

jednota

XII/2019 XVII. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

OSLÁVILI SME
150 ROKOV
SPOTREBNÝCH
DRUŽSTIEV

KDE SA VZALI
LUKULSKÉ
HODY?

AKO SA
ZO SKLA STAL
TAKMER
DIAMANT

PRESTRITE SI
SVIATOCNE

RECEPTY:
SLADKOSTI A DOBRÉ PITIE

EVA MÁZIKOVÁ: JA SOM AJ TAK SPOKOJNÁ!

Najkrajšie & spoločné Vianoce



5x BMW X1

200x exkluzívna sada hrncov
Komory slovenských gazdín

600x nákup v hodnote
50,- €

300x nákup v hodnote
150,- €

**Nakúpte od 21. 11. do 31. 12. 2019 v COOP Jednote
za 20 eur a hrajte o skvelé výhry!**

Užite si sviatky so svojimi najbližšími a s najkrajšími vianočnými výhrami od COOP Jednoty. Nakúpte u nás za 20 eur a parádne rodinné autá a tisíce ďalších výhier môžu byť vaše. Viac na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



20



10



26



14

MILÍ ČITATELIA,



na konci roka sa všade rozleje slávnostné ticho. Nie preto, že by sa azda nič nedialo alebo že by sme si nemali čo povedať, ale – veľa rečí nie je potrebných. Vianoce sú predsa najmä o pocitoch, prežívaní, pochopení a láske.

Želáme vám, aby ste sa dokázali povzniesť ponad všetko ťažké a zlé, čo vás v roku 2019 postretlo a aby ste dokázali v sebe nájsť a odovzdať svojim blízkym všetky tie krásne pocity, ktoré v nás prebúdza vianočná atmosféra.

Prežite sviatky v dobrom zdraví, hojnosti a radosti zo všetkých pekných okamihov, ktoré ste zažili v starom roku. Tešíme sa na príjemné stretnutia s vami aj v roku 2020!

Vaša redakcia



TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58 233 485, Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Marek Kováčik, Tlač a distribúcia OPTIMA, a. s., Železničarska 8, 949 73 Nitra | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock

coop
JEDNOTA

Kontinuálne nadväzuje
na 41 ročníkov Družstevných
novín a 43 ročníkov
Hospodárskeho obzoru.

12
19



OBSAH

- 04 **Trendy v kuchyni:**
Zdravé vianočné delikatesy
- 08 **Zdravie:** Sladké otázniky
a výkričníky
- 10 **Zaujímavosť:** Od cínu
ku krištálu alebo prestrite
si sviatočne
- 12 **Výročie:** COOP Jednota
oslávila 150 rokov
- 14 **Predstavujeme:**
COOP Jednotu Martin
- 16 **Špeciality z regiónov:**
Dobroty z Karpatského
regiónu
- 18 **História:** Kde sa vzali
Lukulské hody?
- 20 **Recepty:** Sladké,
slané i niečo na pripitie
- 24 **Ako sa je vo svete:**
Ako sa zrodil taliansky
vianočný koláč
- 26 **Rozhovor:** Eva Máziková
vie byť šťastná
- 30 **Tradície:**
Veselé Vianoce vo svete
- 32 **Karta Coop Jednota**
- 34 **Krížovka**

ZDRAVÉ VIANOČNÉ DELIKATESY

OD NEPAMÄTI JE NA VIANOČNOM STOLE OKREM TRADIČNÝCH DOBRŔ MIESTO NA TIE TROCHU ZYLÄSTNE A EXOTICKÉ. VLASTNE SA DÄ Povedať, že kandizované ovocie, datle či ananäs už dlho patria aj k slovenským klasickým sviatkom.

VIANOČNÉ
OVOCIE



Ovocie sa sušilo už niekoľko tisíc rokov pred naším letopočtom so zámerom zakonzervovať plody tak, aby sa mohli jesť aj po ich prirodzenej sezóne. Milovníci sladkostí by mali pred priemyselne spracovanými sladkosťami uprednostniť práve sušené ovocie, ktoré síce obsahuje veľa prírodných cukrov, no tie sa ľahko štiepia a vstrebávajú. Oproti keksíkom a cukríkom však sušené ovocie obsahuje vitamíny, minerálne látky a množstvo vlákniny a antioxidantov, ktoré pôsobia preventívne proti vzniku rakoviny a srdcovo-cievnych chorôb.

FIGY:

Sladké sušené figy používajú gazdinky do rôznych sviatočných cukrovíniok – čokoládové guľky či figový chlebiček by sa bez nich nezaobišli. Výtvoru dodávajú prirodzene sladkú chuť, takže dezert netreba priveľmi prisládať. Figy obsahujú až 70 percent cukru a majú viac kalórií než čerstvé. Na druhej strane podporujú trávenie, vyprázdňovanie, odvodňujú organizmus a pozitívne pôsobia na obličky a močové cesty. S konzumáciou sa to však nemá preháňať, práve pre vysoký obsah cukru. Dajte si 3-4 kúsky na desiatu alebo na olovrant. Môžete si ich pridávať ráno do jogurtu, kaše, tvarohu či do ovocných šalátov. Stačí raz za deň, 3-krát do týždňa ako doplnok pestrého a vyváženého jedálneho lístka. Tak vám figy z Vianoc dlhšie vydržia a môžete ich mať odložené na chladnom a tmavom mieste aj niekoľko mesiacov.



kandizovaním znásobuje jeho prírodná sladkosť. Nemajú sa jesť kvantá, ale len ako delikateska, ktorá má jemne osladiť život a podporiť slávnostné okamihy. A Vianoce sú na to ako stvorené. Stačí pridať niekoľko kusov kandizovaného ovocia do biskupského chlebička alebo panettone a dezert dostane exotický nádych. Kandizované ovocie si chuťovo skvele rozumie s likérm, piškótami a pudingmi.

DATLE:

Ktovie prečo sa pridávajú do zmesi s orechmi, ktorej sa hovorí študentská? Vraj preto, lebo majú povzbudzujúce účinky, keď sa človek musí koncentrovať na ťažkú duševnú prácu – a k takým ľuďom patria aj študenti. Za podporu vitality, psychickej i fyzickej kondície môže kyselina pantoténová (B₅), ktorá dodáva telu energiu a vitalitu a podporuje sústredenie. Sú bohatým zdrojom medi, draslíka, vlákniny, mangánu, vitamínu B₆ a horčíka. Pomáhajú pri tráviacich ťažkostiach a priaznivo ovplyvňujú záverečný priebeh tehotenstva. Datle pokojne zobkajte nielen počas Vianoc, ale aj priebežne počas roka. Vyskúšajte do rôznych sladkých dezertov či zákuskov. Skvelo chutia v kombinácii s tvarohom a orechmi alebo vo sviežich ovocných šalátoch.

NÁŠ TIP – silvestrovské datle: Sušené datle odkôstajte a do každej vložte kúsok kozieho syra. Každú zabalte do plátky slaninky, zachyťte špáradlom a krátko opečte na panvici.

KANDIZOVANÉ OVOCIE:

Spájame si ho s krajinami Orientu, kde sa konzumovalo samostatne alebo ako súčasť rôznych rafinovaných sladkostí, ktoré vymýšľali arabskí cukrári nielen pre maškrtné jazyčky princezien. Vyrába sa tak, že sa ovocie varí s repným cukrom. Zabráni sa tak jeho kazeniu a súčasne sa

ORECHY:

Orechy sú z hľadiska výživy veľmi hodnotná potraviná. Vo vlašských orechoch sa nachádzajú bielkoviny, vláknina, vápnik, horčík, fosfor a draslík, navyše asi polovica dennej dávky mangánu, ktorý je nevyhnutný na rast, rozmnožovanie, hojenie rán, myslenie a správny metabolizmus cukrov, inzulínu a cholesterolu. Naši predkovia balili vlašské orechy aj so škruplinou do blýskavého staniolu a vešali ako ozdoby na vianočné stromčeky alebo konáriky vo váze. Väčšinu tukov v orechoch predstavujú mononenasýtené mastné kyseliny, ktoré ochraňujú zdravie a výkon nášho srdca i ciev. Vlašské orechy sa hodia do cesta korpusov či koláčov, ale aj do plniek. Orechový závin je stále symbolom Vianoc v našich končinách a nemal by chýbať na sviatočnom stole spolu s makovníkom. Rovnako výživovo hodnotné sú mandle, lieskové orechy či arašidy aj ostatné druhy orechov.

NÁŠ TIP: Jablká okolo stopky zrežte a nahrubo vydlabte. Vnútro naplňte orechmi, mandľami, sušenými hrozienkami a ovocím. Posypte škoricou, zalejte kvapkou medu a krátko započte v rúre. Ihneď podávajte.

KRIŠTÁĽOVÉ KRÍDLO



POD ZÄŠTITOU
PRESEDU VLÄDY SR
PETRA PELLEGRINIHO

9. FEBRUÄR 2020

NEDEĽA | 20.30 :1

GENERÄĽNY REKLAMNÝ
PARTNER

coop
JEDNOTA
SLOVENSKO

GAŠTANY:

Hoci v našich končinách sa konzumácia gaštanov obmedzuje predovšetkým na dezerty ako gaštanový jazýček či pyré so šľahačkou, v mnohých krajinách patria k vianočnej klasike v podobe plniek do morcky či kačice. Vyskúšajte tú najjednoduchšiu – vylúpnuté gaštany opečte a pomelte s bravčovým mäsom. Pridajte žemle zvlhčené mliekom, vajcia, smotanu, soľ a korenie. Plnkou naplníte podkožie prsnej a stehennej časti morcky, vložte do ohňovzdornej nádoby a pečte pomaly asi tri hodiny. Nezapudnite často podlievať. Mnohých to prekvapí, no gaštany obsahujú veľa vitamínu C. Ak konzumujeme gaštany, prospieva to našej pleti, vlasom a nechtom. Gaštany sú dobré aj na kĺby a regeneráciu pečene.



ANANÁS:

Exotika sviatočný stôl vždy ozvláštni – nielen tvarom plodov, ale aj ich chuťou. Nie je zriedkavé, že ananás sa pridáva do kadejakých zákuskov či ovocných šalátov, najčastejšie sa však využíva sterilizovaný z plechovky. Pritom najviac pozitív nám môže odovzdať čerstvý a zrelý plod. Je bohatý na vitamín C, ale aj na účinné enzýmy, najmä bromelín. Tieto enzýmy pomáhajú štiepiť proteíny, a tým zlepšujú trávenie a zároveň zmiernujú zápal. Čerstvý ananás alebo jeho šťavu by mali konzumovať reumatici, ale i pacienti s diabetickým vredom a po operačných zákrokoch, pretože enzýmy urýchľujú hojenie tkaniva po zraneniach. Užitočné sú aj pre pacientov s trombózou, pretože zbavujú organizmus krvných zrazenín, ktoré môžu spôsobiť infarkt alebo mŕtvicu. Ananás navyše odvodňuje a odporúča sa aj pri redukčnej diéte.

NÁŠ TIP – karamelizovaný ananás: V panvici rozpustíte maslo. Pridajte 2-3 plátky čerstvého ananásu, posypete trochou trstinového cukru a škorice a opekajte z každej strany asi 3 minúty. Potom prelejte tequilou a varte až do zhutnutia. Podávajte horúce s kopčekom vanilkovej zmrzliny.

AKO SI PORADIŤ S ANANÁSOM?

Najjednoduchšie je plod nakrájať na hrubšie plátky a tie rozpoliť. Ak je jadro dužiny drevnaté, treba ho vyrezať. Potom sa zbavte vonkajšej šupky pomocou ostrého noža.

V dužine by nemali zostať ani hlbšie umiestnené čierne bodky, pretože dráždia sliznicu.

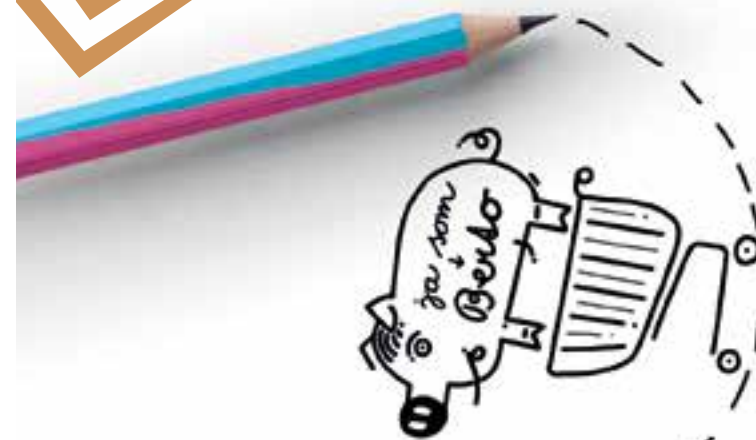
KOKOS:

Vianočné pečenie bez kokosovej múčky? Nemysliteľné! Najlepšie na kokose je, že neobsahuje žiaden pridaný cholesterol ako potraviny živočíšneho pôvodu. Zvyšuje tvorbu zdravého cholesterolu a prináša aminokyseliny, vitamíny, minerály a ďalšie živiny. Kokos vo všetkých formách má antibakteriálne vlastnosti a posilňuje imunitný systém. Pomáha zdravej pečeni, dobrému tráveniu, bojuje proti únave, stabilizuje náladu a hormóny. Toľko dôvodov dať si niečo kokosové častejšie než len počas Vianoc! Samozrejme, aj v inej podobe než len ako presladenú kokosovú tyčinku. Skvelý je kokosový olej, ale napríklad aj kokosová múka, ktorá je úžasný zdroj vlákniny a bielkovín pre tých, ktorí majú bezlepkovú stravu.

NÁŠ TIP – kokosový likér: V kokosovom mlieku (400 ml) krátko povarte strúhaný kokos (120 g). Po vychladnutí rozmixujte, pridajte práškový cukor (100 g) a kokosový krém alebo smotanu (400 ml). Nakoniec vmiešajte biely rum (100 – 150 ml). Množstvo alkoholu zvolte sami podľa toho, aký silný likér chcete mať. Nechajte cez noc odležať. Likér prelejte cez jemné sitko, aby v ňom neboli hrubšie kusky kokosu. Potom ho už len prelejte do fľaše. Uchovajte v chlade a pred použitím pretrepte.



BERTO
1991



EČIEK BEZ
V RECEPTÚRE

MAMA a TATO!
Kúpke mám šunkku.
Našu obľúbenú pre
dievčatá a chlapcov.

