dielov. Kladieme dôraz na spoľahlivosť hlavného dodávateľa, ktorý predáva mäso zo zvierat chovaných v Česku i v Nemecku a porázaných v Rakúsku. V ponuke máme aj bravčové polovičky na základe objednávok zákazníkov. V tejto oblasti chceme reagovať na zvyklosti nášho regiónu pri príprave rôznych špecialít a zároveň sa zapojiť do spolupráce s regionálnymi výrobcami a dodávateľmi komponentov do týchto výrobkov. Predaj kvalitného mäsa a mäsových výrobkov sa dostal do povedomia



Vanilkové Vianoce



Dove

Vyberte si
z ponuky
darčkových
balíčkov



...alebo
vytvoríte svoj
vlastný.

Kúpte akékoľvek
2 výrobky Dove
a získate
darčkové
vrecúško

ZADARMO



Aktivita trvá od 7. 12. – 31. 12. 2017
alebo do vyčerpania zásob darčkov v prevádzke.
Darčeky si môžete vyzdvihnúť pri pokladnici
alebo v infopulte.

Predstavujeme I. ročník projektu **PROGRAM PODPORY LOKÁLNYCH KOMUNÍT**

Nadácia COOP Jednota poskytuje pomoc všade tam, kde ju potrebujú a zároveň sa jej nedostáva. Myšlienka vzájomnej pomoci patrí k samotnej podstate družstevného podnikania. S cieľom nadviazať na toto historické dedičstvo a umožniť verejnosti zapojiť sa do riešenia rôznych problémov, zveľaďovania a rozvoja svojho okolia rozhodla sa Nadácia COOP Jednota realizovať projekt pod názvom Program podpory lokálnych komunít. Hlavným cieľom projektu je podnecovanie a podpora rozvoja miestnych a regionálnych iniciatív, podpora účasti občanov na miestnom a regionálnom rozvoji s cieľom naplnenia lokálnej potreby alebo riešenia problému, zvýšenia spokojnosti s kvalitou života miestnych a regionálnych komunít, a to najmä formou poskytovania finančných prostriedkov v procese realizácie projektov.



Tento rok sa uskutočnil I. ročník, v rámci ktorého nadácia poskytla 25 projektom finančný grant v celkovej výške viac ako 149-tisíc eur. Vítazom srdečne blahoželáme a veríme, že ich projekty prispievajú k rozvoju ich obce alebo mesta a postupne sa tak bude zvyšovať spokojnosť občanov s kvalitou života.

Organizácia	Názov projektu
Obec Kostolné Kračany	Verejný parčík Kostolné Kračany
Mesto Krupina	Fontána pre Krupinu
Mesto Šaštín-Stráže	Príjemné čakanie na svoj autobus
Obec Žilkovce	Vonkajšie fitnesscentrum
Obec Sol'	Oživenie okolia predajne COOP Jednota Sol'
Mesto Komárno	Obnova parku na Sídlistu III.
Obec Chorvátsky Grob	Outdoorové ihrisko už aj u nás
Klub biatlonu MAGNEZIT ŠŠSM Revúca	Dresy pre biatlonistov
Mesto Trstená	Športovo-oddychová zóna pre miestnu komunitu v Trstenej
Mesto Lipany	Podporme športové talenty
Obec Bobot	Príslušenstvo na obecné akcie
Obec Vyhne	Kúpeľná špacírka – obnova tradičnej trasy pre návštevníkov i obyvateľov obce
LOPEKO, n. o., Podbrezová	PROšport areál
Obec Uhrovec	Prírodný areál na prácu komunít
Obec Čab	Rozhýbme sa v športovom areáli
Obecný úrad Necpaly	Outdoorové ihrisko
JUDO klub Levica Slovensko	Rozvoj športu a oživenie džuda v Leviciach
Mesto Spišská Belá	Vybudovanie detského ihriska v Spišskej Belej-Strážky
Obecný úrad Východná	Fenomén – dejiny a vývoj FFV
Obec Dolné Vestenice	Krajšia obec – spokojnejší obyvatelia
Obec Podvysoká	Výstavba multifunkčného ihriska s umelým trávnikom a mantinelmi
Mesto Rajec	Školská záhrada pri MŠ Mudrochova, Rajec – rozšírenie outdoorových hracích prvkov
Obec Nesvady	Outdoorové detské ihrisko
Obec Budkovce	Cez lávky do Jednoty
Centrum voľného času Medzilaborce	Grilovanie nás spája

**NADÁCIA
coop
JEDNOTA**

**coop
JEDNOTA
SLOVENSKO**

rajo
s chuťou do života

Unilever

Henkel

SPÝTALI sme sa...

PREDSEDU PREDSTAVENSTVA
COOP JEDNOTY SLOVENSKO,
S. D., GABRIELA CSOLLÁRA

V poslednom období niektoré COOP Jednoty ukončili prevádzku svojich menších predajní v obciach. Čo viedlo k takejto situácii a aké vidíte možnosti riešenia tohto stavu?

V systéme COOP Jednota prevádzkujeme viac ako 2 100 predajní zaradených do 3 maloobchodných formátov. Regionálne COOP Jednoty majú spracované prehľady o bielych miestach v teritóriu ich pôsobenia. Biele miesto nie je len absencia predajne v danej lokalite, ale aj nedostatočná kapacita existujúcej maloobchodnej siete vo vzťahu k spádovosti obce či mesta. Vychádzajúc z týchto poznatkov Jednoty pripravujú svoje investičné zámery a snažia sa o racionálne a rentabilné udržanie či rozvoj obchodného priestoru.

Štruktúra predajnej siete sa neustále mení v dôsledku optimalizácie, rekonštrukcií a modernizácií predajní, budovania nových predajní a ich zatvárania. Predajne zatvárame aj z dôvodu, že v blízkom okolí sme vybudovali nové modernejšie predajne so širšou ponukou

tovarov a služieb, v ktorých si zákazníci môžu urobiť komplexný nákup. V tomto roku sme zatvorili asi 37 predajní, pričom išlo hlavne o malé predajne. Popritom však budujeme nové moderné predajne väčšieho formátu. V roku 2017 sme zatiaľ otvorili 16 nových predajní, z toho 7 bolo supermarketov.



Hlavným dôvodom zatvárania predajní je ich vysoká stratovosť a nerentabilnosť, pričom k zatvoreniu predajne pristupujeme až v momente, keď sme vyčerpali všetky možnosti na zlepšenie ekonomiky predajne. Uvedomujeme si, že mnohé naše predajne sa nachádzajú v menších obciach, kde plnia nielen funkciu zásobovania obyvateľstva potravinami, ale istým spôsobom aj sociálnu a spoločenskú funkciu. Nižší počet obyvateľov znamená aj nízku kúpyschopnosť a to nevytvára optimistické predpoklady na úspešné prevádzkovanie predajne v danej lokalite.

Ďalšími dôvodmi na zatváranie predajní (a nie sú to dôvody pôsobiace separátne, ale kombinácia viacerých naraz) sú nedostatok kvalifikovanej pracovnej sily, nevyhovujúce priestory, ukončenie nájomných zmlúv a tak ďalej.

Za posledné roky sa trh práce výrazne deformoval, pretože systém vzdelávania dlhodobo produkoval kvalifikácie, ktoré na trhu práce nenachádzali uplatnenie, a zároveň sa citeľne znížil alebo až takmer zanikol záujem o povolania, respektíve kvalifikácie, ktoré boli a sú na trhu práce potrebné. Týka sa to aj obchodu. V súčasnosti je takmer nemožné nájsť na pracovnú pozíciu predavačka pokladnička zamestnanca so zodpovedajúcou kvalifikáciou. Nároky na túto pracovnú pozíciu, ktorá je pre nás jednou z kľúčových, rastú spolu s nárokmi našich zákazníkov. V súčasnosti máme zavedených niekoľko interných vzdelávacích programov, prostredníctvom ktorých pripravujeme ľudí na vybrané kľúčové pracovné pozície. Spolupracujeme s vybranými strednými odbornými školami na systéme duálneho vzdelávania a taktiež na realizácii odbornej praxe. Napriek nášmu úsiliu môže nastať situácia, ktorá sa týka predovšetkým našich malých predajní v menších odľahlých obciach, že sme nútení predajňu zatvoriť, lebo v nej „nemá kto pracovať“.

-dp-



COOP JEDNOTA V STAREJ BYSTRICI V NOVOM ŠATE

COOP JEDNOTA ČADCA, S. D., OTVORILA NETRADIČNÚ PREDAJŇU COOP POTRAVINY MIX, KTORÁ SA NACHÁDZA V TURISTICKY ATRAKTÍVnom PROSTREDÍ REGIÓNu KYSÚC, V OBCI STARÁ BYSTRICA.

Obec Stará Bystrica vyhľadávajú turisti nielen z celého Slovenska, ale aj zo zahraničia pre unikátnu stavbu Starobystrický orloj. Nielen on, ale aj ostatné objekty námestia – rynku – sú vybudované z tradičných kysuckých stavebných materiálov ako drevo, kameň, drevené šindle s použitím nových konštrukčných a stavebných prvkov.

V tomto štýle bola zrekonštruovaná aj predajňa COOP Jednota potraviny MIX, ktorá vhodne dotvorila prostredie námestia v obci.

Interiér a exteriér dizajnovovo originálnej predajne COOP potraviny MIX je skrášlený doteraz nepoužívanými prvkami a materiálmi. Vybavenie predajne modernou technológiou, jej celkové farebné riešenie, no predovšetkým rozšírený sortiment spĺňa aj tie najnáročnejšie očakávania zákazníkov. Predajňa ponúka na ploche 150 m² široký výber čerstvého, prevažne slovenského tovaru.

Zrekonštruovaná predajňa má všetky predpoklady vytvoriť pozitívne dojmy z nákupu v COOP Jednote nielen u miestnych zákazníkov, ale aj v očiach zahraničných turistov, ktorí túto obec pravidelne navštevujú.

NADÝCHANÉ VIANOČNÉ *pečivo*

Babičkin krém do vianočných dobrôt

- ✓ 125 ml mlieka
- ✓ 1 vrchovatá lyžica hladkej alebo polohrubej múky
- ✓ 125 g masla
- ✓ 140 g práškoveho cukru
- ✓ 1 balíček vanilkového cukru
- ✓ 1 žltok (nemusi byť)

Mlieko rozmiešajte s múkou a na miernom plameni priveďte do varu. Povarte asi 2 minúty na hustú kašu, odstavte a nechajte za občasného miešania vychladnúť. Medzitým vymiešajte maslo s oboma cukrami a so žltkom do peny. Potom po lyžičkách vmiešajte vychladnutú kašu a vymiešajte na hladký krém.

