

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

Predstavujeme:

**COOP
JEDNOTU
TRNAVA, S. D.**

na strane 12

**JESENNÉ
PLODY
S VRÁSKAMI**

na strane 8

**ABY
SVALY
DOBRE
RÁSTLI**

**JAROSLAV
STANKOVIČ**

V JASKYNIACH

HĽADÁ AJ

SÁM SEBA

na strane 22

*Najlepšie
omáčky
k rôznym
jedlám*

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



Rozumieme vašej chuti

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

www.coop.sk

TIRÁŽ

Vydáva
COOP Jednota Slovensko,
spotrebné družstvo

Šéfredaktorka
Denisa Pogačová

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

Redaktorka
Sabina Fojtíková

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

Grafická úprava
Milan Martiš, appdesign.sk

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

Registrácia
ISSN 1336-2860

Snímka na obálke
iStock.



8



15



18

OBSAH

- 04 **Dnes v kuchyni**
Aby sme boli dlho pohybliví
- 08 **Potravina mesiaca**
Zabudnuté plody z našich sádov
- 10 **Projekt Onlife**
Probiotiká, prebiotiká, symbiotiká
a ako sa v nich vyznať
- 12 **Predstavujeme**
COOP Jednotu Trnava,
spotrebné družstvo
- 15 **Recepty**
V hlavnej úlohe omáčka
- 18 **Blog**
Prečo nie je každá sacherka
sacherka
- 20 **Receptár cestovateľa**
Napoleon a ostrov Elba
- 22 **Rozhovor**
Jaroslav Stankovič a jeho jaskyne
- 24 **Zaujímavosť**
Ako vybrať stôl pre celú rodinu?
- 26 **Slovensko**
Poklady v podzemí
- 28 **Krížovka**
- 29 **Rýchly nákup**
- 31 **Tenis Cup**

Namiesto PREDJEDLA...



Leto pomaly odchádza,
ale v septembri ešte
stále môžeme zachytiť
jeho poslednú ozvenu,
či sa už vyberieme na niekoľko dní
na juh Európy, alebo na predĺžený
víkend do niektorého kúta peknej
slovenskej prírody. My sa vám

pokusíme predĺžiť leto napríklad článkom o talianskom
ostrove Elba, presnejšie o mesiacoch, ktoré tam
strávil v exile cisár Napoleon Bonaparte. Predstavíme
vám aj partnera nákupnej karty BUBO travel agency,
s ktorým si môžete užiť nevšedné dovolenkové zážitky
hoci aj uprostred zimy, a po prečítaní rozhovoru
s jaskyniarom Jaroslavom Stankovičom možno zatúžite
spoznávať jaskyne nielen u nás, ale aj inde vo svete.
A ak už máte všelijakých zážitkov nad hlavu a túžite
po pokoji domova – prečo nie? Posadte sa k veľkému
stolu s tými, ktorých máte radi, a jednoducho sa iba
tak rozprávajte. Možno si naplánujete ďalšiu spoločnú
dovolenku alebo hoci – nedeľný obed.

Denisa Pogačová

AKO STRAVOU VYBUDOVAŤ ZDRAVÝ POHYBOVÝ APARÁT

Podľa európskych štatistík 100 miliónov ľudí trpí na artritídu, viac ako polovica žien z každej populácie je postihnutá osteoporózou. Lekári tvrdia, že ak by ľudia dbali o správnu výživu svojich detí od momentu, keď prestanú konzumovať materské mlieko, bol by problém raz a navždy bezpečne eliminovaný. Nikdy však nie je neskoro. Ruku na srdce, mali ste dnes na jedálnom lístku napríklad kolagén?

Najdôležitejšie stavebné prvky kostí

Na zdravý pohybový aparát je potrebné myslieť už v ranom štádiu života každého dieťaťa. To znamená, že zdravá výživa sa začína primeraným dojčením materským mliekom. Najdôležitejším stavebným prvkom kostí je vápnik. Najlepším zdrojom vápnika je mlieko, mliečne výrobky a strukoviny. To znamená, že by sme mali dbať o to, aby deti mali dostatok vápnika v strave, kým kostičky nenarastú do správnej dospeljej veľkosti. To znamená, že podávame plnotučné mlieko, jogurty, mixujeme tvarohové pochúťky s ovocím. Napríklad banán obsahuje horčík, ktorý znásobuje účinnosť vápnika. Takže mliečny banánový kokteil alebo mixovaný tvaroh s banánom sú úplne ideálne na raňajky či zdravý desiati. Deti, aby podporili asimiláciu vápnika do kostí, by sa mali primeraným spôsobom pohybovať. To znamená, že rodičia

by mali menej vysedávať pri počítačoch a ísť s ratolestami do prírody či na detské ihriská. Všetky moderné preliezačky podporujú vývoj pružného pohybového aparátu. Je dobré, ak si matky s deťmi idú spoločne zacvičiť, pomôže to obidvom zúčastneným stranám. Vynikajúcim zdrojom vápnika sú strukoviny, takže deti sa poďakujú za každú šošovicovú alebo fazuľovú polievku kvalitným vývojom. Fazuľa okrem toho obsahuje železo, ktoré je potrebné na vývoj kostnej drene a krvi. Na asimiláciu vápnika je potrebný aj vitamín D, nájdeme ho napríklad v rybách. Deti si dobre zvykajú na jedlá z rýb, sú pre ne ľahko stráviteľné, aj keď niektoré sa sťažujú, že im nerobí dobre rybací pach. Zaujímavou rybkou je obyčajná sardinka, stačí natrieť chlieb rastlinným tukom a obložiť kúskami sardinek. Pri dlhodobom odpore k takémuto

druhu zdravej večere by asi každý lekár poradil osvedčený prostriedok našich mám a starých mám – rybací tuk. Najnovšie sa napríklad v Peru predávajú čokolády pre deti obsahujúce peruánske kakao a navyše sú obohatené o esenciálne mastné kyseliny omega-3, ktoré sa nachádzajú iba v mastných rybách, ako losos, makrela a sardinka. Tieto čokolády deťom veľmi chutia, aj tým, ktoré ryby odmietajú. Z toho vyplýva, že ak dieťa niečo nechce jesť, treba ho sem-tam mierne obalamutiť. Skvelé je rozmixovať v banánovom kokteile za hrst' slnečnicových semiačok alebo semienka chia. Tie obsahujú omega-6 esenciálne kyseliny, ako napríklad rastlinné oleje. Na čo je to dobré? Telo využíva tieto esenciálne mastné kyseliny na výrobu chemických látok, ktoré pomáhajú potláčať zápalové procesy.





Artritída a osteoporóza patria medzi civilizačné choroby

Tieto dve „dámy“ sú veľmi nepriemernými sprievodkýňami vyššieho veku. Reumatoidná artritída je autoimunitné ochorenie, ktoré sa prejavuje zápalmi a veľkou bolestivosťou kĺbov. Postihuje iba určité percento populácie a niektoré náznaky sa objavujú už vo veľmi mladom veku. Základom liečby je úprava nerovnováhy v imunitnom systéme. Títo ľudia musia oveľa viac dbať o zdravý životný štýl, aby ich život bol kvalitný a menej bolestivý. Veľmi dobré je popíjať repikový čaj, ktorý pomáha zmiernovať zápal. Atraktívnu metódu proti artritíde mali starí arabskí lekári – odporúčali ženám nosiť veľa zlatých šperkov. Jemné čiastočky zlata sa vraj uvoľňujú do tela a usádzajú sa v kostiach a chrupavkách, všade tam, kde je to potrebné. Tento efekt je vraj zvlášť výrazný napríklad pri prsteňoch, ktoré chránia kostičky a chrupavky ženských prstov. Myslím si, že každá z nás by si rada dala predpísať takú medicínu. Mimochoďom, aj zrníčka rajčín obsahujú mikročiastočky zlata, ktoré môžu poslúžiť na tento účel.

Zdravé kosti pre dospelých

V dospelosti už kravské mlieko stráca svoju prioritu. Je totiž nebezpečné v tom, že pomaly, ale isto zanáša cievy „nevítaným cholesterólom“ a zahlieňuje dospelý organizmus. Vedci sa zhodujú na tom, že v dospelosti by sme mali dať prednosť nízkotučným kyslomliečnym výrobkom. Tie majú priaznivý vplyv na žalúdočnú a črevnú mikroflóru, starajú sa o kvalitný metabolizmus a stále patria k najväčším zdrojom vápnika pre naše kosti. Takisto je dobré orientovať sa na strukoviny a jest' ich niekoľkokrát do týždňa, najlepšie v čase obeda. Strukoviny sú vynikajúce, zdravé, ale zaťažujú tráviaci systém, preto sa neodporúča ich konzumácia na večeru. Veľmi dobrá je na večeru ľahko sparená ryba so zeleninovým šalátom alebo hydinové mäso. Všetky druhy bieleho mäsa obsahujú dostatok vitamínov C, E a D, kolagénových peptidov a aminokyselín, ktoré stimulujú tvorbu kolagénu. Dobrá správa je, že pre dospelých sú vynikajúcim zdrojom želatíny a kolagénu také jedlá, ako je huspenina, tlačienka, a to najmä hydinová. V domácych podmienkach sa nekladú medzi žiadnej kreativity, to znamená, že akýkoľvek želatínový zákusok s nízkym korpusom je niekoľkonásobne zdravší dezert ako jeho krémová verzia. Stačí nejaké bobuľové ovocie zaliať želatínou obohatenou o prírodnú ovocnú šťavu a určite si pochutíte... Ozdobte kopčekom sójovej šľahačky a nikto nezistí, že výrobok nepochádza z vychýrenej cukrárne.

Strukoviny si dajte
niekoľkokrát do týždňa,
najlepšie na obed.
Sú veľmi zdravé, ale
zaťažujú tráviaci systém,
preto sa neodporúča jest'
ich večer.

GUMENÉ MEDVEDÍKY ANO...

Veľmi dobrou potravinou pre deti sú všetky jedlá, ktoré obsahujú želatínu. To znamená pudinky, ovocné želatínové zákusky alebo aj toľko diskutované želatínové medvedíky. Želatína je zdrojom bielkovín, ktoré sú potrebné na vytváranie kolagénu. Postará sa o zdravie chrupaviek, väzív a svalov. Takisto podporuje zdravý vzhľad, nielen detskej pokožky. Takže, ak vaše dieťa zatúži po vrecúsku gumených macíkov, doprajte mu ich. Stačí, ak si pozriete, či použité farbivá na zafarbenie želatíny sú na prírodnej báze.

Strašiakom staroby je najmä osteoporóza, rednutie kostí. V kostiach dochádza k enormnému úbytku vápnika a iných minerálov, čo sa prejavuje naozaj mnohokrátym spôsobom. Znižuje sa fyzická výška a celková pohyblivosť človeka, prejavuje sa zvýšená lámavosť kostí, bolesti chrbta a niekomu môže narásť hrb. Osteoporóza postihuje takmer polovicu žien z každej populácie nad 55 rokov a môžu na ňu ochorieť aj muži, zvyčajne po 65. roku života. V Európe žije asi 100 miliónov ľudí chorých na artritídu. Spolu s osteoporózou patria k mimoriadne bolestivým chorobám, ktoré zaťažujú organizmus a nielen seniorom znižujú kvalitu života. Preto treba dbať o prevenciu, aby sa človek takpovediac pripravil na starobu, ktorú prežije aspoň v relatívnom zdraví a pokoji. To znamená obmedzovať tučné potraviny a sladkosti, jest' dostatok bieleho mäsa a kvalitných bielkovín rastlinného pôvodu. Najmä ženy by mali zabudnúť na nezmyselné diéty, ktoré doslova „kradnú“ živiny zo svalov a kostí. Ľudia by sa mali venovať viac primeraným pohybovým aktivitám, napríklad vynikajúce je plávanie, pretože telo je nadľahčované vodou, pohyb je aerodynamický a nezaťažuje pohybový aparát tak, ako napríklad beh alebo chôdza po schodoch. Vynikajúce je aj chôdza, obyčajné prechádzky spojené s obdivovaním prírodných krás a scenérií. Ľudia, ktorí sú zvyknutí po celý život športovať, by nemali prestať, ale znižovať záťaž primerane veku. Mnohí seniori sa venujú nielen plávaniu, ale napríklad aj spoločenskému tancu, čo je pomerne ľahká elegantná aeróbna aktivita. Navyše pomáha udržiavať ľadnosť pohybu až do vyššieho veku. Mnohí manažéri penziónov pre seniorov to vedú a pravidelne organizujú kurzy plávania, tanca a večierky pre pokročilých.

Pomáha aj glukóзамín

Glukóзамín je látka, ktorá je pre telo prirodzená a nachádza sa tam v podobe fosfátov glukóзамínov. Niekedy sa nazýva aj kĺbovou výživou. Pomáha pri prestavbe medzibunkového spojiva chrupavky a pri dlhodobejšom umelom dávkovaní do organizmu znižuje bolesť chrbta a lieči zápalové procesy v organizme.

A čo svaly...?

Ideálom každého muža aj ženy je nebyť obézny, ale mať pekne vyformovanú a spevnenú svalovú hmotu. Naša svalová hmotu sa skladá z väčšej časti z vody, z bielkovín a tukov. Preto strava podporujúca rast svalov by mala pozostávať najmä z proteínov, bielkovín a minerálov. Najdôležitejšou zložkou bielkovín sú aminokyseliny. Na tvorbu svalov sú najvhodnejšie aminokyseliny obsiahnuté v bielkovinách živočíšneho pôvodu. Bielkoviny obsiahnuté v chudom hovädzom mäse, ale aj v iných druhoch kvalitného mäsa sa na rast svalovej hmoty

KEL NA PEVNÉ SVALSTVO

Americký kulturista Stephen Arlin, autor knihy Raw Power, odporúča ako jednu z najlepších potravín pre tvorbu svalovej hmoty kel. Zelená hlávka obsahuje všetky dôležité aminokyseliny a proteíny, je výdatným zdrojom vápnika. Je v ňom mangán, dôležitý pri metabolizme bielkovín, proteínov a uhlíhydrátov. Významné sú minerály ako sodík, draslík, horčík, fosfor, tiež síra, chlór, bór, železo, jód, meď, kobalt, zinok, chróm, fluór a striebro. Surový kel obsahuje viacnásobne viac vitamínu C než citrusy. Okrem iného nemožno zabudnúť ani na vlákninu a chlorofyl.



odporúčajú najviac. Okrem potrebných bielkovín obsahujú železo, vitamíny skupiny B a zinok. Ďalšou vhodnou potravinou je morčacie mäso zbavené kože. Odborníci na výživu radia do jedálneho lístka zaradiť rybacie mäso, predovšetkým tuniaka, ak chceme vyformovať svaly a zbaviť sa nadbytočného tuku. Pre vysoký obsah omega-3 mastných kyselín a bielkovín je to super potravina. Takže priaznivci rezňov a cigánskych pečienok, pozor! Zahltiť cievy nebezpečným tukom neznamená budovať peknú svalovú hmotu. Ryby obsahujú aj selén, ktorý má vynikajúce antioxidantné vlastnosti. Čo sa týka obsahu nenasýtených mastných kyselín, vidíme jednu dôležitú vec – to, čo býva dobré pre vývoj a existenciu zdravých kostí, je vynikajúce aj pre naše svaly. Natrhnuté šľachy a väzivá sú mimoriadne bolestivé. Ak primerane svojmu veku a diagnóze cvičíme, dbáme o dostatočný prísun kolagénu, robíme pre svoje telo naozaj maximum. Nízkoúčinné výrobky z mlieka, tvaroh a jogurty, tvrdé syry či vajcový bielok sú pre svaly ďalším zdrojom potrebných bielkovín bez tukovej záťaže.

Zeleninou za lepšie zajtrajšky svalov

V jedálnom lístku každého človeka by nemala chýbať brokolica. To je vynikajúca zelenina, ktorú možno pripravovať akýmkoľvek spôsobom. Či ju konzumujeme surovú, sparenú, varenú, alebo, nedajbože, vyprážanú, vždy má to isté zloženie vitamínov, minerálov a antioxidantov. Najvhodnejšia úprava je, samozrejme, úprava na pare. Brokolica má výrazné protirakovinové účinky, podporuje prirodzený metabolizmus, posilňuje činnosť svalov a okrem rastlinných bielkovín obsahuje látku, ktorá zabraňuje ukl-

Nezmyselné
diéty doslova
kradnú živiny zo
svalov a kostí!

daniu nadbytočného tuku v organizme. Bielkoviny s podobným účinkom nájdeme napríklad aj v karfirole a strukovinách.