A ešte Bariaškove
párky.



ÚPLNE BEZ AKÝCHKOL'VEK PRIDANÝCH EČIEK V RECEPTÚRE,
BEZ LEPKU, BEZ LAKTÓZY A BEZ ALERGÉNOV

WWW.BERTO.SK

SLADKÉ OTÁZNIKY AJ VÝKRIČNÍKY

ČI SÚ SLADKOSTI PROBLÉM PRE NAŠE ZDRAVIE,
HOVORÍ MUDR. PETER MINÁRIK, PHD.



Prečo človek tak miluje sladkú chuť?

Sladká chuť prináša pôžitok a túžia po nej takmer všetci ľudia bez výnimky. Odborníci tvrdia, že sladká chuť má v prírode dôležitú signálnu funkciu, lebo prináša živočíchom informáciu o tom, že potraviny, ktoré chutia sladko a príjemne, nie sú pokazené. Naopak, sú jedlé a obsahujú potrebné živiny, to znamená, že sú pripravené na konzumáciu.

Receptory pre sladkú chuť sú predovšetkým v ústnej dutine (najmä na jazyku), ale aj v tráviacej trubici a v pankrease. Stimulácia týchto receptorov vedie ku kaskáde následných fyziologických procesov. Jednou z významných biologických odpovedí po konzumácii potravín sladkej chuti je aktivácia hedonických, slastných pocitov v mozgu. Sú to veľmi príjemné pocity, ktoré chceme viac alebo menej predĺžovať či opakovať. Je všeobecne známy jav, že sladkosťami sa mnohí ľudia odmeňujú, prípadne nimi kompenzujú stresujúce záťaž alebo zlé nálady.

Sú sladkosti problémové potraviny?

Problematickosť sladkostí spočíva v tom, že často obsahujú veľa prázdennej energie v malom objeme. Je to spôsobené tým, že tieto potraviny sú väčšinou chudobné na nekalorickú vodu a okrem cukru obsahujú neraz veľa tuku a pridanej energie. V prírode je prirodzene sladké predovšetkým ovocie. Okrem cukru obsahuje prevažne len vodu, vlákninu, vitamíny, minerálne látky a pestrú zmes ďalších rastlinných živín, ktoré neobsahujú žiadnu energiu. Na druhej strane priemyselne spracované potraviny obsahujú často príliš veľa cukru, tuku a škrobu, čo má za následok, že sa z nich stávajú potraviny všeobecne nazývané kalorické bomby.

Naozaj existuje závislosť od sladkého? Kedy už ide o problém?

Je to, žiaľ, častý jav. U niektorých ľudí sa dá dokonca hovoriť o závislosti od sladkej chuti. Najčastejšie sa údajne pozoruje u žien, v tejto skupine však môžeme nájsť aj mužov. Sladkosti upokoja myseľ, dodajú telu rýchlu energiu a silu, veľmi rýchlo zaženú hlad. Ak „sladké chute“ na vás prichádzajú zriedkavo, potom nie je potrebné osobitne sa nimi zaoberať. Stačí, ak si ustrážite oprávnenú porciu, inými slovami, ak sa sladkosťami neprejetete. Horšie je, ak tieto chute na vás prichádzajú denne, ak sú intenzívne, nástojčivé a neviete im odolať. Osobitným problémom je to, ak človek skutočne príberá na hmotnosti a prejedanie sladkosťami vedie k pocitom viny a odsudzovania samého seba.

Ako sa dá zvládať chuť na sladké?

Ak máte sladkosti radi, potom by som sladké potraviny úplne nezakazoval. Zákazy a nanútená abstinencia nevedú k dlhodobým úspechom. Skôr by ste mali byť schopní odolať pokušeniu zjesť z nich neúmerne veľké porcie. Skúste si dať pred seba malé množstvá, odkrojíte si jeden, maximálne dva menšie kúsky koláča. Nedajte si pred zrak a pod ruku celý plech čerstvo napečeného koláča, neotvárajte 300-gramové balenie orieškovej čokolády, uprednostnite menšie balenia, napríklad drobné osobitne balené keksíky a čokoládky. Otvorte si 1-2 balenia a vychutnajte si ich pomalšie, ale s pôžitkom, najlepšie k obľúbenej káve alebo k čaju. Veľmi častou výhovorkou najmä žien je, že sú donútené



piecť koláče a zákusky pre svoju rodinu, preto nemôžu na sebe aplikovať túto dobre mienenú radu. Ak uvedené opatrenia zlyhajú, namiesto bežných sladkostí s vyšším obsahom energie uprednostnite sladké alternatívy s nízkym obsahom tuku a cukru, prípadne úplne bez tuku, s obsahom bielkovín a vysokým podielom vody.

Máte na mysli jogurty, však? To asi žiadneho závislého neuspokojí.

Máte pravdu, základom takýchto náhradných riešení je tvaroh, jogurt, syr cottage, čerstvé ovocie, ale aj sušené ovocie a na prílepšenie malé množstvo obilných vločiek, orechov a semiačok. S cieľom znížiť množstvo cukru a následne energiu a glykemický index možno použiť náhradné nízkokalorické alebo objemové sladidlá, z moderných prírodných druhov spomeniem aspoň stéviu alebo agávový sirup. Jednou z najlepších možností je obľúbiť si nízkotučné jogurty s ovocím sladené nekalorickým sladidlom. Ich energetická hodnota môže byť iba 170 kJ/100 g. Na porovnanie – čokoládové tyčinky, čokolády, pralinky, sušienky a obličky majú energiu väčšiu ako 2 000 kJ/100 g. Jogurty obsahujú bielkoviny, vápnik a málo tuku alebo žiadny. Pre neuspokojených milovníkov sladkostí existuje ešte tento tip – pri domácom pečení okrem nízkotučného tvarohu, jogurtu a ovocia, nízkokalorických sladidiel neváhajte používať želatínu. Robte torty, ktoré majú oveľa menej cesta a viac tvarohu, želé a ovocia. Postupne si budete odvykať od presladených chutí. Napríklad ja si už dlhé roky kávu nesladím, pritom za mlada som do kávy pridával 2-3 kocky cukru. Jedzte sladké potraviny pomaly a s pôžitkom. Ak si na raňajky doprajete mlieko alebo jogurt s ovsenými vločkami, ovocím, ľanovými alebo inými semiačkami, s malým množstvom orechov, nielenže sa príjemne nasýtite, ale si aj dodáte energiu potrebnú na rôzne aktivity. Posledným opatrením je držať sa zásady, že to, čo nevidíte a nemáte, to nezjete. Problém však je, že sa vám takmer určite nepodarí odstrániť zo svojho okolia sto percent všetkých obľúbených sladkostí. Ony si k vám cestu vždy nájdu. Ale iba ak sa chronicky a vo veľkých množstvách prejedáte sladkosťami s následnými výčitkami svedomia, bude potrebná psychologická pomoc odborníka. Verím však, že do tejto kategórie, väčšina čitateľov tohto časopisu nepatrí.

ŠKODÍ DEŤOM VIANOČNÉ PREJEDANIE?



VYPRÁŽANÉ, ÚDENÉ, ZABIJAČKOVÉ, SLADKÉ... TO SÚ U NÁS TYPICKÉ VIANOCE. NETREBA VŠAK ZABÚDAŤ, ŽE OKREM SVIATKOV ŠTEDROSTI A HOJNOSTI SÚ SVIATKAMI POKOJA, LÁSKY A MIERU. DOPRIAŤ SI NEMUSÍ HNEĎ ZNAMENÁŤ PREJESŤ SA DO BEZVEDOMIA. TO DVOJNÁSOBNE PLATÍ V PRÍPADE DEŤÍ.

Obozretní by mali byť rodičia úplných drobcov, teda detí do troch rokov. Plné misy predovšetkým rôznych sladkostí sú veľkým lákadlom. Snažiť sa nachytať deti na zlaté prasiatko – teda „vyhladovať“ ich, až kým sa nezasadne k štedrej večeri, nie je rozumný nápad. Aj počas sviatkov by mali najmenšie deti dodržiavať bežný stravovací režim.

U detí starších ako 3 roky, ktoré už jedia takmer všetko, nie je potrebné robiť priveľké opatrenia proti tomu, čo jedia dospelí. Snažte sa pripraviť zdravší zemiakový šalát s jogurtom namiesto majonézy. V tomto veku môžu deti pokojne aj rybu, treba však dbať na to, akú. Tradičný kapor obsahuje veľa kostí, preto ho pred podávaním deťom treba podrobiť detailnému prieskumu a servírovať im porciu zbavenú kostí. Veľmi dobrou náhradou je sumček africký či kvalitný losos z voľného lovu. V tom prípade je ideálne pripraviť rybu na pare alebo pečenú, len jemne osolenú a bez korenia, s množstvom dusenej zeleniny.

ČO VŠETKO Z TOHO TRADIČNÉHO TEDA MÔŽEME DAŤ NA TANIER AJ NAJMENŠÍM?

Pre dieťa, ktoré dovŕšilo rok, môžeme urobiť zdravé a chutné klasické odľahčené menu:

- ✓ Vegetariánsku kapustnicu s koreňovou zeleninou bez húb alebo s morčacím mäskom. V každom prípade bez údenín.
- ✓ Zemiakový šalát bez majonézy, s jogurtom či jablňným octom a bez cibule. Uprednostnite skôr kvasené než sterilizované uhorky.

- ✓ Rybu pripravte na pare alebo opečte na prírodno. Žiadny trojbal a vysmážanie.
- ✓ Kvalitné vianočné obličky s troškou medu.
- ✓ Medovníky či linecké koláče v malom množstve.
- ✓ Ovocie najmä lokálne, napríklad jablko a hrušku.

ČO BY DETI POČAS SVIATKOV NEMALI KONZUMOVAŤ

Rozhodne rôzne vysmážené jedlá a údeniny. A to nielen počas štedrej večere, ale nemali by ich konzumovať ani počas bežných dní. Uchráňte ich pred neskoršími následkami v podobe vysokého cholesterolu, srdcovo-cievnych ochorení a obezity. To sa týka aj jaterníc a zabijačkových špeciálov. Pozor si treba dať aj na korenie, rozhodne si odpustite pikantné a mastné prísady. Čo sa týka sladkostí, ak máte malé deti, snažte sa piecť zdravším spôsobom – teda používajte zdravé druhy múky (celozrnná, špalďová, ovsené vločky...), zdravšie tuky a alternatívne spôsoby sladenia. Treba si však uvedomiť, že aj med či agávový sirup obsahujú cukor a pri tepelnej úprave značne strácajú výživovú hodnotu. Prioritou je teda celkovo sladenie obmedziť. Pozor na krémové torty a zákusky, z tých by mali deti naozaj len po troške ochutnať a vy ako rodičia by ste mali mať láskyplný a nenásilný dohľad nad tým, koľko toho vaše ratolesť jedia.

-dp-, zdroj: najmama.sk

TATRACHEMA

Zaručená kvalita nielen na vianočné upratovanie

na brázu a vodný kameň

100%

Čisti WC misy umývadlá, obličky, batérie

www.tatrachema.com



Voľakedy ľudia neboli takí vyberaví ako dnes. Riad slúžil na praktické účely a nekládli sa žiadne extra nároky na to, ako by mal vyzerať. Predovšetkým u tých chudobných, ktorí boli radi, ak vôbec mali čo jesť. V Európe sa dlhý čas varilo, servirovalo a konzumovalo z predmetov z keramiky a kovov. Najbežnejšie bolo železo, bronz, meď a cín. Šlachtu, ktorá si mohla dopriať drahý medený riad, nezriedka postihovali záhadné choroby ako demencia, ochorenia pečene, kŕče či triaška. V tom čase ešte nik nemal potuchy o uvoľňovaní jedovatých látok z medi. Zaujímavé je, že v roku 1770 vydala panovníčka Mária Terézia dekrét, v ktorom nariaďuje, aby sa riad vyrábal z čistého cínu bez prímеси olova, ako bolo dovtedy zvykom, pretože sa zistilo, že olovo je škodlivé.

PORCELÁNOVÝ OŠIÁL

V Európe spôsobilo veľké očarenie, keď sa objavil prvý porcelán dovážaný zo vzdialenej Číny. To bolo čosi nevidané – tenký, takmer priesvitný biely riad zdobený kvetmi a figurálnymi motívmi v nádherných farbách predstavoval pre zámožné vrstvy ozajstný luxus. Navyše opradený skutočným tajomstvom, pretože technológia jeho výroby bola tajná a ani pri najlepšej vôli a šikovnosti európskych remeselníkov sa nedala napodobniť. Práve vďaka pokusom prísť na kĺb výrobe porcelánu vznikla v Holandsku 16. storočia fajansa. Nebol to ešte porcelán, ale keramika pokrytá bielou nepriehľadnou glazúrou, na ktorej bola maľba modrou farbou. Fajansové výrobky síce napodobňovali čínske vzory a boli krásne, no chýbal im povestný pôvab a krehkosť pravého porcelánu, a tak s príchodom 19. storočia sláva fajansy zanikla. V tom období sa už totiž v Európe začal vyrábať skutočný porcelán.

Zloženie porcelánovej hmoty objavil saský lekárnik Johan Friedrich Bottger v roku 1708 v Meisene, hoci jeho hmota bola spočiatku tmavá a pevná. Vďaka bielemu prášku, ktorý sa používal na púdrovanie parochní, sa dopracoval k nálezisku kaolínu, bez ktorého pravý porcelán nie je možný. Svoj porcelán začal vyrábať na Meisenskom hrade a tajomstvo výroby poznalo len niekoľko ľudí. Už vtedy sa však uplatňovali postupy priemyselnej špionáže, a tak onedlho niektorí Bottgerovi „odpadlíci“ založili porcelánku vo Viedni. Dielne v Nemecku, Anglicku, vo Francúzsku spočiatku kopírovali porcelán dovezený z Číny, no čoskoro začali s výrobou riadu, ktorý zodpovedal európskemu vkusu a spôsobu stolovania. Porcelánky v Meisene, vo Viedni, v Sévre, Benátkach či Petrohrade majú dodnes cveng najvyššej kvality.