Obmeny:

ORECHOVÁ

Do základného krému vmiešajte 3-5 lyžíc jemne nastrúhaných či pomletých vlašských alebo lieskových orieškov.

MANDĽOVÁ

Do základného krému vmiešajte 4 lyžice olúpaných a jemne nastrúhaných alebo pomletých mandlí.

ČOKOLÁDOVÁ

Do základného krému vmiešajte 50 g rozpustenej alebo nastrúhanej 60 % čokolády.

KÁVOVÁ

Do základného krému vmiešajte 1 lyžicu silnej kávy.

KOŇAKOVÁ

Do základného krému vmiešajte po čiastiach 3 lyžice hustého vaječného koňaku.

KOKOSOVO-RUMOVÁ

Do základného krému vmiešajte 4 lyžice strúhaného kokosu a potom po kvapkách 2 lyžičky rumu.

ČO VŠETKO ROZHODUJE O TOM, AKÉ
KOLÁČIKY TENTO ROK POLOŽÍTE
NA SLÁVNOSTNÝ STÔL?

Gazdinkina intuícia

Iste sme všetci zažili, že je možné, aby sviatočné pečivo podľa jedného receptu chutilo vždy inak. Stačilo, že sme použili menšie vajce alebo sme sladkosti piekli pri trochu inej teplote. Rozdielne sa tiež správalo odležané a neodležané cesto. Pri pečení sa preto spoliehajte na cit – ak sa vám cesto zdá príliš suché a drobivé, pridajte doň tuk či tekutinu; naopak, riedke cesto si žiada viac múky.

Odpočívanie cesta

Ak môžete, pripravte cesto deň vopred (s výnimkou cesta so snehom z bielkov). Zabaľte ho do potravinárskej fólie a dajte do chladničky. Odležané cesto má lepšie vlastnosti, napríklad lepšie drží tvar, a, navyše, výsledok je o poznanie chutnejší!

Pečenie

Údaje o čase pečenia považujte za orientačné. Každá rúra pečie inak a záleží aj na tom, ako je rozohriata. Prvé plechy sa spravidla pečú o niečo pomalšie. Jednotlivé kúsky dávajte na plech radšej ďalej od seba, pretože niektoré druhy cesta sa trochu nafúknu a mohli by sa zlepíť. Ihneď po upečení cukrovinky zložte z plechu, mohli by sa pripáliť aj po vytiahnutí z rúry – o rozpálený kov.

Čokoládová poleva

Ak nechcete použiť hotovú polevu z vrecúška, urobte si vlastnú čokoládovú polevu tak, ako to robievali staré mamy: v kastróliku rozohrejte 125 g masla, pridajte tabuľku 60 % čokolády, nalámanú na menšie kúsky a miešajte dohľadka.

Uskladnenie

Cukrovinky bez krému môžete uskladniť v škatuliach v kuchyni. Krémové zákusky dokončite až pár dní pred Vianocami a uschovávajte ich v chladničke alebo na inom chladnom mieste. Na stôl postavte len pár kúskov, aby sa krém v teple neroztekal a nekazil.

Sušienky a linecké pečivo bez náplne uchovávajte v plastových či plechových škatuliach vyložených obrúskom. Sladkosti s čokoládovou polevou patria do sucha a chladu, ale nie na mraz. Ideálna je uzavretá plastová nádoba v chladničke. Kokoskám a snehovým pusinkám bude najlepšie v papierových vreckách, nedávajte ich do chladničky ani do nádob z plastu či plechu. Mohli by navlhnúť.

Vianočné korenie

Majte vždy poruke korenie celé aj mleté. Mleté sa hodí do cesta, kde sa jeho chuť a vôňa plne rozvinú; celé je vhodné na ozdobu alebo napríklad do nápojov, v ktorých sa krásne vylúhuje. Korenie vždy skladujte vo vzduchotesnej nádobe, v tme a v suchu. Ideálne sú na to koreníčky z dymového skla. Je zbytočné mať veľké zásoby vianočného korenia, pretože mleté si chuť a vôňu uchová maximálne rok, celé vydrží o niekoľko mesiacov dlhšie.

Tvarohová štola COOP

recepty **jednota**

ŠTOLA POTREBUJE ODLEŽAŤ, ABY BOLA VLÁČNA, PRETO JU PRIPRAVTE V ČASOVOM PREDSTIHU AJ 2-3 TÝŽDNE. V ALOBALE JU NECHAJTE NA BALKÓNE DO VIANOC.

- ✓ 500 g hladkej múky + 1 balíček kypriaceho prášku
- ✓ 100 g práškového cukru
- ✓ 1 balíček vanilkového cukru
- ✓ 2 vajcia
- ✓ 250 g tučného tvarohu + štipka soli
- ✓ 3 lyžice rumu
- ✓ 250 g mäkkého masla
- ✓ 150 g hrozienok
- ✓ 100 g rôzneho kandizovaného ovocia
- ✓ 1 lyžica strúhanej citrónovej kôry
- ✓ 100 g nasekaných olúpaných mandlí
- ✓ 150 g marcipánu

na potretie

- ✓ 70 – 100 g rozpusteného masla
- ✓ 120 – 150 g práškového cukru

Vanilínový cukor,
COOP Tradičná
kvalita, 20g

Kypriaci prášok,
COOP Tradičná
kvalita, 12g

Tvaroh tučný,
COOP Mamičkiné
dobrotý, 250g



Maslo tradičné,
COOP Tradičná
kvalita, 250g



Sušené hrozienka,
COOP Tradičná
kvalita, 150g

Múku preosejte s kypriacim práškom, pridajte oba cukry, vajcia, tvaroh, soľ, rum a maslo. Vytvorte hladké cesto. Na záver doň zapracujte hrozienka, kandizované ovocie, citrónovú kôru a mandle. Cesto prikryte a nechajte ho pol hodiny odležať pri izbovej teplote.

Z cesta vyvalkajte obdĺžnik a do stredu položte valček z marcipánu. Jednou z dlhších strán zakryte marcipán a druhú pritlačte navrch – mala by vzniknúť vlna. Pečte pri 180 stupňoch na plechu vyloženom papierom na pečenie 40 minút.

Upečenú štólu potierajte maslom, vždy ho nechajte vsiaknuť do cesta. Potom ju štedro posypte cukrom, až kým prestane vsakovat' do masla a vytvorí suchú vrstvu.

Sút'áž s Mecomom

Zapojte sa do súťaže o chutné vianočné balíčky a piatich z vás odmeníme. Pošlite nám odpoveď na súťažnú otázku:

Ktorá údenina je na Vianoce vaša najobľúbenejšia?

Svoje odpovede posielajte do 15. 12. 2017 na adresu redakcie alebo na redakcia@coop.sk



Citrónové hviezdy

Na dva plechy

- ✓ 90 g mäkkého masla
- ✓ 220 g trstinového cukru
- ✓ 120 g mletých mandlí
- ✓ 150 g hladkej múky
- ✓ pol lyžičky kypriaceho prášku
- ✓ 2 lyžičky najemno nastrúhanej kôry z 1 biocitróna
- ✓ 1 lyžička vanilkového extraktu
- ✓ 60 ml citrónovej šťavy
- ✓ práškový cukor na poprášenie

Rúru predhrejte na 160 °C. Maslo a cukor vyšľahajte do svetlej peny. Potom prisypte mleté mandle, múku preosiatu s kypriacim práškom a citrónovú kôru. Prilejte vanilkový extrakt, citrónovú šťavu a šľahajte, kým sa všetko nespojí.

Cesto vyvalkajte pod fóliou asi na 0,5 cm plát a dajte na 30 minút chladieť. Z cesta vykrajujte kolieska (alebo iné tvary) rozložte ich na plech vyložený papierom na pečenie a pečte 10-12 minút dozlatista. Nechajte vychladnúť a potom posypte práškovým cukrom.

Parížske rožteky

Na 20 rožtekov

- ✓ 1 lyžica hladkej múky
- ✓ 100 g mletých vlašských orechov
- ✓ 1 vajce
- ✓ 100 g práškového cukru
- ✓ 1 balíček polevy z tmavej čokolády

Na krém

- ✓ 80 g masla
- ✓ 1 vajce
- ✓ 40 g krupicového cukru
- ✓ 10 g kakaa holandského typu

Predhrejte rúru na 150 °C, plech vyložte papierom na pečenie. V mise zmiešajte vajcia, orechy, cukor a hladkú múku. Zmesou naplňte cukrárske vrecko a priamo na plech tvarujte rožteky. Zľahka pečte, kým nezískajú svetlohnedú farbu (asi 20 minút). Rožteky by mali byť upečené, ale pružné. Hneď ich zložte z plechu a nechajte vychladnúť.

Vo vodnom kúpeli vyšľahajte na krém vajce, krupicový cukor a kakao. Až trochu vychladne, zašľahajte doň maslo. Hotový krém nechajte vychladnúť. Upečené rožteky rozložte na tácku. Časť krému dajte do cukrárskeho vrecka a nastriekajte na rožteky. Pracujte rýchlo, pretože krém v rukách rýchlo povieľa. Ozdobené rožteky opäť dôkladne vychladte a napokon polejte polevou.

Mandľové sušienky

(aj pre celiakov)

Na 12 sušienok

- ✓ 1 vajce
- ✓ 100 g práškového cukru
- ✓ 1 lyžička kypriaceho prášku
- ✓ 200 g mletých mandlí
- ✓ pol lyžičky ružovej vody
- ✓ 12 celých vylúpaných mandlí

Predhrejte rúru na 180 stupňov. Všetky suroviny okrem celých mandlí spracujte na hutné cesto. Tvarujte guľôčky a kladte ich na plech vyložený papierom na pečenie. Sušienky výdatne pocukrujte a každú ozdobte mandľou. Pečte 15 minút dozlatista.



BIELY PRÁŠOK *na všetko!*

ZÁSADITÁ SÓDA BIKARBÓNA BY NEMALA CHÝBAŤ V ŽIADNEJ DOMÁCNOSTI. A NIELEN PRETO, ŽE POMÁHA PRI PROBLÉMOCH SO ŽALÚDKOM A JE SKVELÁ AJ PRI PEČENÍ KOLÁČOV! JEJ POUŽITIE JE OVEĽA UNIVERZÁLNEJŠIE.

Ekologický čistiaci prostriedok

Použitie sódy bikarbóny ako čistiaceho prostriedku je jednoduché a veľmi účinné. Stačí ju nasypať na znečistený povrch, vyčistiť a opláchnuť.