Ovsené vločky a pohánkové cestoviny

Ľudia, ktorí radi cvičia, oceňujú stravu založenú na ovsených vločkách. Dávajú telu dostatok energie na pravidelný pohyb a cvičenie. Táto energia sa z nich uvoľňuje postupne, v priebehu celého dňa. Sacharidy z nich sa aj vďaka tomuto prírodnému mechanizmu nepremieňajú na tuk, pretože sa pomaly a dôkladne spaľujú. Podobnú vlastnosť majú aj pohánkové cestoviny. Takže ak si chcete pekne sformovať postavu, aby sa za vami obzrel každý chlap, treba konzumovať ovsené vločky vo všetkých podobách. Ovsená kaša, ktorú si doma urobíte s orechmi, mäsli, ani polievka, alebo zdravé keksiky s ovsenými vločkami neuškodí. Pohánkové cestoviny a pohánka obsahujú navyše rutín, ktorý mi-

moriadne prospieva tepnám, žilám aj cievkam, dôležitým na dobrú výživu a prekrvenie svalov. Pohánku by mali jesť ľudia, ktorí majú problémy s krčovými žilami.

Pohyb za každých okolností a pre všetkých

Ten najzdravší a najdostupnejší pohyb je chôdza, a to v každom ročnom období, nielen na jar a v lete, ale aj v neskorom jeseňi či počas viačkových sviatkov. Nezaťažuje kosti, kĺby a svaly ako napríklad beh. Podľa MUDr. Petra Minárika by sme mali zdravotnú vychádzku v rýchlejšom tempe absolvovať 5-krát do týždňa po 60 minút. Za ten čas prejdete približne 6-7 kilometrov. Menej je málo, viac je, samozrejme, lepšie. Treba si kúpiť krokomer, ktorý má veľký a praktický význam. Povie vám, či ste deň prežili sedavo (menej ako 3 500 krokov), alebo aktívne nad 7 500 krokov. Podľa známeho odborníka na výživu a zdravý životný štýl je ideálne absolvovať 10 000 krokov a viac. Odborníci sa zhodujú na tom, že cesta autom do práce a sedavý spôsob života pri počítači neprospievajú ani našim kostiam, ani kĺbom, ani svalom.

Sabina Fojtíková

Zdroje: Peter Minárik, Vademecum
zdravej výživy; zena.atlas.sk,
svet-potravin.cz.

Bez BOLESTI

Za bolesti pohybového aparátu môže kombinácia sedavého spôsobu života, nedostatku pohybu, ale aj nesprávne alebo nárazové cvičenie a nevhodné „používanie“ chrbtice pri bežných činnostiach. Úľavu od tohto druhu bolesti vám pomôže získať relaxačná masť Vaxicum od spoločnosti Wörwag Pharma, ktorá obsahuje 4 prírodné zložky – gáfor, éterické oleje z levandule, klinčeka a rozmarínu. Prírodné zloženie evokuje aj jedinečná vôňa, v ktorej sa miešajú všetky 4 zložky. Pozitívne účinky obsiahnutých účinných látok sa využívajú v liečiteľstve už stáročia. Napríklad gáfor má výrazné analgetické a protizápalové účinky a v koncentrácii od 2 do 11% lokálne zmiernuje bolesť a svrbenie. Voňavá levanduľa sa tradične používa na zmiernenie prejavov mentálneho stresu a pri vyčerpaní a tiež pôsobí protizápalovo a analgeticky. Analgetický účinok má aj rozmarín, ktorý uvoľňuje svaly a kĺby a zlepšuje ich periférnu cirkuláciu. Aj klinček pomáha odstraňovať bolesť a zápal pohybového aparátu. Masť Vaxicum môžete využiť nielen na ošetrovajúcu a regeneračnú, ale aj na relaxačnú masáž. Viac informácií nájdete na www.bezbolestichrbta.sk.



AKO ROZPOZNAŤ SLOVENSKÉ MLIEČNE VÝROBKY



Nízky podiel slovenských mliečnych výrobkov na obchodných pultoch je už dlhodobý problém. Navyše, spotrebitelia majú často problém odlíšiť ich od tých zahraničných. Nemôžu sa spoľahnúť na EAN kód začínajúci sa číslami 858, slovenský pôvod výrobku nezaručí ani slovenská vlajka či iné slovenské znaky na obale výrobku a dokonca ani to, že názov produktu obsahuje prívlastok „slovenský“ (napr. slovenská roláda je vyrobená v Poľsku).

Našťastie však existuje jedno spoľahlivé a zaručené poznávacie znamenie slovenského mliečneho výrobku. Je ním tzv. „ovál s číslom mliekarene a so skratkou označujúcou krajinu“. Takýto ovál v zmysle platnej legislatívy obsahuje veľké tlačené písmená označujúce skutočnú krajinu pôvodu a číselný kód konkrétnej mliekarene (napr. SK-001). Iba mliekareň, ktorá spĺňa všetky hygienické požiadavky a má



prevádzku schválenú príslušným kontrolným úradom, môže mať pridelený číselný kód. Ten je zároveň zárukou, že jej výrobky spĺňajú tie najprísnejšie požiadavky na kvalitu a bezpečnosť potravín. Aj keď je na výrobku napísané „Vyrobené v EÚ“, treba na obale či etikete ovál nájsť. Bežný slovenský obchod ponúka aj výrobky s označením napríklad PL (Poľsko), DE (Nemecko), CZ (Česká republika), NL (Holandsko), HU (Maďarsko).

Ale iba výrobky, ktoré majú v ovále písmená SK, sú skutočne vyrobené na Slovensku.

Môžeme s istotou konštatovať, že slovenské podniky prvovýroby mlieka majú spolu s mliekarňami potenciál na to, aby vyrobili a spracovali toľko surového kravského mlieka, koľko je potrebné na uspokojenie dopytu po konzumnom mlieku a mliečnych výrobkoch všetkých domácich spotrebiteľov. Napriek tomu v obchodoch možno nájsť nielen slovenské, ale aj veľké množstvo dovážaných mliečnych výrobkov.

Ak bude spotrebiteľom záležať na kvalite a bezpečnosti potravín a v obchode budú žiadať práve slovenské mliečne výrobky, určite sa bude ich podiel na pultoch predajní zvyšovať. Kúpou slovenských mliečnych výrobkov podporujeme slovenských prvovýrobcov aj spracovateľov mlieka, zamestnanosť a rozvoj vidieka a v neposlednom rade našu slovenskú ekonomiku.

Starodávne PLODY

Goji, chia, quinoa, açaí a mnohé iné cudzokrajné exotické plody sa pokladajú za superpotraviny súčasnosti. No nezabúdajme, že ľudskému organizmu najviac osožia plody dopestované na mieste, odkiaľ pochádza. Nevraviac už o širších súvislostiach pestovania domácich produktov, ako podpora domácich poľnohospodárov i malých producentov. Viete, koľko rôznych druhov zdravého ovocia dokázali využiť naši predkovia a my dnes o nich takmer nič nevieme? Tu sú len niektoré z nich.



Mišpul'a

Mišpul'a obyčajná bola u nás v časoch prastarých má celkom bežná. Dnes mnohí ani nevieme, že tento milý názov označuje zaujímavé a chutné ovocie. Veľký

ker alebo menší strom dorastá do výšky asi 3 metrov a má guľaté červenohnedé plody s piatimi kališnými lístkami. Plody sú unikátne tým, že sa zbierajú v zimnom období. Rastlina pochádza z juhozápadnej Ázie a juhovýchodnej Európy a pestuje sa už od čias Rímskej ríše. Používali sa nielen plody, ale aj kôra a drevo stromu, ktoré našli uplatnenie v prírodnej medicíne na rôzne ochorenia vrátane hnačky, nadúvania i horúčky. Mišpul'a má silný antivírusový účinok a môže sa konzumovať proti cukrovke, pri poruchách pečene, infekčnej hnačke, prechladnutí i ochoreniach obličiek.

Plody mišpule sú tvrdé, kyslé a obsahujú veľké množstvo horkých trieslovín. Jest' sa dajú až po zmäkčení mrazom alebo po uskladnení s časovým odstupom. Keď ovocie zmäkne, šupka sa sfarbí na tmavohnedo a zvráskavie. Konzistencia plodu sa redukuje a pripomína jablkové pyré. Nedajte sa odradiť tým, že zvonka i znútra vyzerá, akoby

bol zhnitý, naopak, to je práve znak, že plod môžete bez obáv konzumovať. Dá sa jest' surový, ale často sa konzumuje aj ako dezert, napríklad so syrom alebo koláčikmi. Staré mamy vyrábali mišpul'ové želé i víno. Ďalším jedlom, v ktorom sa mišpule používajú, je „mišpul'ový syr“, ktorý sa pripravuje z mišpul'ovej drene, vajec a masla. Možno ste už počuli o mišpul'ovom čaji, ten sa však zvyčajne pripravuje z kustovníce (goji), ktorú volajú aj červená mišpul'a.



Oskoruša

Vedeli ste, že oskoruša je najväčší ovocný strom Európy? Môže sa dožiť až 500 rokov a jeden strom dokáže zarodiť aj tonu ovocia. Napriek tomu ju pozná málokto.

Jarabina oskorušová, po domácky oskoruša, pochádza z oblasti Stredozemného mora, ale vyskytuje sa aj v oblasti severnej Afriky a Malej Ázie. V niektorých európskych krajinách ako Rakúsko, Nemecko či Švajčiarsko znovu objavili potenciál tejto ovocnej dreviny a snažia sa o jej zachovanie a širšie využitie. U nás rastie najmä na juhozápade a juhu krajiny.

Strom začína rodiť až po pätnástich – dvadsiatich rokoch pestovania, na myjavských kopaniciach sa tradovalo, že je to strom, ktorý zasadí otec a plody zberá vnuk. Možno to je dôvod, prečo u nás nie je pestovanie oskoruše príliš rozšírené. Je to škoda, pretože oskoruša má aj veľký estetický prínos pre záhrady – jej listy sa na jeseň sfarbujú do žltá až bordová a až do neskorej jesene vyzerá veľmi pôsobivo. Počas vegetácie zase zauj-

me bielym plstnatým rubom listov, ktorý pekne kontrastuje s tmavým lícom. Navyše výborne znáša sucho a je odolná proti chorobám.

Plody oskoruše sú malé žltočervené malvice hruškovitého alebo jablkovitého tvaru. Ich chuť je netradičná a veľmi príjemná. Pred konzumáciou a ďalším spracovaním sa nechávajú uležať a potom sa z nich vyrábajú kompóty, marmelády, mušty, čaje, likéry či pálenka. Plody oskoruše boli v minulosti obľúbené pre liečivé účinky, používali sa napríklad pri poruchách trávenia. Obsahujú kyselinu sorbitanínovú, ktorá pôsobí protiinfekčne, a ovocné kyseliny a flavonoidy, ktoré majú močopudné účinky a zabráňujú tvorbe močových kameňov.

Práve v sezóne VINOHRADNÍČKA BROSKYŇA

V inohradníčka broskyňa je charakteristická mierne horkastou chuťou, ktorá môže pripomínať chuť mandlí. Často má zelenkavú plstnatú šupku a ťažko oddeliteľnú kôstku. Môže sa konzumovať priamo, ale skvelá je najmä na prípravu lekvárov a kompótov. Rastlina sa vysádzala vo vinohradoch a dozrievala s hroznom alebo tesne pred ním. Rozmnožovala sa spontánne, kôstkou. Stačilo stromček presadiť alebo jednoducho ponechať na mieste, kde vzišiel. Nepotreboval žiadnu špeciálnu starostlivosť ani postreky. Stavby vinohradníckej broskyne sa znížili s prechodom na pestovanie viniča na drôtenke a rozširovaním výsadby vyšľachtených odrôd. Za povšimnutie stoja aj kvety vinohradníckej broskyne, sú prekrásne.

Drienka

Počuli ste už o drienkovej zime? Ide o ľudovú pranostiku, ktorá hovorí, že keď drienky kvitnú, prichádza ochladenie. Hoci máme dnes na predpoveď počasia skôr meteorológov, múdrosti predkov netreba brať na ľahkú váhu. Prinajmenšom pokiaľ ide o využitie sladkých červených plodov drienka obyčajného, ktoré dozrievajú na jeseň na kríkoch. Staré mamy vedeli, že sú liekom na žalúdočné ťažkosti, zastavujú hnačku a znižujú horúčku. Z drienok sa vyrábali džemy, kompóty, sirupy a chutný likér. Dokázali z nich vypáliť dobrú drienkovicu.

Malé podlhovasté rubínovočervené plody majú pevnú dužinu s aromatickou príchuťou a sú plné vitamínu C. Majú ho až vyše 200 miligramov v jedlom podiele plodu. Spolu s rakytníkom a so šípkami patrí drienka k najbohatším zdrojom vitamínu C. Okrem toho obsahuje provitamín A, mnoho minerálov, aromatických látok a trieslovín.

Drienka začína kvitnúť už koncom februára a jej drobné zlatožlté kvietky sú prvým zdrojom peľu a sladkého nektáru pre včely. Listy sa na kríkoch objavujú až neskôr. Na toto chutné drobné ovocie sa u nás pozabudlo, no v niektorých krajinách strednej Európy, ale i na Ukrajine a v Gruzínsku je drienka bežným ovocím, ktoré sa spracúva aj priemyselne na kompóty a osviežujúce nápoje. Na Slovensku sa z drienok pripravuje legendárna drienkovica. Nealkoholickou variáciou je drienkový mušt, ktorý sa pripravuje tak, že sa zmiešajú rozdrvené drienky s vodou v pomere 2 : 1, zmes sa nechá pol dňa stáť, šťava sa oddelí, pridá sa cukor a vzniknutý mušt sa sterilizuje. Vyskúšajte.



Predĺžte si leto a vyskúšajte
Smetanový jogurt
GRÉCKY
typ

Ideálny na:
varenie, pečenie
a studenú kuchyňu



S trstinovým
cukrom
320 g

Bielý
1 kg

TIP NA RECEPT

Jogurtový cheesecake

INGREDIENCIE

500 g smotanového jogurtu gréckeho typu – bieleho, 250 ml šľahačkovej smotany, 140 g cukru (podľa potreby aj menej, prípadne viac), 150 g sušienok, 70 g masla, 2 vajcia, štipku soli, 1 vanilkový struk (alebo vanilkový cukor), 1 PL kukuričného škrobu, čerstvé ovocie

POSTUP

Korpus vyrobíme z obľúbených sušienok. Môžu mať orieškovú, vanilkovú alebo kakaovú príchuť. V mise rozpustíme, resp. necháme zmäknúť maslo, rozdrvíme alebo rozmixujeme sušienky a pridáme ich k maslu. Na dno tortovej formy môžeme dať papier na pečenie. Hmota by mala rovnomerne pokryť celé dno tortovej formy. Korpus dáme zapieť do rúry na 8 – 10 minút pri teplote 180 stupňov.

Plnku pripravíme z plnotučného bieleho smotanového jogurtu gréckeho typu, 2 vajec, cukru a vanilky. Ak máme vanilkový struk, podľa chuti nastrúhame množstvo, ktoré nám vyhovuje. Suroviny rozmixujeme, pridáme lyžicu škrobu a štipku soli. Ešte raz premiešame. Zmes nalejeme na korpus a necháme piecť 35 minút pri teplote 170 stupňov. Po upečení by sa mal na okrajoch odlepovať, v strede je plnka mäkká.

Necháme ho úplne vychladnúť, potom ho vložíme na 2 hodiny do chladničky. Povrch koláča môžeme natrieť šľahačkou a ozdobiť ovocím. Takto vychladený cheesecake môžeme servirovať.

DOBRÚ CHUŤ!

PROBIOTICKÉ HODY (2. DIEL)

V predchádzajúcom čísle časopisu sa náš odborný spolupracovník MUDr. Peter Minárik z poradne ONLIFE zaoberal populárnym výrobkom – pravou slovenskou bryndzou. Môžeme to pokladať za akýsi vstup do sveta veľkej témy a tú predstavuje náš gastrointestinálny trakt (GIT) a drobučké živé mikroorganizmy, ktoré zabezpečujú fungovanie nielen nášho organizmu, tráviaceho traktu, ale aj kompatibilitu imunitného systému. V nasledujúcich riadkoch sa dozvieme, aký je rozdiel medzi prebiotikami, probiotikami a symbiotikami. MUDr. Peter Minárik okrem iného varuje pred tým, aby sme prevenciu a liečbu probiotikami brali do vlastných rúk a experimentovali bez vedomia skúseného lekára či farmaceuta.

MUDr. Peter Minárik, PhD., Onlife



Mali by sme si uvedomiť, že sme plní baktérií. V našom čreve žijú miliardy živých baktérií (viac ako 500 druhov). Ďalšie baktérie žijú na našej koži, v ústach a u žien vo vagíne. Priateľskými (friendly) baktériami nazývame všetky, ktoré sú pre človeka užitočné a zdraviu prospešné. Tento druh baktérií objavil profesor Il'ja Mečnikov, ktorý za to dostal v roku 1908 Nobelovu cenu. Kedy sa začína kolonizácia tráviaceho traktu baktériami? Keď sa narodíme, máme sterilný GIT, ale hneď nato črevo začínajú rýchlo osídľovať baktérie, ktoré v rôznom zložení s nami žijú po celý život a sú pre nás mimoriadne dôležité. Na osídlenie mikrobioty má vplyv spôsob pôrodu, mikrobiota matky, kŕmenie novorodenca či dojčenie, alebo mliečne formuly, hygiena pri pôrode.

Priateľské baktérie

Sú to rôzne rody (laktobacily, bifidobaktérie, streptokoky, enterokoky, kvasinky, bacily, Escherichie coli), druhy (L. acidophilus, B. bifidum, B. breve, B. lactis, E. faecalis, S. cerevisiae a pod.), kmene (B. lactis, BB-12, LGG, L. acidophilus reuteri a mnoho ďalších). Otázka znie, či sú všetky baktérie v našom čreve probiotické. Určite nie... Z hľadiska užitočnosti – neškodnosti – škodlivosti môžeme baktérie v GIT-e rozdeliť na probiotiká (užitočné) – komenzály (ani užitočné, ani škodlivé, ale neškodné žijú si v nás v symbióze), patogény sú jednoducho škodlivé. Kedy sa objavil termín probiotiká? Vedci Lilly a Stillwell (1965) prvýkrát použili termín probiotiká z gréckych slov pro bios – pre život.



ČO SÚ PROBIOTIKÁ

Presná definícia Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO/FAO 2002) znie: Probiotiká sú živé mikroorganizmy s priaznivým účinkom na zdravie hostiteľa. Ide o potraviny alebo výživové doplnky, ktoré obsahujú dostatočný počet živých, pre zdravie ľudí prospešných mikroorganizmov, ktoré sú schopné priaznivo zmeniť mikrobiotu človeka a podporiť zdravie. Probiotiká musia mať niekoľko dôležitých vlastností:

1. Schopnosť prežiť výrobu a skladovanie potravín
2. Odolnosť proti žalúdočnej kyseline a žlči
3. Schopnosť kolonizovať GIT
4. Nepatogénnosť (nesmú škodiť hostiteľovi)
5. Užitočnosť – pozitívne zdravotné účinky na zdravie hostiteľa

Rozdiel medzi probiotikami, prebiotikami a symbiotikami

Probiotiká sú užitočné živé baktérie, prebiotiká sú živiny z potravy, ktoré podporujú rast a množenie probiotických baktérií, nestráviteľné prebiotické sacharidy a rastlinnú vlákninu. Symbiotiká predstavujú kombináciu PRO a PRE v doplnkoch výživy (napríklad inulín, pektín, FOS, GOS).

Probiotiká a zdravé trávenie

Probiotiká kolonizujú GIT a bránia premnoženiu patogénnych mikroorganizmov. Zlepšujú bariérovú funkciu čreva, pri narušenej bariére autoimunitné choroby, tráviace, kožné a mnohé iné ochorenia. Produkujú zdravé látky, ktoré chránia proti zápalovým i nádorovým chorobám čreva, napríklad masťné kyseliny s krátkym reťazcom – SCFA. Okrem toho produkujú dôležité vitamíny, napríklad vitamín K, kyselinu listovú. Znižujú cholesterol v krvi – ich vplyvom na dekonjugáciu a vylučovanie žlčových kyselín. Podporujú bunkovú aj humorálnu imunitu, znižujú sklon k alergiam a k autoimunitným ochoreniam. Približne 80 percent imunitného systému človeka sa nachádza v tráviacom trakte a probiotiká sú jeho významnou súčasťou. Majú detoxikačné účinky – zbavujú tráviaci trakt niektorých toxínov. Produkujú látky so špecifickým inhibičným a baktericídny účinkom. Zlepšujú trávenie mliečneho cukru laktózy. Baktérie mliečneho kvasenia v jogurte, cmare, kefíre a acidku obsahujú enzým laktáza, ktorý pomáha tráviť laktózu v mlieku, a tak zmierňujú prejavy neznášanlivosti mlieka.

Pomáhajú iným orgánom

Priaznivé imunitné faktory (bunky aj chemické látky), ktoré sa vplyvom probiotík vytvoria v črevnom epiteli, sa krvným obehom dostanú do vzdialených orgánov, dýchacích ciest, močových ciest a genitálií. Aké choroby a poruchy hrozia pri narušenej črevnej mikroflóre? Ide najmä o poruchy trávenia, hnačky (akútne, chronické, dlhodobé), zápchy, meteorizmus (nafukovanie), syndróm dráždivého čreva, choroby iných orgánov, kožné, dýchacie, močové a genitálne. Kedy je ohrozená prirodzená črevná mikroflóra? Je to v prípade infekcií GIT-u, užívania antibiotík a cestovateľských hnačiek, dlhodobých stresov, rádioterapie a chemoterapie zhubných nádorov.

Jogurty, kefíry, kyslá kapusta

Ľudia už vedia, že všetky kyslé fermentované potraviny bývajú probiotické. Aj keď nie všetky fermentované potraviny dosahujú kvalitu bakteriálneho zloženia, úroveň probiotík v zmysle prírodných kritérií a definície WHO/FAO, pre zdravie sú prospešné všetky. Ako často máme konzumovať kyslomliečne potraviny? Pokiaľ možno, mali by sme ich jesť denne, 1-2 porcie. Sú to predovšetkým jogurty, kefír, cmar, acidofilné mlieko,

kyslá smotana, ale napríklad aj tradičná slovenská bryndza. Nezabúdajme ani na dostupný rastlinný zdroj fermentovaných potravín, a to je kyslá kapusta, ako aj sójové fermentované potraviny, natto a tempeh.

Užívanie a dávkovanie probiotík riadi lekár

Probiotiká sú dôležité predovšetkým pri prevencii a liečbe, ak ide o akútne infekčné hnačky, hnačky pri užívaní antibiotík, cestovateľské hnačky, hnačky pri rádio- a chemoterapii, pri syndróme dráždivého čreva, nešpecifických zápaloch čreva, ako je napríklad ulcerózna kolitída, potravinová intolerancia – dlhodobé tráviace, kožné, neurologické či iné ťažkosti. Prevencia hnačiek pri uvedených stavoch, napríklad pri liečbe *Helicobacter pylori*, indikácie, dávkovanie a dĺžka podávania probiotík patria jedine do rúk lekára alebo lekárničky. Probiotiká sú vynikajúce aj ako preventívne prostriedky proti rakovine hrubého čreva. Sľubné sú najmä výsledky intervenčných štúdií zameraných na primárnu a sekundárnu prevenciu nádorov hrubého čreva a úlohy probiotík. Mechanizmy pôsobenia sú rozmanité, komplexné a navzájom sa potencujú.

3. ROČNÍK VEZMITE ÚROVEŇ školských toaliet do svojich rúk

Domestos

Pomôžte
školám a škôlkam získať podporu
v hodnote až **7 500 €**
na rekonštrukciu ich toaliet

V spolupráci s COOP JEDNOTA odmeníme jednu školu navyše.

Nakupujte produkty Domestos v predajniach COOP Jednota a získate až 4x viac bodov pre svoju školu!

Domestos WC blok = 4 body pre školu/Domestos WC gél = 2 body pre školu

Exkluzívne v COOP Jednote od 1. 9. do 30. 9. 2016:

Nahrajte pokladničný blok na www.domestospreskoly.sk

Partneri projektu:



COOP JEDNOTA TRNAVA, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

COOP Jednota Trnava, spotrebné družstvo, je jedným z väčších členov najväčšieho potravinárskeho maloobchodného reťazca COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo. Vznikla v roku 1953 a pôsobí v mnohých obciach okresov Trnava, Hlohovec, Piešťany, Pezinok a Senec. Prevádzkuje 67 predajní a približne toľko i prenajíma. V Trnave vlastní taktiež najväčší obchodný dom v rámci spotrebných družstiev na Slovensku, ktorý bol vybudovaný v 80. rokoch minulého storočia a ktorý sa v súčasnosti modernizuje. Svojho času to bol jeden z najvyhľadávanejších obchodných stánkov v republike. O družstevnej spolupatričnosti, špecifikách regiónu, úspešne zvládnutých úlohách a prioritách do budúcnosti hovoríme s predsedom **COOP Jednoty Trnava Bohuslavom Uváčikom**.

V predmete podnikania má COOP Jednota Trnava, s. d., mnohé činnosti, ale hlavnou je predaj tovaru (prevažne potravinárskeho) konečnému spotrebiteľovi. Dávno sú preč časy, keď trnavská Jednota predávala, obrazne, takmer všetko – od ihly až po lokomotívu, ale po zmene režimu u nás sme si uvedomili, že do budúcnosti to nebude možné a že sa musíme na niečo špecializovať. Vybrali sme si predaj potravín a to sa stalo trendom i v celom spotrebnom družstevníctve na Slovensku. S tým súviselo i rapídne znižovanie počtu prevádzok. Z pôvodných vyše 500 ich máme dnes spomínaných 67, pričom nešlo iba o počet, ale aj o veľkosť a rentabilitu tej-ktorej prevádzky, ktoré spolu úzko súvisia. Vychádzalo nám, že čím menšia predajňa, tým horšia rentabilita, a tak sa stalo, že dnes je CJ Trnava jedinou Jednotou na Slovensku,

ktorá nemá ani jednu prevádzkovú jednotku najmenšieho typu – Jednota II. Nevyhnutným dôsledkom bolo, že sme sa „vytratili“ z viacerých malých dedín, pričom členská základňa tam zostala. Týmto členom to kompenzujeme nákupnými kartami, každoročnými dividendami, kultúrnymi podujatiami a účasťou na oslavách Medzinárodného družstevného dňa, ktorý sa každý rok koná v obci Červeník. V tejto činnosti sme zostali jednou z mála Jednôt, ak nie jedinou, čo takéto oslavy ešte organizuje a financuje, a tak napĺňa či zachováva tradície spotrebného družstevníctva v našom regióne. V tomto roku to bol už 51. ročník. Spájame sa i s poľnohospodárskymi družstevníkmi, ktorí tu zároveň oslavujú dožinky. Býva to skrátka veľký sviatok družstevníkov celého nášho regiónu a iba členov COOP Jednoty Trnava sa na ňom každoročne zúčastňuje asi 2-tisíc.

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

Špecifikom regiónu Jednoty Trnava je blízkosť hlavného mesta Bratislavy, prosperujúca trnavská automobilka PSA Peugeot Citroën, rozvinutá dopravná infraštruktúra a nízka nezamestnanosť. Tieto objektívne skutočnosti priamo ovplyvňujú celý región, čo sa prejavuje silnejšou kúpnu silou v porovnaní s inými regiónmi Slovenska. V Trnave a jej okolí otvárala konkurencia obchodné prevádzky medzi prvými na Slovensku a rýchlym tempom. COOP Jednota Trnava musela veľmi rýchlo zareagovať na silnejúci vplyv zahraničných obchodných reťazcov. Pritom Jednota nezabúda na regionálnych dodávateľov, ktorí ponúkajú kvalitnú slovenskú produkciu. Vo svojich marketingových aktivitách dávame priestor aj menším výrobcam z okolia.

Na ktoré priority sa zamerala CJ Trnava v minulom roku a ktoré ste úspešne uskutočnili?

Tu by som mal odpovedať – uspokojovať potreby zákazníkov, ochraňovať práva a záujmy členov družstva. Cítim však, že by to bolo povedané príliš formálne. To je každoročná priorita, netýka sa len minulého roka a vlastne je trvalá. Sú však priority, ktoré sa menia.

Keď aj nie vo svojej podstate, tak aspoň lokálne. Také sú napríklad investície. V snahe udržať si čoraz náročnejšieho zákazníka investujeme nemalé prostriedky na rekonštrukciu predajní a ich modernizáciu. V roku 2015 sme otvorili novú predajňu zaradenú do reťazca supermarket v obci Dechtice. COOP Jednota Trnava sa po 20 rokoch vrátila do tejto obce. Otvorenie predajne obyvatelia obce privítali a dosahujeme tam výborné výsledky, takže otvorenie prevádzkovej jednotky v obci Dechtice hodnotíme ako správne rozhodnutie.

Našou najväčšou a najdôležitejšou investíciou je rekonštrukcia obchodného domu Jednota v Trnave.

V minulom roku sme taktiež otvorili novú predajňu v meste Hlohovec, kde sme už predtým mali 7 predajní. Napriek tomu, že novootvorená predajňa je umiestnená v strede sídliska, zákazníkov si získava postupne, predajňa zvyšuje obrat pomalším tempom. Začiatkom roku 2016 sme otvorili predajňu supermarket v obci Chorvátsky Grob. Našou najväčšou a najdôležitejšou investíciou za posledné tri a najbližšie dva roky je rekonštrukcia obchodného domu Jednota v Trnave (ďalej len OD). A to je vlastne naša najväčšia priorita. Začala sa v decembri 2013 na základe rozhodnutia predstavenstva COOP Jednoty Trnava, ktorým boli schválení dodávatelia rekonštrukčných prác, rozpočet, financovanie i postup prác. Náklady na celú modernizáciu sú naplánované do výšky 8 miliónov eur a keďže ju celú robíme za plnej prevádzky OD, je jasné, že sa to nedá urobiť za jeden či dva roky, a taktiež, že nám nebudú stačiť naše vlastné zdroje. Celý postup rekonštrukčných prác je rozdelený do piatich etáp počas piatich rokov. Práce sa vykonávajú v súlade so schváleným harmonogramom, ktorý sa operatívne aktualizuje na základe niektorých nutných zmien, ktoré prináša čas a pôvodne sa s nimi nepočítalo. Veľkým hendikepom OD od jeho vzniku bolo to, že nemá parkovisko. Jeho tvorcovia v minulom režime to nepokladali za dôležité, preto sa to muselo v tejto rekonštrukcii aspoň čiastočne napraviť. A bola to vlastne i podmienka zo strany povoľujúcich stavebných úradov, aby počas rekonštrukcie vznikli miesta na parkovanie áut. Na to bude slúžiť celý suterén OD, kde vznikne asi 80 parkovacích miest. V súčas-



**COOP JEDNOTA TRNAVA PÔSOBÍ V OKRESOCH:**

TRNAVA, HLOHOVEC, PIEŠTANY, PEZINOK A SENEC

POČET MALOOBCHODNÝCH PREVÁDZOK:

COOP JEDNOTA POTRAVINY – 42

COOP JEDNOTA SUPERMARKET – 25

PREDSEDA PREDSTAVENSTVA:

BOHUSLAV UVÁČIK

NAŠE PROJEKTY:

- ✓ Riadenie tovarových zásob – sofistikované objednávanie tovaru na základe vyhodnocovania predaja konkrétnej predajne.
- ✓ EDI komunikácia – zrýchlenie a sprehľadnenie toku objednávky a dodávky tovaru
- ✓ Školenie personálu – pravidelné vnútrofirčné vzdelávanie zamestnancov.

nosti sa nachádzame v 3. etape (modernizácia 2. poschodia), ktorú ukončíme do konca roku 2016. Každá etapa sa končí kolaudáciou, aby sa mohli zrekonštruované priestory dať hneď do prevádzky. Práce na OD sa začali zhora, keď sme počas prvých dvoch etáp zrekonštruovali 4. a 3. poschodie, ktoré už sú v prevádzke a ohlasy zo strany návštevníkov sú pozitívne. Celá modernizácia by sa mala ukončiť do konca roku 2018 prácami v suteréne. Súbežne s modernizáciou prebiehajú i zatepľovacie práce, úprava strechy, rekonštrukcia infraštruktúry OD, médií atď. Celý obchodný dom dostane nový imidž s novým moderným dizajnom. Okrem obchodných priestorov tu vznikne zóna občerstvenia a oddychu. Svoje miesto bude mať na prízemí i náš COOP supermarket (v súčasnosti sa nachádza v suteréne) a administratíva celej CJ Trnava na 3. poschodí. Všetky ostatné priestory prenajmeme. Doteraz bolo na rekonštrukčné práce OD preinvestovaných vyše 5 miliónov eur. Po celkovej rekonštrukcii by Obchodný dom Jednota mal disponovať predajnou plochou 9 820 m², čo je zväčšenie predajnej plochy o 4 150 m² oproti pôvodnému stavu. Rekonštrukciou OD mu nechceme iba vrátiť predošlú slávu, ale keďže sa nachádza v centre mesta a je najväčším obchodným centrom systému COOP na Slovensku, mal by byť aj našou výkladnou skriňou a pozitívnou reklamou. Za 35 rokov existencie však už nielen fyzicky, ale i morálne zastaral a bol najvyšší čas napraviť to. Uvedomujeme si, že takouto masívnou investíciou znižujeme možnosti investovania na ostatných miestach regiónu, preto sme si vo vedení družstva dali záväzok, že popri investovaní do obchodného domu zrekonštruujeme alebo postavíme, či kúpime, skrátka, otvoríme dve prevádzky za rok typu supermarket, čo sa nám zatiaľ darí. Ďalšími prioritami, okrem investícií, bolo v COOP Jednote Trnava pokračovať v naplňaní projektov zameraných na optimalizáciu ponuky pre zákazníkov (definovanie ich potrieb a zareagovanie tovarovou ponukou včas a v primeranej cene).



Aké ciele máte pred sebou v najbližšom období?

Ako som už spomenul, chceme do konca roka ukončiť tretiu etapu modernizácie obchodného domu. Ďalší, ešte bližší cieľ je dokončiť rekonštrukciu predajne v obci Cífer. Obec má asi 4-tisíc obyvateľov, ponuka pôvodnej malej MIX predajne nepostačovala dopytu a požiadavkám zákazníkov. Novú prevádzkovú jednotku supermarket plánujeme otvoriť v septembri a pre zákazníkov máme pripravených veľa aktivít a zaujímavých akcií pri tejto príležitosti. Okrem iného už

tradične otvárame predajňu za účasti baču s honelníkom. Budeme pokračovať v modernizácii a rekonštrukcii predajní. CJ Trnava bude naďalej robiť všetko pre to, aby dokázala reagovať na čoraz náročnejšie potreby zákazníkov a udržala si postavenie úspešnej a prosperujúcej spoločnosti v rámci systému COOP Jednota. Zatiaľ sme v tomto smere úspešní, veď plníme všetky hlavné ukazovatele podnikateľského plánu, nemáme väčšie problémy ani v sociálnej oblasti, máme najvyššiu priemernú mzdu zo všetkých CJ na Slovensku, dobrú spoluprácu s odborár-

mi, len sa začíname obávať jedného fenoménu, ktorý sa objavuje v celej našej spoločnosti, a tým je nedostatok kvalifikovaných pracovníkov. Násť dnes dobrú predavačku, predavača, pokladníčku, a to už vôbec nehovorím o vedúcich pozíciách v predajniach, je obrovský problém. Odborná práca našich prevádzkarov sa čoraz viac ponáša na prácu personalistov a na hľadanie pracovnej sily do predajne. Vyzerá to tak, že riešenie tohto problému s pracovnou silou sa stane najvyššou prioritou našej práce.

DOŠTIČKY, A BAKTÉRIE

Milé gazdinky, aký materiál používate najradšej na krájanie potravín? Plast, tvrdené sklo, mramor či drevo? Drevo sa na krájanie používa najdlhšie. Má to historickú logiku – materiál, ktorý sa najčastejšie porcioval, bola zverina. A na tento účel bolo potrebné mať masívny a zároveň poddajný materiál. Mäso aj s kosťami sa sekalo širokými sekerami a bolo treba mať podklad, od ktorého by sa tento nástroj neodrážal. Drevo bolo ideálne.



Dnešné drevené dosky sú pokračovaním tradície napriek tomu, že v domácych podmienkach nemusíme s mäsom zápasit' a zdolávať nepoddajné kosti. Aj preto sa časom začali používať dosky sklenené a mramorové, ich nevýhodou je však tvrdosť – nože a iné nástroje sa pri stálom kontakte s týmito povrchmi otupujú.

Lúbia viac plast

Masovej obľube sa tešia plastové dosky, ktoré sprevádza povest', že sa na nich nemnožia nežiaduce mikroorganizmy. Naopak, o dreve sa akosi automaticky predpokladá, že v ňom baktérie prežijú lepšie než na plaste. Tieto fakty v minulosti overovali napríklad vedci z Wisconsinkej univerzity. Predmetom ich výskumu boli krájacie dosky zo štyroch druhov plastov a siedmich druhov dreva, ktoré boli kontaminované baktériami rodu Salmonella, Listeria a Escherichia coli, o ktorých je známe, že spôsobujú otravu jedla. Kontaminované dosky sledovali v chlade a pri izbovej teplote, a to pri vysokej i normálnej vlhkosti. Verte či nie, z tohto porovnania vyšli víťazne drevené krájacie dosky! Do troch minút po kontaminácii 99 percent baktérií zahynulo, kým plastové dosky nezaznamenali žiadny úhyn baktérií. Pri plastových doskách, ktoré ponechali cez noc pri izbovej teplote, sa počet baktérií zvýšil, no pri drevených už nenašli žiadne baktérie.

Jediným vysvetlením bolo, že drevo obsahuje nejakú látku, ktorá baktérie ničí. Dôkazy však zatiaľ chýbajú. Faktom však zostáva, že drevo po namočení aj pri znečistení „pracuje“, mení štruktúru, rozťahuje sa

a zmršťuje. Predpokladá sa, že to môže mať vplyv na existenciu mikroorganizmov. Okrem toho zárez nožom do dreva je širší než zárez do plastu a pozostatky krájaných potravín sa z plastu horšie vymývajú.

Dezinfikovanie nás nezachráni

Hlavným rizikovým faktorom možnej kontaminácie jedál baktériami na krájacích doskách je kuchár. Na ňom spočíva táčcha zodpovednosti za to, že dosku po každom krájaní umyje. Pritom nie je potrebné úzkostlivo dosku dezinfikovať. „Konzumáciou“ primeraného množstva baktérií totiž ľudský organizmus buduje svoju odolnosť pre situácie, keď sa môže stretnúť so skutočne nadmerným a zdraviu škodlivým množstvom rizikových baktérií. Napokon, keby sme aj mali všetky krájacie dosky stopercentne sterilné, radu baktérií vrátane nebezpečných listérií aj tak neunikneme. Sú celkom prirodzene prítomné v našom životnom prostredí – vo vzduchu, v pôde i vo vode. Z tohto pohľadu je teda jedno, aké doštičky v kuchyni používame, ak ich dostatočne umývame.

Aj tak sa však prihovráame za drevené. Nielenže sú tradičné, ale sú aj krajšie a príjemnejšie sa s nimi narába. Príroda si hľadá cestu k nám aj cez estetiku minulých čias a čoraz viac ľudí používa v bežnom živote prírodné materiály. A tak majte pokojne drevených dosiek viac – jednu na mäso, druhú na zeleninu, na syry, na servírovanie. A pokojne z nich urobte dekoráciu vo svojej kuchyni.

-dp-, zdroj Pavel Havel,
COOP Rádce





V hlavnej úlohe OMÁČKA

Vínna K STEAKOM

Potrebuje:

- ✓ 250 g šalotky nakrájanej na kolieska
- ✓ 4 lyžice olivového oleja
- ✓ čerstvo mleté čierne korenie
- ✓ 1 strúčik cesnaku nakrájaného na tenké plátky
- ✓ 1 vetvičku rozmarínu
- ✓ 5 lyžíc balzamového octu
- ✓ 400 ml kvalitného červeného vína
- ✓ 400 ml hovädzieho vývaru
- ✓ 1 lyžicu masla

V panvici zohrejte olej a nechajte na ňom zmäknúť šalotku.

Po troch minútach okoreňte čerstvo namletým čiernym korením, pridajte cesnak a rozmarín. Za občasného miešania opekajte ďalšie tri minúty; dávajte pozor, aby sa šalotky nepripálili. Potom prilejte ocot a chvíľu varte do zhustnutia. Prilejte víno a počkajte, až sa odparí na dve tretiny. Vlejte vývar a priveďte do varu, znížte plameň a zmes nechajte prebublať a odparovať na objem okolo 250 ml. Napokon vyberte cesnak a rozmarín (alebo preced'te), podľa chuti omáčku dosol'te a zjemnite maslom.



Smetanová K PEČENÉMU A VARENÉMU HOVÄDZIEMU MÄSU

Potrebuje:

- ✓ 50 g kvalitnej šunky nakrájanej na kocky
- ✓ 1 malú cibuľu nakrájanú na kolieska
- ✓ malý kúsok zeleru
- ✓ pol petržlenu
- ✓ pol mrkvy
- ✓ 1 malý bobkový list
- ✓ 35 g masla
- ✓ 1 lyžicu hladkej múky
- ✓ 750 ml vychladnutého hovädzieho či zeleninového vývaru
- ✓ 250 ml 12% smotany
- ✓ soľ
- ✓ muškátový oriešok

Š unku, cibuľu, zeler, petržlen, mrkvu, bobkový list, tymian a petržlenovú vňať krátko osmažte na 35 g masla, zasypte lyžicou hladkej múky a chvíľu miešajte.

Postupne zalejte vychladnutým hovädzím alebo zeleninovým vývarom a 250 ml smotany.

Za stáleho miešania varte asi 30 minút dohľadka. Sced'te a dochuťte soľou, muškátovým orieškom a lyžičkou masla.



Bolonská

K CESTOVINÁM

Potrebujete:

- ✓ 3-4 lyžice olivového oleja
- ✓ 1 jemne pokrájanú menšiu bielu cibuľu
- ✓ 2 pokrájané menšie stopky zeleru
- ✓ 1 väčšiu jemne nastrúhanú alebo nakrájanú mrkvu
- ✓ 350 g kvalitného, ale nie veľmi suchého mletého mäsa (na 2 diely hovädzieho 1 diel bravčového)
- ✓ 200 ml dobrého červeného alebo bieleho suchšieho vína
- ✓ 500 g zreých čerstvých či konzervovaných lúpaných talianskych rajčín, rozomletých so šťavou
- ✓ soľ, čerstvo mleté čierne korenie a strúhaný muškátový oriešok na dochutenie

Vo veľkom kameninovom alebo liatinovom kastróle rozohrejte olej, vsypťe cibuľu a asi dve minúty smažte. Potom prihod'te zeler aj mrkvu a za častého miešania opekajte ešte dve minúty.

Pridajte mäso – aby sa lepšie zjemnilo, pretlačte ho v dlani cez prsty. Stále miešajte vareškou, aby sa mäso opražilo zo všetkých strán. Zalejte vínom, premiešavajte a nechajte víno odpariť. Vlejte rozomleté paradajky, dobre premiešajte, osol'te a okoreňte a nechajte na miernom plameni ľahko prebublať, asi tri hodiny, až omáčka zhutne a chute sa prepoja. Občas zamiešajte. Ak by sa omáčka prichytávala, podlejte trochu vody.

Ochutnajte a podľa potreby osol'te, okoreňte a poprášte nastrúhaným muškátovým orieškom. Podávajte s cestovinami a posypte strúhaným parmežanom.

Chrenová

K VARENÉMU HOVÄDZIEMU A KU KNEDLI

Potrebujete:

- ✓ 1,6l hovädzieho vývaru
- ✓ soľ
- ✓ 100 g masla na zjemnenie omáčky
- ✓ 100-150 g hladkej múky
- ✓ 400 ml smotany na šľahanie
- ✓ 325 g čerstvého chrenu
- ✓ 150 g krupicového cukru

V hrnci rozpustíte maslo a poprášte múkou. Miešajte asi 2 minúty, až sa zápražka spení, zbelie a rozvoní. Zalejte 1,6l vývaru z mäsa a polovicou smotany, osol'te a rozšľahajte. Varte 15-20 minút a občas premiešajte.

Medzitým ošúpte čerstvý chren a nastrúhajte ho najemno. Polovicu pridajte do omáčky a varte 2 minúty. Ak je málo aromatický, musíte ho ešte pridať, záleží na jeho sile. Omáčku môžete precediť cez cedidlo alebo nechať s kúskami chrenu. Pridajte podľa chuti cukor a soľ. Nakoniec zjemnite kúskami vychladeného masla a zvyšnou smotanou a už nevarujte.



Ovocná NA ZMRZLINU, KOLÁČE A DEZERTY

Potrebuje:

- ✓ 1 lyžičku kukuričného škrobu
- ✓ 1 lyžicu pomarančového likéru
- ✓ 2 hrste drobného ovocia (ríbezlí, egrešov či jahôd) alebo 3 kivi, alebo veľké slivky
- ✓ 500 ml čerstvej pomarančovej šťavy

Ovocie zbavte kôstok, stopiek a semienok. Pomarančovú šťavu priveďte do varu a ovocie v nej povarte tak, aby stratilo asi polovicu objemu. Cez sitko ho potom preceďte do sklenenej nádoby – mali by ste získať asi štvrt' litra hustej ovocnej šťavy. Vyvarené šupky z ovocia môžete vyhodit'. Lyžičku maizeny zmiešajte s trochou studenej vody. Šťavu z ovocia uveďte v kastróliku do varu, trochu odlejte k maizene a potom všetko aj s pomarančovým likérom nalejte do nádoby, v ktorej sa varí šťava. Prehrejte a premiešajte, aby zmes zhutla. Odstavte a nechajte vychladnúť.

BABIČKINE FÍGLE

Mäso vyberte z pekáča a uchovajte v chlade. Výpek vlejte do nádoby s desiatimi až dvanástimi kockami ľadu a nechajte stuhnúť tuk.

- ✓ Zoberte jednu lyžicu stuhnutého tuku a vráťte ju do pekáča postaveného na sporáku na strednom plameni. Zvyšný tuk odstráňte, ale šťavu uchovajte. Dolejte ju vývarom alebo vínom na pol litra.

K tuku pridajte na pekáč dve lyžice hladkej múky a opekajte ju päť až sedem minút dozlatista. Postupne zašľahajte zmes

- ✓ s vypečenou šťavou a varte desať minút do zhutnutia.

Pozor, nie všetky pekáče sú vhodné aj na varenie na platni alebo na plyne. Ak máte nevhodný pekáč alebo si nie ste istí, zahustite vypečenú šťavu radšej v hlbšej panvici.

Ako zahustiť omáčku, aby bola hladká bez pasírovania?

Ak do omáčky nasypete hladkú múku, zemiakový alebo kukuričný škrob, často sa vytvoria hrudky, ktoré sa nedarí rozmiešať. Okrem klasického triku s múkou alebo so škrobom zapracovanými do kúska masla môžete vyskúšať toto: Trochu omáčky odoberte do misky a vyšľahajte ju so zvoleným zahusťovadlom. Kým ju následne postupne zašľaháte do omáčky, mala by zmes získať konzistenciu šľahačky. Zahustenú omáčku ešte pár minút povarte.

Stále to nie je ono?

Príliš hustá omáčka: Postupne prilievajte vodu, vývar, paradajkový pretlak alebo inú vhodnú tekutinu. Nezapadnite omáčku ochutnať, prípadne dochutiť.

Príliš riedka omáčka: Môžete nechať tekutinu zľahka odpariť, ale zvyčajne to nie je najlepšie riešenie. Skúste do omáčky tesne pred podávaním zašľahať vychladené maslo, to jej pridá na hutnosti.

Omáčky i polievky môžete zahustiť kukuričným škrobom. Rozpusťte ho najskôr v malom množstve vody.

Niektoré mixované zeleninové či fazuľové polievky môžete tiež v núdzi zahustiť tak, že do nich pridáte rozmixovaný biely chlieb vopred namočený vo vývare.

Pre lepšiu chuť

Pre výraznejšiu chuť štiav a omáčok môžete použiť pripečené kúsky z nádoby, v ktorej ste opiekli mäso alebo rybu. Zlejte z panvice všetok tuk a potom do nej nalejte tekutinu, ktorú chcete použiť do omáčky – vodu, vývar alebo víno. Drevenou varechou pomaly odlepujte všetky pripečeniny, povarte a prípadne preceďte. Pripečeniny sa rozpustia.

Čo so zvyšnou omáčkou?

Zvyšná omáčka je chutná s domácimi hranolčkami. Keď omáčku prelejete cez horúce hranolčky a posypete kúskami mozzarely či strúhaným čedarom, získate obdobu poutine, klasického kanadského jedla.

Omáčka s červeným vínom sa skvele hodí aj k mäsu pečenému pod pokrievkou zo zemiakovej kaše.

-dp-, apetitonline.cz

Zide sa vám



Sladké mámenie na každom kroku

Ako odolať sladkému pokušeniu, keď tu vo Viedni na každom kroku striehne a láka Sacherova torta! Pokojne namietajte, že ju majú všade, ale pravá sacherka je sacherka a tú majú len v hoteli Sacher.



Píše Nikoleta Gstach

o jednu vrstvu marmelády viac a je teda nepravá. Celé to je veľmi pomotaná a spleťtá história plná súdnych sporov.

V roku 1832 čakal knieža Metternich návštevu a do kuchyne odkázal, nech sa posnažia a vytvoria zákusok hodný jeho hostí. Dokonca vraj kričal: „Nie že mi urobíte hanbu!“ Dvorný šéfkuchár mal slabé nervy a hneď sa položil. Zastúpiť ho musel šestnásťročný učeň Franz Sacher. Z preveľkej zodpovednosti sa mu tak triasli ruky, že do cesta nasypal celostatné zásoby cukru. Torta všetkým chutila, ale Franzovi nikto od nadšenia ruky nebozkával, tak sa naľúčil a išiel do sveta na skusy. Najprv do Bratislavy a neskôr do Budapešti. Keď sa odfučal, vrátil sa späť na rodnú hruď, otvoril si vlastný obchod a začal cizelovať recept na tortu, ktorej dal meno. Ale ešte stále sa nehnuli masy. Až jeho syn, ktorý sa zamestnal v cisárskej a kráľovskej dvornej cukrárni Demel, so svojím receptom prerazil. Zároveň však zasial semienko sporov, ktoré sa ťahali dlhé desaťročia. Založil totiž hotel a vyrábal a predával v ňom aj Sacherovu tortu – veď bol predsa Sacher. Lenže jeho pôvodný zamestnávateľ si robil nároky nielen na recept, ale aj na názov. Spory sa vliekli cez niekoľko generácií a dnes existuje jedna originálna a jedna pravá Sacherova torta, pričom tá s názvom originálna má v strede vrstvu marhuľovej marmelády a tá pravá nie. Pravá má marhuľovú marmeládu len pod čokoládovou glazúrou. Originálna Sacherova torta má tiež vrstvu marmelády pod čokoládovou glazúrou. Chápete, čo som myslela tým, že je to domotané?

Ale aby to nebolo úplne jednoduché, majú ju aj vedľa v kráľovskej a cisárskej cukrárni Demel. Teda pravú. Pretože tá s názvom originálna z hotela Sacher má

Recept na originálnu
sacherku z hotela Sacher
je prísne tajný a uložený
v trezore.

Recept na originálnu sacherku z hotela Sacher je prísne tajný a uložený v trezore, čo znamená že každý cukrár ju pečie podľa seba a vy si môžete dať kúsok pravej (aj originálnej) Sacherovej torty bez toho, aby ste sa dozvedeli, koľko cukru obsahuje. Povieť vám, keď som si pozrela recept slávneho viedenského kuchára Ewalda Plachutu, zala-

pala som po dychu. Do torty s priemerom 24 centimetrov ide viac ako pol kila cukru a to, samozrejme, nepočítam cukor v čokoláde a marmeláde! O tajnom recepte sa vie len toľko, že tam je cukru o trošičku menej. Čiže asi 499 gramov.

Moja milovaná sacherka sa predáva v drevenej škatuľke. Každý rok ju dostávam na narodeniny

a podľa veľkosti odhadujem, ako som v uplynulom roku poslúchala. Škatuľ rôznej veľkosti mám už riadnu zbierku (na poklady, na nitky a ihly, na bižutériu) a s hrdosťou oznamujem, že tá najmenšia medzi nimi ešte nie je, a dúfam, že tak skoro ani nebude.

Tmavší človek pod šľahačkou?

Ďalším obľúbeným tradičným zákuskom je Mohr im Hemd, čo sa dá preložiť ako človek tmavej pleti v košeli alebo presne murín v košeli. Murín je zastaraný výraz pre ľudí s tmavou pletťou a v nemčine má občas pejoratívny význam. Murínom bol napríklad Otelio alebo literárnym jazykom čierny otrok. Názov tohto malého koláčika vzbudzuje už niekoľko rokov vášnivé diskusie pre rasistický nádych. Tradícia sa však láme ťažko, a tak ho pod týmto menom nájdete často. Je jasné, že keby som na jedálnom lístku v Papue-Novej Guinei pod vegetariánskymi jedlami čítala beloch v topinamburovom kabáte, tak si to neobjednám, ani keby to bolo v cenovo výhodnom menu a čašníik by ma



presviedčal, že k svetobežníctvu patrí ochutnávanie miestnej kuchyne. Naopak, pri zákusku Mohr im Hemd dám ruku do ohňa za to, že v ňom nie je ani kúsok človeka akejkoľvek farby pleti. V podnikoch, v ktorých dali pred tradíciou prednosť korektnosti, sa tento zákusok volá napríklad čokoládová minibábovka so šľahačkou. Názov jedna báseň, bez Hviezdoslavovho Kubína ho nevymyslíš. Kontrolný koláčik sa robí z čokolády, masla, vajec, mletých mandlí alebo orechov a zo štrúhanky. Cesto sa naplní do malých bábovkových formičiek, tie sa ponoria do vodného kúpeľa a zákusok sa vlastne nepečie, ale varí v trúbe. Hotové koláčiky sa polejú čokoládovou polevou a ozdobia štedrou porciou šľahačky. Koláčik je takmer čierny a kontrast s bielou šľahačkou stojí za jeho tradičným názvom. Servíruje sa horúci a existuje aj v zmrzlinovej variácii – teda horúci koláčik so zmrzlinou uprostred.

Na viedenskom jedálnom lístku nesmie chýbať ani klasika – kráľovský trhanec so Zwetschenröster, čo je slivkový džem s veľkými kúskami ovocia, so škoricou a s klinčekmi. Kráľovský trhanec vyzerá na tanieri ako potrháná omeleta, a teda ako niečo veľmi jednoduché. Jeho príprava si však vyžaduje čas i trpezlivosť. A tiež dobrú panvicu alebo ešte lepšie dve. Ak si ho objednáte v reštaurácii, veľmi rýchlo zistíte či ho pre vás čerstvo pripravili, alebo len prihriali. Cesto na kráľovský trhanec sa robí opatrne so snehom z vaječných bielkov a rovnako



Čokoládová minibábovka neobsahuje ani kúsok človeka

opatrne s ním treba zaobchádzať na panvici. Len tak zostane nadýchaný a nescvrkne sa na omeletu.

Plávajúca štrúdl'a

Oblíbeným dezertom už za rakúsko-uhorskej monarchie a tiež dnes bola a je smotanová štrúdl'a. Názov síce evokuje podobu s tvarohovou štrúdl'ou, ale už na prvý pohľad je jasné, že chuť inak napriek tomu, že plnka je z väčšej časti z tvarohu. Pečie sa vo vaničkovom pekáči a počas pečenia sa

oblieva zmesou vajec, mlieka a cukru. Keďže štrúdl'a po celý čas pláva v tekutine, je to skôr varenie, ako pečenie a lístkové cesto nakoniec nie je chrumkavé, ale vláčne. Šťavnatá štrúdl'a sa podáva s vanilkovou pudingovou omáčkou, ale ja ju mám radšej len so šľahačkou.

O tradičných viedenských či rakúskych sladkých receptoch by sa dalo písať donekonečna. Je ich veľa, preveľa, pretože, ako hovorí moja svokra, „Süßes geht immer“ – teda sladké sa dá vždy, čo znamená, že aj po niekoľkých chodoch obeda či večere sa miestečko na sladké v žalúdku nájde. Môj muž si väčšinou nechá miestečko na obyčajné palacinky plnené marhuľovým džemom, čo v reštaurácii vedie vždy a znova k tej istej diskusii. Ja: „Čo si radšej nedáš niečo iné, veď palacinky môžeš mať aj doma.“ On: „Mám na ne chuť.“ Doma sa táto diskusia obráti takto. On: „Čo je na večeru?“ Ja: „Palacinky.“ On: „Palacinky nie sú jedlo.“ No čo už, každý deň sa človek niečo naučí! A to si ani nevypočul, že sú s čokoládou a so zmrzlinou!

Jedinečná kombinácia čokolády a karamelu

NOVINKA



ČOKOLÁDA a KAMEL





Cisárov ostrov

Ked' sa bohyni Venuši pri vychádzaní z Tyrrhenského mora roztrhol perlový náhrdelník, z jeho úlomkov vznikli na hladine Toskánske ostrovy. Jedným z nich je očarujúca Elba, ktorá sa spája s menom slávneho vojvodu a cisára Napoleona.

Napoleon Bonaparte strávil v exile na Elbe 9 mesiacov a 21 dní. Čo by sme za ten čas robili na takom očarujúcom mieste my? Pár týždňov v slnečných letných mesiacoch by sme si užívali nádherné zlatisté pláže s krištáľovo čistou vodou. Pochodili by sme všetky zaujímavosti a iste by sme nevynechali dve vily v hlavnom meste Portoferraio, ktoré sa viažu k Napoleonovmu pobytu. Boli by sme fascinovaní atmosférou mestečiek dýchajúcich pravou toskánskou atmosférou (Porto Azzuro, Marciana Marina, Capoliveri atď.), vystúpili by sme na najvyšší vrch Monte Capane, prešli by sme miestne cyklotrasy. Vychutnávali by sme si skvelé jedlo a víno a užívali si prázdninovú zmenu životného štýlu. A čo potom? Čo by sme robili po lete, v ďalších mesiacoch, ktoré už na ostrove nie sú také slnečné a teplé?

Pre Napoleona bolo 9 mesiacov na Elbe málo vzhľadom na jeho schopnosti a umenie všade po sebe zanechať nezmazateľnú stopu. Počas svojho krátkeho exilu na Elbe stihol zaviesť množstvo ekonomických a sociálnych reforiem, ktoré zlepšili životné podmienky obyvateľstva. Miestni si ho dodnes nesmierne vážia a jeho meno vyslovujú s veľkou úctou.

„Už nie som nič...“

Na nevelký stredomorský ostrov s rozlohou 8 000 hektárov dorazil Napoleon 4. mája 1814, v čase svojej abdikácie po porážke v Lipsku. V Paríži práve oslavovali znovunastolenie vlády Bourbonovcov v osobe kráľa Ľudovíta XVIII. Podľa zmluvy z Fontainebleau z 11. apríla 1814 bola Elba vyhlásená za samostatný štát ako Kniežatstvo Elba a Napoleon bol ustanovený za jej zvrchovaného panovníka. Pridelili mu ročný dôchodok dva milióny frankov z francúzskej štátnej pokladnice a Elbu mu prenechali na doživotné užívanie, rovnako ako jeho cisársky titul. Keď prišiel niekdajší vládca sveta na ostrov, nemal už žiadne plány do budúcnosti: „Cisár je mŕtvý, nie som ničím a nič iné ma nezaujíma okrem môjho malého ostrova, rodiny, domova, kráv a somárov...“ vyhlásil. Jeho nepokojný duch však čoskoro zabudol na tieto predsavzatia a s nákazlivým elánom začal svoj malý ostrov budovať ako veľkú ríšu. Modernizoval ťažbu železnej rudy, staval cesty, vysádzal vinice, venoval sa rozvoju remesiel. Uzákonil v kniežatstve novú ústavu, založil policajný zbor, nariadil očkovanie detí,



povinnú školskú dochádzku, postavil dve nemocnice a zakázal hádzat' odpadky z okien. Nezanedbával ani svoju malú armádu, ktorá sa čoskoro z povolených troch stoviek rozrástla na dvetisíc mužov. Vo svojom sídle na skale v prístavnom meste Portoferraio usporadúval audiencie aj plesy pre miestnu vyššiu spoločnosť. Na ostrove ho sprevádzala jeho sestra Paolina, ktorá sa s obľubou kúpala v mori nahá, a navštívila ho aj kňažná Valevská s ich synom Alexandrom. Obyvatelia ním boli nadšení. Vedel si ich získať a oceniť ich schopnosti a pracovitost'. Aby svoj vzťah k nim navždy spečatil, navrhol vlajku ostrova – bielu s červeným pruhom a tromi zlatými včelami, ktoré predstavujú pracovitost' a usilovnost' obyvateľov Elby.

Porady nalačno

Napoleon bol z bojového poľa zvyknutý znášať tvrdé životné podmienky. Bol však povestný tým, že – či už v komforte cisárskeho paláca alebo svojej exilovej vily – vždy sa riadil pevným denným režimom a pomerne skromným spôsobom života. Svoj pracovný deň začínal nalačno poradami alebo čítaním dokumentov, ktoré mu cez noc pripravili. Raňajkoval zvyčajne sám, väčšinou však nie dlhšie ako

desať minút. Neskôr sa presunul do jednej zo svojich pracovni, kde sa venoval správe územia. Na obed konzumoval jednoduchú stravu, ktorú zapíjal kávou a riedeným burgundským vínom. Večeral zvyčajne okolo šiestej. V období svojho panovania v prítomnosti cisárovnej, s ktorou potom strávil spoločnú hodinku. Neskôr povolal svojho knihovníka, ktorý mu priniesol výber najnovších kníh. O 22. hodine vydal inštrukcie na ďalší deň a išiel spať.

Rozvoj ostrova netrval dlho. Na jeseň 1814 začali k Napoleonovi prenikať rozporuplné správy z Francúzska. Jeho niekdajší minister zahraničia Talleyrand usiloval o jeho internáciu na iný, vzdialenejší ostrov (už vtedy padol návrh Svätá Helena). Španieli chceli Elbu obsadiť a francúzskeho excisára zajať. Prichádzali však aj správy o nespokojnosti s návratom starého režimu. Napoleon si bol dobre vedomý nálad ľudu, medzi ktorým silnel odpor ku kráľovskej dynastii a túžba po obnove cisárstva. Keď ostrov dočasne opustil Napoleonov dohľad plukovník Campbell, excisár využil situáciu. 25. februára 1815 naložil na dva koráby 600 verných granátnikov osobnej gardy, 400 novozískaných korzických horalov a 100 poľských hulánov. S touto hŕst-

kou vojakov, na nesmierny údiv celého sveta, znovu bez jediného výstrelu dobyl Francúzsko. Ale len na sto dní. V rozhodujúcej bitke pri Waterloo v Belgicku definitívne opustilo veľkého vojvodu bojovnícke šťastie, bitku prehral a bol nútený znovu abdikovať. Tentoraz ho Angličania vypovedali ďaleko do Atlantického oceánu, na malý skalnatý ostrovček Svätú Helenu, kde 5. mája 1821 zomrel.

Hľadáte Napoleona

Keď sa ocitnete na Elbe, nezabudnite navštíviť hlavné mesto Portoferraio. Nielen preto, že má čarovnú prímorskú atmosféru. V hornej časti mesta stále stojí bývalá cisárova oficiálna rezidencia Villa dei Mulini. Prekvapí vás svojou jednoduchosťou – je to prostý jednoposchodový dom, kde žil cisár so sestrou Paolinou, a malým dvorom. Z terasovitej talianskej záhrady je pekný výhľad na more. Vo vile je múzeum s Napoleonovou osobnou knižnicou, kanceláriou a so zariadením z napoleonskej éry. V neďalekom Kostole de la Misericordia je uložená cisárova posmrtná bronzová maska a každý rok 5. mája sa tu slúžia omše k výročí úmrtia tohto významného muža.

Za mestom, uprostred lesov a viníc, na svahu Monte San Martino sa nachádza Napoleono-va letná rezidencia, Villa San Martino. Cisár mal k nej hlboký vzťah, no jej pôvodný majiteľ stále zvyšoval cenu. Nakoniec pomohla akčná sestra Paolina – bez váhania predala svoje šperky, aby umožnila svojmu bratovi vilu kúpiť.

V meste nenájdete hádam žiadny typický turistický obchodík s bezcennými suvenírmi, sú tu však predajničky s výrobkami miestnych remeselníkov, kožiarov, výrobcov olivového oleja, pečiva i vína alebo predajne slávnych talianskych značiek. Kto má šťastie a nájde malý obchodík s miestnymi produktmi, môže si z Elby priniesť niečo veľmi originálne, čo sa nedá kúpiť nikde inde – parfum inšpirovaný Napoleonovými ostrovmi: Korzikou, odkiaľ pochádzal, Elbou, kde žil v exile, a Svätou Helenou, kde zomrel. Vôňa bylín a kvetov rastúcich na týchto miestach sa mieša s vôňou železa a dreva lodí, je nevšedná, podmanivá a originálna. Nepodobá sa na žiadnu z vôní, ktoré poznáte, je skrátka taká, aký bol samotný cisár Napoleon Bonaparte – jedinečná.

-dp-

HRAJ O ZÁJAZD NA FUTBALOVÝ ZÁPAS UEFA CHAMPIONS LEAGUE

KÚP VÝROBKY PEPSI ALEBO LAY'S
V SIETI COOP JEDNOTA, REGISTRUJ
SA NA SÚŤAŽNOM WEBE A HRAJ
O ZÁJAZD NA FUTBALOVÝ ZÁPAS
UEFA CHAMPIONS LEAGUE

50x
LÍSTOK

S CESTOU A UBYTOVANÍM

VIAC INFO

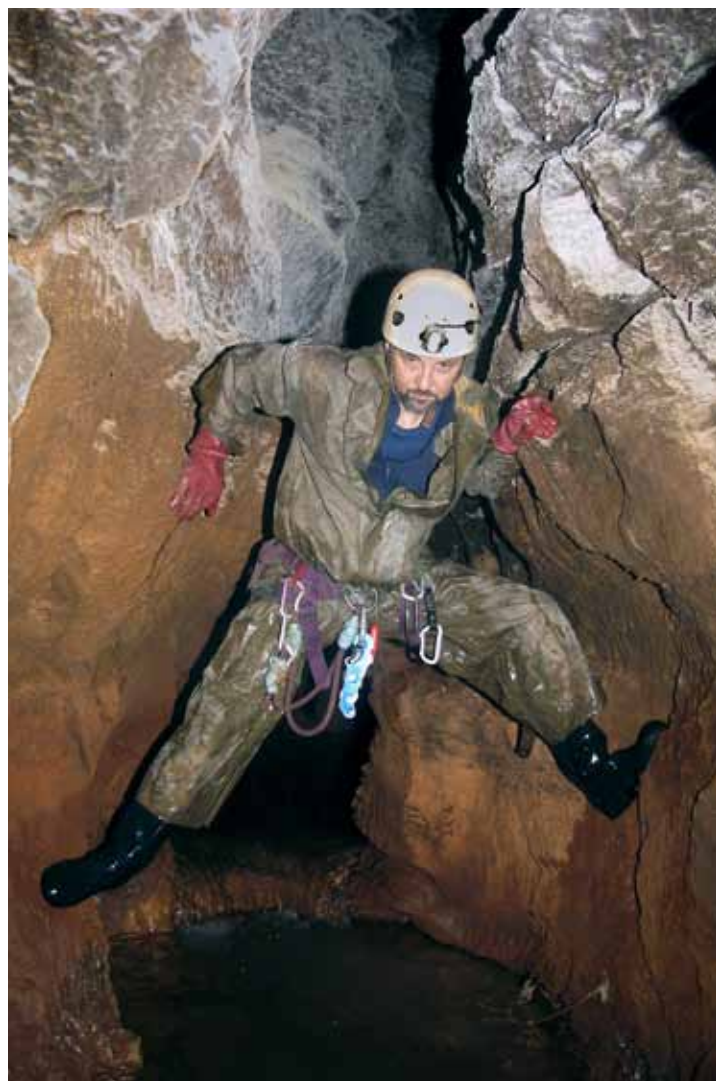
VIAC INFORMÁCIÍ NÁJDEŠ NA PEPSISUTAZ.SK
ALEBO NA INFOLINKE 0948 513 682
TERMÍN TRVANIA AKCIE OD 1. 8. – 30. 9. 2016





OBJAV JAŠKYŇU A OBJAVIŠ SÁM SEBA

Jaroslav Stankovič patrí medzi našich najznámejších speleológov. Z jeho celoživotného koníčka sa stala posadnutosť v tom momente, keď sa stal správcom Krásnohorskej jaskyne. Pri sprevádzaní turistov, ktorí majú záujem „objavovať“ krásy jaskyne s kvalifikovaným a skúseným sprievodcom, sa nevyhýba ani takej náročnej aktivite, ako je sprevádzanie detí. Tie sú nadšené, keď prvý raz prekonajú samy seba, svoj detský strach a odchádzajú odtiaľ ako dospeljší ľudia. Jaskynný „vlk“ Jaroslav Stankovič priznáva na svojom blogu, že práve detskí návštevníci ho upozornili na prenádherné abstraktné maľby na stenách jaskyne, ktoré vytvára samotná príroda. Vďaka tejto inšpirácii sa im aj on sám lepšie prizrel a začal ich fotograficky mapovať. V speleoklube Minotaurus vznikli štyri zaujímavé publikácie: Plešivecká jaskyňa – atlas krasových javov, Krásnohorská jaskyňa – Buzgó, Plešivecká planina a Jaskyne Slovenského krasu v živote Viliama Rozložníka. Všetky tieto knihy zostavoval a ich spoluautorom je RNDr. Jaroslav Stankovič.



Aké je to byť jaskyniarom, musí byť človek na to špeciálne fyzicky a psychicky pripravený?

Jaskyniarom sa človek stane hlavne preto, že má záujem o jaskyne. Ak je fyzicky zdatný a psychicky odolný, je to výhoda. Otvára sa mu tak širší okruh pôsobnosti v náročných jaskyniach.

Na Slovensku sú neuveriteľne krásne jaskyne. Ktorá je podľa vás najzvláštnejšia, ktorú máte najradšej a prečo?

Jaskyne sú zaujímavé aj preto, že každá je niečím zvláštna, iná. Mám viacero jaskýň, ktoré na mňa intenzívne zapôsobili. Napríklad jaskyňa Mesačný tieň, kde som zažil asi všetko, čo sa v jaskyni zažiť dá. Od úžasných objavných postupov až po neuveriteľnú ľudskú odkázanosť a blízkosť vo dvojici osamelých prieskumníkov, stratených hlboko pod horou. V súčasnosti ma najviac zaujíma Silická ľadnica, kde robíme prieskum.

Čo znamená byť správcom jaskyne, myslím, čo sa týka zodpovednosti, turistického ruchu, ekonomiky aj papierovej roboty?

Byť správcom turisticky sprístupnenej Krásnohorskej jaskyne je najmä veľká zodpovednosť za bezpečnosť návštevníkov a silné nervy na boj s úradníkmi, ktorí sa rozhodli, že sa ma každé tri roky pokúsia dostať do blázince (smiech). Zvládnuť sa to dá iba vďaka tomu, že parazitujem na radosti, ktorú ľuďom poskytujeme.

Stalo sa, že ste niekedy boli v jaskyni úplne sám? Aké myšlienky človeku pri tom napadnú?

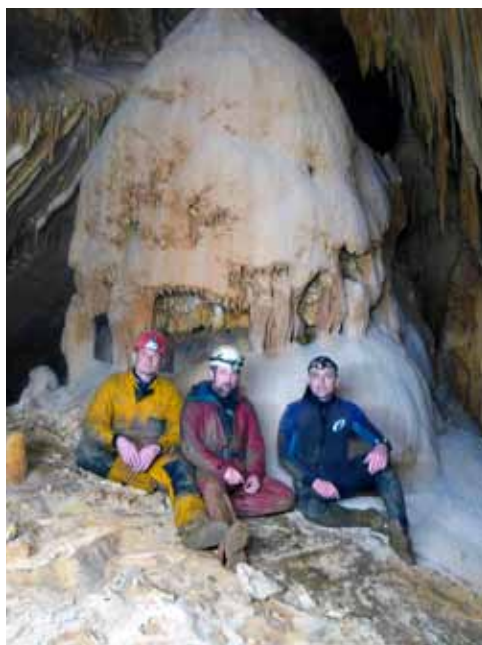
Jaskyniar by nikdy nemal chodiť do jaskyne sám. Stalo sa mi však niekoľkokrát, že som sa stratil v bludisku novoobjavených chodieb. Najskôr panika, potom systematické hľadanie správnej cesty podľa stôp.

Má to nejaký vplyv na váš život v tom zmysle, že napríklad v ľudoch hľadáte to, čo je v hĺbinách?

V iných ľuďoch môžete nájsť len to, čo nie je v hĺbinách. Ak sa vám náhodou podarí preniknúť hlbšie, ostanete sklamaný. Jaskyniarstvo má na môj život zásadný vplyv najmä preto, že mi umožňuje hľadať to, čo je v mojich hĺbinách.

Vy ste absolvovali celý rad ciest do zahraničia, ako vyznievajú slovenské jaskyne oproti tým zahraničným?

Najdlhšia slovenská jaskyňa je len desatina z najdlhšej svetovej jaskyne. Najhlbšia



jaskyňa na svete je viac ako štyrikrát hlbšia ako Starý hrad. Určite nájdeme aj krajšiu aragonitovú jaskyňu, ako je Ochtinská aragonitová jaskyňa. Naše jaskyne však môžeme bezprostredne poznávať a navštevovať. Spájajú nás s nimi aj príbehy, ktorých sme súčasťou.

Ako vidíte rozdiel medzi jaskyniarom a horolezcom?

Jaskyniar musí podávať podobné výkony ako horolezec. Kým pre horolezca je jeho výkon cieľom, pre jaskyniara je iba prostriedkom na získanie nových poznatkov o jaskyniach. Jaskyniari niekedy sklznú do pozície športovcov. Speleoalpinizmus má zmysel iba ako tréning a zdroj zážitkov. Inak je to slepá ulička.

„Jaskyniari väčšinou kopú buď príliš veľa, alebo príliš málo.“

Kedy vás to všetko pochytilo a prečo?

Jaskyniarstvo ma pochytilo už v detstve. Za záhradou sme mali záhadný kopec Murančok. Zrúcané bratricke hradisko s niekoľkými menšími jaskyňami, z ktorých podľa povestí za noci vychádza čierny baran, sa stalo kulisou pre naše detské hry. Najskôr som objavil články Viliama Rozložníka v Krásach Slovenska, ktoré spôsobili, že som sa stal jaskyniarom. Za tento „danajský dar“ som sa mu odvdáčil tým, že som o ňom napísal knihu.

Jaskyne sú prírodné útvary, nie vždy pre človeka bezpečné, čo sa týka ovzdušia, vody, skalných útvarov. Na čo si musíte dávať pozor?

Jaskyniari si musia dávať predovšetkým

pozor na seba. Neurobiť chybu, to je stratégia prežitia. Ovzdušie v jaskyniach je zvyčajne dobré. V priepastiach na planine Dolný vrch sa však môžete otráviť oxidom uhličitým. Voda môže byť problém. Jaskyňu môže neočakávane zaplaviť voda po príválovom daždi. Prípadne môže voda uvoľniť zával, ktorý zasype celý stanový tábor, ako sa stalo v jaskyni Mesačný tieň.

Existuje niečo také zlaté jaskyniarske?

Zlaté pravidlo jaskyniara definoval významný slovenský jaskyniar Zdeno Hochmuth: „Jaskyniari väčšinou kopú buď príliš veľa, alebo príliš málo.“ Je to hlboká pravda. Do skaly nevidíme, a tak často kopeme príliš veľa tam, kde jaskyňa nie je. Tam, kde jaskyňa je, sa často vzdáme tesne pred cieľom. Klasický príklad je jaskyňa Starý hrad, kde sa jaskyniari prebýjali proti prúdu podzemnej rieky. Pokračovanie tam nad každú pochybnosť bolo. Napriek tomu to vzdali a začali kopat' novú sondu na povrchu. Jaskyňa, ktorú tu nakoniec objavili, sa volá Večná robota. Trvalo to večnosť, kým sa zhora prebili na tú istú rieku, ktorú v Starom hrade opustili. Na konci tejto jaskyne siahli za balvan v úžine a našli tam vrečko s materiálom, ktorý tam zanechali pred 20 rokmi... Tú večnú robotu si mohli odpustiť (smiech).

Spustili by ste sa aj do podzemia vytvoreného ľudskými rukami, mám na mysli napríklad katakomby, staré bane – za akých okolností a bezpečnostných pravidiel?

Montanistika je samostatná disciplína, ktorej sa venuje veľa jaskyniarov. Má však svoje špecifické riziká. Dobré je, keď je v skupine skúsený baník. Zúčastnil som sa na prieskume a dokumentácii bane Zemberg neďaleko Dobšinej. Bol to neuveriteľný zážitok. Toľko rôznych foriem sintrovej výzdoby nenájdeme ani v jaskyniach. Baňa má dokonca zaujímavú aragonitovú výzdobu.

Aký je váš život s jaskyňami a bez nich, cítite sa šťastný aj mimo rušných ulíc a veľkých bankových domov?

Cítim sa šťastný hlavne mimo rušných ulíc a veľkých bankových domov. Človeka spájalo s jaskyňami niekedy silné posvätné puto. Vtedy človek mohol byť šťastný iba tam, kde sa posvätno prejavovalo. Niektorí si myslia, že toto puto je už fosília. Ja si to nemyslím...

*Za rozhovor ďakuje
Sabina Fojtíková*



VŠETCI PRI JEDNOM STOLE

Je príjemné, keď sa aspoň raz za deň zide rodina pri spoločnom stolovaní. Preto je ideálne mať doma stôl, za ktorý sa zmestí každý, s kým pri ňom chcete sedieť.

Mnohí mladí na začiatku svojej partnerskej púte veria, že im v malom bytíku bude stačiť vyvýšené sedenie pri barovom pulte. Väčšina však rýchlo zistí, že je to len dočasné riešenie a že normálny stôl skrátka potrebujú, nielen v prípade, že doma organizujú večierok pre priateľov. Jedálský stôl je jednoducho stredobodom domácnosti, preto netreba podceňovať jeho správny výber. Nezabúdajme, že na ňom nielen jeme, ale často aj jedlo pripravujeme či oslavujeme s množstvom príbuzných a priateľov. Kým sa vyberieme nejaký stôl kúpiť, musíme mať jasnú predstavu o ňom i o priestore, kde bude umiestnený. Začnime s metrom a ceruzkou.

Čo je dobré vedieť

Stôl potrebuje priestor, okolo neho by malo byť voľných asi 80 cm na pohodlné odsunutie stoličiek a miesto na priechod. Ak má byť stôl v blízkosti kuchynskej linky, počítajte so 120 cm vzájomného odstupu, aby ste mohli zároveň odsunúť stoličku a otvoriť zásuvku. Dôležitý je nielen priestor okolo stola, ale aj na ploche stolovej dosky. Každý dospelý by mal mať na stole miesto 60 x 35 cm – na tanier, servítku s príborom a na pohár. Je to minimálny možný pohodlný odstup na to, aby ste so susedným stolovníkom nebojovali laktami.

Materiál má byť trvácny

Na výber je v súčasnosti široká škála materiálov a povrchových úprav. Rozhodujte sa podľa štýlu vášho bývania – stôl ho môže podporiť aj s ním zámerne kontrastovať, ale najmä podľa kvality materiálu a vyhotovenia. Kuchynský stôl toho musí znieť naozaj veľa. Sklenená doska stola je efektná a zároveň pôsobí vzdušne a ľahko najmä v malom priestore. Je však náročná na údrž-

bu a pre puntikárov sa príliš nehodí. Naopak drevo je tradičný osvedčený materiál, ktorý preklenie všetky módné trendy aj kuchynské katastrofy a vždy bude dobre vyzerať aj dobre slúžiť. Je príjemné na dotyk a stolovať na ňom môžete aj bez obrusa. Nový drevený stôl naolejujte, ľahšie sa vám bude udržiavať napríklad pri nehodách s rozliatymi tekutinami. Ak predpokladáte, že stôl budete rozkladať alebo presúvať, voľte skôr fóliu alebo drevenú dyhu, sú cenovo príjemné, ľahké, dobre sa udržiavajú.

Aký potrebujete?

Ideálny je klasický obdĺžnikový tvar so štyrmi nohami, ku ktorému sa posadí viac ľudí bez akýchkoľvek obmedzení. Nie každý má však doma podmienky na takýto luxus, ale vždy existuje riešenie, ktoré je praktické, a pritom môže byť estetické i nápadité.

Ak vám napríklad okolo stola nevychádza potrebný priestor, vyskúšajte variant s lavicou pri stene, prípadne s rohovou lavicou. Ušetríte tak priestor, ktorý by ste potrebovali na odsúvanie stoličiek a navyše získate minimálne jedno

miesto na sedenie. Okrem toho lavicu si môžete dať vyrobiť na mieru aj s ukľadacím priestorom, ktorý v malej kuchyni určite oceníte.

V bytoch, kde niet priveľa miesta, je praktickým riešením rozkladací stôl. V bežnej domácej prevádzke postačí jeho základná verzia a v prípade väčšieho obeda s hosťami ho rozložíte. Je pravdepodobné, že keď stôl zväčšíte, zmenší sa vám manipulačný priestor v byte, to by vám však pri občasných príležitostiach nemuselo prekážať. Ak máte hostí často, skúste hľadať riešenie, ktoré vás pri stolovaní nebude obmedzovať.

Veľmi pekne v priestore pôsobí okrúhly stôl, ktorý dokáže miestnosť zútulniť. Hoci sa zdá, že zabera viac miesta než štvorcový či obdĺžnikový, nie je to celkom tak. Pretože nemá rohy, kuchyňa či jedálenský kút sa vďaka nemu viac otvorí, a tak ponúka aj podmienky na príjemnú konverzáciu. Nikto nie je odsunutý v rohu a všetci na všetkých vidia. Pri vhodne zvolenej veľkosti sa k nemu zmestí šesť až desať ľudí, najmä ak má len jednu nohu v strede, je sedenie veľmi pohodlné.

PRE ODVÁŽNYCH A DOMÁCICH MAJSTROV

Kreatívni ľudia alebo tí, ktorí by na svoj vysnený kúsok museli ešte dlho sporiť, môžu vyskúšať menej konvenčné, ale o to pôsobivejšie riešenia. V súčasnosti svieti zelená recyklácia a dobrým nápadom, a tak môžete napríklad použiť dosky zo starého nábytku, ktoré by ste vyhodili, a vyrobiť dosku stola presne na mieru vašim potrebám. Ako doska stola môže poslúžiť aj okrúhla časť vyhodenej drevenej cievy na káble, ktorú ošmirgľujete, povrchovo ošetríte a prípadne natriete zaujímavou farbou. Výborne bude vyzerat' aj stôl zo starých drevených profilovaných dverí. Ak chcete, aby profil vynikol a zároveň bol povrch stola hladký, dajte si u sklenára odrezat' navrch sklenenú dosku. K podobným originálnym stolovým doskám môžete pripevniť hotové kovové podnožie alebo nohy, ktoré sa dajú kúpiť bežne v predajniach s potrebami pre domácich majstrov. Veľkú obľubu si získal nábytok zo stavebných paliet, ktoré môžete použiť aj na výrobu kuchynského stola. Stačí vám len fantázia a zručnosť!

V malých bytoch sa miesto na poriadny stôl často ťažko hľadá. Ak máte šikovného muža, bude preňho hračka vyrobiť výklopnú dosku, ktorá sa primontuje na stenu. Keď stôl nepoužívate, jednoducho ho sklopíte a nebude vám prekážať pri iných činnostiach. Ak je vás doma viac než len dvaja, vyskúšajte menší hranatý stôl postaviť jednou stranou k stene. Dostať aj stoly s doskou, ktorá sa dá sklopiť alebo zasunúť, čo umožňuje v prípade potreby získať ďalšie 2-3 miesta pri stole. A keď stôl odsuniete od steny, môžete usadiť ešte jedného návštevníka. Ďalšou fintoou je začlenenie jedálenského stola priamo do pracovnej dosky kuchynskej linky. Môžete napríklad predĺžiť pracovnú dosku bez spodných skriniek pod okno alebo ju viesť do pravého uhla tak, aby sa dalo sedieť nielen vedľa seba, ale aj oproti sebe, a vytvoriť tak zároveň predeľujúci pult medzi dvoma bytovými zónami. Takisto pracovný ostrovček môžete rozšíriť na dlhšej strane o pult alebo k nemu z jednej dlhšej strany primonťovať výklopnú dosku.





Čoko sušienky 32 g

Čoko sušienky z kúskov čokolády, upečené z ôsmich rôznych cereálií



Sušienky s maslom 100 g



Sušienky s maslom a 8 cereálii 30 g



Štrúdlík 21 g: jablko / škorica, mix ovocia, višňa / jablko, čoko

30 % ovocnej náplne v každej zo štyroch príchuťí



Sušienky s maslom 50 g

Lahodné sušienky v tvare roztomilých zvieratiek a ďalších prvkov z hravého Kubíkovho sveta

Balenie vhodné na cestovanie a výlety

Lahodné sušienky s maslom, vhodné na raňajky s pohárom mlieka

www.mackokubik.sk

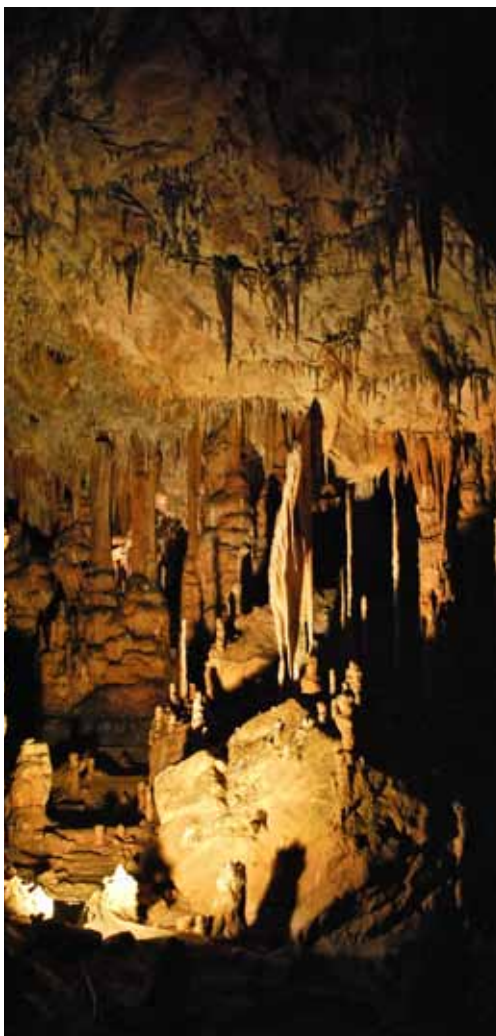
SLOVENSKÉ POKLADY V PODZEMÍ

Ludí vždy znepokojovali jaskyne a odhaľovanie ich tajomstiev. Ako je možné, že v skalách vznikajú takéto „prenádherné dutiny“, ktoré sú buď kompletne zaľadnené, alebo ponúkajú na obdiv bielu či farebnú kvapľovú výzdobu.

Väčšinu z nich môžeme dnes bez problémov navštevovať, občas sa v nich točia filmy, magické rozprávky a z ich čara sa môžu na výletoch tešiť mnohé generácie. Veľa slovenských jaskýň je pod ochranou UNESCO. Povedzme si niečo o tých, ktoré patria z hľadiska turizmu k najvýznamnejším.

Rozprávková Gombasecká jaskyňa

Táto slovenská jaskyňa patrí k najkrajším, hoci z hľadiska vývoja je skôr mladšia. Známy slovenský jaskyniar Jaroslav Stankovič opisuje prvé dojmy rožňavských jaskyniarov, ktoré viedli k jej objavu v roku 1951: „Kde inde možno nájsť jaskyňu, ak nie tam, kde vody odvodňujú veľkú zbernú plochu vápencovej planiny, vyrážajúcu mohutným prameňom na jej úpätí na povrch... Tu predsa musí byť jaskyňa, nie nejaká bezvýznamná korózna priepasť, ale veľká, riečna jaskyňa s úžasnými podmorskými kameňmi a sieňami plnými kvapľov...“ Gombasecká jaskyňa má úžasnú výzdobu, ktorá je tvarovaná z rôzne sfarbeného sintra, sfarbeného bohatou škálou farieb od bielej cez žltú až po okrovú. Príroda dala kvapľom rôzne bizarné tvary a podoby, ktoré sú ešte zvýraznené a podčiarknuté pestrou farebnosťou a sviežosťou. Jaskyňa je stále „živá“ a tvorba bizarných kvapľov v nej pokračuje. Medzi najkrajšie priestory patrí Mramorová sieň so studňou, ktorá je hlboká osem metrov. Krásna je aj Sieň múdrosti alebo Brková sieň. Európskou zvláštnosťou sú biele brčky, ktoré sú tri metre dlhé a len 2-3 milimetre hrubé. Ostro kontrastujú s červenohnedými povlakmi na stenách. Jaskyňa v minulosti slúžila ako sanatórium na liečenie chorôb dýchacích ciest. Nachádza sa uprostred Národného parku Slovenský kras na západnom úpätí Silickej planiny, v doline rieky Slaná. Situovaná je v chotári obce Slavec v okrese Rožňava. Ide o národnú prírodnú pamiatku, patriacu do svetového dedičstva UNESCO.



Ochtinská aragonitová jaskyňa

Túto jaskyňu náhodne objavili v roku 1954 pri razení geologickej prieskumnej štôlne. Jaskyňa bola sprístupnená v roku 1972 v dĺžke 230 metrov ako jedna z troch aragonitových jaskýň na svete. Jaskyňa leží v Slovenskom rudohorí západne od Rožňavy. K jaskyni sa návštevníci môžu dostať odbočkou zo štátnej cesty medzi obcou Štítnik a mestom Jelšava na vrchu Hrádok (2 km). Parkovisko pre vozidlá je 300 metrov od jaskyne. Vedci objavili v jaskyni tri generácie aragonitu. Tvorí sa z vodných roztokov s vysokým obsahom magnézia, železa a Mn-iónov v podmienkach stabilnej mikroklimy. Najviac je zastúpená druhá generácia aragonitu, ktorý sa vyskytuje v podobe ihlíc dlhých niekoľko decimetrov. Tie vytvárajú trsovité alebo klíčkovité útvary vrátane takzvaného železného kvetu. Aragonit druhej generácie stále dorastá, čím si udržuje bielu farbu a čistý vzhľad. Najmladšia generácia aragonitu, ktorý sa v súčasnosti tvorí na sedimentoch a železitých okroch vytvára drobné vejáriky veľké 2 až 4 mm, miestami aj väčšie. Ojedinele tvorí miniatúrne špirálovité útvary. Umelý vchod do jaskyne je dlhý 144 m

a prekonáva výškový rozdiel 19 metrov pomocou 104 schodov. Celková dĺžka jaskyne je 300 m. Prehliadka Ochtinskej aragonitovej jaskyne trvá asi 30 minút. Strop jaskyne je zdobený jedinečnými formami excentrickej formy aragonitu. Sprístupnených jaskýň tohto typu je na svete veľmi málo a jej charakteristická výzdoba je unikátna v celosvetovom meradle. V jaskyni nie je možné fotografovať bez kúpeného povolenia, je to z dôvodov jej ochrany. Takisto patrí k lokalitám pod ochranou UNESCO.

Najväčšia ľadová jaskyňa

Dobšinská ľadová jaskyňa sa nachádza v Stratskej hornatine na severnom svahu vápencového vrchu Duča, neďaleko banického mesta Dobšiná v Národnom parku Slovenský raj. Vchod do jaskyne leží vo výške 970 metrov nad morom, čo je približne 130 metrov nad hladinou rieky Hnilec. Oddávna bol známy pod názvom Studená diera. Do spodných častí jas-

kyne ako prvý prenikol kráľovský banský radca Eugen Ruffinyi s pomocou svojich priateľov G. Langa a A. Megu. Stalo sa to 15. júna 1870. Všetci ostali šokovaní nádhrou ľadovej jaskyne, ktorá bola aj vďaka tomuto prvému dojmu už rok po objavení sprístupnená verejnosti. V roku 1887 ju ako prvú jaskyňu v Európe elektricky osvetlili. Jaskyňa má tvar vrecovitej dutiny širokej 180 metrov a hlbkej 70 metrov s jedným otvorom, ktorý vedie až na zemský povrch. Vďaka tomu sa v nej vytvorili osobitné mikroklimatické podmienky umožňujúce jej zaľadenie. V zimnom období cez otvor vnikal do jaskyne vonkajší studený vzduch, ktorý schladil jej steny aj ovzdušie pod 0 stupňov Celzia. Presakujúca voda mrzla a vytvorila ľadové stalaktity, stalagmity, ľadopády a podlahový ľad. Hrúbka podlahového ľadu dosahuje až 25 metrov. Priemerná ročná teplota jaskyne vo Veľkej sieni je okolo -1 stupňa Celzia a relatívna vlhkosť predstavuje asi 96 – 99%. Pozoruhodné sú mohutné ľadové stĺpy a vodopády vo Veľkej sieni, ľadové záclony, Veľká opona a Organ v Prízemí. Najlepšie podmienky na tvorbu ľadovej výzdoby sú v jar-nom období, keď povrchové vody prechádzajú puklinami a v priestoroch zamrzajú do podoby rozmanitých útvarov. Miestami sa pod vplyvom sublimácie utvára aj povlak inoväte, čo dodáva podzemným priestorom osobité čaro.

Záchrana Demänovskej

Demänovská ľadová jaskyňa má významné prvenstvo, jej existencia bola doložená už v roku 1299. To z nej robí jednu z najstarších známych jaskýň na európskom kontinente. Nachádza sa v brale Bašta pod Kamennou chatou. Z celkovej dĺžky 1 900 metrov je verejnosti sprístupnených asi 680 metrov. Jaskyňa pozostáva z priestranných chodieb a domov, rozložených na troch jaskynných úrovniach. Po neuváženom prekopaní spodného otvoru pri sprístupňova-cích prácach v rokoch 1950 – 1951 sa jaskyňa opäť zmenila na dynamickú so silným vzdušným prúdením. Týmto neodbornými zásahmi sa v jaskyni závažným spôsobom narušila jej mikroklima. Hrozilo úplné roztopenie ľadu aj ľadovej výzdoby v celom priestore jaskyne. Úsilie mnohých nadšencov a odborných pracovníkov, jaskyniarov o zachovanie Demänovskej ľadovej jaskyne bolo však úspešné. Klimatický režim jaskyne sa podarilo upraviť a jaskyňa sa zachovala ako ľadová. Ďalšie zásahy, najmä pri rekonštrukčných prácach v rokoch 1974 – 1976, sa robili tak, aby nenarušili klimatický režim vzácnnej jaskyne. Vhodným zásahom do hydrologického režimu sa, naopak, vytvorili podmienky na postupné narastanie ľadu v jaskyni. Z jaskynných netopierov v nej zimuje netopier obyčajný

(Myotis myotis), netopier fúzatý (Myotis mystacinus), ucháč sivý (Plecotus austriacus), večernica severská (Eptesicus nilssonii), uchaňa čierna (Barbastella barbastella) a netopier ostrouchý (Myotis blythii). Medzi ďalšie zaujímavosti Demänovskej ľadovej jaskyne patrí zasintrovaná stena, na ktorej je kniha návštev s podpismi historicky významných osôb. Najstarší zápis pochádza z roku 1714. Okrem toho sú tu nálezy kostí medveďa jaskynného (Ursus speleus).

Vandali nemajú zelenú

Nie všetky jaskyne na Slovensku sú oficiálne prístupné verejnosti. Mnohé z nich sú však otvorené, čo umožňuje vandalom prenikať dnu a pod zámienkou speleologického výskumu ničiť interiéry, klímu jaskýň a jej zákonom chránenú faunu. Objavujú sa prípady, že vandali „skúmajú“ jaskyňu s horiacimi plastovými fľašami, čo poškodzuje kvaple aj zákonom chránené netopiere. Neraz sa takýmto nezvaným návštevníkom darí aj na dlhé obdobie závažným spôsobom narušiť a otráviť mikroklima jaskyne. Treba si uvedomiť, že nejde potom len o vandalizmus, ale aj o kriminálny čin. Jaskyne na Slovensku predstavujú unikátne prírodné dedičstvo, ktoré treba chrániť.

Pripravila: Sabina Fojtíková



Kto povedal, že za tri minúty sa nedá nakúpiť?

Slovenské príslovie	kabát	počiatočná časť knihy	AKAD, ARUN	značka argónu	prichádza na svet	cvik v jóge	grécke písmeno	osobné zámeno	predložka	AVESTA, EATON	koniec tajničky	zlúčenina kremika s vodíkom	plody stromu chryso-balanus
existujú			francúzsky básnik							malé osady			
abvolt (zn.)			značka kozmetiky začiatok tajničky							elegancia (hovor.) stará dutá miera			
úder nohou				šachová figúrka spievala (bás.)					obytná predsieň pokolenie				
uvoľňuje zapnuté								krajan diván					
ASÁNA, IKAKO	sploš-tená	ohrada z prútia akademická hodnosť					väčší kus dreva stred tajničky						
hnila (nár.)						koridor štátna úradníčka						zbierka mytológických textov	doplniť tekutinu
výpo-mocná poučka					bájny vták severské zviera				stupeň kambria had z knihy džunglí				
slučky na chyta-nie zveri				perina bez obliečky						farba na vajíčka			
základná číslovka				mláďa						soľ, po fran-cúzsky			
perované vozidlo				výmysel americký ekonóm						približne časť oceána			
piesne z opier					kód Juho-africkej republiky ihličnan				pomsta, po česky majes-tátnosť				
SOVOK, KAA	vlhkosť	tenká doštička talianska herečka						kričať dúfal					
vlietnu							ozaj napoly					ázijský štát	listnatý strom
morská ryba						skrýval sa v briohe plaz							
rieka v Nepále					vo výške japonská hra					Severania značka hliníka			
citoslovce odháňania				mrzutosť							a podobne (skr.)		
spojka				nepod-láhol							pojem duše u egyptanov		

Tajnička krížovky z čísla 7/2016: „**Dažďová voda na pole je drahšia ako zlato**“. Výhercovia vecných cien: Tamara Ružbacká, Spišská Nová Ves; Antónia Buzalková, Žiar nad Hronom; Slávka Prišová, Ostrý Grúň. Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Alena Korčoková zo Senohradu.

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 10. 2016 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., PO BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka: 02 4446 1321.

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

AKO DOBYLI PREDAJŇU V SENOHRADĚ

Výherkyňa rýchleho nákupu Alena Korčoková si vybrala za miesto svojho nákupu predajňu COOP Jednota v Senohrade. Ako pomocník prišiel jej manžel a spoločne tri minúty bojovali za možnosť naplniť si nákupné vozíky prakticky čímkoľvek, okrem alkoholu a cigariet. Pohybovali sa po predajni spojením neviditeľným putom, a tak vo finále nebolo potrebné vyradovať žiaden tovar, ktorý by sa vyskytol dvakrát. Spoločne sa im podarilo nakúpiť nad 300 eur a na prvej aj poslednej fotografii sa jeden k druhému pritúlili. Bolo veľmi príjemné pobudnúť s touto dvojicou bojovníkov, ktorí si tri minúty nakupovania zadarmo naozaj vychutnali.

Podarilo sa vám vyhrať rýchly nákup, pokladáte sa za „hravú“ rodinu?

Áno, mimoriadne radi lúštíme krížovky. Potom tajničky posielame kade-tade a občas



sa nám podarí aj niečo vyhrať. Musím sa priznať, že výhra rýchleho nákupu ma prekvapila. Takisto ma veľmi potešilo, že nám redakcia vyšla v ústrety aj čo sa týka termínu, pretože obaja s manželom sme zamestnaní a ako to už býva, celodenne vytáčení ľudia.

Ako zareagoval manžel, keď sa dozvedel, že ste vyhrali rýchly nákup?

Chvilu ma nosil na rukách a ešte bude... (Smiech.)

Rýchly nákup **jednota**

Bolo mi jasné, že aj on si to užíva, ale bral to ako chlap – nepohol ani brvou. Čo vy ako žena, ktorá má tri minúty otvorený kredit?

Viete, to je úplne senzáčný pocit, kto to nezažil, neuverí. Všetci si vieme predstaviť, aké by to asi bolo, ale keď sa to naozaj stane, nie je to nič stereotypné. Urobíte niečo pre rodinu a súčasne je veľká zábava. Ja som jednoznačne za a určite budeme lúštiť krížovky, možno sa čoskoro opäť stretneme (smiech).

Text a snímky: sab

Sút'aže z čísla 7:

MECOM HOTDOG GRILOVAČKA:

Výhercovia, ku ktorým poputuje grilovač balíček Mecom s kompletnou výbavou na grilovačku: Zuzana Krahulcová, Poniky; Marianna Sojčáková, Kamenica nad Cirochou; Roman Halabuk, Levice; Gabriela Ligasová, Žilina; Michal Čiernik, Neded.

SÚŤAŽ SVLASTNOU ZNAČKOU:

Výhercovia nákupnej poukážky COOP Jednota: Helena Bratková, Nová Baňa; Oľga Moravčíková, Smrečany; Eva Hámorová, Spišská Teplica.

Pri kúpe 1 matraca Magdali 160x200 cm alebo 2 matracov 80x200 cm dostanete

POSTEĽ ZADARMO

AKCIA

MAGDALI

€115

cena za 1 ks
ŠxD 80 x 200 cm

DOLORES

najlepšia cena na trhu!



čierna červená biela oranžová

€35 €29

sivá hnedá zelená

CINKLA NEW ŠxHxV: 50,5x46,5x82 cm

Váš obľúbený
e-shop:

rozvoz po celom Slovensku až k vám domov

www.temponabytok.sk

**TEMPO
KONDELA**

Pri každom nákupe po predložení karty COOP Jednota získate navyše zľavu



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

zľava
-40%

€432

€259

OXFORD

celočalunená univerzálna (L/P) sedacia súprava ŠxVxH: 244x78x145 cm, plocha na spanie: ŠxD: 120x198 cm.

ekokoža biela/látka
alova sivá

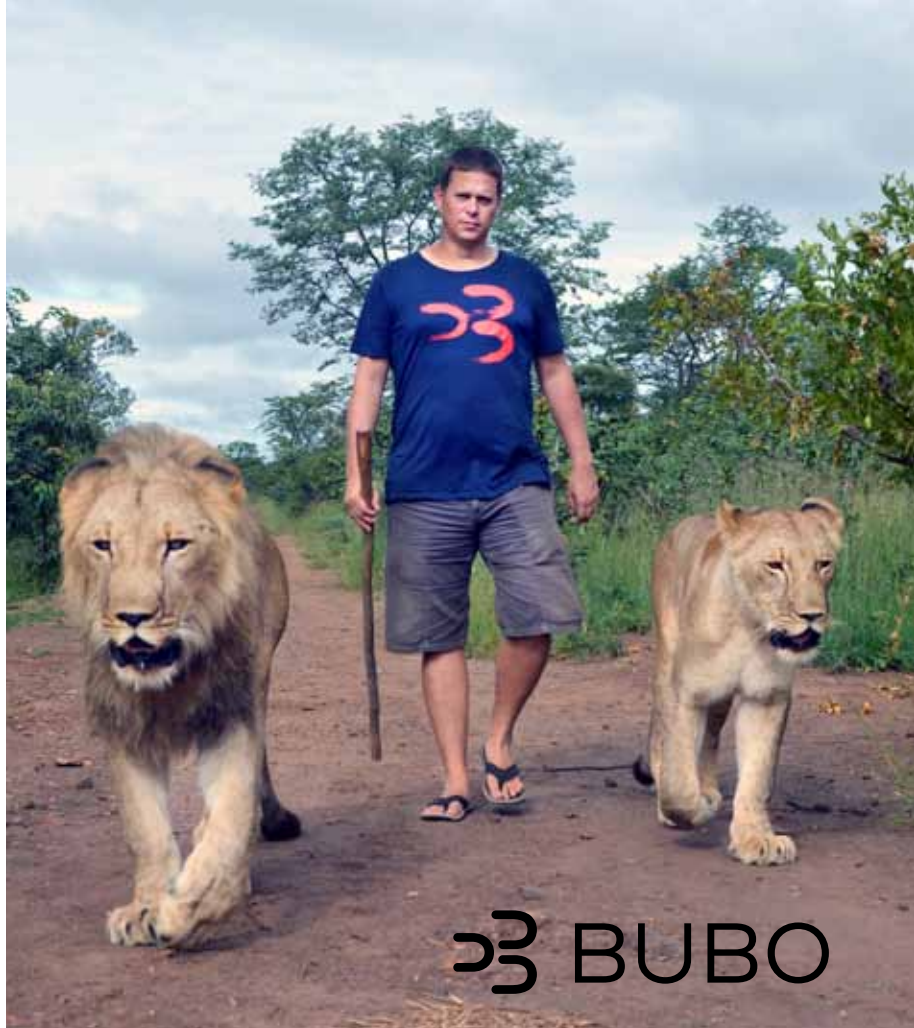
SIET' 21 NAŠICH KAMENNÝCH PREDAJŇÍ NA SLOVENSKU

Bánovce nad Bebravou	Partizánska 309, (bývalé Obuvnícke družstvo)	Po-Pi: 8.00-16.30, So: 9.00-12.00	0911 107 448
Banská Bystrica	Nám. Ľ. Štúra 28 (pri McDonald's)	Po-Pi: 9.00-18.00, So: 9.00-13.00	0903 790 359
Čadca	NOVÁ PREDAJŇA Pribinova 2894, OC RONEX	Po-Pi: 8.30-17.00, So: 8.00-12.00	0911 019 960
Dolný Kubín	Radlinského 1736/27, OD JEDNOTA	Po-Pi: 8.30-17.00, So: 8.00-12.00	0911 107 440
Dunajská Streda	OC Galéria TESCO, Hlavná 75	Po-Pi: 9.00-20.00, So-Ne: 9.00-20.00	0911 988 961
Levice	Kalnická cesta č. 8 (bývalé tabak. závody)	Po-Pi: 8.30-17.00, So: 8.00-12.00	0911 107 193
Liptovský Mikuláš	Ul. 1. mája 4313, areál MODOM (bývalý Maytex)	Po-Pi: 8.00-17.00, So: 8.00-12.00	0903 790 967
Lučenec	Novohradská 2843, OD PRIOR	Po-Pi: 8.00-18.00, So: 8.00-13.00	0903 780 798
Martin	M. R. Štefánika 25/A, (budova GEKO)	Po-Pi: 8.00-18.00, So: 8.00-13.00	0911 107 451
Námestovo	Miestneho priemyslu 570, pri BILLE	Po-Pi: 8.30-17.00, So: 8.00-12.00	0911 107 460
Nitra	Slančíkovej 1, OD JEDNOTA (Chrenová)	Po-Pi: 8.30-17.00, So: 9.00-13.00	0903 790 913
Nové Zámky	Komárňanská cesta 3 (bývalý ELEKTROSVIT)	Po-Pi: 8.30-17.00, So: 8.30-12.00	0911 107 445
Piešťany	Vrbovská cesta 123 (oproti TESCO)	Po-Pi: 9.00-18.00, So: 9.00-13.00	0911 107 449
Poprad	Hviezdoslavova 346, DOM NÁBYTKU	Po-Pi: 8.30-17.00, So: 8.00-12.00	0903 827 403
Prešov	Budovateľská č. 34 (M-CENTRUM)	Po-Pi: 8.30-17.30, So: 8.00-12.00	0911 107 450
Rimavská Sobota	Cukrovárska ul. 4987/1B (OC Stop Shop)	Po-Pi: 9.00-18.00, So: 9.00-15.00	0903 535 170
Ružomberok	Podhora č. 51, Obchodný dom JEDNOTA	Po-Pi: 8.00-18.00, So: 8.00-12.00	0911 107 447
Senica	Centrum Hurbanová, Hurbanova ul. 2944/40D	Po-Pi: 8.30-17.00, So: 8.00-13.00	0911 880 692
Spišská Nová Ves	Duklianska 19	Po-Pi: 8.30-17.00, So: 8.00-12.00	0911 107 453
Trstená	Nám. M. R. Štefánika	Po-Pi: 8.00-16.30, So: 8.00-12.00	0911 107 400
Žilina	Bajzova 39/B, (bývalá budova GEKO)	Po-So: 9.00-19.00,	0911 107 446

KAM NA DOVOLENKU KU KONCU LETA?

BUBO VÁM PORADÍ!

Bubo bubo je latinský názov pre výra skalného a sova je v mnohých kultúrach symbolom poznania a filozofie. Hoci filozofii BUBO spočiatku nikto neveril, ľudia v cestovnej agentúre vedeli, že sa skôr či neskôr vytvorí skupina ľudí túžiacich po poznaní, ktoré presahuje hranice jednej krajiny. BUBO rodina sa postupne našla a odvtedy už iba rastie.



Už pred 16 rokmi sa BUBO stal najväčším slovenským organizátorom zájazdov, hoci ich vtedy poskytoval „iba“ do 60 krajín celého sveta, čo sa z hľadiska dnešného čísla zdá už úsmevné. Toto prvenstvo si každoročne udržiava, násobí svoje skúsenosti a buduje si čoraz dokonalejšie know-how. Steny priestorov agentúry zdobia certifikáty veľvyslanectiev, ktoré potvrdzujú BUBO ako najlepšieho slovenského touroperátora na Kubu a Nový Zéland, do Brazílie, Číny, Indie, Indonézie, Japonska, Mexika, Namíbie, Peru, Srí Lanky, Thajska, Vietnamu či špecialít ako Laos, Tanzánia, Tahiti či Antarktída. BUBO je takisto najväčší predajca letov s výpravami na Mount Everest.

Často počujeme, že pomaly už niet krajiny, kde by bola zaručená bezpečnosť. Klasických dovolenkových destinácií Slovákov ubúda. Je však veľa kútov sveta, kam sa určite oplatí nazrieť, ochutnať a na vlastnej koži sa presvedčiť, že aj tu je dovolenkový raj. Jedným z nich je Srí Lanka. Voňavý ostrov zasypaný čajovými lístkami, plný usmievaných ľudí a jedinečných prírodných a historických skvostov. Najbližšia exotika, ktorá zaznamenáva 65-percentný nárast turistov. Jesenné a zimné mesiace sú priam ideálne na návštevu tohto očarujúceho miesta. Podobne je na tom Vietnam, kde dnes získate zrejme najlepší pomer medzi cenou a vyso-

PREČO PRÁVE DOVOLENKA S BUBO TRAVEL AGENCY?

- ✓ Je jedným z najväčších organizátorov exotických zájazdov na Slovensku i v Českej republike
- ✓ Významný hráč na poli predaja leteniek do celého sveta
- ✓ Špecialista na organizáciu incentívnych zájazdov, kongresov a zájazdov na kľúč
- ✓ Výnimočný zákaznícky servis založený na rešpektovaní potrieb a požiadaviek klienta
- ✓ Profesionálni, jazykovo vybavení sprievodcovia (od angličtiny až po čínštinu)
- ✓ Splnenie tých najnáročnejších cestovateľských potrieb
- ✓ Praktické skúsenosti na všetkých kontinentoch
- ✓ Najkvalitnejšie poistenie proti insolventnosti na trhu

kou úrovňou služieb. Nový Zéland, Kanada, Keňa a Zanzibar – to je len pár tipov, ktoré vám garantujú množstvo ulovených zážitkov a maximálne nadšenie z dovolenky.

Sila a skúsenosti najväčšej CK so zájazdmi do 177 krajín sveta k vašim službám www.bubo.sk.

Cestovná kancelária BUBO ako jedna zo zmluvných partnerov skupiny COOP Jednota poskytuje držiteľom nákupnej karty COOP Jednota **zľavy od 17 eur až do 266 eur**. Výška zľavy sa odvíja od ceny zájazdu. Podmienkou poskytnutia zľavy je predloženie dočasnej papierovej alebo plastovej nákupnej karty. Zľava platí a vzťahuje sa na držiteľa nákupnej karty, jeho rodinných príslušníkov alebo aj iné osoby, ktoré sú uvedené na jednej zmluve, ktorú na účely vybraného zájazdu uzatvorí držiteľ nákupnej karty. Informácie o výhodách nákupnej karty COOP Jednota nájdete na www.coop.sk.





TENISOVÝ ZÁPAS ZA DOBRÚ VEC

Priateľský tenisový turnaj pod názvom COOP Jednota Figaro Tennis Cup sa tento rok konal už po 17. raz. Ako sa v posledných rokoch stalo tradíciou, domovskou pôdou podujatia bol areál trnavského hotela Empire.

Turnaj otvorili štyri kľúčové osobnosti COOP Jednoty – svojimi príhovormi uvítali hostí predseda predstavenstva Gabriel Csollár a riaditeľ turnaja Ján Bilinský, a symbolickým podaním zahájili turnaj predstavitelia baču a honelníka z populárnych reklám. Herci boli účastníkom k dispozícii aj pre spoločné fotografie na pamiatku. Veselo však nebolo len vďaka vtipnej hereckej dvojici. O dobrú náladu sa už tradične postaral vždy dobre naladený a pohotový moderátor Slávo Jurko. Ušiam lahodila aj cimbalová

kapela a na svoje si prišli aj všetci prítomní obdivovatelia ženskej krásy, ktorí právom obdivovali šarmantné hostesky. Organizátorom sa podarilo zabezpečiť aj špičkové počasie. Víťazmi tejto krásnej slnečnej športovej udalosti sa stali Ján Bilinský a Filip Kasana. V novej kategórii, o najrýchlejšie podanie, zvíťazil Marek Šimai. Všetkým srdečne gratulujeme!

Samozrejme, prvoradým účelom turnaja bolo získať prostriedky pre nadáciu Jednota COOP. Aj tento rok sa vyzbierala čiastka, vďaka ktorej nadácia výrazne pomôže tým, ktorí to najviac potrebujú.

Tešíme sa na budúci ročník a pevne veríme, že neostane v tieni tohtoročného.





TRESKA ALJAŠSKÁ
(GADUS CHALCOGRAMMUS)



TRESKA ARKTICKÁ
(ARCTOGADUS BORISOVI)



TRESKA GRÓNSKÁ
(GADUS OGAC)

GADUS
SLOVACUS

PRAVÁ



SLOVENSKÁ

PRETO

Ryba
ŽILINA