PREKVAPIVÉ SKLO

Na každého, kto sa nazdáva, že sklo je pomerne novodobý materiál, musí zapôsobiť, že prvé skutočné sklo sa podarilo vyrobiť už v období starovekého Egypta. Prvé sklenené predmety sú z polovice tretieho tisícročia pred naším letopočtom a vznikli pravdepodobne náhodou ako vedľajší produkt pri spracovaní kovovej rudy. Aj prvé priehľadné sklo sa objavuje v období vlády Tutanchamóna. Po stáročia sa sklo vyrábalo ručne pomocou sklárskych píšťal a fúkaním. Možno vás prekvapí, že na Slovensku má sklárstvo už 630-ročnú tradíciu a je o niekoľko desaťročí staršie ako české. Písomná zmienka z roku 1550 uvádza údaje o majiteľovi panstva v Sklených Tepliciach, ktorý ponúka na predaj svoj majetok a osobitne zdôrazňuje, že na jeho panstve sa nachádza sklárň, ktorá už 220 rokov vyrába sklenené výrobky. Najviac sklární u nás vzniklo v 18. storočí, v 19. storočí pracovalo na Slovensku až 70 sklárskych hút.



KDE SA VZAL KRISTÁL?

Samostatnou sklenenou kategóriou je však krištáľové sklo. Vysoký lesk a priepustnosť svetla ho predurčujú byť exkluzívnym artiklom a mnohé domácnosti si zakladajú na tom, že vlastnia celé súpravy riadu z brúseného krištáľu. Zaujímavé je, že pôvodne vznikol ako imitácia diamantov a iných drahých kameňov. Na dvore francúzskeho kráľa Ľudovíta XV. v 18. storočí bol veľký dopyt po šperkoch, a teda aj po drahých kameňoch, predovšetkým po diamantoch. Na túto „dieru na trhu“ zareagoval klenotník George Friedrich Strass, ktorý sa pustil do experimentovania so sklom. Jeho cieľom bolo vyrobiť imitáciu diamantu a iných drahých kameňov. Zvládol to dokonale. Vybrúsené sklo špeciálnej receptúry sa takmer nedá rozoznať od originálu. Zo Strassa sa stal klenotník samotného kráľa, takmer ako v rozprávke. Jeho meno zostalo večne živé rovnako ako jeho výtvor, ktorý si podmanil svet. Aké tajomstvo dokázalo z obyčajného skla urobiť ušľachtilé a krásne? Po mnohých Strassových experimentoch s rôznymi, najmä kovovými prímiesami vyšlo víťazne olovo. Vylepšilo schopnosť skla lámať svetlo tak, že hrá farbami dúhy a dokonale sa leskne. Asi o storočie neskôr už iný výrobca pripravil receptúru výroby bez použitia olova. Na trhu sa tak dnes stretnete s olovnatým i bezolovnatým krištáľom. Krištáľ vyvoláva dojem luxusu, čistoty, jasú, svetla, a to je presne to, čím priťahuje. Je večnou inšpiráciou v úžitkovom umení, či už v podobe pohárov, váz, misiek a iných umeleckých artefaktov. Vysoko hodnotená je aj brúsená forma krištáľu, ktorá sa využíva iba pri slávnostných príležitostiach.

VAŠA ŠTEDROVEČERNÁ TABUĽA

Navzdory úškľabkom mnohých minimalistov pri zmienke o krištáli v súvislosti s moderným interiérom platí, že tento materiál je veľmi cenený, ušľachtilý a nikdy nevyjde z módy. Len treba vedieť, ako ho použiť. Preto ak doma krištáľové artefakty máte, mali by ste ich ukázať. Neváhajte súpravu brúseného krištáľového riadu po bábickej vyťahnúť zakaždým, keď chcete podčiarknuť slávnostnú atmosféru – štedrá večera je priam ideálna príležitosť. Aby vaše prestieranie nepôsobilo ťažkopádne, odpútajte sa od starosvetkých predstáv a použite „nemoderný“ brúsený krištáľ v moderných súvislostiach. Kombinujte ho s prírodnými materiálmi ako lan či bavlna. Najkrajšie bude vždy vyzerať s bielou farbou, pretože tá krásne odráža svetlo. Skúste stôl prestrieť nabiele s bielymi taniermi, misami a textilnými obrúskami. Doplnkovú farbu zabezpečia prírodné dekorácie zo zelených ihličnanov a jemný dotyk zlata. Nemusíte sa báť použiť krištáľ v neopozieraných farebných štylizáciách, napríklad v sivej a zlatej alebo jemnej ružovej a zelenej. Dbajte len na to, aby textil bol jednofarebný a prostý a nepreháňajte to s dekoráciami. Brúsený krištáľový riad v tomto prípade zapôsobí ako jemná čipka a prestieraniu dodá punc exkluzívnosti.



COOP Jednota oslávila 150 rokov

SLOVENSKÉ SPOTREBNÉ DRUŽSTVÁ SI SLÁVNOSTNÝM PROGRAMOM PRIPOMENULI SVOJU 150-ROČNÚ HISTÓRIU

Už od svojho vzniku zohrali spotrebné družstvá významnú úlohu pri tvorbe národnej ekonomiky Slovenska. Prežili obe svetové vojny, hospodársku krízu a nezlomili ich ani rôzne politické režimy. V priebehu rokov sa diverzifikovali a aktuálne sú ich v maloobchodnom systéme COOP Jednota tri desiatky. V roku 2019 oslávili významné jubileum, 150 rokov od vzniku spotrebných družstiev na Slovensku.

Napriek množstvu historických turbulencií, ktorým spotrebné družstvá už od svojho vzniku museli čeliť, stali sa pevnou súčasťou slovenského hospodárskeho života. Základné princípy družstevníctva, sociálne cítenie, dobrovoľnosť, vzájomnosť či slušné podmienky podnikania presadzujú dodnes.

Slovenské spotrebné družstvá si kom októbra slávnostným programom v hoteli Holiday Inn uctili svoju 150-ročnú

históriu. Pozvanie na podujatie prijal šéf Svazu českých a moravských spotrebných družstiev (SČMSD) Pavel Březina, šéf maďarských spotrebných družstiev (SEVOS) Zoltán Szőke, predsedovia jednotlivých spotrebných družstiev aj ostatných družstevných organizácií, prezident Republikovej únie zamestnávateľov Miroslav Kiraľvarga, a ďalší hostia. V programe vystúpila tanečná skupina folklórneho súboru Lúčnica, detský folklórny súbor Čečinka, herec Peter Rúfus a hudobné trio Cinnamon.

Predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko Gabriel Csollár pripomenul, že systém spotrebných družstiev sa zrodil ešte za čias Uhorska a zdôraznil, že spotrebné družstevníctvo je neodmysliteľnou súčasťou histórie Slovenska. „Nezdolali ho nástrahy oboch svetových vojen, neumĺčal tvrdý komunistický režim, odolal zmene štátneho zriadenia našej vlasti, zvládol

aj nástup kapitalizmu a postupný prílev zahraničných konkurentov. Vďaka nemiernemu silnému odhodlaniu a vrodenej húževnatosti silných jednotlivcov spotrebné družstevníctvo vzniklo a vďaka obrovskej snahe a vytrvaniu stoviek zainteresovaných nadšencov prežilo,“ povedal Gabriel Csollár. Generálny riaditeľ CJS Ján Bilinský predstavil publikáciu, ktorú vydali pri príležitosti jubilea a ktorá predstavuje históriu spotrebného družstevníctva na Slovensku. Pripomenul, že hoci sa družstvá museli počas svojho vývoja prispôbiť mnohým historickým a ekonomickým zmenám, svoju tvár nikdy nezmenili. „Ostali sme slovenskí, tradiční a pôsobiaci vo všetkých regiónoch Slovenska. Zároveň plníme svoju spoločenskú zodpovednosť, ktorá nie je vždy docenovaná, ale je jedným z našich znakov, ktoré nás odlišujú od konkurencie. Ďalšou odlišnosťou je naša ľudská a sociálna blízkosť k zákazníkom,“ povedal Ján Bilinský.



Program moderovala Soňa Müllerová



Kniha mapuje slovom aj obrazom 150-ročnú históriu slovenských spotrebných družstiev.



Predseda SČMSD Pavel Březina vyzdvihol spoluprácu medzi českými a slovenskými spotrebnými družstvami, ktorá trvá dlhšie než história Československa.



Vyvrcholením programu bolo temperamentné vystúpenie folklórneho súboru Lúčnica.



Folklórny súbor Čečinka má 120 členov, talentované deti vo veku od 8 do 16 rokov.



Na slávnostnom podujatí sa zúčastnil aj Peter Káčer, správca Nadácie TA3.

White[®]
zubná hygiena



Profexy

COOP Jednota Martin, so sídlom v Turčianskych Tepliciach

ZAMESTNANCI SÚ DUŠOU FIRMY

COOP JEDNOTA MARTIN MÁ SÍDLO V OKRESNOM KÚPEĽNOM MESTEČKU TURČIANSKE TEPLICE A PODNIKÁ VO DVOCH OKRESOCH REGIÓNU TURCA. TURIEC PATRÍ MEDZI MENŠIE REGIÓNY SLOVENSKA A JE SITUOVANÝ V JEHO SEVEROZÁPADNEJ ČASTI.



VÝZNAMNÁ ZMENA OBCHODNÉHO DOMU

Zásadnou rekonštrukciou prešiel aj OD a AB v Turčianskych Tepliciach. Objekt nachádzajúci sa na pešej zóne v strede malebného kúpeľného mestečka si rekonštrukciu určite zaslúžil. „Za posledné roky došlo v tomto objekte k postupnej výmene kotolne, okien, mäkkej strešnej krytiny, LED svietidiel, sociálnych zariadení a v tomto roku aj k zatepleniu plášťa budovy,“ približuje predseda družstva. „Sme radi, že sa nám podarilo rekonštrukciu farebne zladit' jednak s našimi firemnými farbami, ale aj s mozaikou na priečelí budovy, ktorej autormi boli dvaja najmladší členovia výtvarného smeru z prvej polovice 20. storočia, zvaní galandovci, a to Ivan Štubňa, rodák z Turčianskych Teplíc, a Miroslav Marčok.“



Územie regiónu leží v uzavretej Turčianskej kotline, ktorá je obklopená hrebeňmi Veľkej a Malej Fatry, Kremnickými vrchmi a Žiarskym pohorím. Tvorí ho 69 obcí, z čoho 43 je v okrese Martin a 26 v okrese Turčianske Teplice. Obcesúskôr menšie, 52 nemá ani 1 000 obyvateľov a z toho 40 ani 500. Najväčším mestom regiónu je Martin, kde spolu s príslušnými priemyselnými parkmi žije a pracuje až 80 percent obyvateľov Turca.

regiónu je Martin, kde spolu s príslušnými priemyselnými parkmi žije a pracuje až 80 percent obyvateľov Turca.

„Naše družstvo vzniklo v decembri roku 1896 ako potravné družstvo vo Vrútkach a funguje nepretržite až do dnešných dní. Podnikáme v 46 obciach regiónu a máme 59 prevádzkových jednotiek. Ich veľkostné zloženie je dané veľkosťou obce,“ približuje predseda COOP Jednoty Martin Ján Koza.

V malých obciach má toto družstvo 31 predajní typu JEDNOTA I a II. Predajní typu MIX má už len 7 v stredne veľkých obciach, pretože všetky, ktoré bolo možné stavebne upraviť na vyšší formát, zrekonštruovali na SUPERMARKET I. Tých má martinské družstvo 20, z toho 9 je v Martine, kde prevádzkujú aj SUPERMARKET I s predajnou plochou nad 1 000 m². „Naše družstvo je zo všetkých strán obklopené regiónmi, kde podnikajú funkčné spotrebné družstvá, a preto expanzia do týchto regiónov by bola neetická. Spoliehame sa len na náš región, ktorý maximálne zahusťujeme silnými prevádzkovými jednotkami,“ hovorí Ján Koza. „Podnikanie máme zamerané na ďalšie rekonštrukcie predajní na formát supermarket, zväčšujeme existujúce supermarkety, ale predajňu tohto typu pripravujeme aj na zelenej lúke a to v obci Sučany, kde vlastníme stavebný pozemok. Máme schválenú zjednotenú farebnú vizualizáciu našich PJ v celom regióne.“

MODERNIZÁCIE VYTVÁRAJÚ PRÍJEMNEJŠIE PROSTREDIE

Družstvo každoročne rekonštruuje jestvujúce predajne inštalovaním modernej ekologickejšej technológie, ktorá spĺňa všetky hygienické aj energetické normy. Na všetkých budovách nahrádzajú nepotrebné výkladné skrine, náročné na energiu, funkčnými svetlými a budovy zateplujú.

„Rekonštrukcie sa netýkajú len supermarketov, ale aj menších predajní typu MIX, ktoré už prešli rekonštrukciou, a to v obciach Diviaky, Horná Štubňa, Belá, Sučany, Turčianska Štiavnička a v tomto roku aj MIX v obci Blatnica, turistami často navštevovanej. Rekonštrukcie znižujú energetickú náročnosť, zvyšujú komfort, spríjemňujú prostredie, ale aj meniace urbanizáciu obce realizujeme aj v menších obciach, a to aj v reťazcoch JEDNOTA I a II. Rekonštrukciou prešli predajne v Ďanovej, Hornom Turčeku, Lipovci, v Belej 100, Trebostove, Turčianskom Jasene, Slovanoch, v Sklenom a Jazernici. Cieľom je okrem iného vytváranie príjemného prostredia, kde sa naši zákazníci radi pohybujú a kam sa radi vracajú.“

ZAÚJIMAME SA O PRACOVNÍKOV

Okrem vkladov do hmotného majetku družstva venuje martinská COOP Jednota nemálo úsilia a nákladov do pracovníkov družstva. „V posledných rokoch vplyvom rastu minimálnej mzdy sa nám medziročne zvyšujú priemerné mzdy indexom viac ako 110 percent. Tohto roku to bude viac ako 115 percent. Rast minimálnej mzdy sa automaticky premieta do rastu miezd v celej škále funkčne zaradených pracovníkov. Zabezpečiť prostriedky na ne je síce náročné, lebo zvyšovanie miezd musí byť zosúladené s rastom produktivity práce, čo v praxi znamená sústavné znižovanie neproduktívnych nákladov. Na druhej strane vyššie mzdy znižujú fluktuáciu pracovníkov a zvyšujú záujem o prácu v našom družstve.“

COOP Jednota Martin je aj akcionárom v Logistickom centre v Hornom Hričove, ktoré založili a úspešne prevádzkujú spotrebné družstvá Žilina, Čadca, Prievidza a Martin.