- ✓ Ak do bežného čistiaceho prostriedku na riad pridáte sódu, ľahko vyčistíte každý znečistený alebo priveľmi mastný hrniec. Sódu môžete nechať pôsobiť celú noc.

- ✓ Zvyšky jedla a mastnoty z mikrovlnky odstránite tak, že na vlhkú špongiu nasypete jedlú sódu a vnútro rúry poriadne vyčistíte. Zároveň ju tak zbavíte zápachu.

- ✓ Osvedčený trik na vyčistenie rúry: Znečistené miesta vrátane sklenených dvierok, hojne posypte sódou bikarbónou. Vrstvu navlhčíte vodou z rozprašovača a nechajte pôsobiť aspoň tri hodiny. Potom poriadne vyčistíte navlhčenou špongiou a zmyte čistou vodou.

- ✓ Podobný postup môžete použiť aj v prípade usadenej mastnoty v ryhách kuchynskej linky a na obkladačkách okolo sporáka, budete prekvapení, ako ľahko sa dajú vyčistiť aj horšie dostupné miesta.

- ✓ Aj sporák sa dá vyčistiť bez vdychovania zápachu chemických čistiacich prostriedkov, len s pomocou jedlej sódy. Nasypete ju na sporák, navlhčíte a nechajte pôsobiť aspoň hodinu. Potom prejdite špongiou a opláchnite vodou.

- ✓ Ani odstraňovanie stôp po čaji alebo káve zo šálok nie je vždy jednoduché. Ak zmiešate štvrt šálky jedlej sódy s litrom teplej vody a roztokom šálky umyjete, budete prekvapení výsledkom.

- ✓ Ak chcete dôkladne do hĺbky vyčistiť matrace, posypte ich hojne sódou bikarbónou. Nechajte pôsobiť čo najdlhšie a potom povysávajte. Matrace udržíte čisté a bez zápachu, ak tento postup budete opakuvať pravidelne raz za dva mesiace.

KTO TO EŠTE NEVIE?

Pri pálení záhy, ale aj pri nepríjemných pocitoch po konzumácii ťažkých jedál vypite pol pohára vody s polovicou lyžičky sódy bikarbóny. Ak problémy nepominú, postup zopakujte o dve hodiny.

PROTI ZÁPACHU

- ✓ Športovci môžu vyskúšať účinok sódy proti zápachu v športovej taške či teniskách – stačí sódu nasypať tam, kde treba, a nechať pôsobiť aspoň dve hodiny. Potom ju len vysypte či povysávajte.
- ✓ Ak vás hnevá pach v chladničke či v skrini, skúste na tých miestach umiestniť otvorenú škatuľku sódy bikarbóny.
- ✓ Sedadlá v aute stačí sódou poprášiť a po 15 minútach povysávať. Podobný postup môžete uplatniť aj v prípade kobercov.

Triky na upchaté umývadlové odtoky

Čistenie upchatých odtokov nepatrí práve k príjemným domácim prácam. Aby ste to nemuseli robiť pričašto, vyskúšajte prevenciu – raz do týždňa nasypete do odpadu šálku sódy bikarbóny a zalejete horúcou vodou.

Ak už odtok upchatý je, nasypete doň 5 lyžíc sódy bikarbóny, zalejete tromi lyžicami octu a nechajte 15-20 minút pôsobiť. Potom spláchnite teplou vodou. Vyskúšať môžete aj trik, keď do odtoku nasypete jeden teglík sódy, 2 lyžice kuchynskej soli a zalejete horúcou vodou.

Čistá bielizeň

Ak chcete znásobiť účinok pracieho prostriedku a zbaviť bielizeň škvrn, pridajte k nemu pol hrnčeka sódy bikarbóny. Ak chcete odstrániť zápach a nepatríte k fanúšikom aviváže, pridajte pol hrnčeka sódy do cyklu plákania.

Sima Martausová: PÁČILO SA MI NOSIŤ MONTÉRKY A BAGANČE

ÚTLE SKROMNÉ DIEVČA S GITAROU, PESNIČKÁRKA, KTORÁ DOJÍMA TEXTAMI ZO ŽIVOTA, AKO HO SAMÁ PREŽÍVA, PESNIČKU DOKÁŽE ZLOŽIŤ AJ V POKAZENOM VLAKU, HLADIAC NA ČOKOLÁDOVŇU. O ČOM INOM AKO O ČOKLÁDE? NO PESNIČKY NIE SÚ JEJ JEDINOU ZÁLUBOU. SIMA BICYKLUJE S OZ PARASPORT24, LOZÍ PO HORÁCH A VŠETKO SI UŽÍVA. A NEČAKALI BY STE, ČO ŠTUDOVALA NA STREDNEJ ŠKOLE...

POCHÁDZATE Z POVAŽSKEJ BYSTRICE, ALE VO SVOJICH PIESŇACH, KTORÉ SKLADÁTE A TEXTUJETE, OSPEVUJETE DEDINSKÝ ŽIVOT, DEDKA VČELÁRA A TUŽBU TIEŽ TAK ŽIŤ – SKROMNE, JEDNODUCHO, NA DEDINE...

Prázdniny som prežívala v Hornej Maríkovej u starých rodičov so sestrou a s dvoma bratrancami. Bola som najmäďšia, takže sa niekedy spriahli proti mne, aj zle mi robili, ale mám tie najkrajšie spomienky na rozprávkové detstvo.

STREDNÚ ŠKOLU STE SI NEVYBRALI POĽNOHOSPODÁRSKU, ALE ŠTUDOVALI STE PRIEMYSLOVKU.

Áno, technicko-informačné služby, pretože tam som nemusela robiť prijímačky (smiech). Musím sa priznať, že hoci tie odborné predmety mi príliš nešli, naučila som sa zvärať, kovať, veľmi ma bavilo, ako to všetko búchalo, praskalo, svetielkovalo. Dokonca sa mi páčilo chodiť oblečená v montérkach a obutá v bagančiach. V triede bolo 20 chlapcov a 7 dievčat. Najneradšej som mala elektrotechniku, pretože hodina sa začínala o šiestej ráno a bývali sme na internáte. Profesor nás budil spôsobom, že rozospatej mi povedal, aby som sa niečoho chytila, to niečo bol prúd, poriadne ma to koplo a bola som nakopnutá na celý deň. A možno tými kopancami spôsobil, že som začala tvoriť piesne (smiech).

TOĽKO CHLAPCOV V TRIEDE, AJ VÁS BALILI?

Nespomínam si, asi som sa im nepáčila v tých montérkach a bagančiach.

PO STREDNEJ ŠKOLE STE IŠLI NA PRIJÍMAČKY NA DIVADELNÚ ŠKOLU DO BANSKEJ BYSTRICE. AKO STE USPELI OD ZVÁRAČIEK, KOVANIA A ELEKTRINY NA HERECTVE?

Je to možno neuveriteľné, ale chodila som aj do tanečnej školy a tancovala som hip-hop a nejakú som spravila prijímačky. Spomínam si, ako nás v škole učili artikulovať, že nám do úst napchali korkové zátky a museli sme s nimi rozprávať. Mojm snom už na škole bolo hrať v Radošinskom naivnom divadle, tak som šla na konkurz a vzala ma do hry Polooblačno, v ktorej účinkujem doteraz. Mám rada ten kolektív, pokojne našijem gombík, keď treba, kolegovi nalepím fúzy, nie som žiadna fajnovka (smiech).

PRI DRSNOM MANAŽÉROVI, AKÝM JE JOŽKO ŠEBO, ANI NEMÔŽETE BYŤ...

Na vysokej škole na internáte nenápadne vznikli moje prvé piesne. Uvažovala som, koho osloviť, aby mi to odobril. Napísala som e-mail Jožkovi, stretli sme sa, niečo som mu zahrala a vyšlo to. Neviem si ho vynachváliť, bola to veľmi správna voľba, spolupracuje sa mi s ním úžasne. Zaujímavé, že ľudia si ma zo začiatku pletli s Jankou Kirschner, keď ma počuli v rádiu, ale myslím, že už si zvykli, že som to ja, Sima...

VZNIKAJÚ VAŠE PIESNETAK, ŽE ZLOŽÍTE HUDBU NA NOTOVÝ PAPIER A POTOM PÍŠETE TEXTY?

Nie, nepoznám noty, ale už sa ich učím. Napíšem text, ktorý potom vybrnkávam na gitare a spievam si. Nakoniec to s kapelou zaranžujeme a je pesnička.

V JÚNI STE BICYKLOVALI S OZ PARASPORT24. AKO STE SA TAM DOSTALI?

Pred rokom som s radosťou prijala pozvanie na koncert Hudba bez bariér, ktorý je súčasťou tohto cyklistického 5-dňového maratónu. Rada podporujem podobné akcie s hlbokou charitatívnou činnosťou. Zoznámila som sa s organizátorom Miroslavom Buľovským a ostatnými členmi štábu, ktorí mi navrhli, aby som si s nimi aj zabicyklovala. Spoznala som úžasných nadšených ľudí, prebicyklovala som s nimi zo Svitú do Bešeňovej prvú etapu a druhú do Banskej Bystrice. Tam som sa s nimi rozlúčila, lebo som mala už inde povinnosti, ale bolo to veľmi príjemné a absolvovala som to s nimi druhý raz.

MÁTE VŠEOBECNE Kladný VZŤAH K ŠPORTU. TRÉNOVALI STE ALEBO LEN TAK SÁDNETE NA BICYKEL A IDETE?

Športujem, ale musím priznať, že po zime bol toto prvý väčší športový výkon, čo som, samozrejme, aj pocítila (smiech).

PRED NIEKOĽKÝMI DŇAMI STE SAVRÁTILI Z FRANCÚZSKA, KDE STE VYLIEZLI NA MONT BLANC. ODKIAĽ SA VZALA VO VÁS DOBRODRUŽNOSŤ A TÚŽBA PO LEZENÍ?

Asi pred šiestimi rokmi som bola na svojej prvej väčšej túre. Zistila som, že byť v horách a len tak niekam vyliezť a kochať sa krásnou prírodou ma robí veľmi šťastnou. Vtedy sa vo mne možno začala prebúdať tá radosť z turistiky a z pobytu v horách, ktorá je aj teraz každý deň väčšia.

PAMÄTÁTE SA, KDE A KEDY STE PRVÝ RAZ LIEZLI PO KOPCOCH?

Moje prvé kopce boli Rozsutec a Ďumbier. Tam som bola ešte počas obdobia na vysokej škole a veľmi sa mi to páčilo.

AKO, KEDY A KDE VO VÁS SKRSLA MYŠLIENKA VYLIEZŤ NA BIELY VRCH?