Odborne zdatní, zaniietení, verní, lepšie honorovaní a stabilizovaní pracovníci sú najvyššou devízou nášho družstva. Bez týchto ľudí by bolo družstvo len zmodernizovanými technickými stavbami často bez duše, bez pozitívnych emócií, bolo by bez života,“ hovorí Ján Koza. „Pracovníci sa pravidelne zúčastňujú na školeniach pre vedúcich predajní, zástupcov, ale aj pre začínajúcich pracovníkov (nováčikov), na témy ako kvalita predaja fresh sortimentu a pod. Okrem bežných školení sme v tomto roku pripravili prednášku pre vedúcich predajní a vedúcich pracovníkov družstva na tému Etiketa zákazníka a obchodnej komunikácie, ktorú prednášal jeden z najznámejších odborníkov na etiketu a komunikáciu Ladislav Špaček. Prednáška sa stretla s veľkým ohlasom.“ Okrem školení sa družstvo snaží stmelovať pracovné kolektívy mimopracovnými aktivitami, ako je Deň rodiny, ktorý usporiadali už deviatkrát. Tento rok prišlo okolo 600 rodinných príslušníkov a z toho bolo 250 detí. Pre vedúce predajní a pre pracovníkov SA pravidelne organizujú teambuildingy.

„Je na škodu, že parlamentom schválený rast minimálnej mzdy, ktorá je zameraná na zlepšenie sociálneho postavenia pre najslabšie platenú časť zamestnancov spoločnosti, ktorí väčšinou pracujú v službách, teda aj v obchode, a ktorú im zamestná-



vateľ aj v plnej výške zaplatí, sa im nepremietne v plnej výške do ich čistej mzdy, lebo je následne zdanená.“

COOP Jednota Martin patrí medzi konsolidované družstvá, má 10-tisíc členov, pre ktorých podľa možnosti zabezpečuje obchodné služby aj v malých odľahlých obciach regiónu má 21-tisíc zákazníkov vlastníacich nákupné karty, v porovnaní s domácou konkurenciou má nadštandardne udržiavané predajne, vybudované dobré meno u dodávateľov aj u zákazníkov. „O všetky tieto výsledky sa pričínili v prvom rade naši pracovníci na všetkých pozíciách a na všetkých stupňoch riadenia aj vedúci predstavitelia družstva. Za všetko im patrí aj touto cestou môj obdiv a úprimné poďakovanie,“ dodáva na záver predseda COOP Jednoty Martin Ján Koza.

Emco

OVESENÉ KREKRY

PEČENÉ DO CHRUMKAVA

ZDROJ VLÁKNINY

OVESENÉ KREKRY se semínkami CIBULI A SMETANOU

OVESENÉ KREKRY se semínkami a SYREM

OVESENÉ KREKRY se semínkami a RAJČATY

KARPATY SA NIKDY NEPREJEDIA

OBĽASŤ TIAHNUCA SA POZDĹŽ POHORIA MALÉ KARPATY SA SPÁJA NAJMÄ S VINOHRADNÍCKOU TRADÍCIOU A GASTRONOMICKÝMI ŠPECIALITAMI.



Jednou z najsilnejších stránok malebného regiónu Malé Karpaty sú výnimočné historické pamiatky, ktoré okúzlia tisícky turistov ročne. Sú zmesou rôznych časových období a architektonických štýlov.

ČO MUSÍTE OCHUTNAŤ?

Skúste slávnú husacinu zo Slovenského Grobu, pečené jablká z Modry, fazuľovú polievku, tzv. fyzulnačku, či slepačiu s frkaculami, luskovicu, krupičné slíže s oharkovým šalátom alebo slávne scískanice z Dubovej.

**NÁJDETE VÝHODNE
NA PULTOCH PREDAJNÍ COOP JEDNOTY
OD 16. 12. 2019 DO 05. 1. 2020**



Malokarpatská saláma

Karpatský blok

Karpatské brandy

VEDELI STE?

- Uprostred lesa v rekreačnej oblasti Modra-Piesok na rozlohe 946 m² sa nachádza huncokársky cintorín. Cintorín je unikátnou a najvýznamnejšou sakrálnou pamiatkou na huncokárov, ktorí žili v rozptýlenom osídlení pohoria Malé Karpaty. Išlo o hájnikov a drevorubačov hovoriacich po nemecky, ktorých priviezli Pálffyovci zo svojich panstiev v Rakúsku, pretože miestnym neverili. Zo svojej vlasti si preniesli zvyk osadiť na hrob kríž z dubového alebo agátového dreva so strieškou a nápisom na drevenej tabuľke, neskôr liatinové kríže. Dbali na to, aby hroby nepôsobili okázalo.
- V Cajle, mestskej časti Pezínka, stojí Schaubmarov mlyn. Ide o najväčší potočný mlyn na Slovensku a jeden z najväčších mlynov svojho druhu v Európe. Táto kultúrna a technická pamiatka reprezentuje typ zemepanských mlynov zo 16. až 18. storočia. Dnes je súčasťou SNG s expozíciou mlynárstva s galériou moderného výtvarného umenia.
- Červený Kameň neďaleko Bratislavy je najkrajší hrad v Malých Karpatoch a zároveň jeden z najzachovanejších slovenských hradov. V súčasnosti je v ňom múzeum prezentujúce historické bývanie šľachty. Súčasťou stálej expozície je aj ozajstny skvost – bronzové súsošie Madony s dieťaťom, ktoré vzniklo na prelome 19. a 20. storočia. Autorom originálnej sochy je taliansky sochár, maliar, architekt a básnik Michelangelo Buonarroti. Bronzový odliatok Michelangelovej Madony z Brugg je replikou sochy z bieleho mramoru, ktorá sa nachádza v Kostole Notre Dame v Bruggách.
- Každý týždeň od mája do októbra môžete navštíviť malokarpatských vinárov a ochutnať kvalitné vína z ich domácej produkcie. Vďaka projektu Otvorené vechy sa môžete zoznámiť priamo s výrobcami a porozprávať sa s nimi o výrobe vína.



Classic

Raňajková káva

Moja káva...
...moja chvíľa



Počas vianočných sviatkov
sme zvyčajne k sebe milí a láskaví

Prejavme si navzájom lásku a vďačnosť

... nielen počas Vianoc



MILUJ ŽIVOT

KDE SA VZALI LUKULSKÉ HODY?



TO BOLI HOTOVÉ LUKULSKÉ HODY – HOVORÍME ČASTO, KEĎ CHCEME DAŤ NAJAVO, ŽE SME SI DOPRIALI VÄČŠÍ GASTRONOMICKÝ ZÁŽITOK, NEŽ JE NÁŠ STANDARD. VEĽMI SA PRITOM NEZAMÝŠĽAME NAD TÝM, PREČO SA TAKÉMU HODOVANIU HOVORÍ LUKULSKÉ. PÁTRANIE PO PÔVODE OBLÚBENÉHO SLOVNÉHO SPOJENIA NÁS ZAVEDIE AŽ KU KOREŇOM NAŠEJ KULTÚRY, DO STAROVEKÉHO RÍMA.

Lucius Licinius Lucullus bol rímsky politik a generál. Ako vojvoda prejavil veľký talent, politika ho však príliš nebavila. Zato sa rád obklopoval krásnymi vecami, umeleckými predmetmi a knihami. Vo svojich nádherných záhradách vysadil čerešne, čím sa zaslúžil o to, aby sa toto ovocie, pochádzajúce z Ázie, rozšírilo na európsky kontinent. Do svojich sídiel rád pozýval priateľov a usporadúval pre nich vychýrené hostiny, kde sa stoly prehýbali pod vyberanými lahôdkami a prúdom tiekol lahodný mok. Lucullove gastronomické radovánky, ktoré by sme dnes nazývali pravdepodobne banketmi, sa stali povestnými v celom rímskom svete a ich povesť prežila až dodnes v podobe príslovia o lukulských hodoch.

Lucullus však nebol so svojimi opulentnými hosťami v antickom Ríme žiadna výnimka. Najmä v posledných desaťročiach republiky a potom vo vrcholnom období cisárstva sa rozprávkové hostiny konali takmer vo všetkých patricijských domoch a tie najúžasnejšie boli, pochopiteľne, v cisárskych komnatách. Aj rozumný a inak sporivý Claudius pozýval na svoje hodovania okolo šesťsto hostí. Nero si zasa dával donášať prostredníctvom štafiet tvorených rýchlymi otrokmi sneh z alpských ľadovcov, ktorý sa ochucoval ovocím a medom a podával sa ako predchodca našej zmrzliny. Čo sa týka pohostenia, rímska smotánka teda nešetrlila. Cisárski kuchári boli majstri medzi majstrami, nezaskočila ich ani požiadavka pripraviť prasiatko napoly varené a napoly pečené a servírovať ho hosťom v celku.

MÄSO BEZ OMÁČOK BOLO NEMYSLITELNÉ

Bravčové mäso bolo medzi rímskymi gurmánmi obľúbené a majstri varešky ho dokázali pripravovať na mnoho spôsobov. Ale na stoloch patricijov bolo miesto aj pre ryby a zverinu, drobné exotické vtáčtvo, husaciu pečeň a v neposlednom rade aj pre zeleninu. Pri servírovaní mäsa hrala veľkú úlohu ponuka omáčok, ktoré podľa rímskych predstáv dávali jedlu definitívnu chuť. Jedna z najobľúbenejších bola omáčka garum, ktorá sa vyrábala v Pompejoch. Zrejme môžeme byť radi, že už nemáme šancu ochutnať ju, pretože aj v niektorých dobových prameňoch sa o nej hovorí ako o niečom, čo pripomína kašu zo zhnitých rýb. Napriek tomu bola drahšia ako luxusná voňavka. Skutočne išlo o štavu z rýb, hlavne makrel, ktorá sa nechávala 2 až 3 mesiace kvasiť na slnku. Pochúťka len pre silné žalúdky.

OKRÍDLENÝ ZAJAC A OMÁČKOVÁ FONTÁNKA

Ďalšou nevyhnutnou zložkou rímskych pokrmov bolo rozličné korenie. Hojne sa používalo nielen kvôli chuti, ale pripisovali sa mu aj zázračné vlastnosti, podľa ktorých malo zabezpečovať telu silu

a zdravie. V rímskej kuchyni sa korenilo cesnakom, rascou, pažitkou, pórom, kôprom, rascou, feniklom, koriandrom, petržlenom, šafranom, zázvorom a borievkou. Vtedajší kuchári poznali rovnako dobre ako dnes my mäto, horčicu, materínu dúšku, tymian a čiernu bazu. Ale pre nás úplne bežné korenie bolo také vzácné, že malo dlhé storočia hodnotu platidla.

Aj v ponuke zeleniny by sme našli druhy nám dobre známe: mrkva, hlávkový šalát, reďkovky, mangold, pastrnák a hlavne kapusta, ktorá bola zároveň považovaná za liek na tráviace ťažkosti, melanchóliu aj ako vynikajúci prostriedok proti opici. Na rímskych stoloch nechýbali ani artičoky dovážané z Kartága a Hispánie. Našli by sme na nich aj uhorky. Napríklad cisár Tiberius ich miloval tak, že ich nechával celoročne pestovať vo zvláštnych nádržiach krytých sludovými doskami, ktoré boli predchodcami našich fóliovníkov.

Ako prílohy mali Rimania v obľube strukoviny, hlavne šošovicu, hrach a fazuľu. Už vtedy v antike oceňovali kvalitu a prednosť olivového oleja, ktorý sa používal oveľa častejšie ako maslo, ktoré síce Rimania poznali, ale skôr ho považovali za liek proti kašľu. Syry sa vyrábali z kozieho mlieka, ktoré bolo oveľa frekventovanejšie než kravské mlieko.



Slávny rímsky literát Petronius nám vo svojom Satirikone zanechal opis jednej hostiny, ktorá svojou skladbou prekvapí aj človeka 21. storočia zvyknutého na všeličo. Na tomto hodokvase sa podávali okrem iného ulitníky s medom a makom, sluka obalená koreným žltkom, okrídlený zajac servírovaný na mise, kde boli sošky, z ktorých prúdila korenená omáčka. Mohli ste sa tu ponúknuť aj husacími vajcami s paštétovým vencom, drozdy zo pšeničnej múky s plnkou z hrozienok a orechov, ustrice a mušle i slimáky na ražňoch. K tomu sa, ako bolo bežným zvykom, popíjalo víno mnohých druhov, ochutené napríklad mäťou, myrtou alebo dokonca živicom z borovic. Ak ste chceli ochutnať zo všetkého, koledovali ste si o poriadny žličkový záchvat.

Možno by bolo na záver zaujímavé povedať, čo jedli bežní plebejskí Rimania. Tí na rozdiel od najbohatších vrstiev pristupovali k jedlu striedmo. Vystačili si s kašami, obilnými plackami, so zeleninou a strukovinami, s kozím syrom a vareným ovčím mäsom.

Ryba KOŠICE

TRESKA treskoslovenská
chuť plná spomienok

ORIGINÁL PODĽA ČSN JE VYROBENÝ Z TRESKIEK

TRESKA treskoslovenská
v majonéze
PIKANT 46%

ZNIŽENÝ PODIEL KONZERVAČNÝCH LÁTKOV

TRESKA treskoslovenská
v majonéze
TRADIČNÁ RETRO RECEPTÚRA 46%

S PRAVÝMI CHILLI PAPIČKAMI

TRESKA treskoslovenská
v majonéze
46%

CHUŤ PODĽA PŮVODNEJ RECEPTÚRY

TRADIČNÁ KVALITA
KSK SLOVAKIA
EKOLOGIA

www.treskoslovensko.sk **Treska**
www.ryba.sk **Ryba Košice**

SLADKÉ VIANOČNÉ PEČENIE

Kto by nechcel na sviatočnom stole sladké dobroty v te najlepšej kvalite? Chutné, čerstvé a krehké? Je dôležité mať na pamäti, že každé vianočné pečivo, čokoláda či torty by mali byť uložené na tmavom a chladnom mieste. V žiadnom prípade ich nedávajte priamo na svetlo. Väčšina vianočných dobrôt by mala čakať na svoju chvíľu pri teplote do 5 °C. Pozor však na to, aby neklesla pod bod mrazu.

Čo sa týka nádob, najideálnejšie je pečivo a sladkosti uskladniť v papierových a plastových škatuliach. Preto si ich nezabudnite ešte pred pečením zaobstaráť, aby vám nechýbali.

PETROVE TIPY:

MASLOVÉ A ŠLAHAČKOVÉ KRÉMY

- krémy nikdy nepripravujte vopred, ale až vtedy, keď viete, že ich aj spracujete
- tortové náplne z masla a margarínov aj žltkové a pudingové krémy sa snažte spracovať čo najskôr po príprave. Ak je to však nevyhnutné, uchovajte starostlivo zabalené (napr. potravinárskou fóliou) pri teplote do 5 °C najviac 24 hodín
- náplne obsahujúce šľahačku alebo kyslú smotanu sa nesmú skladovať, takže ich spracujte ihneď po vyhotovení a čím skôr skonzumujte

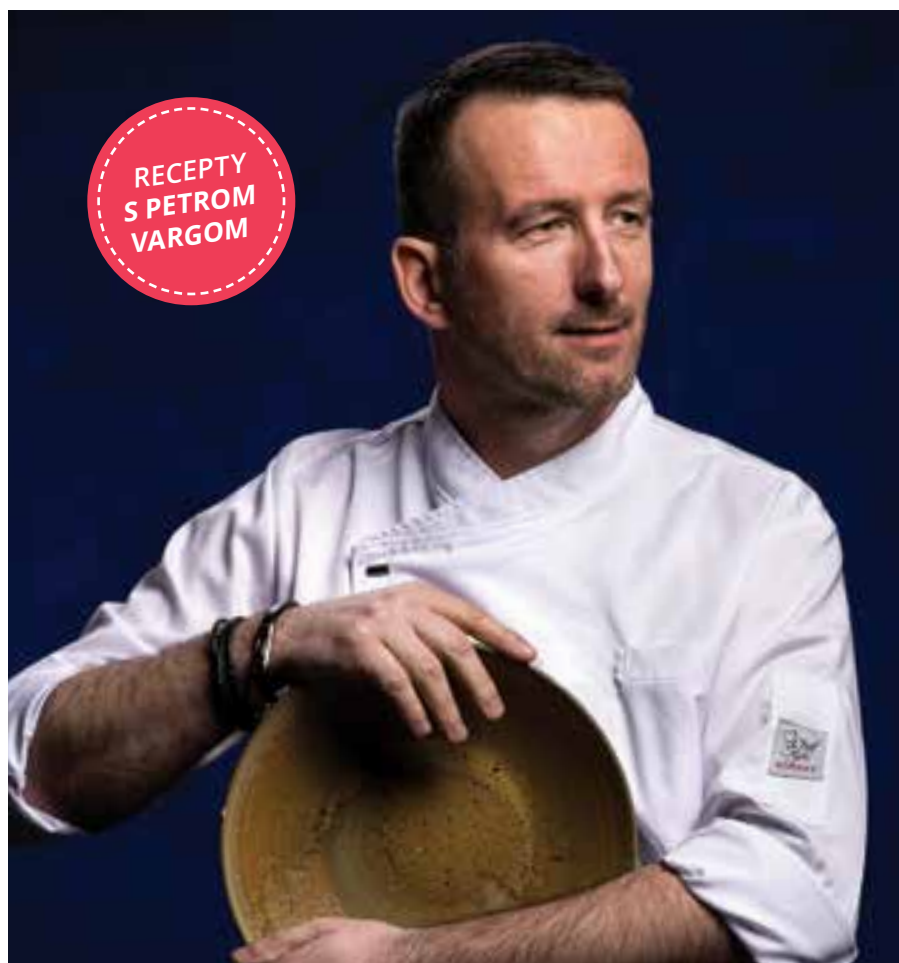
LINECKÉ, LISTOVÉ A PERNÍKOVÉ CESTÁ

- suroviny na prípravu lineckého cesta spracúvajte do 20 °C, inak stráca na kvalite
- skladujte pri teplote do 4 °C najviac 24 hodín

ŠLAHANÉ PIŠKÓTOVÉ A TRENÉ CESTÁ

suroviny spracujte okamžite a cesto nikdy neskladujte. Okrem bezpečnosti stráca aj na kvalite.

PRICHÁDZA DECEMBER A TO JE ČAS, KEĎ ZAČÍNAME VYZDOBOVAŤ SVOJE DOMOVY VIANOČNÝMI DEKORÁCIAMI, ZAPALUJEME PRVÚ ADVENTNÚ SVIEČKU A Z KUCHYNE SA ŠÍRI VÓŇA PRVÝCH KOLÁČIKOV. AZDA NAJTRADIČNEJŠIE SÚ MEDOVNÍČKY A POTOM RÔZNE DRUHY SLADKÉHO SUCHÉHO PEČIVA ČI KOLÁČIKOV OD VÝMYSLU SVETA. OCHUTNAJTE KREHKÉ KOLÁČIKY OD ŠÉFKUCHÁRA PETRA VARGU.



GAŠTANKY

250 g gaštanového pyrú, 140 g masla, 150 g cukru, 200 g hladkej múky, 1 vajce, 1 balíček vanilkového cukru

Postup: Všetko spolu vymiešajte. Rukou odobierajte za polievkovú lyžicu, vytvarujte guľky z cesta, ktoré môžete roztláčiť na hrubšie placky a ukladať na papier na pečenie. Pečte pri 170 °C 10-15 minút. Obalujte ešte teplé v práškovom cukre alebo kakaovom prášku.



VIANOČNÉ OVSENÉ SUŠIENKY

120 g špaldovej múky, 200 g prírodného trstinového cukru, 90 g ovsených vločiek, 80 g kokosu, 100 g nasekaných vlašských orechov, 190 g masla, 1 lyžica golden sirupu, 1 lyžička jedlej sódy, 1 a pol lyžice vriacej vody, 40 g sušených brusníc

Rúru predhrejte na 160 stupňov. V malom hrnci roztopte na miernom ohni maslo so sirupom a nechajte chvíľu vychladnúť pri izbovej teplote.

Všetky suroviny okrem brusníc vložte do misy, zalejte ich roztopeným maslom,

sódou rozpustenou vo vriacej vode a vareškou alebo rukami dobre premiešajte. Na záver pridajte sušené brusnice nasekané nadrobno a opäť premiešajte.

Plech vyložte papierom na pečenie. Pomocou vykrajovačky utlačajte sypké cesto na plech v pravidelných rozstupoch. Pečte 10-12 minút. Okraje sušienok by mali byť pri vyberaní z rúry zlatisté, pozor však, aby ste sušienky nespálili. Po vytiahnutí nechajte sušienky chladnúť aspoň 5 minút na plechu, potom ich preložte na mriežku. Skladujte vo vzduchotesnej nádobe pokojne aj 4 týždne.

VOŇAVÉ PERNÍČKY

1 šálka mäkkého masla, pol šálky práškoveho cukru, 2 šálky hladkej múky, 1 a pol lyžičky mletého nového korenia, 1 lyžička mletej škorice, pol lyžičky mletého muškátového horeška, 1 a pol lyžičky nastrúhaného zázvoru, pol lyžičky mletých klinčekov, pol lyžičky soli, 4 čajové lyžičky vanilky, 2 žltky

Na obalovanie:

1 a pol šálky práškoveho cukru, pol lyžičky mletých klinčekov, 1 a pol lyžičky mletej škorice, 1 šálka = 236 ml

Rúru predhrejte na 180 °C. Vo veľkej mise zmiešajte maslo a pol hrnčeka práškoveho cukru elektrickým šľahačom pri nízkej rýchlosti, kým sa nespoja. Vmiešajte zvyšné ingrediencie. Cesto naberajte lyžicou a vytvarujte z neho malé guľe. Ukladajte na nepomastený papier na pečenie. Pečte 12 až 15 minút.

Horúce vyberte z plechu a nechajte 5 minút chladnúť. V stredne veľkej mise zmiešajte prísady na obalovanie. Do misy vložte ešte teplé perníčky a jemne ich v zmesi obalujte. Nechajte 5 minút chladnúť a obalovanie opakujte znova. Uskladnite ich v uzatvárateľnej nádobe na chladnejšom mieste. Takto uskladnené vám korenené perníčky vydržia omnoho dlhšie.



POMARANČOVO-MANDĽOVÝ KOLÁČ

2 veľké pomaranče, 65 g masla, 200 g kryštálového cukru, 5 vajec, 300 g mandľovej múky (alebo mletých mandlí), 10 g kypriaceho prášku

Na prípravu sirupu a karamelizovaný pomaranč: 160 ml pomarančovej šťavy, 160 ml vody, 120 g kryštálového cukru, 1 pomaranč

Pripravte cesto. Dva celé pomaranče varte na miernom ohni približne hodinu, až budú úplne mäkké. Potom ich chvíľu nechajte vychladnúť, nakrájajte na drobné kúsky a rozmixujte. V hlbokej mise ručným mixérom rozmixujte maslo izbovej teploty s cukrom. Pridajte vajcia a opäť mixujte do hladkej peny. Na záver pridajte mandľovú múku

zmiešanú s kypriacim práškom a rozmixované pomaranče. Stierkou premiešajte. Rúru predhrejte na 160 stupňov. Plech s priemerom 24 cm vyložte papierom na pečenie a vlejte doň cesto. Pečte približne 45 minút. Špajľa musí po vpichnutí ostať suchá. Upečený koláč vyberte po 5 minútach z formy a nechajte vychladnúť na mriežke.

Pripravte sirup a karamelizované pomarančové plátky. Do hrnca s hrubým dnom nasypťe cukor, zalejte vodou, pomarančovou šťavou a dajte variť. Na rovnakú hrubku nakrájajte plátky pomaranča, vložte do vriaceho sirupu a nechajte karamelizovať na miernom ohni 20-30 minút, podľa hrúbky plátok. Karamelizované pomarančové plátky poukladajte na vychladnutý koláč. Sirup varte, ak je to potrebné, dokiaľ nezhrustne. Zalejte ním koláč a podávajte.



NAMIEŠAJTE SI!



MALINOVÝ ROSSINI

Kokteily bellini a rossini pozostávajú zo sektu a z ovocného pyré. Bellini obsahuje broskyňové, rossini jahodové.

Potrebujete:
10 cl šumivého vína,
5 cl malinového pyré

Postup: Do pohára nalejte šumivé víno a pridajte malinové pyré. Zamiešajte a spokojne vychutnávajte.



HRUŠKOVÝ PUNČ

Na punč pre 3-4 osoby potrebujete: 300 ml hruškového džúsu, 150 ml jablkového džúsu, 2 zvitky škorice, 2 hviezdčky badiánu, 2 toboľky kardamómu, 1 hrušku, 150 ml hruškovice alebo vodky

Postup: Džúsy s koreninami a nakrájanou hruškou dajte do hrnca a na miernom plameni ohrievajte približne 5 minút. Následne precedte a vmiešajte alkohol. Punč rozlejte do pohárov, prízdobte prevareným ovocím a popíjajte ešte teplý.



KOMORA
SLOVENSKÝCH
GAZDÍN

SILVESTROVSKÁ PAŠTÉTA Z DIVINY

16 porcií. Čas prípravy: 2,5 hodiny. Náročnosť: 2. Cenová náročnosť: 10 až 15 €

1 kg mäsa z diviny, 500 g bravčového mäsa, 600 g pečene, Soľ, Mleté čierne korenie, Tymian, Borievky, Brusnicový lekvár, Masť, 100 g slaniny

Umyté mäso z diviny spolu s bravčovinou uvaríme v osolenej vode domäkka a dôkladne pomelieme najemno. Surovú pečeň rozmixujeme, pridáme soľ, mleté korenie, mleté borievky aj pár lyžíc brusnicového lekváru a vetvičiek tymianu. Ochutenú pečeň zmiešame s pomletým mäsom, pridáme vajce a dôkladne prepojíme. Paštétovú zmes dáme do formy vymastenej masťou a vysypanej strúhankou. Navrch dáme plátky slaniny. Formu prikryjeme pokrievkou a paštétu varíme vo vodnom kúpeli približne 2 hodiny. Po uvarení necháme vo forme vychladnúť, až potom vyklopíme.



Navštívte stránku www.komoraslovenskychgazdin.sk

Zaregistrujte sa, získajte výhody členstva a inšpirujte sa receptami pre každodenné varenie a pečenie.

SPIŠKÉ PIROHY S KAPUSTOU A HUBAMI

4 porcie. Čas prípravy: 2 hodiny. Náročnosť: 2. Cenová náročnosť: do 5 €

1 kg zemiakov, Polohrubá múka, Soľ, Za hrst' sušených húb, 2 až 3 hrste kyslej kapusty, Masť, Cukor, Soľ, Mleté čierne korenie

Zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, ošúpeme, prelisujeme a posolíme. Huby namočíme, kapustu rozkrojíme na menšie kúsky. K prelisovaným zemiakom pridáme múku, premiešame a vypracujeme hladké cesto.

Na plnku na masť pripravíme karamel, pridáme kapustu a scedené pokrúpané huby. Dochutíme soľou aj korením a dusíme skoro domäkka. Necháme vychladnúť.

Na pomúčenej doske rozvalkáme cesto na hrúbku asi 0,5 cm, na polovicu poukladáme v rozstupoch kôpky plnky. Zakryjeme druhou polovicou cesta a okraje okolo plnky dobre popritlačáme. Pokrájame na jednotlivé pirohy a varíme vo vriacej vode, kým nevyplávajú na povrch. Vyberieme z vody a polejeme rozpusteným maslom.

Pokúpené?

HRDINA VIANOČ ČAKÁ UŽ LEN NA 6 TÝŽDŇOV VARENÝ LEŽIAK

ZLATÝ BAŽANT '73 PREMIUM CZECHOSLOVAK BEER

0,5l

6 VÝŽIVNÉ 12 LEŽIAK 4,5% obj.

www.rozumne.sk

VIANOCE NA VIANOČNOM OSTROVE ALEBO POD HOLÝM ZADKOM ŠPANIELSKÉHO OBRA



Pieskový betlehem na talianskej pláži



MINULÝ ŠKOLSKÝ ROK PRIŠLA DO SYNOVEJ TRIEDY NA PÁR TÝŽDŇOV EMILY Z AUSTRÁLIE. BOLA, A MOŽNO EŠTE STÁLE JE, S RODIČMI A SO STARŠOU SESTROU NA CESTE OKOLO SVETA. RUBEN, NÁŠ SYN, NÁS PRAVIDELNE ZÁSOBOVAL POSTREHMÍ Z TOHTO DOBRODRUŽSTVA, O KTORÉ SA EMILY S DEŤMI PODELILA.