Približne pred rokom som prvýkrát zatúžila ísť na Mont Blanc. Počas celého roka som si o tom len tak snívala, až zrazu prišla možnosť a ja som ju prijala. Môj kamarát horský vodca sa mi ozval, že sa s nejakými Slovákmi chystá na výstup na Mont Blanc a ak chcem, tak sa môžem pridať. Bola to otázka dvoch dní, keď som sa musela rozhodnúť, či idem, kúpiť si letenky a zohnať potrebné veci.

PREČO PRÁVE MONT BLANC?

Presne preto, prečo rada chodím aj do Tatier. Mám rada hory, turistiku, lezenie, čerstvý vzduch, ale aj sneh.

Mont Blanc je spojenie toho všetkého – v najvyššom vrchu Európy. Nešlo mi o to, aby som niečo dokázala sebe alebo iným, ale o to, aby som si splnila niečo, čo ma urobí šťastnou. Pocit, keď som vysoko nad všetkým, ma zároveň naplňa akousi slobodou a vďačnosťou za to, že som.

AKO STE TRÉNOVALI?

Keďže to všetko prišlo tak zrazu, nemala som kedy absolvovať väčšiu prípravu. Našťastie som celé leto bola skoro stále v pohybe, pobežala som zopár tatranských štítov, preto som cítila, že som celkom v dobrej kondícii.

S KÝM STE VYLIEZLI NA VRCHOL?

Do Chamonix som išla s mojou kamoškou, ktorá miluje hory rovnako ako ja. Boli sme spolu na aklimatizačných túrach, no samotný výstup som však už išla len ja a horský vodca.

KTO SA NAJVIAC OVÁS BÁL?

Asi priateľ, rodina a moji najbližší priatelia. Ale zároveň som cítila, že mi to veľmi prajú.

OPIŠTE, AKÉ TO BOLO OD PRÍCHODU NA ÚPÄTIE HORY PO VRCHOL – KOLKO TO TRVALO. IŠLO SA ŤAŽŠIE HORE ALEBO DOLU?

Celé to trvalo dva dni. Prvý deň sme šli na chatu Gouter, kam cesta zdola trvala asi 6-7 hodín. Bol tam jeden úsek, kde padali kamene a my sme museli počkať na chvíľu, keď nepadajú – a vtedy sme to museli prebehnúť. Toto miesto bolo veľmi adrenalinové. Na ďalší deň ráno o druhej hodine sme vstávali a išli už na samotný Mont Blanc. Museli sme sa trochu ponáhľať, keďže v ten istý deň nám išlo aj lietadlo zo Ženevy domov. Takže z Mont Blancu už sme šli rýchlejšie. Trošku sa mi síce točila hlava z vysokej nadmorskej výšky, no neľutujem, že som tam bola. Bolo to nádherné!

POCITY – ZIMA, TEPLÉ? ČO STE JEDLI POČAS VÝSTUPU?

Zima. A veľká. Hore bolo asi mínus trinásť stupňov, našťastie vyšlo slnko, tak nás začalo zohrievať. Počas samotného výstupu na Bielu horu som nejedla nič, lebo som nejako v tej zime a nadmorskej výške ani nemala chuť. Keď som však zliezla dole, hneď som to dohnala a dopriala si polievku, koláčik a bagetku.

ĎALŠIA VÝZVA PRE VÁS? KAM SA VYBERIETE?

Možno sa jedného dňa zobudím a v mojom srdci bude túžba ísť ešte niekam, no zatiaľ sa skôr teším z toho, aké krásne – horské – turistické bolo pre mňa toto leto. Som plná vďačnosti, že som to zvládla a že som mala možnosť zažiť ten nádherný pocit – vidieť svet zo 4 808 metrov nad morom. Od novembra do polovice decembra však idem slovenské turné s Dievčenským speváckym zborom Slovenského rozhlasu, navštívime 18 miest, takže to bude tiež adrenalin skoro ako Mont Blanc.

Anna Ölvecká, Foto: Archív S. M.

Acidko
odteraz môžeš
ochutnať s novou
lahodnou chuťou

HORKEJ ČOKOLÁDY



DRŽÍŠ MI MIESTO?



Oleje NA VLASY?

PRÍRODNÉ OLEJE SA STALI V POSLEDNOM OBDOBÍ OBROVSKÝM KOZMETICKÝM HITOM. NEAPLIKUJÚ SA LEN NA PLEŤ, ALE MÔŽU SA POUŽÍVAŤ AJ NA VLASY, KTORÝM PRI PRAVIDELNOM POUŽÍVANÍ DODAJÚ VÝŽIVU A HYDRATÁCIU. DRUH OLEJA VYBERAJTE PODĽA TYPU A STAVU SVOJICH VLASOV.

FARBENÉ VLASY: Vyskúšajte marhuľový olej, ktorý je bohatý na antioxidanty, vitamíny A a E, zvyšuje vlasovú elasticitu a chráni farbu pred slnečnými lúčmi.

HUSTÉ VLASY: Spravidla bývajú suchšie, a teda sa nemusíte báť ťažších olejov ako makadamiový alebo arganový. Obsahujú množstvo nenasýtených mastných kyselín a vitamínu E. Aplikujte ich na namočené vlasy ako zábal pred umývaním alebo pred sušením na končeky vlasov.

VLNITÉ A KUČERAVÉ VLASY: Použite kokosový olej do takmer suchých vlasov. Pomôže vlny pekne oddeliť a vyživiť.

JEMNÉ VLASY: Bývajú masťnejšie, a tak oleje treba používať opatrne, v menšom množstve. Na tento typ vlasov sa odporúča ľahší avokádový olej. Votrite ho do vlhkých umytých vlasov pred tepelnou úpravou alebo len na končeky.

PROBLÉM S LUPINAMI: Na tento typ vlasov je najúčinnnejší kokosový olej, ktorý pôsobí ako prírodné antimykotikum. Vhodný je aj mandľový olej. Mal by sa vmasírovať do vlasovej pokožky pred umývaním a po niekoľkých minútach poriadne vymyť jemným šampónom.

Tajomstvá JABLČNÉHO OCTU



JE DOBRÉ MAŤ HO V KUCHYNI VŽDY PORUKE. NIELENŽE HO VYUŽIJETE PRI PRÍPRAVE POKRMOV, ALE ZÍDE SA VÁM AJ AKO UNIVERZÁLNY PRÍRODNÝ KOZMETICKÝ PRODUKT.

Dajte si však záležať na tom, aký jablčný ocot si zadovážite, ideálny je prírodný, nepasterizovaný, organický, nefiltrovaný, najlepšie v biokvalite. Mal by byť vyrobený z dužiny, nielen zo šupiek a jadrovníkov plodov, vtedy máte istotu, že skutočne obsahuje množstvo účinných látok. Mnohí odborníci ho odporúčajú na zlepšenie trávenia či všeobecne na doplnenie energie. Jablčný ocot je zdrojom kyseliny octovej, citrónovej, probiotík a enzýmov vytvorených počas fermentácie. Obsahuje aj vitamíny skupiny B, draslík, fosfor, horčík, fluór či kremík. Kyselina octová pôsobí ako prírodné antibiotikum a antiseptikum. Polyfenoly sú prevenciou rakoviny, cukrovky, osteoporózy či Alzheimerovej choroby.

PRE KRÁSU

Zmiešajte jeden diel jablčného octu so štyrmi dielmi vody, získate vynikajúce tonikum na pleť. Nanášajte ho ako bežné tonikum pomocou vatového tampóna.

Prírodné protizápalové a antibakteriálne vlastnosti jablčného octu môžete využiť aj pri náhlom prepuknutí akné. Naneste večer kvapku octu na postihnuté miesto, ráno by mal byť stav o poznanie lepší.

Máte skôr rovné, ale mdlé pôsobiace vlasy bez lesku? Zmiešajte tretinu šálky octu so štyrmi šálkami vody a vlasy po umytí a opláchnutí studenou vodou tým prelejte. Pri pravidelnom používaní vlasy nadobudnú zdravý lesk. Jablčný ocot dokáže rozžiariť akýkoľvek vlastný prirodzený odtieň vlasov, či už ste plavovlasá, alebo tmavovlasá.

Jablčný ocot je aj výborným bieliacim prostriedkom na zuby. Skúste namočiť kefkú do octu a vyčistiť si zuby bežným spôsobom. Pretože však jablčný ocot obsahuje kyseliny, nerobte túto procedúru príliš často.

DO DOMÁCNOSTI

Vyrobte si domáci ekologický univerzálny čistič – zmiešajte 1 diel jablčného octu, 1 diel vody a 2-3 kvapky esenciálneho oleja s príjemnou vôňou. Všetky ingrediencie dajte do fľaše s rozprašovačom a dôkladne premiešajte.

PRE ZDRAVÚ ÚSTNU DUTINU

Jablčný ocot dokáže odstrániť baktérie na jazyku a v ústnej dutine, ktoré môžu spôsobovať nevhodný dych. Skúste ho použiť ako ústnu vodu – kloktajte riedený jablčný ocot v ústach asi 20 až 30 sekúnd.





Aby vaše fašírky boli tie naj

Pripravte ich na oleji Fritol – je najvhodnejší
na fritovanie a vyprážanie.



Habsburgovci vo fl'aši alebo strašidelná Viedeň

*Píše
Nikoleta
Gstach*



DNES SA VYBERIEME NA PRECHÁDZKU V NOVEMBROVEJ HMLE A TME A DOPRAJEME SI TROCHU HUSEJ KOŽE. VIEDENĽ, TO NIE SÚ LEN MÚZEÁ, GALÉRIE, PEKNÉ PARKY A POSEDÁVANIE V KAVIARŇACH, ALE JE TO MESTO S RIADNE TEMNOU MINULOSŤOU.

O Alžbete Báthoryčke, pre ktorú Ficko tu na Naschmarkte zháňal čerstvú krv, už reč bola. Prenesme sa o storočie neskôr. Vtedy sa vo Viedni narodila Eleonóra Amália von Lobkowitz, ktorá o ďalších tristo rokov dostala prezývku Upíria princezná. Podľa viedenského profesora Rainera Köppla bola táto krehká žena vlastne gróf Drakula a Bram Stoker sa ňou inšpiroval pri písaní známeho hororového príbehu. Zdá sa to pritiahnuté za vlasy, ale pán profesor preštudoval množstvo materiálov a hrobov a dopracoval sa k záveru, že Eleonóra bola upírka. (Záver profesora Köppla mnohých prekvapili a mnohí historici ich považujú za bludy.) Okrem krvi vraj pila včie mlieko, ktoré bolo zaručeným prostriedkom na pričarovanie mužského potomka. V noci bdela, cez deň spala a v testamente žiadala byť pochovaná v priestranej miestnosti, lebo veď upíri v truhle len oddychujú. Táto prosba zostala nevyslyšaná a milá Eleonóra putovala po smrti do tesného hrobu na hrade v Českom Krumlove a nie do veľkej rodinnej hrobky v Kostole svätého Augustína vo Viedni. Putovala po kúskoch. Najprv hlava, neskôr telo bez srdca.

Istota je istota. Podobné kozmetické úpravy sa praktizovali v rakúsko-uhorskej monarchii až do momentu, keď sa o tom dozvedela Mária Terézia, a celý cirkus okolo upírov zatrhl zákon zakazujúcim otváranie hrobov a hanobenie tiel. Zakázala aj upírov, ktorí odvtedy žijú na území bývalého Rakúsko-Uhorska v ilegalite. Dvoh školopovinných mám doma.



Fontána vedľa Hofburgu nie je ani zďaleka to najstrašidelnejšie miesto Viedne

Tak ako takmer každé mesto, hrad či zámok má i Viedeň svoju bielu pani. Dokonca sa ich tu vraj potuluje niekoľko. Jedna korzuje hore-dole po Hofburgu, bývalej cisárskej rezidencii. Rodine panovníka vraj dávala signály rukavičkami. Keď si natiahla biele, mohli sa začať tešiť na potomka, keď čierne, chystať pohreb. Biela pani vraj stráži poklad a čaká na človeka hodného tohto pokladu. Len tomu prezradí, kde sa poklad ukrýva. Čakanie si kráti strašením nehodných návštevníkov Hofburgu. Nie menej strašidelná je biela mačka, ktorá sa zakráda ulicami mesta. Je to prekliata milenka, ktorá so svojím ženatým milencom chcela otráviť jeho manželku. Nápoj však omylom vypila sama, zbláznila sa, pobehovala po štyroch ako mačka, až sa na ňu premenila.

Ak vás pri promenáde po Viedni odrazu zamrazí, zdvihnite hlavu, prečítajte si,

na ktorej ulici sa nachádzate. Stavím sa, že ste práve na Rauhensteingasse alebo Lilliegasse. Tadiaľto hnali odsúdencov na smrť. Na konci ich prechádzky bola šibenica, vy si môžete dať Sacharovu tortu alebo pokračovať stále rovno až na Blutgasse – Krvavú ulicu. Tu vás asi nezamrazí, lebo príhoda, ktorá ulici dala meno, sa udiala o kúsok ďalej. V štrnástom storočí tu zabili toľko templárov, že ich krv tiekla prúdom ako potok dole ulicou.

Keď si na presuny po Viedni vyberiete metro a odrazu zacítite na krku dotyk chladnej ruky, nemusí to byť vždy úchylný spolucestujúci. Pokojne to môže byť duch, ktorý si len tak posedáva na mieste svojho posledného odpočinku. Pri budovaní podzemnej dopravy bolo odhalených pár hrobov i celý cintorín. Nuž a nie každému sa páči, keď mu okolo uší alebo rovno cez ucho sviští metro, preto v U-bahn rátať so závanmi záhrobného vzduchu. A keď vás zaujíma, ako duchovia trávajú čas, keď práve nesedia v metre, kontaktujte viedenských krotiteľov duchov na <http://viennaghosthunters.net> alebo www.paranormal.wien.

Keby sa vám chcelo pod zemou poprechádzať pešo, máte na to vo Viedni možnosť neúrekom. Krátku trasu podzemným bunkrom ponúka napríklad Múzeum mučenia. Nepamätám sa, či majú aj Museumshop, ale vystavené exponáty sú nepredajné. No i tak je to veľmi poučná návšteva. Ak podobne ako ja pridete na všelijaké myšlienky, tak nezabudnite, že telesné tresty sú zakázané! Ale pokojne deťom porozprávajte, ako sa kedysi riešilo, keď niekto neposlúchal.

Rozsiahlejšie sa dá poprechádzať napríklad po podzemí viedenského Štefánsdómu. Tmavé masívne dvere delia mesto mŕtvych od mesta živých. Tu odpočívajú Habsburgovci, teda aspoň časti ich tiel. Vo Viedni bolo zvykom, že šľachticov nepochovali len tak, ale najprv ich vypitvali, ich vnútornosti uložili do ozdobnej nádoby a zaliali alkoholom, asi tým istým, ktorý popíjali zaživa (ja by som skončila v proseccu) a telesnú schránku uložili do hrobky na inom mieste. Za luxusným miestom posledného odpočinku šľachty a duchovenstva sa rozprestierajú tmavé dusné spleť katakomby po strop naplnené kostrami poddaných. Keď sa z nejakého

dôvodu musíte istý čas pohybovať kanálmi, nemusíte sa hneď uchýliť do viedenskej nekropoly, ale spraviť si výlet po kanalizácii. Sprievodcovia vás prevedú napríklad po stopách oscarového filmu Tretí muž.

P. S. 1: Pri prechádzke po stopách viedenských upírov som stále musela myslieť na obľúbené jedlo môjho muža Blunzengröstl. Základom je krvavnička. Okrem nej sa do panvice, v ktorej ste na rozpálenom oleji osmažili cibuľku a cesnak, opečú varené zemiaky a hotovo. Lepšie, ako zahryznúť sa niekomu do krku... myslím.

P. S. 2: Keby ste chceli absolvovať strašidelnú prechádzku Viedňou aj s deťmi, internet vám ponúkne niekoľko možností. Mňa zaujala prechádzka koncipovaná špeciálne pre deti s ťažiskom na bývalých cintorínoch a popravištiach. Koľko nocí po takejto príjemnej jesennej prechádzke deti nespia, som sa nedopátrala...



Obdarujte svojich blízkych lahodným čajom Pickwick



Darčeková kazeta 3 ks ovocných alebo funkčných čajov s originálnym hrnčekom

**Kolekcia bohatých a ovocných chutí
čajov Pickwick rozšírená o Bylinný mix**



Objavte širokú ponuku ovocných, bylinných, funkčných, zelených a čiernych čajov na www.pickwick.sk

AJ SPISOVATEĽ MUSÍ *jest'*

BRAZÍLSKY SPISOVATEĽ JORGE AMADO, OBČAS PREZÝVANÝ AJ BÁSNIK ĽUDÍ, KAKAA A KÁVY, POVEDAL, ŽE CIVILIZOVANÝ ČLOVEK JE JEDNOTKOU V LÁSKE AJ V KUCHYNI. A SME PRITOM ZNÁMOM SLOVENSKOM – LÁSKA IDE CEZ ŽALÚDOK. NEZAŠKODÍ TROCHA SA POZRIEŤ NA TEN GURMÁNSKY ZÚBOK SLOVENSKÝM SPISOVATEĽOM A SPISOVATEĽKÁM. NAOZAJ SA LEN BIELO-ČIERNO OBLIEKALI A STRIEDMO STRAVOVALI? AKO TO JE SO SÚČASNÝMI SLOVENSKÝMI SPISOVATEĽMI, KTORÍ OKÚSILI UŽ AJ VEĽKÝ SVET ZA OCEÁNOM?

Recepty prastarej matere

Terézia Vansová patrí k najobľúbenejším ženským autorkám v slovenskej literatúre. Stačí spomenúť jej knihu poviedok pre dievčatá Julinkin prvý bál. Julinka, po slovensky prezývaná aj Uliana, ide prvý raz tancovať, má skromné plesové šatočky s množstvom volánov a pripnutú „ružičku zo sapúnu“. Pretože je milá a skromná, na ples má veľký úspech. Terézia Vansová je nielen pekná a sympatická žena, ale má na svoju dobu veľký prehľad a moderné názory na lásku. A, samozrejme, na novodobú kuchyňu. Okrem beletrie sa totiž venovala stolovaniu a kuchárskemu umeniu. Ak neveríte, citujme samotnú autorku. „O pomere rastlinnej a mäsitej stravy písali a vždy ešte píšu početní učitelia, lekári a lučebníci. Všetky naše pokrmy a ich súčiastky prešli už skúšobnými laboratóriami a rozložené sú na také látky, ktoré sú organizmu ľudskému viac-menej potrebné. K výžive nášho tela potrebné sú potraviny, ktoré obsahujú bielkoviny, uhľohydráty, vápno, železo, rozličné soli, fosfor, tuk, cukor a vodu. Lebo naše telo je tiež složené z podobných látok a denne utráca už i samým dýchaním a pohybom mnoho z nich a musí ich nahradzovať potravinami obsahujúcimi tie isté látky, aby zostalo zdravé alebo sa zdarne vyvíjalo. Bielkovín, ktoré sú organizmu ľudskému najmä potrebné, obsahuje najviac mäso, vajíčka, mlieko, syr, chlieb menej strukoviny, zeleniny a ovocie. Za to posledné články obsahujú iné, tiež potrebné



články pre výživu ľudského tela. Preto je radno, aby sa človek stravoval miešanými potravinami. Jednostranná výživa je pochybená. Človek živý prevažne mäsitými pokrmami otravuje sa, nadobúda rozličné nemoce a ukracuje si život. Samotnou rastlinnou stravou zase nedostatočne vyživuje svoje telo, lebo i pri väčšom množstve takého pokrmu nedostane sa telu všetkého toho, čo potrebuje. Vždy však je radno pridržať sa rastlinnej stravy viac ako mäsitej. I náš ľud nám je toho príkladom, lebo on pri svojej ťažkej práci žije z väčšej časti rastlinnou stravou, strukovinami, zemiakmi a kapustou, majú