Najdlhšie ho zamestnávala nostalgia austrálskeho dievčatka pred Vianocami. Rozprávala o tom, ako Vianoce pravidelne oslavujú na pláži, ako si grilujú steaky a morské plody a čvachtajú sa vo vode. Ruben Emily veľmi obdivoval, lebo i keď je naozaj otužilý a pokojne skočí do ľadového jazera, decembrové more sa mu zdá prístudené. Chvilku

trvalo, kým pochopil, že Austrália je na opačnej strane zemegule a cez Vianoce tam majú leto a 40-stupňové horúčavy. Napriek tomu je všetko vyzdobené a vysvietené a dýcha vianočnou atmosférou, tak ako aj u nás, len bez nosov červených od zimy. Rozprával nám tiež, že aj on by rád jedol takú veľkú bielu tortu, akú máva na Vianoce Emily. Domyslela som si, že myslí Pavlovovu. I keď ma táto „snehová“ torta vizuálne fascinuje, neláka ma ju ochutnať. Ale sľúbila som, že mu ju upečiem. Tak azda sa mi to tieto Vianoce podarí.

PANETTONE PO CELÝ ROK!

Minulý rok sme hneď po Štedrom večeri odcestovali do Talianska, a tak sme zachytili ešte taliansku vianočnú atmosféru a ochutnali napríklad vianočný punč a varené víno na vianočnom trhu rovno na pláži vedľa betlehemskeho príbehu zobrazeného v pieskových skulptúrach a reliéfoch. Jedno i druhé chutilo podivne. Bolo v tom veľmi veľa korenín a ešte viac cukru ako u nás. Čo mi však veľmi chutí, je panettone – milánsky vianočný koláč. Dostať ho už aj u nás, v rôznych veľkostiach a s mnohými príchutami, ale v Taliansku je tých príchutí ešte viac. I keď tradičný koláč je veľmi jednoduchý. Vyskúšali sme, samozrejme, čokoládové panettone, citrónové aj pistáciové, zo supermarketu aj z cukrárne. Pravdu povediac, panettone by som mohla jesť celý rok. Keď som sa mojej talianskej kamarátky pýtala, ktorý recept používa a má najradšej, prekvapila ma odpoveďou, že panettone nepečie a že ani nepozná nikoho, kto by to doma robil. Vraj ho každý kupuje. Ale pozor – kupované panettone je len zriedka upečené podľa tradičného receptu, v ktorom nie sú kvasnice, ale kvások. Jeho príprava teda trvá nie tri hodiny, ale 36 hodín!

K vzniku tejto dobrôtky sa viaže niekoľko legiend. Jedna sa začína prípravami na vianočnú zábavu Ludovica Sforzu v pätnástom storočí. Kuchár mal plné ruky práce, a tak pozabudol vytriahnuť koláč z pece a ten zhorel na uhol. Mladý kuchtič Toni mu navrhol ponúknuť urodzeným hosťom koláč, ktorý zo zvykov upiekol pre služobníctvo. V zhone teda naservirovali na slávnostnú tabuľu nedopečený koláč a senzácia bola na svete. Urodzení hostia si obľizovali nielen prsty, ale i celé ruky. A to bol zrod Tonia chleba pane Toni.

Napriek tomu, že panettone nájdete pred Vianocami asi vo všetkých talianskych obchodoch s potravinami, každá časť Talianska má svoj vlastný vianočný koláč. Veľmi mi chutí pandolce z Janova a panforte zo Sieny. Kalorické bomby, ktoré odporúčam dopriať si skutočne len na Vianoce!

BETLEHEMSKÉ PERLIČKY

V talianskych obchodoch ma prekvapili aj balíčky, ktoré na prvý pohľad vyzerali ako naše mikulášske. Na niektorých boli prilepené strigy na metle, a tak mi bolo jasné, že nejde o dopredaj mikulášskych sladkostí. Dobrá ježibaba Befana alebo Epifana prináša šiesteho januára poslušným deťom sladkosti a malé darčeky. Tým neposlušným daruje uhlie.

Najviac sa mi páčila vianočná atmosféra v mestečku Grado. Na každom kroku boli postavené betlehemy. Maličky aj veľké, skromné i pompézne. Bolo krásne prechádzať sa večerným mestom a zapozerať sa do príbehov stvárnených malými figúrkami. Niektoré sa krčili vo výklenkoch domov, iné boli vystavené na námestí a niektoré dokonca na loďkách v prístave a kanáloch.

Fotografie betlehmov som poslala aj kamarátke, ktorá trávila vianočné sviatky v Španielsku a ona mi na revanš poslala tiež fotografie betlehema. Keď som sa prizrela bližšie, zbadala som vzadu v rohu figúrku so spustenými nohavicami, s holým zadkom a... no, ako to povedať... s hnedou kôpkou. El caganer – Kakač – je tradičná katalánska vianočná figúrka, ktorá sa od sedemnásteho storočia objavuje v španielskych betlehemoch. Je to milá a potrebná postavička, ktorá symbolizuje kolobeh života a prírody. Hnojí pôdu, aby bola na rok dobrá úroda. Zároveň je symbolom zdravého a vyrovnaného tela. Španielska katolícka cirkev akceptuje Kakača ako talizman pre šťastie, ktorý má pri narodení Ježiša svoje opodstatnenie. Kakačov si možno kúpiť nielen v klasickom vyhotovení. Do rohu betlehema vám môže kakať Marilyn Monroe, Donald Trump či Mr. Bean. To, čo ako maličká figúrka pôsobí milo a veselo, môže ako obrovská skulptúra pôsobiť ohyzdne. Nevie, či by ma potešilo, keby som niekde na námestí namiesto vianočného stromčeka musela obdivovať obra so spustenými nohavicami a obrovskou hnedou kôpkou pod holým zadkom tak, ako si to užili pred pár rokmi Barcelončania...

Ale vráťme sa k Austrálčanke Emily. Na ceste okolo sveta nevynechala s rodinou ani Vianočný ostrov, ktorý napriek tomu, že je kúsok od Indonézie, patrí k Austrálii. Nášho syna, samozrejme, fascinovala predstava života na Vianočnom ostrove, kde máte Vianoce každý deň a musíte teda, podľa detskej logiky, podľa zákona každý deň dostávať darčeky. Vysvetlili sme mu, že to, žiaľ, tak nie je a že ostrov sa Vianočný volá preto, lebo ho objavili na Vianoce. Rovnako ako iný väčší Vianočný ostrov, Kiribati, v Tichom oceáne.

Nikoleta Gstach



NOVÝ VAPORIZÉR AIRWICK ESSENTIAL MIST

Mení éterické oleje
na jemnú, voňavú
hmlu.



VYSKÚŠAJ

NOVÝ VAPORIZÉR AIRWICK ESSENTIAL MIST

Revolučný výrobok na domáce wellness, ktorý mení éterické oleje na jemnú, voňavú hmlu pre príjemný pocit v každej miestnosti vášho domova. Elegantný dizajn strojička sa hodí do každého interiéru.



RÔZNE VÔNE



NA BATERIE



DLHODOBÝ EFEKT – NÁPLŇ VYDRŽÍ AŽ 45 DNÍ PRI NASTAVENÍ NAJNIŽŠEJ INTENZITY.



3 ÚROVNE INTENZITY – PRE VLASTNÉ NASTAVENIE FREKVENCIE UVOĽŇOVANIA VÔNE.



ŠTÝLOVÝ DIZAJN – OCENENÝ REDDOT AWARDS V ROKU 2017.



FUNKCIA STAND BY – AUTOMATIZOVANÉ ZAPÍNANIE A VYPÍNANIE STROJIČKA.

Mali sme sa stretnúť v kaviarni domu, kde býva, keď je v Bratislave, ale bolo zavtorené. Tak sme sa stretli v kaviarni hotela, v ktorom bývala pred tým, než si tu kúpila byt. Z monológu, ktorý Eva Máziková odštartovala, vyplynulo, že svoj bratislavský byt miluje, pretože je presne taký, aký videla vo sne.

„Vždy som tu chcela mať byt – dole obchody a kaviarne a hore moje bývanie. A tento sa mi naozaj sníval. Zaujímavé, ale ja naozaj vidím veci, ktoré sa potom stanú. Niektoré sú pozitívne a niektoré aj zlé. Ale, vieš čo, tie zlé nikdy dotyčnému nepoviem, len ho upozorním, aby si dával pozor. Tak som aj vedela, že minulý mesiac nebude pre mňa najlepší. Bola som chorá aj som spadla. A vôbec, ani tento rok nebol môj rok.“

Naozaj? Veď ste oslávili také krásne jubileum, darí sa vám...

Áno, ale bála som sa. Trošku som sa bála, pretože niečo sa končí a niečo nové sa začína. S manželom sme si povedali, že máme ešte takých 10 až 13 rokov silných. Potom to už pôjde s nami dole, to je prirodzené a normálne.

Vaša mamička má 94 rokov. To je dobrý korienok.

Áno, je. Aj taxikár sa minule pýtal, koľko má mamka rokov. Ja reku, že 94. A on na to – vau, super, vy sa dožijete stovky. A ja, reku – nestráši! Čo tu budem robiť sama tak dlho? A on – pani Evička, vy si ešte zoberiete 80-ročného zajačika. (Smiech.) Všetci vedeli, že budem mať 70 a ja sa nebudem tváriť, že nie. Vidieť to na rukách, na nohách. Vek sa nedá oklamať. Telo je mašina, ktorá pomaly odchádza. Ale ja som aj tak spokojná.

42 na budúci rok a nikdy nevieš, čo sa stane. Dali sme si s manželom úlohu, že musíme mať silu, aby sme do 16 až 18 rokov malej vydržali, keby sa náhodou niečo stalo.

To je od vás pekné, ale oni sú predsa ešte dosť mladí...

To nikdy nevieš, nevesta je pilotka. Má vlastnú pilotskú školu a ešte aj pre Lufthansu lieta ako prvý oficer. Aj keď ono sa hovorí, že skôr tá auto prejde, ako lietadlo padne, ale keď to lietadlo padne, tak koniec. Môj syn takisto veľa lieta, pretože prednáša. A ja som mala, žiaľ, taký nedobrá sen. Ako som vrela, tie sny sa mi plnia.

Zvláštne, tušíte, kde sa to vo vás vzalo? Mali ste v rodine nejakú veštkyňu?

Mám to od starej mamy, bola bylinkárka a mala také danosti. Keď som jej hovorila o svojich snoch, vždy mi povedala, to nič, to si nevíš. Ale raz som začula, ako niekomu hovorí, že ona to tiež zdedila po babičke z matkovej strany. Vidím niečo, čo sa stane, ale nemusí hneď. Viem ti aj povedať, kto je ťažko chorý, cítim to.

Neplánujete túto danosť nejako pozitívne využiť?

Už nechcem robiť nič nové a učiť sa zas niečo odznova. Chcem sa venovať manželovi, nikdy nevieš, muži odchádzajú skôr. Aj keď

sme žili. Píšem jej aj o tom, že existuje veľa rôznych ľudí, že muži ľúbia mužov a ženy zas ženy. Mám gayov veľmi rada, mnohí spolu žijú 20 rokov a toľko ani mnohé manželstvá nevydržia. A učím malú po slovensky. Poprosil ma o to syn s nevestou. Ja síce hovorím po nemecky, ale som Slovenka. Nie je to internacionálna reč, ale je to moja materinská reč.

EVA, JEDLO A DIÉTY:

„Milujem mediteránsku kuchyňu, hlavne taliansku. Lúbim šaláty, ryby, zeleninu. Mäso mi smrdí, zjem raz za čas kurča alebo morku, ale inak veľa zeleniny. Cestoviny veľmi málo, skôr ryžu. A snažím sa jesť menej bielej múky a bieleho chleba. Aj keď sú niektoré jedlá, napríklad vynikajúce syry, ktoré si bez dobrej francúzskej bagety nedám. Striktné diéty nedržím, ale dávam si bacha, pretože moje telo už reaguje inak ako za mlada a už nepotrebujem toľko jesť. Dám si denne jedno jablko, moje obľúbené sú gala, ale banány nemôžem. Páli ma z nich záha. Kávu si dám tak dvakrát za deň. Milujem jej vôňu. Patrí to k môjmu ránu. A milujem džumbier, to je liek na všetko.“

Je známe, že po odchode do Nemecka ste pracovali v oblasti lekárskej kozmetiky, mali ste aj vlastný salón s desiatimi zamestnankyňami, vydali ste knihu o starostlivosti o zovňajšok. Ako vnímate krásu po sedemdesiatke?

Napríklad milujem svoje telo, aké je teraz. Trošku bruško, trošku zadok. Aj môj manžel to miluje. Nič iné nepotrebujem. Mám ešte dobrú pleť. Raz za čas si dám vpichnúť trošku vitamínok do tváre alebo len kolagén. Žiaden botox, nič jedovaté, nechcem zmeniť výraz tváre. Ale poviem ti, čo sa mi práve stalo. Kolagén dostať kúpiť aj v tekutej forme a ten pijem. Jedna kúra je na mesiac. No a manžel zistil, že jeden obchodný reťazec má lacnejší kolagén s rovnakým zložením, tak som ho vyskúšala. Nedávno som mala úraz, spadla som, tak som si hneď dala dve flaštičky. Na druhý deň jednu, na tretí deň ďalšiu – zobudím sa a manžel hovorí všetko, na čom spiš, je modré. A ja, reku, že – transpirujem, to nie je možné! Na druhý deň som to už síce nepila, ale aj tak bolo všetko modré, vyprat sa to dalo až na šesťdesiatke. Hneď som tomu obchodu napísala, odfotila som aj modré flaky. A oni mi odpísali, že to nie je možné, že to bolo dermatologicky testované. Nakoniec vysvitlo, že sa to stalo viacerým v Nemecku, tak som dostala finančné odškodnenie.



Všetko sa mení, má iné dimenzie. Napríklad intimita, a je stále pekná. Nám s manželom sa stačí pritúliť, povedať si miláčik. A to je aj po rokoch krásne, vlastne ešte krajšie, vieš. Toto musíš mať.

Pribudli vám starosti s príchodom vnučky?