pri tom svoj každodenný čierny, ale záživný chlieb – a keď je dobre, i mlieko a syr. Naša slovenská kuchyňa, ktorej slúžiť má táto kniha, je nie taká bohatá a ťažká, pri tom všetkom je veľmi rozmanitá a zdravá. Ešte i sama ľudová, národná kuchyňa pri všetkej svojej prostote je nie jednostranná, ona poskytuje človeku všetko to, čo potrebuje k udržaniu alebo vývinu svojho tela. Výnimku tvoria kraje príliš chudobné a tam obyčajne pustoší alkohol.“ Terézia Vansová prichádza vo svojej knihe o kuchárskom umení a stolovaní s mnohými prevratnými novinkami. Učí slovenské gazdinky, akú anatómiu majú jatočné zvieratá a hydiny, učí ich nakupovať mäso kvalifikovaným spôsobom a so zreteľom na rodinný rozpočet. Takisto ich nabáda k tomu, aby si vytvorili svoj vlastný samostatný jedálny lístok, ktorý zohľadňuje pracovné dni i sviatky, pravdaže s ohľadom na domácu tradíciu. Podľa jej rady na večeru ženy zvyčajne používali zvyšky z prípravy obeda alebo pripravovali ľahké kašovité múčne jedlá alebo jedlá na zemiakovej báze. Takisto učila Slovenky variť obľúbené nápoje – čaj, kávu a čokoládu. Jedna z jej rád znie: „Tiež sa má dbať i na to, aby sa varilo to, čo donáša ročná doba, sezóna, lebo zháňanie sa po novinkách, obyčajne veľmi drahých, už mnohým domácnostiam veľmi poškodilo. Každá doba (jar, leto, jeseň, zima) má svoje dobré veci, len ich treba rozumne využiť.“ Terézia Vansová v knihe ponúka „jedlipsis“ na štyri týždne, ktoré zodpovedajú slovenským štyrom ročným obdobiam a majú sezónny charakter. Samotná spisovateľka varila s láskou, vedela si pochutiť na pôstnej ovsenej kaši či sviatočnej pečenej kačke s knedľou. Tu je jej recept na „zaprávaného zajačka“,

akože inak, v dobovej slovenčine: „V rajničke udusí sa na kúsku masla niekoľko žampiónov, keď ich nieto – samý zelený petržlen. Na toto sa dá zajaček na kúsky podelený, osolí sa a keď sa pomieša, nechá sa dusiť, kým farvu nedostane a je nie mäkký. Pri tom sa kedy-tedy podleje polievkou alebo vodou. Keď je mäso mäkké, vezme sa von, omáčka sa s pridaním trošku maslovej riedkej zápražky zvarí, pridá sa smotany, nechá sa k varu prísť, mäso sa vkusne naukladá na misku a nastolí... Kto chce mať nakyslé, môže dať citrónovú šťavu do toho.“

Klub slovenských spisovateľov

V Klube slovenských spisovateľov na Laurinskej ulici, kde svojho času vládol železnou vareškou šéfkuchár Ondrej Antovszký, sa vždy varili tradičné rakúsko-uhorské jedlá. Podmienkou bola kvalitná káva, či už vám čašníčka doniesla zalievanú, alebo tuhé presu. Samozrejme, nechýbalo dobré biele a červené víno, špecialitou podniku bola malinovica, ktorá rozváňala po malinách. Za rozumnú cenu si členovia spolku mohli dať na obed čiernohorský rezeň (jeho autorstvo sa pripisuje práve legendárnemu pánovi Antovszkému), čachtické rezne, hrachovú kašu s údeným jazykom, skvelé azu po tatársky alebo jahodové knedličky so šľahačkou.

Martin Kukučín – Oravčan, Bračan a Argentínčan

Narodil sa na drsnej Orave v Jasenovej, ale osud ho z času na čas zavial poriadne ďaleko. Mladý lekár a talentovaný spisovateľ mal problém uplatniť sa doma na Slovensku alebo v Čechách. A tak v rámci Rakúsko-Uhorska doputoval na ostrov Brač v Chorvátsku. Skalnatý ostrov obkolesený tyrkysovým morom mu učaroval. A nielen on... Aj magické temné oči „čiernej kráľovnej“, ako nazýval svoju budúcu manželku Pericu Didoličovicú. V rodnom dome Mateja Bencúra (alias Martina Kukučina), môžeme vidieť starožitné hodiny s dobovou miniatúrou – portrétom jeho manželky. Kukučínove poviedky

boli ako vystrihnuté z reálneho života Slovákov. Ľudia ho zbožňovali, ale tam, kde má rád ľud, je proti vrchnosť a to bolo Kukučínovo celoživotné trápenie. Napriek tomu bol so svojou manželkou veľmi šťastný a rád sa vracal spolu s ňou na Slovensko. Dlho spolu žili aj v Argentíne, ale v podnikaní sa im nevedeli vodilo. Časté a dlhé cesty loďou, studené vetry od Ohňovej zeme podlomili zdravie nielen Kukučínovi, ale aj jeho teplomilnej manželke zvyknutej na stabilnú a zdravú klímu chorvátskych ostrovov. Z Periciných zápiskov môžeme vycítiť jej pevnú neochvejnú lásku k manželovi, vôľu nasledovať ho prakticky kamkoľvek. Ale aj obavy o jeho neskrotnú, nekompromisnú dušu. Raz na ceste cez Gibraltár ho chceli chlapi zhodiť do mora. Perica bola ubytovaná v inej kabínke, a tak v noci chodila manželka kontrolovať, či spí a či sa mu naozaj niečo nestalo. Z pokojných dní na Brači sa dozvedáme, že po zápale pľúc mu chorvátska rodina zostavila perfektný jedálny lístok pozostávajúci z varenej ryby a zo šunky. Ale doktor poprosil o jedlo, ktoré jedával najradšej na Orave – pečené zemiaky. A k tomuto jedlu svojho rodného kraja si žiadal aj prošek od tety Pavlinky, chorvátske dezertné víno. Teta Pavlinka bola predobrazom felčiarky Dandule v poviedke Mišo. Na Brači sa dodnes rozpráva, že slovenský doktor mal rád aj burek, tradičný balkánsky koláč zapečený so syrom, prípadne so všetkým, čo dom dá. Šor Mate bol podľa domácich veľmi dobrý človek, k svojim pacientom nikdy nepristupoval tak, aby z „jalovej kravy vymámil aj telá“. Ak videl, že jeho pacienti sú naozaj chudobní ľudia, mával rukou nad honorárom. A to bol možno aj dôvod, prečo on a jeho žena nikdy nezbohatli.

Máte radi džemy?



Na výrobu Relax 100% z ovocia bolo použitých 100 g jahôd, ktoré si vychutnáte v každom súste. Neobsahuje žiadny pridaný cukor, je totiž sladený iba jablkovou šťavou.

Relax 100% z ovocia... To je nový rozmer medzi džemami.



www.relaxdzemy.sk



BORIS FILAN A JEHO SCALOPSY

Boris Filan patrí ku generácii tých mladších a modernejších spisovateľov. Precestoval takmer celý svet a okrem tradičných česko-slovenských jedál, ako je „vepřo, knedlo, zelo“, bryndzové halušky, pečená kačka, miluje aj iné jedlá. V Chorvátsku nikdy nepohrdne čiernym rižotom, v Egypte si zasa dá pečené nilské holúbky s nejakou dobrou prílohou. Ale je jedlo, ku ktorému ho viaže oveľa

pevnejšia väzba ako k uvedeným? Sľub, slovo chlapa. Ale najlepšie je vypočuť si to z jeho vlastných úst: „Obchodný dom Harrod's patrí starému Al Fayedovi, otcovi Dodiho, čo sa s ním spúšťala Diana. Ten obchodák mi trochu lezie na nervy, lebo sa tvári ako majster sveta. Taký nafúkaný, sebavedomý personál bol kedysi v pražskej čínskej reštaurácii. Vypasení čašníci sa vozili do práce Mercedesom. No a tak som pri návšteve svojej milovanej Chelsea zabľúdl do Harrod'su, asi v teniskách a v bunde, prebehol som nádherné lahôdky a zašiel som do oddelenia morských rýb a darov mora. Milujem ten pohľad a občas si dám niečo ugrilovať. Všimol som si, že tu otvorili novú reštauráciu. Takú snobareň s porciou kaviáru v cene malého auta. Vo dverách stál odporný maitre d'hotel, chlap v obleku ako riaditeľ banky, ale v takom ešte lepšom. Chlap s drzým ksichtom a so studenými očami. Nebol by som si ho ani všimol, ale vedľa neho bola čierna tabuľka a na nej kriedou napísaná ponuka dňa. A v nej jedno jediné slovo: scalopsy. Prečítal som si ho tri razy a nadýchol som sa. Kedysi dávno v New Yorku, som sa zaviazal večným sľubom, že kedykoľvek a kdekoľvek uvidím scalopsy, tak si ich dám. Mňam. Scalopsy sú vzácne svaly z veľkej oceánskej mušle. Vošiel som do tej reštaurácie a chlap pri dverách sa ma pokúsil odtlačiť pohľadom. Mal najstudenší pohľad na svete, mohli doň ukladať kaviár. V miestnosti sedeli samí odporne bohatí plešivci a plastikou vyžehlené ladias v kockovaných sukniach. Čašník, vyblednutý Ind alebo Pakistanec, priplával k môjmu stolu (zaujímavé je, že v blízkosti každého studeného pohľadu je vždy jeden teplý) a spýtal sa ironicky: „Čím môžem poslúžiť?!“ „Scalops,“ povedal som pevne. „Strednej veľkosti, vysmážené. Kúsok libanonského citróna a tanierik kanadských čučoriedok.“ (To ma naučil šéfkuchár J. P. Morgan Bank Prešovčan Ďuri Chobor, ktorý ma takýmito scalopsami pár dní krmil v New Yorku.) Čašník trochu vyfučal, zabudol sa ma spýtať, čo budem piť, a odklusal. Na chrbte som cítil nevôľu, akou ma častoval maitre d'hotel, a tak som sa radšej venoval jedálnemu lístku. Bol viazaný v tulenej koži, napísaný na pergamene, pripomínal kláštornú kroniku. Porcia scalopsov stála 45 libier, čo bolo vtedy okolo 2 500 korún. Dost' slušná cena za dodržaný sľub. Teraz som vyfučal ja. Mal som pri sebe kreditnú kartu, ale mne jednoducho obedy nad pár stovák nechutia...“ Nebudeme vás napínať, ak ste náhodou nečítali Nočný Tam-tam, Boris Filan nakoniec scalopsy nedostal, pretože ich v tej superluxusnej reštaurácii jednoducho nemali. Z uvedeného vyplýva, že slovenskí spisovatelia sú vychýrení gurmáni a že u nich nikdy neplatilo to ironické a zlomyseľné – hladný ako spisovateľ.

Na nábreží Dunaja s Petrom Ševčovičom

Raz sme krátko pred Silvestrom išli na prechádzku so psom k Dunaju. Rybári si práve varili v kotle halászlé, vôňa rýb a korenín sa niesla široko-dáľeko. Podišli sme trochu bližšie, aby sme nasali z tej vône, ale rybári nás pozvali ochutnať... A, veru, neviem, či to bolo tým sychravým zimným počasím, čerstvými rybami, ale lepší chuťový ekrazit som v živote nepocítila. A nevdojak som si spomenula na túto pasáž z Prešporskej kuchyne Petra Ševčoviča, ktorú od tej chvíle pokladám za absolútne autentickú: „Mrenôčka moja červovlasá, základom každej dobrej polievky, aké prešporskí rybári varievajú pred domom alebo v prírode, no ty si ju môžeš uvariť aj na sporáku doma, je silný vývar z rybacieho odpadu. Čím viac rôznych rybích hláv, plutiev, koží, chvostov a plevelných drobných rybiek vložíš do hrnca, tým bude vývar lepší. Musíš ho len primerane osoliť, na liter vody pridať dve guľôčky voňavého korenia, štyri čierneho, väčší vavrínový list a stredne veľkú neošúpanú cibuľu, aby voňal a mal krásnu farbu. Ryby na miernom ohni rozváraš aspoň dve hodiny. Potom vývar precedíš a môžeš ďalej majstrovat'. Vývar prichuť kopcovitou kávovou lyžičkou mletej sladkej alebo štipľavej papriky, postrúhaj doň veľkú obielenú cibuľu a príle pohár bieleho vína alebo nesladenej jablkovej šťavy. Do dvoch litrov ochuteného vývaru poukladaj úhladné rezy kapra, šťuky, zubáča alebo sumca a bez miešania pomaly var dvadsať minút. Každý si môže na tanieri polievku prištipláviť drvenou usušenou feferónkou. Zahrýzať sa patrí tmavým chlebom. Pretože po tej polievke zákonite smádi, rybári ju zapijajú slivovicou, terkelicou, vínovicou alebo jablkovicou. Ty však budeš kultúrna domáca pani, ktorá neznesie v dome ožranov. Ponúkneš preto na zapitie polievky karafu bieleho prešporského vína...“

Pripravila: Sabina Fojtíková

Zdroje: Peter Ševčovič: Z kuchyne starého Prešporka, Boris Filan: Nočný Tam-tam,

Terézia Vansová: Recepty prastarej matere

Foto B. Filan: Wikipedia, Matej Bat'ha



*Užite si Mikuláša
s Fidorkou*

Limitovaná edícia troch najobľúbenejších príchutí v novom mikulášskom dizajne

BergHOFF®
Yes, you're right!

**NOŽE
PRÍĎTE
NAKÚPIŤ**



ZA NÁKUP
V HODNOTE 20 €
ZĽAVA NA VÝROBKY
BERGHOFF AŽ DO
-55%

ilustračné foto

Nakúpte za 20 € a získajte zľavu na výrobky BergHOFF až do -55 %!

Ak v COOP Jednote nakúpite v termíne **2. 11. 2017 – 31. 1. 2018** aspoň za 20 €, môžete získať zľavu na výrobky **BergHOFF až do výšky -55 %!**

Táto mimoriadna akcia platí **do 31. 1. 2018** alebo do vypredania zásob. Viac info na www.coop.sk.

- 1** Grilovacia panvica GEM 24 cm
Naša cena 33,73 € Bežná cena 74,95 €
- 2** Hrnec GEM 20 cm
Naša cena 33,73 € Bežná cena 74,95 €
- 3** Hrnec GEM 24 cm
Naša cena 44,50 € Bežná cena 98,95 €
- 4** Hrnec GEM 28 cm
Naša cena 53,55 € Bežná cena 119,00 €
- 5** Panvica GEM 2U 28 cm
Naša cena 53,55 € Bežná cena 119,00 €

- 6** Nôž kuchársky 20 cm
Naša cena 7,75 € Bežná cena 15,50 €
- 7** Nôž santoku 18 cm
Naša cena 7,75 € Bežná cena 15,50 €
- 8** Nôž univerzálny 12,5 cm
Naša cena 4,25 € Bežná cena 8,50 €
- 9** Nôž univerzálny 8,5 cm
Naša cena 4,25 € Bežná cena 8,50 €

Všetky hrnce značky BergHOFF GEM sú vyrobené z hliníkovej liatiny. Sú vybavené prírodným keramickým nepríľnavým povrchom najnovšej generácie a sú vhodné pre všetky typy sporákov, vrátane indukčného.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

www.coop.sk

Slovenské príslovie	hanblivosť	1. časť tajničky	kypri zem pluhom	háj pri vode	omráčenie	značka českých autobusov	ATEN, PIRLO, ZAJHA	vypit' po jedle	tamten	opät'	značka india	3. časť tajničky	pichľavé bry na rastlinách (kraj.)
okraj na látke							starší brazílsky futbalista						
zdureníe štítnej žľazy							tropický plod meno Adely						
tamto			český tanečník arménska hora								EČV Vranova nad Topľou vytvára vlny		
meno speváčky Sumac				francúzsky sochár syn kráľa Telemóna						parazity písmeno gréckej abecedy			
náš hokejista					nasávať hertz (zn.)				listnatý strom pokladnica (hovor.)				
AVENA, PRAMO	vinársky koš škrabka na pluh						2. časť tajničky	hrany (hovor.) silný povraz					
odrazenie						šikovný muž kvetina							meno Miroslava
odroda tufu					trieda ostrov v Malých Sundách						označenie našich lietadiel zabalia		
popravca				ovos, po latinsky sídlo v Bolívii						zrak dravý vták			
abvolt (zn.)			spojka tropická trávnatá rovina						silák EČV okr. Poprad				
RODIN, ZOZIMO	bezpečnosť poníženosť							nem. módný časopis slabika (lingv.)					
mužské meno						druh kyslého mlieka	vedno kosák, po česky						oráč (hovor.)
otvorený, po anglicky					starorímske mince vytvára penu				liter, po česky mastná kvapalina				
kopnutie				taliansky futbalista výzva k tichu						pestrý papagaj krídlo (odb.)			
dobré (hovor.)			odsávala ruský súhlas							latinská spojka citoslovce povzdychu			
základ štátu							biela farba						
tinktúra							cito-slovce údivu						

Tajnička krížovky z čísla 9/2017: „**Lásku, dlžobu a smrad veru nikdy neutajíš.**“ Výhercovia vecných cien: Magdaléna Spaková, Turňa nad Bodvou; Martina Kušnírová, Prešov; Veronika Hudeková, Prievidza.

Výhercom Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Jaroslav Horčík z Cinobane.

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 12. 2017 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., PO BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka: 02 4446 1321.

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

PŮVODNÉ KÚPEĽNÉ PRAMENE VO FĽAŠIACH

BEZ DODATOČNÝCH ÚPRAV



Pitná kúra Mariánskych Lázní

Používa sa v kúpeľných procedúrach pri ochoreniach močového mechúra (pre diuretický účinok) a obličiek, pri reumatizme, pri rednutí kostí.

Prírodný železitý prirodzene perlivý prameň so zvýšeným obsahom železa a vápnika.



Kráľovná európskych kúpeľných vôd

V európskom kúpeľníctve sa po stáročia používa pri diabete, pri pálení záhy, pri obličkových a močových kameňoch a pri inhaláciách.

Prírodný alkalický prirodzene perlivý prameň so širokým využitím v európskom kúpeľníctve.



Najúčinnejšie preháňadlo

Užíva sa v kúpeľníctve ako šetrné a účinné preháňadlo a očistná kúra. Od roku 1725 nahrádza epsomskou soľ.

Prírodný zdroj horkej (epsomskej) soli. Zdroj horčička a síranov pre detoxikáciu a očistné kúry.



jednota rýchly nákup

Šťastie ZAVÍTALO DO CINOBANE

VÝHERCOM RÝCHLEHO NÁKUPU SA TENTORAZ STAL SYMPATICKÝ PÁN – JAROSLAV HORČÍK Z CINOBANE. PO DLHOM ČASE SA NÁM STALO, ŽE SA VÝHRA POŠŤASTILA CHLAPOVI, A V REDAKCII SME BOLI ZVEDAVÉ, AKO SA STOUTO PRÍLEŽITOSŤOU POPASUJE. AKO POMOCNÍČKU „K RUKE“ SI ZOBRAĽ SVOJU DCÉRU, KTORÁ SA ZVŔTALA V PREDAJNI SVIŽNE AKO NA TANEČNOM PARKETE. TAM SIAHLA, TAM STRČILA DO REGÁLA RUKU A VOZÍK BOL ZAKRÁTKO PLNÝ... NA POSLEDNOM ZÁBERE Z PREDAJNE BOLO CÍTIŤ VEĽKÝ VÝDYCH, PRETOŽE TRI MINÚTY UBEHLI VELMI RÝCHLO A OBAJA VLOŽILI DO VÝHRY MAXIMUM. NAKÚPILI TAKMER ZA 400 EUR.



Kupuj mliečne výrobky MILSY
v predajni **coop** a vyhraj
lyžovačku v Alpách

viac na www.milsy.sk

Šťastie



dovolenka s wellness
vo Vysokých Tatrách
v hodnote 700 Eur

1x



oddychový pobyt
v Bojniciach
v hodnote 300 €

1x



chladniaca taška plná
mliečnych výrobkov
MILSY v hodnote 25 €

10x



nákupné poukážky
v hodnote 20 €
do predajne **coop**

10x



rad za radom...!“ (Smiech.) Ale som im dohovoriť, že podľa pravidiel rýchleho nákupu, ako všetci vieme, sa cigarety a alkohol nesmú brať. Takže aj rýchly nákup je v podstate rodinným nákupom. Iba tie tri minúty trvajú niekedy veľmi dlho, napríklad u lekára. Ale tu prešli veľmi rýchlo, v podstate sa mi zdalo, že išlo iba o krátky okamih, úsek zo života.

PREBEHNE DOMA DEĽBA RÝCHLEHO NÁKUPU?

Samozrejme, boli sme tu s dcérou, ale všetci ostatní boli s nami aspoň duchom. Niečo si necháme s manželkou, niečo dáme dcére aj synovi. Všetci budú spokojní, mám úprimnú radosť z tohto dňa. Myslím, že to stálo za to.

Text a snímky: Sabina Fojtíková

PÁN HORČÍK, AKO STE REAGOVALI PO ZISTENÍ, ŽE STE VÝHERCOM VEĽKÉHO NÁKUPU?

Ako každý chlap, hneď sme to doma prerokovali (smiech). S manželkou, dcérou aj syn k tomu niečo povedal... Určili sme si, kto do toho pôjde so mnou a čo budeme kupovať. Ja už roky posielam vylúštené tajničky a musím sa priznať, že okrem súpravy drevených varešiek som zatiaľ nič ničové nevyhral.

AKÝ JE ROZDIEL MEDZI RÝCHLYM A BEŽNÝM NÁKUPOM?

Pri bežnom nákupe to mám veľmi jednoduché. Manželka mi nakáže: „Kúpiš toto a toto...!“ (Smiech.) V tomto prípade som mal viac-menej voľnú ruku, aj keď doma sme si povedali, o čo by sme asi tak mali záujem. Hoci kamaráti, ako to už u chlapov býva, radili: „Postav sa k regálu s alkoholom a ber to

AKO VYHRAŤ RÝCHLY NÁKUP V COOP JEDNOTE?

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

Podrobné pravidlá súťaže nájdete na www.coop.sk

WAW NEW obývacia stena, ŠxVxH: 188x165x30 cm
dub wotan/biela

~~€199~~
€136

kvalitný slovenský výrobok

€25 až v 6 farbách
CINKLA 2 NEW stolička, ŠxHxV: 52x46x81 cm

€113
DIDIER NEW stôl, ŠxHxV: 120x80x75 cm

TEMPO KONDELA

Pri každom nákupe po predložení karty **COOP Jednota** získate navyše zľavu

coop KLASIK

zľava
-31%

Váš osobný
e-shop:

rozvoz po celom Slovensku až k vám domov
www.temponabytok.sk

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

SIET' 22 NAŠICH KAMENNÝCH PREDAJNÍ NA SLOVENSKU

DALAS univerzálna rohová rozkladacia sedacia súprava (L/P prevedenie) s úložným priestorom, ŠxVxH: 242x77x145 cm, plocha na spanie: ŠxD: 122x196 cm

~~€598~~
€299

už od **10 €** mesačne

zľava
-50%

NATALI

ŠxVxH: 64x190x30 cm, max. rozmer práčky ŠxV: 60x85 cm

od **€49**

kvalitný slovenský výrobok

Bánovce nad Bebravou	0911 107 448
Banská Bystrica	0903 790 359
Bratislava	NOVÁ PREDAJŇA 0911 142 248
Čadca	0911 019 960
Dolný Kubín	0911 107 440
Dunajská Streda	0911 988 961
Levice	0911 107 193
Liptovský Mikuláš	0903 790 967
Lučenec	0903 780 798
Martin	0911 107 451
Námestovo	0911 107 460
Nitra	0903 790 913
Nové Zámky	0911 107 445
Piešťany	0911 107 449
Poprad	0903 827 403
Prešov	0911 107 450
Rimavská Sobota	0903 535 170
Ružomberok	0911 107 447
Senica	0911 880 692
Spíšská Nová Ves	0911 107 453
Trstená	0911 107 400
Žilina	0911 107 446

DOVOLENKA S CK BUBO S COOP KARTOU LACNEJŠIA!

MILÍ ČITATELIA, RADIVÁM
PRINÁŠAME INFORMÁCIE
O VÝHODÁCH U NAŠICH
EXTERNÝCH PARTNEROV
V OBLASTI VERNOSTNÉHO
PROGRAMU SKUPINY COOP
JEDNOTA. TENTORAZ BY
SME RADI UPRIAMILI VAŠU
POZORNOSŤ NA JEDINEČNÚ
CESTOVNÚ KANCELÁRIU
BUBO TRAVEL AGENCY, KTORÁ
PONÚKA NAJMÄ EXOTICKÉ
A ZÁŽITKOVÉ DESTINÁCIE
A TAKISTO ORGANIZUJE
ZÁJAZDY NA KLÚČ. BUBO
JE NAJVÄČŠIA CESTOVNÁ
KANCELÁRIA NA POZNÁVACIE
ZÁJAZDY NA SLOVENSKU
A ZÁROVEŇ VÝZNAMNÝ
PREDAJCA LETENIEK
DO CELÉHO SVETA.

ČO PONÚKA BUBO SVOJIM KLIENTOM?

Až 317 zájazdov, medzi ktorými nájdete poznávacie
zájazdy do celého sveta vrátane expedícií, rodinné
pobyty do exotických miest, komfortné a relaxačné
pobyty. Ak chcete poznávať svet, ste na správnej adrese.
Prinášame vám prehľad ciest, o ktoré majú klienti CK
BUBO najväčší záujem.



SRÍ LANKA RAJSKÁ ZÁHRADA

Tropický raj nielen prírodou, ale aj neuveriteľne milými a šťastnými
domorodcami. Môžete okúsiť rôzne druhy dopravy – loďku, káru ťahanú
byvolmi, bicykel či slona. Hotely sú s bazénom a ajurvédskym centrom. Veľký
hit roku 2018.

JUŽNÁ AFRIKA

je skokanom tohto roka. Päť krajín na juhu Afriky. Zažijete dokonalé safari
v národných parkoch Chobe a Kruger. Horské kráľovstvá Lesotho a Svazijsko
sú čerešničkou na torte.

VIETNAM, KAMBODŽA

Uvidíte útesy Halong Bay aj cisárske Hue. Nadchne vás kapitalistický Saigon,
no prekvapí aj Hočiminov Hanoi, Kambodža i chrámy Angkoru vyrážajúce
dych a oddych na vietnamských plážach.



THAJSKO, MALAJZIA, SINGAPUR

Už 15 rokov je v prvej päťke najpopulárnejších zájazdov CK BUBO. Päť nocí na plážach Andamanského mora s množstvom výletov, z krajiny úsmevov cez priateľský islam Malajzie na ostrov, gurmánske zážitky na najkrajších plážach Ázie.

ISLAND, NÓRSKO

Dlhé roky trvalo, kým Slováci objavili krásy Škandinávie, kam BUBO chodí už od roku 1994. Dúhové hory Landmannalaugar,

najkrajšie fjordy, sopky, vodopády, šíry Atlantik. Plavba k veľrybám, obdivovanie modernej architektúry Osla aj drevených domčekov Bergenu.

ČILE, PERU, BOLÍVIA

Fascinujúce pamiatky Inkov vrátane Machu Picchu a indiánske hlavné mesto La Paz. Bájne jazero Titicaca, prechod jedinečnou soľnou pláňou do Čile. Najsuchšia púšť sveta a prelet k červeným vínam v modernom Santiagu. Prechod cez Salar de Uyuni je top.



NEZABUDNITE!

OD 19. 10. 2017 VYPLÁCAME ZĽAVY ZA I. POLROK 2017, T. J. ZA NÁKUPY EVIDOVANÉ NA NÁKUPNÚ KARTU COOP JEDNOTA OD 1. 1. 2017 DO 30. 6. 2017.

jednota vernostná karta

KUBA

Ak by sa nemerala kvalita života podľa HDP, ale podľa šťastia, Kuba by aj dnes suverénne vyhrala. Podľa to ešte stihnúť, kým sa ostrov definitívne nezmení. Na tomto zájazde navštívite všetky šťastné kúty Kuby a uvidíte všetko, čo krajina ponúka.

MEXIKO – VEĽKÝ OKRUH

Fantastická mystická história plná pyramíd a šamanizmu, gurmánske špeciality a plodiny, ktoré dobyli celý svet, nádherné pláže na brehoch Tichého oceána a Karibského mora. Kultúra Aztékov, Olmékov, Zapotékov aj Mayov.

TO NAJLEPŠIE Z JUŽNEJ AMERIKY

Uvidíte pamiatky Inkov v Andách, indiánsky La Paz, vinice Čile, zatancujete si tango v Buenos Aires a cez najkrajšie vodopády planéty Iguaçu sa dostanete až do mesta bohov, na pláže Ria de Janeiro. Machu Picchu, Iguaçu, Copacabana.

Pre držiteľov nákupnej karty COOP Jednota poskytuje CK BUBO zľavy z ceny zájazdov. Tí, ktorí vycestujú s CK BUBO prvýkrát, môžu získať zľavu až do výšky 133 eur a tí, ktorí už aspoň raz s ním cestovali, môžu získať zľavu až do výšky 266 (výška zľavy sa odvíja od ceny zájazdu). Jednou z podmienok poskytnutia zľavy je preukázať sa plastovou, papierovou alebo digitálnou nákupnou kartou COOP Jednota v kancelárii CK BUBO (nie u provízijských predajcov). Bližšie informácie o ekonomických výhodách na COOP kartu sa dozviete na www.coop.sk v časti Nákupná karta.

SUMATRA, JÁVA, BALI

Exotická cesta, ktorá splní vaše sny o Indonézii. Cez rovníkový prales na sopku, kŕmenie orangutanov a pobyt v nádhernej prírode Sumatry. Najlepšie pamiatky Indonézie na ostrove Jáva, východ slnka nad Bromom, tanečné vystúpenia, ryžové terasy a božské Bali na záver.

Ak ste si nevybrali, ďalšie špeciálne ponuky, novinky, inšpiratívne cestovné zážitky a prehľad o aktuálnych akciách nájdete na www.bubo.sk. Šťastnú cestu do krajiny svojich snov.

Katarína Matlonová, manažérka pre vernostné programy



Pečte s nami

na nadýchané
piškótové cesto

na polevy, krémy
a dekoráciu



Recept na Gaštanovú roládu nájdete na: www.sweet-family.sk

GRATULUJEME!

VÝHERKYNI NOVÉHO AUTA KIA RIO



Cenu odovzdal Andrej Lačný
Trade Marketing Manager pre SR - PEPSI-COLA SR, s.r.o.



Spoločnosť PEPSI – COLA SR v mesiacoch august a september organizovala súťaž na prevádzkach Coop Jednota. Rozhodli sa do súťaže „Letné osvieženie – Zimné potešenie“ v spolupráci s Kia Slovensko venovať novinku na trhu, auto Kia Rio. Verili sme, že auto bude zaujímavá hlavná výhra a bude našich spotrebiteľov motivovať zapojiť sa do súťaže. Výsledky súťaže nám to potvrdili a sme veľmi radi, že toto auto si už aj našlo svoju novú majiteľku, p. Golianovú z Trenčína.

S pani Golianovou sme sa stretli osobne aby sme jej výhru odovzdali a zároveň sme jej položili pár otázok.

Verili ste tomu, že máte možnosť vyhrať niečo v tejto súťaži? Či už auto alebo inú cenu?

- Ale áno, verila som, lebo ja som taký hravý typ (smiech) a už som niečo povyhrávala v súťažiach. Človek musí veriť, lebo niektorí ľudia sa sťažujú, že nikdy nič nevyhrali, ale ani sa do súťaží nezapájajú. Verila som, že niečo, ale zrovna že auto? Tak pošťastilo sa.

Auto budete používať vy? Alebo bude využívané v rámci rodiny?

- Áno, darujem ho synovi, bude v rodine.



Gratulujeme a prajeme veľa šťastných kilometrov a rovnako ďalšie úspechy v našich spotrebiteľských súťažiach v obchodnej sieti Coop Jednota.

mecom

Vieme čo vám chutí na Vianoce



**WWW.VIEME
COVAM
CHUTI.SK**