Ach, to moje malé trojročné vnúča, Lilly, je taká zlatá! Nedávno mala narodeniny a prišla aj druhá babička, tak sme sa jej venovali. Sedeli sme a tárali a tu malá prišla ku mne a, vraj, babi, ostaneš tu aj spať? Taká som bola šťastná! My s manželom sa naozaj staráme o všetko. Vieš, syn má 41, nevesta bude mať

mi slúbil, že ma počká a pôjdeme spolu, a ja mu verím. A chcem sa venovať vnučke. Synovi som to slúbila. Všetličo sa môže stať, veď v akom stave je planéta! Sledujem to, napríklad mám už tri tašky z materiálov, ktoré sa v prírode rozložia. Teraz už aj na oblečenie si dávam pozor. Som uvedomelejšia. Veľmi neskoro sme začali myslieť na našu Zem. A Trump, vraj – globálne oteplenie neexistuje. Ako môže prezident veľkej moci takto rozprávať?

Vraj píšete pre vnučku knihu.

Áno, píšem o sebe, odkiaľ som, ako to u nás vyzeralo, keď som bola mladá a ako

EVA MÁZIKOVÁ:

JA SOM AJ TAK SPOKOJNÁ!

Vrátim sa trochu do minulosti. Pamätám si z detstva, že ste boli trochu iná než ostatné speváčky. Na čele ste mali také znamienko. To sa mi páčilo.

Kreslíla som si to. S niekým som sa stavila, že to tak budem nosiť. Aj nechty na ľavej ruke som si nechala rásť rok. Bolelo to, ale za 100 mariek som to vydržala. (Smiech.) Teraz už nie som taký bojovník, ale mám svoje zásady. Vždy som taká, aká som, na nič sa nehrám. Za minulého režimu som na spevácke skúšky prišla s tromi krížmi na krku alebo som mala vpredu na vlasoch melír. Ja som bola vždy taká. Som otvorená, ale neohovárať. Napríklad aj táto moja sedemdesiatka. Otvorene som o tom každému povedala. Veď všetci starneme. Keď som úprimná sama k sebe, tak niečo navonok vyžarujem, nemusím byť mladá, pekná, štíhla, ale som to ja. Vždy otvorená. Aj na mojom náhrobnom kameni budú vytesané úprimné slová: Kto chce dedič, musí chodiť po lievať. Môj syn sa na tom stále rehoce.

Zaujímajú vás súčasné slovenské speváčky? Vidíte v niekom nasledovníčku, ktorá by mala podobný drajv ako vy?

To je veľmi dobrá otázka. V tomto veku som tu už len ja a Marcela Laiferová. No niekto mladý s podobnou energiou, akú mám ja, tu chýba. Bola som uveličená z Celeste Buckingham, má skvelý hlas a taký americký feeling, ale som sklamaná, lebo momentálne nejde ďalej. Potenciál má veľký. Spieva a píše skvele. Ale vďaka rôznym súťažiam dnes môže byť spevák každý, záleží na tom, ako sa uchytí.

Vtipne sa hovorí, že byť spevákom je skoro ako byť blogerom – aj to môže robiť každý.

Presne! A toto ti chcem povedať – na internete nie je reálny svet. Samý bloger alebo influencer a mladí to všetko žerú a berú ako realitu. Ale to nie je reálny svet! Ja dávam na sociálne siete veľmi vtipné veci, ale nič rodinné a súkromné nehovorím. Influenceri sú veľmi osobní. A kam to vedie? Je to samá pretváarka, klam a reklama. Čo sa týka spevákov, nechcem nikoho uraziť, ale na Slovensku vidím len dievčatá a chlapcov s gitarou, ale to nie je ono. Ja som mala v detstve jeden veľký vzor. Bola to staršia dáma z Prahy, herečka a speváčka Ljuba Hermanová. To bola energia! Aj dobre vyzerala, aj si povedala, čo chcela. To bola moja žena! Na druhej strane, zas je dobré, že každý si nájde svoje publikum, je jedno, aký má temperament.

Ale všimla som si, že na archívnych čiernobielych TV záznamoch ešte až tak energicky nepôsobíte...

To bolo tou dobou, nedalo sa byť taká, aká skutočne som. Všetci sme boli takí unifikovaní. Ale temperament bol vo mne vždy. Aj teraz, keď hrám v nemeckých filmoch, vždy je to ne-



jaká erdegbaba. A volajú ma tam Glitzi, lebo sa vždy trbliecem. (Smiech.)

Asi sa im páči, že ste taká osobitá. A vás to baví.

Teším sa, že si môžem zahrať, hoci je veľa nových tvárí. Malé úlohy, ale neviem. A môj manžel Peter hrá vždy môjho manžela, zbožňujeme to! Aj teraz niečo točíme. Za tento film, povedala som Petrovi, ho pozývam do Amsterdamu. Chcem vidieť vianočný Amsterdam, dám si „ten“ keksík, po ktorom mi vraj bude „hovadsky“ dobre. Som veľmi zvedavá. Nikdy som nebrala drogy, alkohol len tak jeden-dva pohárik, ale na tento keksík sa teším. No Peter musí byť vedľa mňa a sledovať ma, ak by mi náhodou bolo zle. To bude vianočný darček. Nepotrebuje handry, prsteň, ale zážitky, to áno.

Vaša nevesta je vraj napoly Holanďanka a napoly Nemka. A k tomu vy, Slovenka. Ako spolu vychádzate?

Zo začiatku bola medzi nami akási rivalita, ale nie z mojej strany, skôr z jej. My sme so synom veľmi spätí, voláme si trikrát za deň. Strašne na sebe visíme. Možnože je to trošku môj problém, že ho neviem pustiť. Na druhej strane nevesta je totálne samostatná. Je veľmi inteligentná, hovorí siedmimi jazykmi, má leteckú školu, niekoľko lietadiel. A prekvapilo ma, že taká silná žena na mňa takto reagovala. Prvé dva roky bol medzi nami malý boj, myslím, že nevesta chcela ukázať, že je u syna na prvom mieste, ale pozor – to Evička nedovolí! Asi to tak má každá mama, ktorá má syna. Spätne si uvedomujem, že všetky synove frajerky mali rešpekt. Ale tu to bolo vyhrotenejšie. Šla som za kamoškou psychologičkou a tá mi poradila, aby som šla na to pomaly. To pomohlo. Nevestu obdivujem, je krásna a štíhla, má úžasné postavenie vo svete, ktorý je skôr mužská doména. Dnes už máme úžasný vzťah, dokonca som jej z Ameriky doniesla čizmy Gucci.

Ako trávite záver roka? Vraj vianočné stromčeky tak milujete, že jeden vám nestačí.

Pravdaže! Mám 31 stromčekov! V raňajkovej miestnosti 24, zvyšné sú v obývačke. Jeden je

ozdobený, ostatné sú strieborné so svetielkami. A pod nimi mám krištáľové soby od Swarovského. Mám rada toto predvianočné obdobie. Tento rok syn letí do Dubaja, kde bude prednášať a my budeme s Lilly samy a budeme piecť. Budem mať aj koncerty v kaštieloch, ktoré mám veľmi rada. Odkedy má syn rodinu, trávime Štedrý večer sami. Prvé Vianoce som bola našťvaná, ale teraz to chápem. Na prvý sviatok pozývam všetkých na brunch do reštaurácie, je tam pohoda, hrá klavír, sem-tam aj niečo zaspievam. V deň 26. mávame zas spoločný obed u nevesty a stretávame sa s priateľmi. Ale nikdy nie u nich doma. V Nemecku už tento zvyk návštev doma nefunguje, radšej sa stretne v reštaurácii. Na Silvestra ideme na koncert do filharmónie, a večer sa teším na takú špecialitu. Tam, kde bývame, sa organizuje spoločenská kriminálna hra so šesťchodovým jedlom. Sú do nej zapojení obyvatelia a je to veľká zábava! Nakoniec ohňostroj. Najkrajšieho Silvestra som zažila krátko pred narodením syna. Manžel ma vzal na letisko a o polnoci sme lietali nad Mníchovom a pozorovali ohňostroj. Bála som sa, ale bol to krásny zážitok.

EVA A PAVAROTTI

„Keď som viedla svoj podnik s lekárskou kozmetikou, pracovali sme s ťažko chorými pacientmi. Zaujímavá práca, ale náročná na psychiku. Raz prišiel jeden a rovno povedal – prepitné nedostaneš. Bola som našťvaná, lebo chodil denne celý týždeň, práca je náročná a prepitné si zaslúžiš. Ale za ten čas sme sa spriatelili, viedli sme fantastické rozhovory a spýtal sa, čo mám rada. A ja hneď, že Pavarottiho, aj som mu zaspievala Nessun dorma. Miloval ma. Stále opakoval - v piatok príde moje bejby, moje bejby. A v piatok som pochopila, že jeho bejby je BMW Z1. Žil v inom svete. Ale bol super. Nakoniec mi daroval obrovskú kyticu. Po nejakom čase mi zavolať jeho sekretárka, ako sa mám a či mám zajtra čas. Reku, mám, čo treba? Predstav si, dostala som lístky na Pavarottiho koncert do prvého radu a doviezla ma čierna limuzína! Po koncerte som mohla ísť k nemu do zákulisia, bola som pri ňom celkom blízko, videla som, ako komunikuje, ako sa potí. Bolo to úžasné! A to bolo moje prepitné, no tak uznáši!“

Aká je vaša vízia do nového roka? Na čo sa tešíte?

Teším sa, že ešte môžem mať koncerty, lebo vystúpenia zbožňujem. Teším sa, že ma ľudia ešte chcú vidieť. Teším sa na to, ako bude vyrastať moja vnučka a že sa s manželom budeme stále líbiť. Však kto by ho ešte chcel...

Denisa Pogačová, Daniela Petrovská

GRATULUJEME

VÝHERCOVI NOVÉHO AUTA CITROËN C3

Spoločnosť PEPSI – COLA SR v mesiacoch august a september organizovala súťaž v prevádzkach COOP Jednota. V spolupráci s hlavným dovozcom vozidiel značky Citroën sa rozhodli do súťaže venovať nový model auta Citroën C3.

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 našlo svoju novú majiteľku, p. Paldanovú z Gbiel (okres Skalica).

S pani Paldanovou a jej manželom sme sa stretli osobne, aby sme im výhru odovzdali a zároveň sme im položili pár otázok.

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

- Nie, vôbec som nedúfala, že vyhrám nejakú z daných výhier. Predtým som v súťažiach nemala veľa šťastia, preto ma táto výhra veľmi prekvapila a potešila. (smiech) **Budete používať auto vy alebo bude využívané v rámci rodiny?**

- Keďže nie som aktívny šofér, auto bude využívané určite v rámci mojich blízkych.

Zvyknete nakupovať v COOP Jednote, alebo ste nakúpili iba na zapojenie sa do súťaže?

- Coop Jednotu máme s manželom vo zvyku navštevovať pomerne často, preto sa radi zapojíme do súťaže s produktami, ktoré tu pravidelne nakupujeme.



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

KRÁJANIE JABLČKA, ŠUPINKY KAPRA DO PEŇAŽENKY ALEBO ZLATÉ PRASA. ZDAJÚ SA VÁM NAŠE VIANOČNÉ ZVYKY ZVLÁŠTNE? OPROTI NIEKTORÝM VIANOČNÝM TRADÍCIÁM VO SVETE SÚ VŠAK MILÉ A NEŠKODNÉ.

BIZARNE VIANOČNÉ ZVYKY Z CELEHO SVETA

KOZA V HLAVNEJ ÚLOHE

Hoci si u nás asi ťažko vieme predstaviť mekej vianočnej zvierky, ako je koza, v Škandinávii jej spojenie s Vianocami vychádza zo starých germánskych zvykov. Pôvodne to bola práve koza, kto deťom roznášal darčeky. Dnes to už s jej pomocou robí škriatok. Koza ostala len pomocník ako sob Rudolf u Santa Clausa.

Najznámejšia vianočná koza pochádza zo švédskeho mestečka Gävle, ktorú v roku 1966 postavili na námestie v nadživotnej veľkosti. Toto vianočné lákadlo je vysoké trinásť metrov, vyrobené zo slamy a práve vďaka tomu sa k nej pridružil ďalší bizarný zvyk. Už viac ako tridsaťkrát ju niekto podpálil alebo iným spôsobom zničil. Z jej podpalovania sa tak stala nová vianočná tradícia!

Ďalšou populárnou kozou tradíciou v Nórsku a vo Švédsku je slamená figúrka vianočného capa. Tá má pôvod v uctievaní pohanského boha Thora, ktorého voz ťahal pár capov. Nóri a Švédi si vianočného capa vešajú na stromček alebo ním dekorujú dom počas adventu.

VIANOČNÉ STRAŠIDLÁ

Aj na Islande sa so sviatkom Vianoc spája zvieratko, nejde však o kozu alebo iný dobytok, ale o „domáceho miláčika“. Mačky väčšine ľudí pripadajú ako roztomilé zvieratká, no mačka Jólakötturinn je krvilačný zabijak, ktorý na Štedrý večer obchádza dediny a žerie tých, ktorí nedostali nové oblečenie. Táto bizarná historka sa traduje od čias starých islandských farmárov, ktorí sa snažili do Vianoc spracovať vlnu a usilovným robotníkom sľubovali nové šaty. Tých lenivých, naopak, strašili, že nedostanú nič a príde si po nich mačka.

Island nie je jediná krajina, kde na Vianoce straší. Vo Walese sa môžete stretnúť s Mari Lwyd, hrôzostrašnou postavou v bielej plachte, ktorá má namiesto tváre lebku kobyly. Ide o tradíciu pripomínajúcu našich koledníkov. Walesania na čele s prezlečenou Mari Lwyd navštevujú susedov, spievajú



vianočné piesne a dostávajú občerstvenie. V Južnej Afrike straší deti malý Danny. Ide o neposlušného chlapca, ktorý kedysi zjedol babičke koláčiky, čo nachystala pre Santa Clausa, tá ho v amoku zabila a jeho duch varuje maškrtníkov pred podobným osudom. A potom vraj – šťastné a veselé!

KAKAJÚCE POLIENKO V KATALÁNSKU

Caga tio, teda v preklade kakajúce polienko, s namaľovanou tvárou, nožičkami, čiapočkou a dekou na chrbte, sa v Katalánsku spája s 8. decembrom. Túto bizarnosť dostávajú predovšetkým malé deti, ktoré ho každý deň krmia orieškami a sladkosťami. Caga tio postupne rastie (rodičia ho každých pár dní menia za väčšie polienko) a na Štedrý deň mu hrozia priložením do pece alebo ho tľú, aby sa vyprázdnilo. Kakajúce polienko si často mýlime s katalánskou figúrkou caganera, roľníka s holým zadkom učeného v každom betleheme. Býva umiestnený v rohu a súčasťou betlehemov je už od 17. storočia, no

nik netuší prečo. Etnograf Joan Amades si jej funkciu vysvetľuje ako vklad, ktorý mal symbolicky zúrodniť pôdu v betlehemoch a zabezpečiť plodnosť celej scenérie z jasličiek aj na nasledujúci rok. Spoločne s ňou mal priniesť zdravie tela a pokoj v duši.

FAST FOOD NA VIANOCE?

Hoci v Japonsku je percento hlásiace sa ku kresťanstvu mizivé, Vianoce tu oslavuje viac ľudí, ako by ste čakali. A vďaka šikovnému marketingu jedného z reťazcov rýchleho občerstvenia, ktorá pred štyridsiatimi rokmi ponúkla chutnú náhradu moriaka, dnes si Japonci pochutnávajú na tradičnom kurčati z fast foodu.

ZVYKY NAŠICH SUSEDOV

Krampus, teda spolovice diabol a spolovice koza, je rakúskym spoločníkom Mikuláša, ktorého úlohou je trestať neposlušné deti uhlím alebo bitkou brezovým prútom. Slovenský čert je len slabým odvodom krampusa. Ide o hrozivého alpského diabla s obrovskými rohmi.

Maďari zasa strelbou do vzduchu po zjavení prvej hviezdy odháňali zlých duchov. Až tak mohla rodina zasadnúť k štedrovečernému stolu.

Ukrajinci zdobia vianočný stromček okrem štandardných pozlátok a ozdôb pavúkom a pavučinou. Tradícia sa odvoláva na príbeh chudobnej ženy, ktorá si nemohla dovoliť ozdoby na vianočný stromček. Namiesto nich poslúžili pavučiny, ktoré v slnečnom svetle nádherne zažiarili.

V TALIANSKU NOSÍ DARČEKY BOSORKA

V Taliansku by ste márne čakali na darčeky od Santu alebo Ježiška. Tejto úlohy sa zhostila striga Befana, ktorá lieta na metle. Deťom robí radosť v noci z 5. na 6. januára. So Santom však predsa len niečo spoločné má. Vchádza dnu komínom, no sušienky a mlieko nečaká. Vínom však nepohrdne. Bosorka sa spája s vianočnými sviatkami aj v Nórsku. K ich pohanským zvykom patrí skrývanie metiel. Nóri totiž veria, že na vianočný večer z hrobov vstávajú čarodejnice a zlí duchovia, kradnú metly, na ktorých celú noc lietajú a stvárajú neplechu.

NOC REĎKOVIEK

A DO KOSTOLA NA KORČULIACH

V Mexiku sa 23. decembra tradične začína



Noc reďkoviek. Miestni umelci z reďkoviek vyrezávajú najrôznejšie figúrky s náboženskou a betlehenskou tematikou. A tvorca tej víťaznej sa so svojim výtvorom ocitne aj na titulke novín.

Vo Venezuele síce na Štedrý deň nemrzne, no do kostola sa chodí na korčuliach. Na kolieskových. Nevie sa síce, ako a kedy tradícia vznikla, tento zvyk si však Venezuelčania osvojili natoľko, že kvôli nemu je mnoho ciest uzavretých, aby mali korčuliari vyhovujúce podmienky.

-feesinel-

A TIEHTO NAŠE POZNÁTE?

.....
- Po večeri sa pod stromček hneď vedľa betlehemu položí tácka, na ktorej sa pod obrúskom skrývajú peniaze, med, oblatky, chlieb, cesnak a hrst pšenice alebo sa niekedy odkladajú omrvinky z večere na tanier pre chudobných.
.....

- Zákaz odbiehania od štedrej večere - od stola sa nesmela postaviť ani gazdina, ani žiaden z členov rodiny. Ľudia verili, že opustenie svojho miesta pri štedrovečernom stole prináša smolu a ten, kto od stola odbehne, do roka umrie. Všetko jedlo preto bolo na stole alebo v jeho blízkosti.
.....

- Hádzanie topánky - slobodné dievčatá hádzali topánky za hlavu smerom k vchodovým dverám. Ak špička ostala nasmerovaná k dverám, znamenalo to, že sa jej majiteľka do roka vydá. Ak smerovala k dverám päta, dievča malo ostať slobodné ďalší rok.



Energia vášho úsmevu!



VERNOSŤ SA V COOP JEDNOTE VYPLÁCA!



INFORMÁCIE AKO NA ZAVOLANIE

NEZABUDNITE SI DO 31.12.2019 UPLATNIŤ ZĽAVU!

Na najčastejšie kladené otázky odpovedá Katarína Matlonová, manažérka pre vernostné programy

V AKÝCH PRÍPADOCH SI DRŽITEĽ NÁKUPNEJ KARTY COOP JEDNOTA (ĎALEJ AJ COOP KARTA) NEMÔŽE UPLATNIŤ ZĽAVU?

- Ak začal COOP kartu používať až od 1. 7. 2019. Zľava sa „vypláca“ za nákupy evidované na kartu v 1. polroku 2019, teda od 1. 1. do 30. 6. 2019.
- Ak nedosiahol minimálny objem nákupu, ktorý je stanovený na 50 € (myslí sa tým súčet všetkých nákupov evidovaných na COOP kartu, a to vo všetkých predajniach na Slovensku).
- Ak si chcel uplatniť zľavu v predajni inej COOP Jednoty, ako je jeho COOP karta registrovaná. Informáciu o tom, v ktorej COOP Jednote prebehla registrácia COOP karty, môže získať na webovej stránke www.coop.sk v časti Moja nákupná karta. Po zadaní čísla zo zadnej strany COOP karty sa objaví obrazovka, ktorej súčasťou je ikona „špecifikácia“, po jej stlačení sa dozvie, v ktorej COOP Jednote je jeho nákupná karta registrovaná, kontaktné údaje, na koho sa môže obrátiť v prípade nejasností.
- Ak predložil papierovú kartu, ktorá nie je registrovaná

AKÉ ĎALŠIE BENEFITY PONÚKA COOP KARTA?

Predložením nákupnej karty u našich externých partnerov si držiteľia COOP karty môžu uplatniť ekonomické výhody vo forme priamych zliav. Môžu získať zľavnený pobyt v Bardejovských Kúpeľoch, v Kúpeľoch Lúčky, Kúpeľoch Piešťany a Kúpeľoch Smrdáky. Lacnejšie môžu cestovať s cestovnými kancelárkami TATRATOUR Slovakia, TIP tour a BUBO. Môžu získať zvýhodnené vstupy do AQUACITY Poprad, lacnejšie kúpiť nábytok a bytové doplnky v TEMPO Kondela. Spoločnosť ZAREN ponúka pre držiteľov COOP karty zľavnené ceny z tovarov a služieb (servis plastových okien a dverí, vysávače značky KOBOLD, spacie systémy a taliansku biokozmetiku MIRAMI). Bližšie informácie o konkrétnych zľavách sú na stránke www.coop.sk v časti Zľavy u partnerov.

v žiadnej COOP Jednote, pretože neodovzdal v predajni vyplnenú žiadosť.

► Ak si chcel uplatniť zľavu na papierovú alebo digitálnu kartu stiahnutú v mobile. V záujme jeho ochrany si zľavu môže uplatniť iba prostredníctvom plastovej COOP karty, na ktorej je uvedené jeho meno.

AKO POSTUPOVAŤ PRI STRATE A ODCUDZENÍ COOP KARTY?

V takých prípadoch je každý povinný túto skutočnosť neodkladne nahlásiť na ústredie COOP Jednoty, v ktorej je jeho COOP karta registrovaná, alebo na bezplatné telefónne číslo: 0800 555 567, čím sa zabráni zneužitiu (výberu zľavy) inou osobou. Následne si treba požiadať o duplikát nákupnej karty. Tlačivo je k dispozícii v každej predajni a možno si ho stiahnuť aj z www.coop.sk.

KEDY SA ZĽAVA PRENÁŠA A KEDY ZĽAVA ZANIKÁ BEZ MOŽNOSTI DODATOČNÉHO VÝBERU?

Ak si držiteľ COOP karty zľavu za 1. polrok 2019 neuplatní do 31. 12. 2019, tá mu nezaniká a prenáša sa do ďalšieho zúčtovacieho obdobia, t. j. pripočíta sa k zľave za 2. polrok 2019, ktorú si bude môcť uplatniť pred Veľkou nocou.

Skupina COOP Jednota robí všetko pre to, aby čo najviac uspokojila potreby svojich zákazníkov. Ak sa chcete podeliť so svojimi námetmi, píšete nám na podnety@coop.sk.

BIELENÉ ŠIŠKY ROZŽIARIA VAŠE DEKORÁCIE

Sviatočné dekorácie z čečiny a zo zelených vetvičiek sú krásne, a preto aj veľmi obľúbené. Žiaľ, v suchých bytoch dlho nevydržia. Ku koncu roka už býva ihličie opadané. Skúste tento rok použiť na dekorovanie hlavne šišky, ktoré vydržia až do Silvestra. Ako jednoduchá dekorácia poslúžia samostatne alebo v rôznych aranžmánoch. Napríklad položené na starožitnej tácke okolo krásnej sviečky alebo zavesené na špagáte rôznych dĺžok v okne, alebo na stene. Dekorácie z prírodných šišiek môžete oživiť bielymi šiškami a my vám povieme, ako na to.

ČO BUDETE POTREBOVAŤ:

Šišky, savo, vedierko, paličku na miešanie, podložku na vysychanie šišiek

POSTUP:

1. Šišky dajte do vedra a zalejte ich Savom. Jeden liter Sava dokáže vybieliť asi 20 šišiek. Savo sa nedá používať opako-

vane, chlór vyprchá a roztok prestáva bieliť.

2. Nechajte pôsobiť.

Šišky začínajú okamžite púšťať farbu.

Paličkou občas šišky premiešajte. Vlhkosťou sa zatvoria a bude sa vám zdať, že žiadne bielenie neprebíha, ale nenechajte sa zmiatať, vnútorné časti šišiek sú vybielené pomerne rýchlo a vonkajšia časť sa zosvetlí až po uschnutí.

3. Nechajte 24 hodín pôsobiť.

4. Šišky nechajte v Sava do druhého dňa, potom ho zlejte a šišky dajte na podložku vyschnúť. Rozdiel medzi pôvodnou farbou a farbou po vybielení bude po vyschnutí veľký!

5. Vybielené šišky môžete po uschnutí použiť priamo do dekorácie alebo ďalej farbiť. Farba bude lepšie držať. Nemusíte sa báť, že by šišky bolo cítiť Savom, chlór rýchlo vyprchá.

Prijemné prežitie vianočných sviatkov a šťastný nový rok praje:



	čpavok	1. časť tajničky	včelíny		spojka	lesné plody	2. časť tajničky	pracovala motykou	značka argónu		meno Adely	3. časť tajničky	členia podľa skupín
sviečkovica na spôsob rezancov				sekcio-nálny stroj							úkon		
vlastnil				vianočná ryba							tvrdá stupnica		
				predložka							predložka		
siatie					čítoslovce poskoku				šitím oprav tenisový úder				
					budova								
značka sodíka			nepodlahla								značka telúra		
			oddelil sa a spadol								tučná časť mlieka		
umelý jazyk				vypúliho							telocvičná poloha		
anglická spojka				osobné zámeno							rímskych 1501		
				močový kameň							nešťastie		
indiánske písmo											liščí brloh		
OTOLIT, BOLAS, TOT, TRIAS	znemožňuj čas										ruské ukazovacie zámeno		sibirska rieka
stary otec											pes (det.)		
somár											tamten		
udierali					označenie lietadiel Slovenska	mužské meno		drobné teliesko v uchu			niečo predložka		
značka abvoltu			egyptský boh písma				bodavý hmyz				vnútri (lek.)		
			epocha druhohôr				4. časť tajničky				indiánska zbraň		
AJSKA, AZU, KIPU, ONON	skratka štátneho ručiteľ na zmenke			väčšie sídlisko						značka brómu			veľká muchá
				opica						značka neónu			
lietadlo (hovor.)					mužské meno						čítoslovce pohrozenia		
žart						časť vlnovky					žiak		
						dobré (hovor.)					tamtá		
Acroclub of America (skr.)				vápencová hornina							japonská lovkynia perál		
preš				nemilo-srdná							drevená nádoba		

Tajnička krížovky z č. 9/2019: Víťazstvo má stovky otcov, ale porážka je úplná sirota.

Výhercovia vecných cien od spoločnosti Profexy: Emília Cabadová, Horný Vadičov, Peter Cavar, Hnúšťa, Olga Gašková, Košice

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 1. 2020 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., P. O. 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, spotrebiteľské združenie, 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: dpo@coop.sk. Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania 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 spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiacich: - 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 spracovania, alebo právo namietť proti spracovaniu, 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.



ZÁBAVA DO POSLEDNEJ KOCKY!

Zľava až do **30%**

Na výber máte z viacerých druhov stavebníc. Klasické stavebnice v krabici kúpite výhodne v jednotnej cene **13⁹⁹ €** a mini stavebnice len za **2⁹⁹ €**. V našej ponuke nájdete jednoduché modely pre najmenších i náročné pre šikovných teenagerov, a to všetko **za cenu zníženú až do 30 %**. Viac informácií nájdete na **www.coop.sk**.

Najlepšie domáce potraviny

Akcia platí od 7. 11. 2019 do 31. 1. 2020 alebo do vyčerpania zásob.

SPIEVAJTE S MIROM JAROŠOM

Najnovšie DVD Mira Jaroša - DVD pre (ne)poslušné deti 3 teraz kúpite exkluzívne iba v predajniach COOP Jednoty. Ak vám do zbierky chýbajú niektoré z predchádzajúcich DVD alebo CD Mira Jaroša, nájdete ich vo vybraných predajniach SUPERMARKET a Tempo SUPERMARKET.

Najlepšie domáce potraviny

Akcia platí od 7. 11. 2019 do 31. 1. 2020 alebo do vyčerpania zásob.

NOVINKA
EKLUZÍVNE
V COOP
JEDNOTE

Študuj v škole a uč sa od nás



Nauč sa okrem školskej teórie aj ako veci naozaj fungujú. Pridaj sa do vzdelávacieho programu COOP Jednoty. Počas jedinečnej praxe v najväčšej sieti slovenských predajní získaš kvalitnú prípravu na budúce povolanie a tiež možnosť zarobiť si.

Ak si deviatak a vyberáš si strednú školu, určite si pozri www.coop.sk/studenti.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny