

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

NADÁCIA COOP
JEDNOTA POMÁHA UŽ
20 ROKOV

VIDLIČKA – „DIABOLSKÝ“
NÁSTROJ Z BYZANCIE

MÁRIA PODHRADSKÁ:
MUSÍME MILOVAŤ AJ SEBA

NA MED
IBA S DREVOM!

OZDOBY
ZO SLOVENSKÝCH
REGIONOV

MEDOVNÍK NIE JE PERNÍK, ALE OBA MILUJEME

Nenechajte si ujst' skvelé vianočné výhry!



4x
BMW 3
Touring

100x
nákupné poukážky
v hodnote 300 €

300x
nákupné poukážky
v hodnote 100 €

600x
nákupné poukážky
v hodnote 50 €

Nakúpte v COOP Jednote za 20 eur a hrajte o super ceny!

Výhercom hlavnej vianočnej výhry, nového auta, môžete byť práve vy! Nakúpte u nás za 20 eur a ste v zrebovaní o 4 štýlové automobily a nákupné poukážky za tisíce eur. Súťaž trvá od 18. 11. do 31. 12. 2021. Bližšie info na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



12
21



OBSAH

4. **Dnes v kuchyni:** Tajomstvá tekutého zlata
6. **Téma:** Medovníkom sa na Slovensku darí
8. **Zdravie:** Detské hodovanie s rozumom dospelých
10. **Nadácia COOP Jednota:** Dvadsať rokov pomoci
12. **Vlastná značka:** Bez šľahačky sa hodovanie nezaobíde
14. **Rozhovor:** Mária Podhradská: Keď vieme dať slobodu sebe, vieme ju dať aj iným
16. **Blog:** Panovníčkina torta a kaprie kosti pod jablňou
18. **Netradičné recepty:** Tentoraz sviatočne
20. **Sezóna:** Šošovica aj ryba patria k Vianociam
24. **Životný štýl:** Ikonické vianočné ozdoby
25. **Novinky:** Dekorácie s vôňou tradícií
28. **História stolovania:** Zachmúrený si k stolu nesadaj!
30. **Nákupná karta:** Končí sa vyplácanie zliav
32. **Slovensko:** Chlieb bol na stole celé sviatky
34. **Krížovka**

MILÍ ČITATELIA,



rok 2021 nás opäť nešetril a pripravil nám náročné i smutné chvíle. Áno, ťažko písať editoriál na konci roka a nespomenúť covid, ktorý nielenže zasiahol naše osobné životy, ale vyvolal veľa rozporuplných až alarmujúcich spoločenských javov. Na zastavenie šírenia tohto zákerného vírusu v ľudských telách máme určité obmedzené možnosti. Ale dokážeme ovplyvniť jeho šírenie v našich srdciach a myšliach. Každý sám za seba a každý sám v sebe, vo svojom vnútri. Ovplyvňujme aspoň to, čo môžeme – naše vnímanie, zmysľovanie, prežívanie a konanie.

Život však nie je len o covide, opatreniach, respirátoroch, lockdownoch... Som si istá, že väčšine z nás priniesol odchádzajúci rok aj veľa pekných okamihov, úspechov, radosti,

úsmevov, stretnutí, a zážitkov. A možno práve v tom spočíva schopnosť človeka byť šťastným – upriamiť sa na to pekné v živote, rozmaznávať v sebe dobrý pocit z drobných šťastných okamihov a znásobovať chvíle, ktoré nám do života prinášajú hrejivý plamienok radosti.

Želáme vám, milí čitatelia, aby ste vo vianočnom čase pocítili radosť a šťastie, aby ste tento pocit dokázali preniesť aj na svojich najbližších a aby ste ho vedeli prijímať zo svojho okolia. Či už v lockdowne alebo v „normálnom“ režime, buďte vo svojej rodinnej bubline dobre naladení a užite si atmosféru pohody, pokoja a lásky, ktorú nám prinášajú Vianoce.

Prežite sviatky v dobrom zdraví, spokojnosti a pohode a nezabudnite, že časopis Jednota bude pre vás vychádzať aj v roku 2022!

Denisa Pogačová

TIRÁŽ

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



TAJOMSTVÁ TEKUTÉHO ZLATA

AK SA MED JE SAMOSTATNE, JEHO ÚČINKY SÚ INTENZÍVNEJŠIE. HLAVNE HO NIKDY NENABERAJTE KOVOVOU LYŽIČKOU!

Med bol po stáročia uctievaný ako dar a pokrm bohov, do konca 19. storočia bol jediným sladidlom a aj v súčasnosti je známy svojimi liečivými účinkami. Právom sme ho začali nazývať aj tekutým zlatom alebo elixírom života.

Dnes radíme med vďaka jeho unikátnemu prírodnému zloženiu medzi superpotravinami. Jeho zloženie závisí od zmesi kvetov navštívených včelami, ktoré med produkujú, a líši sa od lokality, obdobia, sezóny, ale aj od jednotlivých včelárstiev. Jeho veľkou výhodou je nízky glykemický index. V zložení môžeme nájsť minerály ako draslík, vápnik, sodík, horčík, fosfor, jód, meď a železo či vitamíny skupiny B, vitamín C, D, H, K, E a P.

Vďaka obsahu týchto minerálov a vitamínov pôsobí med protizápalovo a antibakteriálne. Je doslova prírodné antibiotikum. Obsah an-

tioxidantov v mede pomáha tráviacemu systému, cez ktorý sa odpadové látky dostávajú z tela von.

Med podporuje trávenie a pomáha pri problémoch so žlčníkom a žalúdočných vredoch. Dokáže regulovať krvný tlak vďaka kombinácii fruktózy a glukózy. A keďže má nízky glykemický index, energia sa z neho uvoľňuje postupne a nenaruša stabilitu cukru v krvi.

RÔZNE DRUHY MEDU

V závislosti od obdobia, v ktorom kvitnú stromy a rastliny, môžeme rozdeliť med na kvetový a medovicový.

Medovicové medy pochádzajú z výlučkov hmyzu parazitujúceho na rastlinách. Práve k tomuto druhu patrí veľmi vyhľadávaný lesný med. Lesný med obsahuje predovšetkým nektár z malín, černíc, lúčnych kvetov a me-

dovicu stromov (prevažne z listnatých a zo zmiešaných lesov). Tento med má tmavšiu farbu, ktorá je spôsobená vyšším obsahom rastlinných farbív v miazge drevín. Má výraznú chuť, silnú vôňu a je ľahko stráviteľný. Ak by sme ho porovnali s kvetovými medmi, obsahom fruktózy a minerálov ich prevyšuje.

Medovicový med z ihličnatých stromov (poväčšine z jedlí) je tmavšej hnedej farby. Má väčší obsah dextrínov, preto dokáže ostať dlhšie tekutý. Tento druh medu patrí k najcennejším na našom území.

Kvetinové medy sú produktom včiel, ktoré zbierajú nektár z kvetov alebo ovocných stromov. Farba týchto medov sa líši od druhu k druhu, no vo všeobecnosti sú svetlejšie ako medovicové medy.

Med z jarných kvetov je jasnožltý a len mierne sladký. Je veľmi ľahko stráviteľný vďaka obsa-



hu jednoduchých cukrov a fruktózy. Obsahuje aj peľové zrnká jednotlivých rastlín, ktoré ho robia ešte bohatším na aromatické látky a éterické oleje. Tento druh medu má výrazné antibakteriálne účinky a je vysoko cenený v prírodnom lekárstve.

Repkový med pochádza z monokultúr repky olejnej a často je aj s prímiesou nektáru z ovocných stromov. Tento druh medu má vysoký obsah glukózy, čo spôsobuje jeho rýchlu kryštalizáciu. Jeho farba je svetložltá, niekedy až takmer biela. Chuť a aróma je veľmi jemná a príjemná.

Agátový med je z nektáru agátu bieleho. Je špecifický vďaka svojej jemnej vôni a chuti, jeho farba je svetložltá s mierne zelenkastým nádychom. Obsahuje menej fruktózy, preto kryštalizuje o dosť neskôr a aj preto je veľmi obľúbený. Má nízky obsah peľových zŕn a je ľahko stráviteľný, vďaka čomu je vhodný aj pre malé deti.

Lipový med z nektáru lipy malolistej má jantárovožlté odtiene. Po vytočení výrazne vonia po lipových kvetoch, no neskôr sa vôňa mení na jemne drevitú. Kryštalizuje pomaly a v obsahu nájdeme veľa vitamínov, aminokyselín a živíc. Tento druh medu je vhodný na upokojenie, problémy spojené s dýchacími cestami, nachladnutím, pri zápaloch dutín či priedušiek. Podporuje vykašliavanie a potenie.

Sľečnicový med pochádza z monokultúr sľečnice poľnej. Má vysoký obsah peľu a syté žlté až oranžové odtiene. Jeho chuť je špecifická a sladká a rýchlo kryštalizuje. Tento druh medu pôsobí blahodarne na žalúdok, črevá

a pľúca, odporúča sa aj pri ochorení obličiek. Je vhodný pre deti a seniorov na zvýšenie energie a je vynikajúci pomocník v kuchyni – do pečenia alebo na osladenie čaju.

DREVENOU LYŽICOU...

- Med sa by sme mali konzumovať samostatne, vtedy sú jeho účinky na naše telo intenzívnejšie. Ďalšou zaujímavosťou je, že med by sa mal naberať drevenou lyžičkou (nie kovovou, pretože kyslé pH môže reagovať s medom a obráť ho o antibakteriálne účinky) a tepelne upravený maximálne do 40 °C. V prípade, že ho zohrievame nad uvedenú teplotu, stráca antibakteriálne účinky.

- Včelári odporúčajú skladovať med v suchej, chladnej (do 15 °C) a tmavej miestnosti, aby vydržal čo najdlhšie. Jeho tekutá forma skôr či neskôr skryštalizuje. Tento proces je vlastne oddelením glukózy pod vplyvom straty vody. Kryštalizácia však nemá vplyv na kvalitu medu.

- **Ak aj váš med skryštalizoval, tekutú formu mu dokážete vrátiť jednoducho. Vložte ho do teplej vody (max. 40 °C) a nechajte ho roztopiť. Pozor, med nezohrievajte na viac ako 40 °C, prichádza tak o cenné vitamíny a mení sa na obyčajný sladký sirup.**

ROZOZNÁTE PRAVÝ MED?

Či už kupujete med na trhoch, od včelára, alebo v supermarkete, prečítajte si zloženie na obale. Výrobca musí podľa slovenských aj zahraničných predpisov uviesť, čo všetko

výrobok obsahuje. Prírodný a pravý med by nemal mať v zložení žiadne ďalšie prísady. Ak máte možnosť med ochutnať, okamžite viete zistiť, či ide o pravý alebo falošný med. Pravý prírodný med po chvíli na jazyku mierne bodá a máte pocit mierneho pálenia či pichania. Falošný med vám to nespôsobí.

Kryštalizácia je takisto sprievodným javom pravého medu. Každý prírodný med začne po čase kryštalizovať, hustne a je ťažšie ho naberať. Nepravý med nekryštalizuje, ale ostáva v tekutej forme ako sirup.

VIANOCE SÚ BEZ MEDU NEMYSLITELNÉ

Med je neodmysliteľnou súčasťou našich Vianoc už celé generácie bez ohľadu na región. Spoločne s cesnakom a obľáčkami symbolizuje najdôležitejšie hodnoty, ako sú dobrota, srdečnosť, zdravie a prosperita.



Med sa v slovanských oblastiach dorábala v minulosti v oveľa väčšom množstve ako v súčasnosti a napriek tomu bol stále veľmi žiadanou potravinou. Slúžil nielen ako sladidlo, ale bol aj významnou obchodnou komoditou. V našej kultúre si svoj význam dokázal zachovať práve preto, že sa mu pripisovala táto veľká hodnota. Keď sa dostal na štedrovečerný stôl, ľudia si ho začali vážiť o to viac.

Keďže sa medu pripisovali aj magické a liečivé vlastnosti, v čase Vianoc našich predkov začal fungovať ako prostriedok, ktorým sa rodina víťala. Gazda alebo jeho žena robili ostatným členom rodiny krížik na čelo medom. Ich význam už záležal na rodine. Buď si ich dávali pre zdravie, alebo ním chceli podporiť dobré vzťahy.

SLADKÁ POCHÚŤKA Z MEDU

UŽ O PÁR TÝŽDŇOV TU MÁME VIANOCE A NA SLOVENSKU HÁDAM NIET RODINY, KTORÁ BY NA TIETO SVIATKY NEPIEKLA MEDOVNÍKY. MILUJÚ ICH MALÍ AJ VEĽKÍ A PRI ICH PĚČENÍ A ZDOBENÍ SA ZABAVÍ CELÁ RODINA. PRIDANOU HODNOTOU PRI ICH TVORBE JE AJ NÁDHERNÁ VÔŇA, KTORÁ VEŠTÍ PRÍCHOD VIANOC.

MEDOVNÍK ČI PERNÍK?

Mnohí ľudia si pojmy medovník a perník zamieňajú a stotožňujú si ich. V ich rozdielnosti či totožnosti však nemajú úplne jasno ani odborníci. Hovorí sa, že rozdiel je v pridávanom cukre. Do medovníka sa vraj dáva len med a žiadny cukor. Ďalší rozdiel nám ponúka pôvod slova perník, ktoré sa k nám pravdepodobne dostalo z češtiny. Je odvodené od slova pepř (čierne korenie). Táto korenina bola súčasťou pôvodnej receptúry peperníka/peprníka. Výroba sa rokmi obmieňala až došlo k dnešnému zloženiu cesta. Perník je takisto pečivo, do ktorého sú pridané perníkové koreniny, najmä zázvor, škorica, klinček, kardamóm, muškátový oriešok, aníz či levandúľa. Rozdiel môže byť aj v tom, že do perníkového cesta sa pridával varený med, do medovníkov zase surový.

V čase vzniku medovníkárstva, ale aj neskôr, si mohli túto sladkú pochúťku dovoliť len najbohatší. Pre chudobnejších to bolo výnimočné, medovníky si zvykli dávať ako darček na Vianoce alebo ich dostávali ako darček z jarmokov.

KLÚČOVÁ INGREDIENCIA

Základom cesta na medovníky je pšeničná alebo ražná múka, voda a, samozrejme, med. Okrem toho sa do cesta pridávali rôzne koreniny a ďalšie prísady, ktoré boli „výrobným tajomstvom“ a originálnou receptúrou každého majstra, preto mali medovníky rôzne chute. Med bol však najpodstatnejšou surovinou, ktorá určovala kvalitu medovníkov. Preto si medovníkári dávali záležať na tom, od koho med kupujú. Zvyčajne ho kupovali od miestnych včelárov v celých plástoch, sami si ho čistili a spracovávali. Tým získali okrem medu vosk, preto sa skoro každá medovníkárska dielňa zaoberala aj spracovaním vosku, výrobou sviec a votívnych predmetov z vosku.

Med z plástov sa odkladal do drevených sudov, kde sa uchovával a bral podľa potreby. Pred použitím sa varil v kotle s pridaním určitého množstva vody. Uvarený, ešte horúci sa nalial do dreveného koryta, pridala sa ražná múka (niekedy v kombinácii so pšeničnou) a drevenou lopatkou sa vymiešalo riedke cesto. Vychladnuté sa uložilo v drevených nádobách na tmavé miesto, kde sa nechávalo stáť niekoľko mesiacov alebo aj rokov, čím sa jeho kvalita ešte zvyšovala. Kvalita cesta závisela od cukrnatosti a hustoty medu. Cesto stáť mierne kyslo (fermentovalo) a v surovom ani upečenom stave nestrácalo dlhý čas na akosti ani chuti, dlho ostávalo čerstvé.



FORMY S UMELECKOU HODNOTOU

Po vypracovaní cesta sa medovníky vtláčali do drevených foriem, ktoré boli rezané inverznou technikou. Tieto formy si vyrábali predovšetkým sami medovníkári. Takže dobrý medovníkársky remeselník sa musel dokonale vyznať aj v rezbárskom umení. Mnohé zachované exempláre drevených foriem sú umeleckými skvostmi rezbárskeho ľudového umenia a ich umelecká hodnota dosahovala pozoruhodnú úroveň. Technika ich výroby sa dedila z generácie na generáciu, mnohé tieto formy sa zachovali až do konca 19. storočia, keď ich používanie začalo ustupovať plechovým formám. Tematicky boli medovníky veľmi bohaté, vždy však vyhovovali ideám danej doby. Najstaršie niesli náboženskú tematiku, najrozšírenejšie boli medovníky, ktoré námetovo čerpali z bežného spoločenského života (napríklad deti v perinke, ľudia v kroji, rôzne zvieratá či rastliny).



Okrem plošných medovníkov sa vyrábali pomocou drevených foriem priestorové výrobky, napríklad skladacie domčeky, betlehemy, košíčky, kolísky a podobne. Jednotlivé kúsky sa spájali pomocou múčneho lepidla do požadovaného tvaru.

KEDY SA TO ZAČALO?

História medovníčkov siaha až do praveku, kde už praveký človek prišiel na myšlienku zmiešať múku s medom od divých včiel a pomocou ohňa si v hlinenej nádobe upiecť primitívne sladké pečivo. Výroba medovníkov sa objavuje v Európe v 14. storočí ako dôsledok križiackych výprav do arabského sveta, odkiaľ spolu s receptom boli prinesené aj potrebné koreniny. V 15. storočí, sa už medovníky objavujú vo viacerých európskych krajinách a v 16. storočí ich výroba, aj v dôsledku zavedenia foriem do výroby, dosiahla prvý rozkvet. Následne sa medovníkári začali organizovať v cechoch. Za kolísku cechového medovníkárstva sa pokladá nemecké mesto Norimberg, kde vznikol v roku 1530 prvý európsky medovníkárskej cech. V období protireformácie sa o rozšírenie medovníkárstva zaslúžili najmä kláštory. Tovar sa vtedy predával predovšetkým v pútnických centrách a v mestách.

Z NEMECKA AŽ NA SLOVENSKO

Z územia Nemecka sa cez Linz a Viedeň dostalo medovníkárstvo do Bratislavy. Na prelome 16. a 17. storočia boli v Bratislave najpriaznivejšie podmienky na rozvoj tohto remesla, pretože mala vyšší počet obyvateľov, ale aj najvýznamnejší politický a hospodársky význam spomedzi všetkých slovenských miest v Uhorsku. V roku 1619 tu, ako prvý na území Uhorska, vznikol cech medovníkárov, hoci o medovníkároch bola zmienka v mestských účtovných knihách už v prvej polovici 15. storočia. Bol celouhorským cechom a členovia boli majstri z Bratislavy, Modry, Prešova, Levoče a banských miest. Na základe štatútu tohto medovníkárskeho cechu vznikli v roku 1685 samostatné medovníkárske cechy v stredoslovenských banských mestách Banskej Bystrici, Banskej Štiavnici a Kremnici. Prvé písomné zmienky o kremnických medovníkároch sa objavujú už koncom 16. storočia v mestských protokoloch.

Zo štatútov medovníkárskeho cechu sa dozvedáme, že medovníkári mali právo robiť všetky práce s medom a voskom, teda vyrábať aj voskové sviečky, čím sa často dostávali do rozporov s cechom sviečkarov. V roku 1828 boli medovníkári (vedení ako cukrári) v Bratislave (4 dielne), v Banskej Štiavnici a Košiciach (po 2 dielne), Komárne, Trenčine a Prešove (po 1 dielni).

V roku 1872 boli cechy zrušené, a tak sa medovníkárstvo zlúčilo s pekárstvom a cukrárstvom. Navyše pod vplyvom rozvoja cukrárskeho priemyslu koncom 19. a začiatkom 20. storočia došlo k výrazným zmenám aj v technológii medovníkárskej výroby. Dôvodov na zmenu technológie bolo viacero. Jedným z nich bol fakt, že cukor bol lacnejší ako med, a teda aj výroba, keďže bola rýchlejšia. Jednoduchšia a efektívnejšia bola aj výroba plechových foriem, ktoré nahradili tie drevené. Používanie širokého sortimentu lacných farebných papierových nálepiek zas súviselo s rozvojom kníhtlačiarstva. Zmeny ovplyvnili nielen technológiu výroby, ale aj sortiment cukrárskeho výrobkov.

BEZ MEDOVNÍKOV SA ŽIADNY JARMOK NEZAABIŠIEL

Po prvej svetovej vojne pracovali medovníkári prakticky v každom meste a mestečku. Svoj tovar ponúkali rôzne, iný sortiment mali pre mestá a iný pre vidiecke oblasti. Pre mestá vyrábali veľké medovníky s jemnou reliéfnou výzdobou, vidieckym obyvateľom sa páčili skôr menšie, lacnejšie, s jednoduchou výzdobou. Distribúciu tovaru si zabezpečovali sami, prípadne prostredníctvom priekupníkov. Medovníkári mali dopredu postavený cestovný plán podľa miest konania jarmokov, púť či hodov. Návšteva medovníkára na týchto podujatiach bola znakom dobrého obchodu, z čoho pramenilo aj úslovie: „Bol to slabý jarmok, ani medovníkára nebolo.“ Situácia v medovníkárskej výrobe sa výrazne zmenila po roku 1945. Väčšina dielní prestala pracovať a začlenili sa do cukrárskeho dielní komunálnych podnikov. Pečenie medovníkov však ani napriek tejto nepriaznivej situácii neustalo. Pretrvalo nielen v rodinách potomkov medovníkárov a včelárov, ale rozšírilo sa aj do ďalších domácností.

ZAÚJÍMAVOSTI:



- Najdrahším a najkvalitnejším medovníkom bol tzv. marcipán. Na jeho výrobu sa používal čistý prvotriedny med, hladká pšeničná múka, vajcia, kypriaci prášok a rôzne prísady (hrozienka, oriešky, mandle) a koreniny (škoricca, klinčeky, muškátový kvet). Cesto sa neformovalo, pieklo sa v celku a predávalo pokrúvané na kusy.

- Ak si chcete pozrieť, ako vyzerajú pravé drevené medovníkárske formy, zájdite do Gemersko-malohontského múzea v Rimavskej Sobote. V jeho zbierkovom fonde nájdete takmer 20 kúsok drevených foriem, medzi nimi napríklad koňa s vojacom, kohúta či šablú.

HAURÍKOVCI Z KREMNICE

Dnes oživený záujem o medovníkárske výrobky otvoril nielen nové dielne nadšencov tohto sladkého remesla, ale v pár prípadoch aj zamknuté dielne potomkov starých medovníkárskeho majstrov, napríklad v Kremnici, Prievidzi či Spišskej Novej Vsi. Jednou z tých, v ktorých pretrvala medovníkárska tradícia predchádzajúcich generácií, je aj rodina Hauríkovcov z Kremnice. Príbeh ich rodu sa začal ešte v minulom storočí, v roku 1922, keď sa starý otec súčasného majiteľa Jozefa Hauríka, Rudolf, stal oficiálne členom Medovníkárskeho cechu v Kremnici. Odvtedy sa medovníkárske remeslo dedilo z generácie na generáciu a pretrvalo až dodnes. Štyri generácie poctivou remeselnou prácou vytvárajú kvalitné výrobky, ktoré nielen skvele chutia, ale aj dobre vyzerajú. Suroviny nakupujú len slovenské a farbivá sú na prírodnej báze. Medovníkové cesto spracúvajú podľa rodinného receptu starého 30 rokov, pričom sa neustále snažia svoje výrobné procesy zdokonaľovať. Vypracované cesto je niekoľkokrát premiešané a odležané sa následne ručne vykrajuje a pečie do zlatista. Každý ich ručne zdobený medovník je originál. Z minulosti sa im podarilo zachovať priemyselnú legitimitáciu na výrobu perníkov po starom otcovi Rudolfovi aj tovarišský a výučný list Jozefa Hauríka – otca súčasného majiteľa, ktorému už teraz pomáha syn Martin, ten postupne preberá výrobu a medovníkárske remeslo tak prechádza na ďalšiu, už piatu generáciu.



DETSKÉ HODOVANIE S ROZUMOM DOSPELÝCH

NAD BOHATO PRESTRETÝMI SVIATOČNÝMI STOLMI SA MUSIA PORIADNE OVLÁDAŤ AJ DOSPELÍ, AKÝM LÁKADLOM TEDA MUSIA BYŤ PRE TÝCH NAJMENŠÍCH! MY STARŠÍ VIEME, ŽE DOPRIAŤ SI NEMUSÍ HNEĎ ZNAMENÁŤ PREJEŠŤ SA DO BEZVEDOMIA. DEŤOM TO VŠAK MUSÍME VYSVETLIŤ.

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

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

lovu. V tom prípade je ideálne pripraviť rybu na pare alebo pečenú, len jemne osolenú a bez korenia, s množstvom dušenej zeleniny.

DETI DO 1 ROKA:

.....
Aj bábätku by ste radi na Vianoce dopriali nejaké výnimočné jedlo? Odolajte pokušeniu a podávajte iba jedlá pripravené z potravín vhodných pre jeho vek. Spokojné budú, aj keď dostanú na večeru kašičku a na obed svoje obvyklé jedlo.

Neexperimentujte počas sviatkov so zaraďovaním nových pokrmov a dieťaťu podávajte odskúšané jedlá. Ak ich pekne naaranžujete na sviatočné taniere, budú drobcí spokojní. Tradičné vianočné pokrmy ako kapustnica, majonézový šalát a vyprážaná ryba – rozhodne vynechajte.

Takmer ročným drobcom môžete pripraviť sviatočné menu v „detskej verzii“:

- Zeleninová polievka s mäskom a bezvaječnými rezancami (od 8. mes.) pre dieťa bude na nerozoznanie od mäsového vývaru pre dospelých.
- Ako druhý chod zvolte jedlo, ktoré je vhodné aj pre dieťa, napríklad dusené kuracie či morčacie mäso na prírodný spôsob (od 8. mes.) na zelenine alebo pripravené na smotane s prílohami ako zemiaky, ryža (od 7. mes.), ale aj knedle (od 10. mes.), zelenina alebo kompót.
- Dieťa môže ochutnať i vianočné pečivo (od 9. mes.), ale iba niektoré druhy z „povolených“ surovín (napr. múka, cukor, žltok, maslo, džem, ovsené vločky, ovocie, jogurt, kyslá smotana).
- Nepodávajte žiadne orechové ani medové pečivo, bielkové zákusky. Aj na ťažké maslové alebo šľahačkové zákusky majú drobcí ešte dost času.

Čo všetko z toho tradičného teda môžeme dať na tanier aj najmenším? Pre dieťa, ktoré dovŕšilo rok, môžeme urobiť zdravé a chutné klasické odľahčené menu:

- ▶ **Vegetariánsku kapustnicu s koreňovou zeleninou bez húb alebo s morčacím mäskom.** Samozrejme, bez údenín.
- ▶ **Zemiakový šalát** bez majonézy, s jogurtom či jablčným octom a **bez cibule.** Uprednostnite skôr kvasené než sterilizované uhorky.
- ▶ **Rybu pripravte na pare alebo opečte na prírodno.** Žiadny trojbal a vysmážanie.
- ▶ **Kvalitné vianočné oblátky** s troškou medu.
- ▶ **Medovníky** či **linecké koláče** v malom množstve.
- ▶ **Ovocie** najmä **lokálne**, napríklad **jablčko a hrušku.**

Čo by deti počas sviatkov nemali konzumovať?

Rozhodne rôzne vysmážené jedlá a údeniny. A to nielen počas štedrej večere, ale nemali by ich konzumovať ani počas bežných dní. Uchránite ich pred neskoršími následkami v podobe vysokého choleste-



rolu, srdcovo-cievnych ochorení a obezity. To sa týka aj jaterníc a zabíjačkových špecialít. Pozor si treba dať aj na korenie, rozhodne si odpustite pikantné a masťné prísady.

Čo sa týka sladkostí, ak máte malé deti, snažte sa piecť zdravším spôsobom – teda používajte zdravé druhy múky (celozrnná, špaldová, ovsené vločky...), zdravšie tuky

a alternatívne spôsoby sladenia. Treba si však uvedomiť, že aj med či agávový sirup obsahujú cukor a pri tepelnej úprave značne strácajú svoju výživovú hodnotu. Prioritou je teda celkovo sladenie obmedziť. Pozor na krémové torty a zákusky, z tých by mali deti naozaj len po troške ochutnať a vy ako rodičia by ste mali mať láskyplný a nenásilný dohľad nad tým, koľko toho vaše ratolesti jedia.

Milí zákazníci a priaznivci značky HYZA,

je mi nesmiernou ctou, že mi bol poskytnutý priestor v tomto vianočnom vydaní. Samotný vianočný čas je vždy naplnený očakávaniami, prevažne u našich detí. Pre nás dospelých je to obdobie, keď sa aj naše myšlienky môžu vrátiť práve do detských čias a zaspomínať si na Vianoce. Pocity bezpečia a radosti, ktoré sme prežili a ktoré by sme chceli prežívať s našimi najbližšími, našou rodinou, deťmi. Dovolím si teda všetkým popriať pokojné, trochu naivne detské, bezstarostné a hravé Vianoce, s vôňou od srdca pečených cukrovínok, darčekmi, ktoré potešia a niekedy rozosmejú, pretože s úsmevom to ide vždy ľahšie.

A pretože čas beží ako o preteky a čo nevidieť privítame Nový rok 2022, prajem všetkým veľa zdravia, šťastia, pohody a azda aj splnenie priani. Nech sa už tie nasledujúce roky navrátia do normálu a všetci môžeme naplno žiť a nielen prežívať.

Obzvlášť na tomto mieste chcem poďakovať všetkým zákazníkom, ľuďom, vďaka ktorým sa dostávajú naše výrobky na pulty obchodov, ale najmä so všetkou vážnosťou našim zamestnancom za zodpovednú odvedenú prácu v tomto roku, pretože je vizitkou našej spoločnosti.

S úctou
Ing. Jiří Šavrdla

Podpredseda predstavenstva a výkonný riaditeľ
HYZA a.s.



HYZA[®]
Uprímné kurčá

PF 2022

Prajeme Vám krásne sviatky plné pokoja, porozumenia a nech ste v zdraví vždy na správnej adrese!

NADÁCIA COOP JEDNOTA POMÁHA UŽ 20 ROKOV NAJVIAC ZÁLEŽÍ NA ĽUĎOCH

Nadácia COOP Jednota už 20 rokov pomáha ľuďom na celom Slovensku. Medzi hlavné piliere jej charitatívnej činnosti patrí predovšetkým podpora zdravia a rozvoja vo viacerých kľúčových oblastiach. Získané príspevky nadácia investuje do nákupu prístrojov pre nemocnice a zdravotnícke zariadenia, do podpory lokálnych komunit v obciach a mestách, ako aj do humanitárnej pomoci jednotlivcom, rodinám a neziskovým organizáciám starajúcim sa o choré deti. Všetky činnosti nadácie prebiehajú v celoslovenskej pôsobnosti.

Nadácia COOP Jednota vznikla v roku 2001 so zámerom cielene pomáhať vo verejnoprospešných oblastiach. Svojou činnosťou nadviazala na základné stavebné kamene družstevníctva, medzi ktoré patrí predovšetkým vzájomná pomoc a podpora miestneho rozvoja. Primárnym cieľom Nadácie COOP Jednota je ochrana zdravia, preto sa formou nákupu prístrojov pre nemocnice a zdravotnícke zariadenia, ako aj podporou jednotlivcov snaží komplexne zlepšovať kvalitu života ľudí odkázaných na lekársku starostlivosť.

DETI, ZDRAVOTNÍCKE ZARIADENIA, ŽIVELNÉ POHROMY

Nadácia začala svoju činnosť adresnou pomocou konkrétnym ľuďom. Program s názvom Sociálna pomoc vznikol hneď v prvom roku založenia nadácie a prebieha dodnes. Hlavnými adresármi subvencií v tejto oblasti sú deti a mladí ľudia s vrodenými chorobami, v menšej miere aj neziskové organizácie venujúce sa zlepšovaniu kvality života ťažko chorých detí. **Nadácia dodnes prerozdelila medzi žiadateľov starajúcich sa o choré deti sumu 314-tisíc eur.**

V rámci podpory zdravotníctva pomáha Nadácia COOP Jednota chorým a zdravotne hendikepovaným ľuďom prostredníctvom nákupu špičkových lekárskeho prístrojov, pričom si dáva za cieľ skvalitniť liečebné procesy čo najväčšiemu počtu pacientov. Na nákup viac ako 200 prístrojov do nemocníc a zdravotníckych zariadení na celom Slovensku vynaložila nadácia za 20 rokov svojej existencie sumu takmer 1,5 milióna eur.



Pomocnú ruku podávala nadácia aj počas povodní a živelných pohrôm, pričom rozdala finančné prostriedky vo výške 120-tisíc eur. V roku 2002 finančne pomohla osobám postihnutým povodňami v Devínskej Novej Vsi a v Brezne. V roku 2005 prispela obci Štrba na odstránenie škôd po veternej kalamite. V roku 2010 prispela obetiam postihnutým povodňami na celom Slovensku a prostredníctvom verejnej zbierky aj obetiam ničivého zemetrasenia na Haiti.

V roku 2002 predstavila Nadácia COOP Jednota celonárodný program rozvíjajúci športovanie detí na školách. Program s názvom Jednota pre školákov prebiehal v spolupráci s Ministerstvom školstva SR, so slovenskými športovými organizáciami a s podporou obchodných partnerov zakladateľa nadácie. Program príspevkami na športové aktivity školákov 14 rokov zlepšoval podmienky rozvoja športových aktivít žiakov základných škôl a 8-ročných gymnázií na území celého Slovenska. Program dospel k svojmu záveru v roku 2016 a za celé jeho trvanie nadácia prispela školám sumou 2 070 000 eur.



Grantový program Nech sa nám netúlajú sa začal v roku 2005. Hlavným cieľom programu bolo viesť deti a mladých ľudí k správne mu využívaniu voľného času, aby ho netrúvali na ulici a venovali sa vhodným voľnočasovým aktivitám, predovšetkým v oblasti kultúry a umenia. Projekty do grantového programu predkladali základné a umelecké školy, centrá voľného času a rôzne združenia. Program prebiehal každoročne a bol uzatvorený 12. ročníkom v roku 2016, pričom za celé obdobie jeho trvania bolo na podporu projektov zo všetkých kútov Slovenska vynaložených takmer 479-tisíc eur.



VEREJNOSŤ POMOCI NADÁCIE COOP JEDNOTA DÔVERUJE. ODZRKADLILO SA TO AJ V NÁRASTE SUMY POUKÁZANÝCH PODIELOV ZAPLATENEJ DANE. FYZICKÉ OSOBY NADÁCII V ROKU 2020 DAROVALI O TRETINU VIAC FINANČNÝCH PROSTRIEDKOV AKO V PREDCHÁDZAJÚCOM ROKU.

SME TAM, KDE NÁS NAJVIAC TREBA

„Každý príspevok v charitatívnej sfére má svoj význam, za každou venovanou sumou stojí reálna pomoc človeku. Zakúpené lekárske prístroje v rámci nadačného programu podpory zdravotníctva sú určené pre širokú verejnosť, slúžia chorým ľuďom, ktorí našu pomoc potrebujú najviac. Podpora rozvoja slovenských obcí a miest prináša nielen revitalizáciu vonkajších priestorov, ale aj zvýšenú spokojnosť občanov.



Humanitárna pomoc smeruje do rodín detí s vrodenými chorobami a pomáha im riešiť zložité životné situácie. Ako sa znovu potvrdilo aj v posledných náročných rokoch, pomoc nadácie je smerovaná na správne miesta,“ hovorí správca nadácie Ján Bilinský.

Rok 2020, dvadsiaty rok existencie Nadácie COOP Jednota, bol vzhľadom na celosvetovú

pandémiu krízový, no napriek mnohým negatívnym vplyvom na spoločnosť priniesol aj potvrdenie známej pravdy: Najviac záleží na ľuďoch. Dôvera ľudí v pomoc Nadácie COOP Jednota sa odzrkadlila aj v náraste sumy poukázaných podielov zaplatenej dane. Fyzické osoby nadácii v roku 2020 darovali o tretinu viac finančných prostriedkov ako v predchádzajúcom roku.



Bajany

ZAPÁJANIE VEREJNOSTI DO KOMUNITNÉHO ŽIVOTA

V duchu odkazu národného buditeľa Samuela Jurkoviča, zakladateľa prvého družstevného spolku v Európe, a jeho nasledovníkov, ktorí sa už v roku 1965 zasadzovali o environmentálny, sociálny a kultúrny rozvoj Slovenska a jeho obyvateľov, vznikol v roku 2017 grantový Program podpory lokálnych komunit. Tam, kde spotreb-

né družstvá reťazca COOP Jednota prinášajú predajne priamo do obcí, a tým umožňujú ich obyvateľom dostupnejšie nakupovať a úspešnejšie hospodáriť, nadácia prispieva na drobné projekty lokálnym komunitám a pomáha rozvoju jednotlivých obcí.

Cieľom programu je dať verejnosti možnosť aktívne sa zapojiť do riešenia lokálnych problémov a prispievať tak k zvelaďovaniu svojho okolia. Tým, že členovia lokálnych komunit dostávajú možnosť zúčastňovať sa na miestnom rozvoji,

sa zvyšuje nielen ich spolupatričnosť, ale aj kvalita života v regionálnych komunitách.

Prvý ročník Programu podpory lokálnych komunit sa konal v roku 2017 a so zvyšujúcou sa účasťou predkladateľov projektov úspešne pokračuje až do súčasnosti. V aktuálnom 5. ročníku nadácia prijala celkovo 1 380 projektov od 792 organizácií, čo oproti predošlému ročníku predstavuje nárast o 74 %. Pod zvýšený záujem sa podpísala cieľená propagácia programu spoločne so zjednodušením podávania žiadostí vďaka elektronickému formuláru, čím sa nadácia medziiným rozhodla znížiť množstvo papiera použitého pri zasielaní podkladov k projektom.

Nadácia v spolupráci s niektorými obchodnými partnermi svojho zriaďovateľa na tomto projekte participuje najmä získaním a prerozdelením finančných prostriedkov vo forme grantov. Súčasne zastrešuje celkový priebeh programu, na ktorom sa podieľajú všetky regionálne spotrebné družstvá zoskupenia COOP Jednota. Za päť rokov trvania programu podpory lokálnych komunit prispela nadácia na realizáciu 129 projektov zameraných na zachovanie kultúrnych hodnôt, rozvoj športu a vzdelávania, ochranu a zvelaďovanie životného prostredia, budovanie komunitného zázemia a ďalších miestnych iniciatív sumou 734-tisíc eur.



BEZ ŠLAHAČKY SA SVIATOČNÉ HODOVANIE NEZAOBÍDE

NAJLEPŠIE DOBROTY SÚ VŽDY OD MAMIČKY. KAŽDÁ MAMA S RADOŠŤOU PRIPRAVUJE SVOJIM RATOLESTIAM PRÁVE TO, ČO IM NAJVIAC CHUTÍ – DOMÁCE A TRADIČNÉ JEDLÁ. A TO JE TÁ NAJVÄČŠIA INŠPIRÁCIA PRE COOP JEDNOTU SLOVENSKO PRI VÝBERE PRODUKTOV PREDÁVANÝCH POD VLASTNOU ZNAČKOU S LOGOM MAMIČKINE DOBROTY. K TYPICKÝM DOMÁCIM PRODUKTOM PATRÍ AJ SMOTANA NA ŠLAHANIE S 33 % PODIELOM TUKU OD TATRANSKEJ MLIEKARNE.

Smotana sa od mlieka odlišuje podstatne vyšším obsahom tuku a logicky aj vyšším obsahom vitamínov rozpustných v tuku. Smotana sa získava odstredením mlieka, s následnou úpravou a využitím tej „tučnejšej“ časti mlieka.

Smotana na šlahanie, obľúbená šlahačka, je výrobok, ktorý si nevieme odmyslieť hlavne vtedy, keď nám obdobie „umožňuje“ skrásliť si život niečím nadýchaným a sladkým. Nedelné zákusky, torty a sviatočné dobroty... kto by odolal? Treba si však uvedomiť, že šlahačka má vysoký obsah tuku a cholesterolu, navyše s vysokým podielom nasýtených mastných kyselín. Preto oplýva aj vysokou energetickou hustotou. Hodnoty tuku a energie pri smotane značne prevyšujú hodnoty mlieka. Smotanu teda nemôžeme zaradiť medzi obzvlášť zdravé potraviny, aj keď je z mlieka.

Hoci počas bežného roka by sme mali konzumáciu tejto lahôdky skôr obmedzovať, koncoročné sviatky sú práve tým obdobím, keď sa od nás neočakáva, že budeme držať prísnu diétu a nejakú tú našľahanú dobrotu si dopriať môžeme. Samozrejme, s rozumom!

MAMIČKINA ŠLAHAČKA SPOD TATIER

Výrobca tejto tradičnej mamičkinej dobroty Tatranská mliekareň, a. s. (TAMI), pôsobí v oblasti Vysokých Tatier, v meste Kežmarok, ktoré je známe svojou syrárskou tradíciou už od 13. storočia. Neprekvapí preto, že značku TAMI reprezentujú hlavne syry s bielou plesňou, syry s modrou plesňou, čerstvé a trvanlivé mlieka, tvarohy, kyslomliečne produkty, smotany a iné mliečne dobroty. Produkty vyrába najmä pre slovenský trh, ale vyváža ich aj do zahraničia.



„Ako každá iná spoločnosť, aj **Tatarská mliekareň, a. s.**, mala od začiatku svojho pôsobenia svoje sny, vízie a ciele. Tie sa postupom rokov menia na realitu,“ hovorí obchodný riaditeľ **Ján Husák**. „Investujeme, inovujeme a neustále sa usilujeme zvyšovať kvalitu našich výrobkov. Zákazníkom tak prinášame na pulty kvalitné slovenské mliečne produkty. Neustále sa snažíme napredovať a zákazníkovi tak prinášať aj nové, trendy mliečne chute.“

Ako sa zrodila spolupráca s COOP Jednotou na výrobe produktov vlastnej značky?

So spoločnosťou COOP Jednota spolupracujeme, dá sa povedať, odjakživa. Sme dlhoročnými partnermi s podobnou obchodnou filozofiou predaja slovenských produktov, pri ktorých sa

preferuje ich čerstvosť, kvalita a lokálnosť. Teší nás preto výrazná orientácia COOP Jednoty na predaj domácich potravín od lokálnych výrobcov.

K obľúbeným produktom značky Mamičkine dobroty patrí vaša smotana na šľahanie. Aké vlastnosti musí mať kvalitná šľahačka?

Predovšetkým má byť vyrobená z kvalitnej poctivej smotany s vyšším obsahom tuku. Vyšľahanie, ktoré si udrží tuhosť a tvar, sa vydarí, len ak je smotana správne vychladená na odporúčanú teplotu uvedenú na obale.

Ako tento produkt vzniká? Ako sa u vás zabezpečuje jeho kvalita?

Pre kvalitnú smotanu je podstatné kvalitné mlieko. Kvalita mlieka sa zisťuje vstupnou kontrolou. Po kontrole odchádza mlieko na odstredenie a získava sa z neho smotana. Následne smotana prejde tepelným spracovaním, ktoré zaručí jej trvanlivosť. Smotana na šľahanie Mamičkine dobroty sa balí do atraktívneho obalu so skrutkovým uzáverom, ktorý umožňuje lepšiu manipuláciu s produktom. Môžete si napríklad nespotrebovanú smotanu znovu uzavrieť a odložiť do chladničky na jej neskoršie použitie.

Akú reakciu máte na produkt od zákazníkov?

Zákazníci v posledných rokoch prejavujú zvýšený záujem o slovenské potraviny. Smotanu zákazníci vyhľadávajú a vyjadrujú s ňou svoju spokojnosť, čo je pre nás ako výrobcu veľmi dôležité. Veríme, že aj inováciu v balení zákazníci ocenia a produkt im prinesie ešte viac pôžitku.

MAMIČKINE ŠĽAHAČKOVÉ TIPY

Rýchlu náplň do torty získame vyšľahaním rovnakých dielov vychladenej smotany na šľahanie, mascarpone izbovej teploty a cukru. Hodí sa najmä do sviežich ovocných tort, ale ladí aj s čokoládou.

► **Skvelý šľahačkový krém:** 400 ml smotany vyšľahajte dotuha. V panvici privedte do varu 2 lyžice kryštálového cukru, 2 lyžice kukuričného sirupu a lyžicu vody. Varte asi 3 minúty a potom odstavte. Chvíľu šľahajte 4 žĺtky a potom k nim pomaly zašľahávejte cukrový sirup. Po 2 minútach pridávajte 180 g roztopenej čokolády, 2 lyžice instantnej kávy rozpustenej v 2 lyžiciach vody a napokon šľahačku.



► **Jednoduchá čokoládová šľahačková plnka:** 200 ml smotany na šľahanie zohrejte a pridajte do nej 200 g nalámanej tmavej čokolády. Rozpusťte a primiešajte 50 g masla. Nechajte vychladnúť do druhého dňa a potom vyšľahajte ako klasickú šľahačku.

► **Dotuha vyšľahajte 400 ml smotany.** V panvici privedte do varu 2 lyžice kryštálového cukru, 2 lyžice kukuričného sirupu a lyžicu vody. Varte asi 3 minúty a potom odstavte. Chvíľu šľahajte 4 žĺtky a potom k nim pomaly zašľahajte cukrový sirup. Po 2 minútach pridávajte 180 g roztopenej čokolády, 2 lyžice instantnej kávy rozpustenej v 2 lyžiciach vody a napokon šľahačku.



► **Na slano:** Kyslú smotanu zmiešajte s 1 lyžicou vínneho octu a 1 lyžicou olivového oleja, osolte, okoreňte a podľa chuti pridajte nasekaný čerstvý kôpor. Týmto dresingom polejte dusenú zeleninu – napríklad brokolici alebo karfiol. Hodí sa aj na cestoviny, najmä ak pridáte cesnak.

Mária Podhradská sa už v študentských časoch venovala spevu v gospelovej skupine Atlanta. O niečo neskôr sa stala doslova ikonickou priekopníčkou tvorby pre deti na Slovensku s projektom Spievankovo. Mária však nie je len Spievankovo, ale aj zaujímavá žena a hlbavá duša.



**KEĎ VIEME DAŤ SLOBODU SAMI SEBE,
VIEME JU DAŤ AJ INÝM**

Aký je to pocit byť takmer legendou a súčasťou projektu, na ktorom vyrástlo toľko detí?

Je to dobrý pocit, keď sa obzriem za seba na tých 19 rokov a prácu, ktorú sme spravili pre slovenské rodiny a detičky. Je tu našich 32 nosičov detskej tvorby plus piesne Atlanta a moje vlastné piesne. Môj otec mi vždy hovoril: Čokoľvek budeš v živote robiť, rob to najlepšie, ako vieš. Ja si vážim každé jedno zamestnanie a povolanie, každú prácu. Som šťastná, keď mi pani predavačka s úsmevom pomôže nájsť to, čo potrebujem, a povie mi, že je to jej práca snov, aj ja to cítim, že je šťastná. A vtedy to funguje. Keď človek robí to, čo ho baví. A som presvedčená o tom, že v nebi bude každá naša práca robená srdcom ocenená. Nedávno som sa rozprávala s 22-ročnou slečnou, ktorá mi povedala, že vyrastali so svojím bratom na našich pesničkách. Povedala, že bolo super, ako si s nami mohli spievať a tešiť sa. A o to tu ide: poslúžiť si navzájom unikátnymi darmi, ktoré každý z nás máme.

Pre deti ste začali tvoriť v roku 2002. Vlastne ste na Slovensku rozbiehali novú oblasť hudobnej tvorby. Desať rokov ste nemali žiadnu konkurenciu. Znie to pekne, ale iste to malo aj odvrátenú stránku.

Pozitívne bolo, že bez akejkoľvek reklamy sme vypredávali hocikde na Slovensku dva koncerty

po seba a stále sme všetkých nedokázali uspokojiť. Nakrútili sme krásne výpravné filmy pre rodiny s deťmi, ktoré priviedli do kín 100-tisíc divákov. No a tá negatívna stránka bola, že keď si človek neustriehe svoje sily, tak sa vyčerpá. Popri koncertovaní a natáčaní DVD som porodila 3 deti a bola teda aj matkou na plný úväzok. Do takéhoto výkonu ma hnala túžba všetkých uspokojiť. Mali sme tisíc ponúk ročne na koncerty a dokázali sme uspokojiť 100 až 150. Aj to bolo šialenstvo. Okrem toho som chcela byť v prvom rade na sto percent perfektnou matkou a manželkou. Samozrejme, viedlo to k môjmu vyhoreniu. Pociťovala som stratu fyzickej a psychickej sily, vnútorné napätie, nechutť do aktivity, do jedla... Videla som, že toto tempo je neutržateľné.

Ako ste sa s tým vyrovnali?

Začala som sa zamýšľať a klásť si otázky, ktoré som si v tom celom kolotoči dovedy nekládla: Prečo to robím? Ako sa pri tom cítim? Čo sa stane, ak niečo neurobím? Čo vlastne chcem? A čo nechcem? Čo sa stane, ak poviem nie? Až keď som si na toto všetko vedela odpovedať, dokázala som urobiť rozhodnutia, aby som to v pokoji zvládala. Naučila som sa počúvať svoje potreby a plniť si ich. Nie sebecky, ale milosrdne a láskavo. Iba keď seba budeme milovať, iba

keď seba vieme dať slobodu, budeme vedieť milovať a dať slobodu aj ostatným.

V septembri ste vydali emotívnu pieseň Láska, prednávaťom Dávam všetko. Máte svoje sny už ako speváčka „dospelých“ piesní?

Dospeláckej tvorbe sa venujem počas celého spievankovského obdobia, len som piesne nevydávala. Umelec potrebuje vypovedať to, čo prežíva, cez tvorbu. Je to aj určitá psychohygiena, tak svoje prežívanie aj spracovávame. A je to veľmi príjemné, keď tým môžeme povzbudiť alebo niekedy možno len spríjemniť a potešiť aj druhých. Za tie roky sa mi nazbieralo dosť pesničiek, z ktorých som vybrala 12, ktoré v tomto čase nahrávam v štúdiu. Robím si tak radosť a budem veľmi šťastná, ak urobím radosť aj vám. Všetky sú autentické a vychádzajú z konkrétnych situácií či okolností v mojom živote a v živote mojich blízkych. Sú o dotýkaní sa toho skrytého, čo nosíme v srdciach, o hľadani pravdy, o tom, že nevedí, že svet okolo nie je dokonalý, je o radoostiach aj smútkoch, o vôňach aj bolestiach vecí okolo nás.

Vaše skladby sú jasná vnútorná zrelá ženská výpoveď. Ako by ste charakterizovali svoj vnútorný prerod na zrelú ženu? Pociťili ste to ako nejakú zmenu v sebe?



Aj Máriine deti
vyrástli so Spievankovom



Manžel Miroslav
je aj manažérom Spievankova

Pozorujem, že najviac nás formujú a posúvajú ďalej obdobia kríz a problémov, obdobia, keď sa necítíme komfortne. A záleží na nás, ako ich uchopíme. Jasné, že si spočiatku vytvárame obranný postoj, nechceme si veci uznať, nechceme si priznať slabosti, chyby, nechce sa nám rýpať sa v tom, klásť si tie otázky a hľadať odpovede. Lebo je to namáhavá práca. Tak sa radšej sťažujeme, ľutujeme sa, prípadne zvalujeme vinu za svoje pocity na všetkých okolo. Ale bez tej práce sami na sebe sa nikam neposunieme a zostaneme prešlapovať na mieste.

Držím sa pravidla: urobiť iba jeden najbližší krok. Pomaly, ale rozhodne ho urobiť. Len nestáť na mieste. A tak som stále na ceste. Na ceste bližšie k sebe, k mojim blízkym, k Bohu. A učim sa, že tá cesta nemusí byť dokonalá.

Máme za sebou poriadne náročný rok. Môžeme ho vnímať ako veľkú kolektívnu negatívnu skúsenosť alebo napríklad aj ako priestor na zamyslenie a sebarozvoj. Ako to vidíte vy? Pociťujete v tejto situácii aj niečo pozitívne?

Toto obdobie korony je nepríjemné. Každému je to nepríjemné. Ale, ako som už spomínala, ťažšie obdobia v živote nás môžu, práve naopak, v niečom posilniť a posunúť ďalej. Aj nám obdobie korony prinieslo i pozitívne veci. Zastavil sa vlak s koncertmi, s veľkou produkciou. A tak vznikol čas na hľadanie nových spôsobov tvorenia a hľadanie ciest. Dnes je potrebné naučiť sa adaptovať na neustále sa meniacu sa situáciu. A teraz nerozprávam iba o korone, ale všeobecne o dobe, ktorá sa neustále mení. My sme ani v korone nezahálali, spravili sme 7 nových online predstavení, nahrali rozprávky, rôzne príbehy, reagovali na dopyt z televízií a rôznych produkcií, ktoré tieto naše diela preniesli domov do rodín cez online priestor. Práve pred Vianocami prinášame nové DVD Čaro vianočnej hviezdy a nové CD Naj hity. Bolo oveľa náročnejšie pripraviť to v tejto dobe, ale naozaj nás úprimne teší, že môžeme do rodín a k detič-



kám prísť aspoň takto, keď sa teraz nemôžeme stretnúť osobne na koncertoch.

S deťmi je späť nielen vaša tvorba, ale aj vaša pôvodná pedagogická profesia a osobný život, ste mamou troch detí. Čo dnešným deťom najviac chýba?

Podľa mňa deťom chýba kritické myslenie, chýba im schopnosť sebahodnotenia, sebaznázanie, sebaúcta, schopnosť prezentovať sa. Chýba im tvorivé myslenie, odhodlanie znovu vstať, skúsiť to znovu, aj keď to na prvýkrát nevyšlo. Chýba im vytrvalosť, trpezlivosť, cieľavedomosť. Keby sa nám do školstva podarilo implementovať metódy učenia, ktoré by pomohli deťom rozvinúť tieto kvality, tak by sme v spoločnosti mali samostatných, zodpovedných, kriticky zmyšľajúcich a správne sebavedomých ľudí, ktorí vedia, kým sú, a ktorí vedia, čo chcú spoločnosti ponúknuť. A ešte jedna dôležitá vec chýba v školách. Je to umenie. Školské osnovy sú nerovnomerne preplnené prírodovednými predmetmi a exaktnými vedami. Je neuveriteľné, ako sa vytesnilo umenie zo škôl. Akoby to bolo niečo nepodstatné pre život, vníma sa len ako zábavka. A práve cez umenie by sa úžasne dali prehĺbovať vzťahy medzi žiakmi cez divadlo, hudbu či výtvarné aktivity. Okrem toho

štúdie ukázali, že posilnenie tejto „umeleckej“ hemisféry pomáha aj v akademickom procese. Mrzí ma, že tak strácame veľmi veľa talentov a že decká nezažívajú s umením to, čo by mohli zažívať.

Čo pre vašu rodinu znamená advent, vianočný čas? Ako ho prežívate? Muzicujete?

Pamätám si na jeden moment, ktorý sa stal práve na Vianoce. Mala som asi 13 rokov a práve na Vianoce v kostole som veľmi silno zatúžila byť dobrým človekom. Uverila som, že ten Ježiš, ktorý sa na Vianoce narodil, mi v tom môže pomôcť. Bol to zrejme silný moment, pretože si ho dodnes na Vianoce pripomínam. Pre mňa sú tie Vianoce stretnutie so živým Ježišom, ktorý ma premieňa. Veľmi sa teším na obdobie adventu, keď s miestnym farským detským mládežníckym zborom nacvičujeme polnočnú detskú omšu, ktorú tradične už 16 rokov hráme a spievame o 16. hodine 24. decembra v lamačskom kostole. Je úžasné vidieť, ako deti rastú a pridávajú sa noví malí hudobníci a speváci, a tí mladí už dokážu zaspievať aj pekné viachlasy.

Aký je celkovo váš vzťah k tradíciám? Vytvorili ste aj svoje vlastné, nielen vianočné?

Po niekoľkých rokoch strastiaplňného nútenia detí jesť na Vianoce rybu s majonézovým šalátom a kapustovú polievku sme sa rozhodli s manželom, že Vianoce nemajú byť o tradíciách, ale o tom, aby sme sa cítili dobre. A dobre sa budeme cítiť vtedy, keď budeme jesť to, čo nám chutí. Takže tradične na Vianoce má každý v rodine to, čo chce (smiech). Mali sme už špagety s kečupom, suši, vyprážený syr s tatárskou, ostrokyslú polievku a som zvedavá, čo nás čaká tieto Vianoce. Štedrosť je v tom, že pripravíme každému členovi rodiny to, čo si želá.

Na čo sa tešíte s príchodom nového roka?

Myslím na to, ako sa stretneme naživo na koncertoch s deťmi a rodičmi a veľmi sa na to teším.

PANOVNÍČKINA TORTA A KAPRIE KOSTI POD JABLOŇOU

NIE JE TAJOMSTVOM, ŽE PANOVNÍČKA MÁRIA TERÉZIA NEBOLA VEĽMI STRIEDMA JEDÁČKA, PRÁVE NAOPAK. NAJEDLA SA VŽDY RADA A SCHUTTI. NA ŠTEDRÝ DEŇ VŠAK, TAK AKO OSTATNÍ NA CÍSÁRSKOM DVORE, DRŽALA PÔST A TEŠILA SA NA BOHATO PRESTRETÝ STÔL.



Pozvaní boli aj príbuzní z ďalekých kútov monarchie a každý, samozrejme, prišiel s nejakým lahodným podarúňkom, a tak nechýbalo ani čerstvé južné ovocie, o akom poddaní ani nechyrovali. Mária Terézia milovala sladké. Jedným z jej obľúbených múčnikov bola mandľová torta s citrónovo-cukrovou polevou, ochutená klinčekmi, muškátovým orieškom a škoricou, ktorej vôňa sama osebe evokovala Vianoce.

Ako sa asi cez Vianoce hodovalo v Bratislave, vo Viedni či v Budapešti za čias Rakúsko-Uhorska? Aké recepty máme spoločné a na ktoré sa už dávno zabudlo? Prenesme sa spolu do čias dávnomínulých a nakuknime do honosných palácov aj skromných príbytkov veľkej krajiny, ktorá je dnes už minulosťou, no napriek tomu stále prítomná.

FIALKY V CUKRE AKO DEZERT

Vianoce na dvore Márie Terézie boli v porovnaní s tým, čo sa v zámku dialo o 100 rokov neskôr, skromné. Jej deti ešte nedostávali žiadne darčeky. Teda dostávali, ale už na Mikuláša a boli to len maličkosti. O pár generácií mladší cisárski potomkovia sa už v darčekom doslova topili. Aj stoly sa prehýbali ešte viac. A to napriek tomu, že cisár František Jozef bol veľmi sporivý a cisárovná Sissi takmer nejedla. Veď ako inak by si bola zachovala nezdravo štíhly driek. Na Vianoce však urobila výnimku. Lákali ju najmä sladké maškrtky. Milovala ženevskú a lineckú tortu aj francúzske madlenky. Najradšej mala v cukre nakladané kandizované fialky. Dokonca si ich chodila aj sama kupovať do cukrárne a cestou domov ich maškrtila. Keď pre zmenu dostala chuť na slané, pripravil jej kuchár minižemličky s husacou pečienkou. Tú si však mohla na Vianoce dopriať len tajne. Štedrý deň i večer boli pôstne. Na stole bolo štedro všetkého, len nie mäsa.



Muškatová torta, obľúbený recept
Márie Terézie a cisárovnej Sissi

Hodovníci si to vynahradili rybami. Rybacia polievka sa varila zo zvyškov a zahusťovala sušeným hrachom. Z rybacieho mäsa sa robili podlhovasté fašírky obalované v oplátkach a strúhanke a vyprážené



Cisárovná Mária Terézia
jedlo rozhodne neobchádzala...

v masle. Pokračovalo sa pečenou rybou s omáčkou voňajúcou po perníkoch. Na prvý sviatok vianočný už nebolo treba dodržiavať pôst a na stôl prišlo aj mäso. Hustá hydinová polievka a taštičky z lístkového cesta plnené šunkou. Počas ďalších sviatočných dní nechýbali ani typické maďarské jedlá, ktoré si cisársky pár obľúbil pri pobytoch v kaštieli Gödöllő neďaleko Budapešti. Sissi chutili makové aj orechové bajgle a takisto orechové žerbó rezy plnené ríbezľovým lekvárom.

MUŠKÁTOVÁ TORTA:

Zmiešajte 5 veľkých vajec s 300 g cukru, primiešajte 450-500 g mletých mandlí, mleté klinčeky, škoricu a muškátový oriešok podľa toho, ako intenzívne má torta chuť. Ak použijete tmavý trstinový alebo kokosový cukor, získa torta nádych karamelovej chuti. Polovicu cesta nalejte do tortovej formy, dajte naň bohatú vrstvu ríbezľovej marmelády a zakryte druhou vrstvou cesta. Pečte približne na 170 stupňoch 50-60 minút. Vychladnutú tortu zahaľte do cukrovo citrónovej polevy a navrch môžete dať vianočné marcipánové figúrky. Torta bude vyzeráť ako zasnežená krajinka s postavičkami. Dobrú chuť!

Povrávalo sa,
že drienk Sissi je až
nezdravo útlý



HODY SO SLUŽOBNÍCTVOM

Aj za čias cisárovnej Sissi a cisára Františka Jozefa bola k štedrovečernému stolu prizvaná široká rodina. Večer sa niesol vo formálnej atmosfére čo sa, samozrejme, nepáčilo najmladším stolovníkom. Pre deti cisárskej rodiny bolo predlhé vianočné hodovanie utrpením.

Najmladšia dcéra Mária Valéria si do denníčka zapisovala, aké nesku- točne nudné a nezaujímavé tieto večery boli. Rovnako ako polnočné omše, na ktoré museli ísť aj unavené deti. Až keď sa vydala za arci- vojvodu Františka Salvátora Rakúskeho a narodili sa im deti, užila si pravú vianočnú rodinnú atmosféru. K stolu nepozvala vzdialených príbuzných, ku ktorým nemala žiaden osobný vzťah, ale služobníctvo, ktorému sa chcela odvdáčiť.

Pospolité ľud slávil Vianoce, samozrejme, skromnejšie. K pôstu patrili zemiakové šúľance s makom a Prvý sviatok vianočný si ten, kto si to mohol dovoliť, pochutil na pečenom prasiatku. Na pečenú bravčovinku pozývali často i zemepáni alebo cirkev. Vianoce bolo treba osláviť pospolu. Jedlo sa aj veľa kapusty. Kto si v lete nalo- žil, ten mal. Kvasená kapusta bola dôležitým zdrojom vitamínov. V Maďarsku sa jedávali kapustné závitky plnené bravčovým mä- som. Recept sa k našim susedom dostal s tureckými vojakmi a keďže chutil, zachoval sa dodnes.

DRAHOKAM Z KAPRA VEŠTIL ŠŤASTIE

Rovnako sa zachovala tradícia vianočnej ryby, najčastejšie kapra. Kresťania verili rôznym spojeniam ryby s Ježišom Kristom. Z hlav-ových kostí stavali napríklad figúrku vtáka, ktorý bol symbolom ducha svätého a ochraňoval dokonca i pred čarodejnicami. Nad očami nie- ktorých kaprov sa vraj ukrýval vzácny kameň a ten, kto ho našiel, mal pred sebou šťastný život. Zvyšok kostry sa zakopával ku koreňom ovocných stromov, aby v lete dobre zarodili. Aj dnes si ešte mnohí ľudia odkladajú kapriu šupinku pre šťastie a pre bohatstvo. Tak ako povier je neúrekom aj receptov na vianočného kapra, ale jednoznačne vyhráva vyprážaná ryba. A k nej zemiakový šalát. Kombinácia osvedčená desaťročiami sa objavuje na stoloch po celom bývalom Rakúsko-Uhorsku.

Nikoleta Gstach

Dove

limitovaná edícia

Hrejivý
dotyk
starostlivosti



*Vzťahuje sa iba na sprchovací gél, nezahrňuje vrchnák.



Dominika a Dušan

Vegánske linecké kolieska

Náročnosť *** **Príprava 60 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 2**

Ingrediencie:
800 g hladkej múky, 600 g rastlinného masla, 240 g práškového cukru, 1 vanilkový cukor, citrónová kôra, hrst mletých vlašských orechov, domáci džem, práškový cukor na posypanie, vykrajovačky, papier na pečenie, potravinová fólia

Postup:
Všetky ingrediencie zmiešame dohromady, dôkladne premiešame, zabalíme do potravinovej fólie a necháme cez noc odležať. Cesto si vyberieme o polhodinu skôr, ako s ním začneme pracovať, aby zmäklo. Vyvalkáme a vykrojíme tvary, polovičku bez otvorov, polovičku s krúžkom v strede. Poukladáme na plech s papierom na pečenie. Pečieme do zlatista asi 8 - 10 minút na 180 °C. Po vychladnutí pomažeme domácim džemom, spojíme s ďalším kolieskom a posypeme práškovým cukrom.



Vianočné čajové pečivo Cantuccini

Náročnosť *** **Príprava 120 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 6**

Ingrediencie:
3 vajcia, 125 g lúpaných mandlí, 125 g nelúpaných mandlí, 125 g lieskových orechov, 250 g kryštálového cukru, 250 g hladkej múky, ½ vrecka prášku do pečiva, citrónová kôra

Postup:
Dve vajcia vyšľaháme s cukrom a citrónovou kôrou, pridáme mandle, orechy, kypriaci prášok a preosiatu múku. Zo zmesi vypracujeme cesto. Na papier na pečenie si vytvarujeme 2 rovnaké valčeky. Potrieme rozšľahaným vajcom, na 25 minút dáme do predhriatej trúby na 180 °C. Ešte za tepla nakrájame a necháme vychladnúť.

Vegánske rybie filé so zemiakovým šalátom

Náročnosť ** **Príprava 180 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 2**

Ingrediencie:

5 PL nori vložiek, biele tofu, 1 PL jablčného octu, 6 PL sezamového oleja, 6 PL vody, soľ

Na cestíčko:

10 PL špaldovej múky, 1 PL sezamových semiačok, 1 PL pomletých ľanových semiačok zmiešaných, 200 ml rastlinného mlieka, 2 PL lahôdkového droždia, kokosový olej bez vône

Zemiakový šalát:

2 kg zemiakov, 1 pohár zaváraných uhoriek, pohár zaváranín mrkvy a hrášku, cibuľa, 300–400 g rastlinnej majonézy, 2–3 PL octu, 2 PL cukru, štipka soli, čierne korenie

Postup:

Ľanové semiačka necháme 10 minút odstáť v 3 PL vlažnej vody. Zmiešame vložky s octom, soľou a sezamovým olejom. Do toho namočíme tofu nakrájané na plátky minimálne na 2 hodiny (ideálne však cez noc), aby chytilo rybaciú arómu. Na cestíčko zmiešame múku, sezamové semiačka a ľanové semiačka s vodou, približne 5–6 PL mlieka a 2 PL lahôdkového droždia. Kúsky tofu obalujeme v cestíčku.

Obalené kúsky vysmážame na rozpálenom oleji. Servírujeme ho s vianočným šalátom: Zemiaky uvaríme v šupke. Po uvarení ich ošúpeme a nakrájame alebo pretlačíme cez mriežku na zemiaky. Mrkvu, hrášok a uhorky pridáme do misky k zemiakom. Na drobno nasekáme aj cibuľku, ocot, cukor a soľ. Pridáme čierne korenie, soľ a vodu zo zaváraných uhoriek a na záver rastlinnú majonézu. Šalát je najlepšie robiť deň dopredu, aby sa chute lepšie spojili.



Ingrediencie:

Treska:
500 g tresky – chrbát, 500 g masla, 7 g soli

Gratinované zemiaky:

1 kg zemiakov, 25 g smotany na šľahanie, 4 vajcia, 10 g čerstvého tymiánu, 100 g čedaru, 1 g čierneho korenia, 5 g soli

Nakladaná farebná mrkva:

100 g oranžovej mrkvy, 100 g fialovej mrkvy, 100 g žltej mrkvy, 100 g bielej mrkvy, 300 g vody, 200 g kryštálového cukru, 100 g octu, 10 ks zeleného kardamómu

Majonéza:

vajcia, olej, kôpor, hrubozrnná horčica, soľ, čierne korenie

Treska poširovaná v prepustenom masle

Náročnosť *** **Príprava 180 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 4**

Postup:

Treska:

Maslo prepustíme a precedíme cez gázu a sitko. Zohrejeme maslo asi na 80 °C a túto teplotu sa snažíme udržať. Vložíme do masla rybu a poširujeme 8 minút. Potom opatrne vyberieme.

Gratinované zemiaky:

Zemiaky očistíme a nakrájame na tenké plátky ako čipsy. Zmiešame si smotanu, vajcia, lístky tymiánu, čedar, korenie a soľ. Poriadne premiešame so zemiakmi. Ukladáme na papier na pečenie položený na plechu. Pečieme 45 minút prikryté alobalom asi na 170 °C. Potom zemiaky odkryjeme a dopečieme, aby chytili zlatú farbu. Necháme dôkladne vychladnúť. Vychladené zemiaky vyklopíme z plechu a nakrájame. Zohrievame v rúre na vysokej teplote.

Majonéza:

Všetky ingrediencie – okrem oleja – zmiešame. Ponorným mixérom mixujeme a prilievame olej.

Nakladaná mrkva:

Mrkvy očistíme a nakrájame na malé kocky. Uvaríme 3-2-1 nálev (3 – voda, 2 – cukor, 1 – ocot) plus kardamóm. Mrkvu zalejeme horúcim nálevom a poriadne zatvoríme. Otočíme hore dnom a zabalíme do utierky. Necháme vychladnúť.

Záver:

Vykrojený hranol zo zemiakov opečieme v rúre, tresku uložíme na zemiaky, potrieme majonézou a opálime horákom. Navrch poukladáme nakladanú mrkvu. Dozdobíme kôprom.

ČO PATRÍ NA SVIATOČNÝ STÔL

... ALEBO BEZ ČOHO BY VIANOCE NEMALI TÚ SPRÁVNU ATMOSFÉRU



• RYBA •

Bravčové rezne môžete mať kedykoľvek, na Štedrý večer si dajte naozaj nejakú vynikajúcu rybu. Ak nemusíte kapra, zvolte lososa alebo pstruha, ktoré obsahujú zdraviu prospešné tuky a iné látky.

• MED •

Známy všeliek s obličkami je krásnou vianočnou tradíciou. Pozor by si však

naň mali dať alergici a tí, ktorí majú práve kašeľ. Med totiž dráždi sliznice v hrdle. Veľa zdravých látok sa nachádza vo vrchnej svetlej vrstve „bieleho“ lúčneho medu, preto ju nikdy nevyhadzujte.

• ŠOŠOVICA •

Tradičná šošovicová polievka sa na Vianoce varí, aby sa rodiny držali peniaze. No táto strukovina je navyše aj veľmi zdravá, pretože obsahuje vitamíny skupiny B, železo a antioxidant selén.

• OVOČIE •

Môžeme si ho dať kedykoľvek, vždy organizmu len prospeje. Ak však netúžime priberať, mali by sme si ho odpustiť večer, pretože obsahuje veľa cukru (najmä banány a hrozno). Ak večer zjeme sladké, prudko sa zvýši hladina cukru v krvi a energiu už pred spaním nestihneme spáliť. Cez sviatky pojedajte ovocie najmä počas dňa a uprednostnite jablká, slivky či hrušky, ktoré rastú v našich končinách.



Svoju

JEMNOSŤ

odhalím
v malých
detailoch.



TOTO VŠETKO VIEM

    /korunnycukor

Najlepšie recepty s naším cukrom:
korunnycukor.sk



• ORECHY •

Obsahujú veľa tuku, no, našťastie, práve takého, ktorý naše telo potrebuje. Napríklad lieskové orechy a mandle dokážu znížiť cholesterol, pítacie osožia krvinkám a takmer všetky orechy skrášľujú našu pleť. Najlepšie je chrúmať orechy v ich prírodnej forme – nesolené, nechutené.

• CESNAK •

Veľký prírodný bojovník proti infekcii zabraňuje množeniu vírusov v tele. Funguje ako prírodné antibiotikum, znižuje hladinu cholesterolu a chráni srdce. Podľa lekárov by sme mali zjesť denne dva strúčiky, najlepšie čerstvé, pokrúvané na plátky. Cez sviatky by sa však okolo človeka mala vznášať krásna vôňa parfumu a nie cesnaku, preto skúste cesnak prehltnúť celý alebo ho zapíť dúškom mlieka.

• ŠUNKA •

Neradi to počujeme, ale lahodná jemučká šunka je tiež údenina – teda potravina, ktorá vyvoláva vysoký krvný tlak, upcháva cievy, podieľa sa na rakovine hrubého čreva. Ak sa už vaše sviatky bez údenín nezaobídu, neprejdajte sa nimi, skôr len ochutnajte.

• VÍNO •

V závere roka si doprajte naozaj kvalitné víno a vychutnávajte si ho. Vyskúšať môžete aj recept na posilnenie žalúdka: v 2 l červeného vína lúhujte tri dni 45 g celej škorice, 2 g klinčekov, 9 g pokrúvaného zázvoru, 9 g muškátového orieška a 4 g kardamómu. Pridajte 500 g cukru a scedte. Chutí vynikajúco!

• BETLEHEM •

Či ste veriaci alebo ateisti, dospelí alebo deti – Vianoce bez Ježiška by ste si iste neužili. A ani bez perníčkov. Skúste si upiecť betlehem z perníkového cesta. Tu je recept priamo od Hildegardy z Bingenu: Vymiešajte maslo, hnedý cukor, med a žltok, pridajte špaldovú múku a mleté korenie (zmes škoric, muškátového orecha a klinčeka). Zamieste a z cesta vykrajujte tvary a postavičky. Pečte asi 15 minút pri 180 stupňoch.



OSLAVUJME TAK, ABY SME SA DOBRE CÍTILI

• ŽALÚDOK •

Ak si doprajete veľa dobrého, no nezdravého, môže sa stať, že vás žalúdok začne hnevať sviatky-nesviatky. Vtedy vám už neostane iné, než sa „obetovať“ a vzdať sa všetkých tradičných dobrôtok. Naordinujte si sucháre, veľa tekutín – najmä harmančekového, šalviového, žihľavového, feniklového a mätového čaju. Trávenie vám dá do poriadku troška rozdrvenej čili papričky alebo nastrúhaného zázvoru. Keď sa prejete masného, ulaví sa vám po olivách a artičokoch. Ak to nepomôže, otvorte domácu lekárničku. A nezabudnite – keď sa už váš žalúdok bude cítiť lepšie, nenahádzte doň všetko, čo ste si museli odopierať, zvykajte ho pomaly na ľahšie jedlá.

• ŽŤČNÍK •

Najlepšie je, keď človek ani nevie, že ho má. Súhlasíte? V tom prípade jedzte aj počas najväčších sviatkov „obžerstva“ zväčša jedlá, ktoré jete bežne a vaše útroby ich majú rady. Z ostatných sviatočných špeciálov ochutnajte, to znamená – dajte si z každého po kúsku a nikdy nie naraz. Ak by sa vám predsa urobilo ťažko, vypite čaj z čerstvého zázvoru alebo mäty, pomôcť môže malý pohár piva alebo výdatný spánok.

• KOSTIČKA V KRKU •

Rybacia kostička sa dá často dobre vytiahnuť prstami alebo pinzetou, overený recept je aj zjesť ju chlebom. Môže sa stať, že ranka v hrdle bude krváčať, vtedy ju vypláchnite harmančekovým odvarom. Nebezpečnejšie sú však väčšie kostičky z kráľika či hydiny – ak vám uviaznu v hrdle, neotálajte a choďte na pohotovosť.

• OPICA •

Najideálnejšie je, ak to s alkoholom preženie večer, do rána totiž môžete byť v poriadku. Na alkohol najlepšie účinkuje poriadne množstvo minerálnej vody alebo slabšieho sladeného čaju (džúsy a ovocné šťavy na podráždený žalúdok nie sú ideálne). Ulaví sa vám, aj keď zjete trochu zeleninového vývaru a poriadne sa vyspíte. A prechádzka na čerstvom vzduchu vás potom definitívne dostane do bežnej formy.

NOVINKA

OBALOVACIE ZMESI

VHODNÉ NA HYDINOVÉ
MÄSO, BRAVČOVÉ MÄSO,
RYBY, KARFIOL, BROKOLICU.



WWW.MASPOMA.SK

IKONICKÉ VIANOČNÉ OZDOBY



VEDELI STE, ŽE SO ZDOBENÍM STROMČEKA ZAČALI AKO PRVÍ PROTESTANTI? DAROVALI HO SVOJIM DEŤOM AKO ODMENU ZA DODRŽIAVANIE PÔSTU.

STARÉ TRADÍCIE



Kazateľ Geisler z Alasky bol prvý, kto zanechal v análoch stopu o zdobení vianočného stromčeka (1570). Takmer o dvesto rokov neskôr píše o návšteve strýka slávny básnik Johann Wolfgang Goethe a opisuje zdobenie stromčeka už ako obľúbenú sviatočnú tradíciu.

PRVÁ „OZDOBA“ - JASLIČKY

Jasličky, vyobrazenie Jezuliatka s pannou Máriou, Troma kráľmi a domácimi zvieratami, mali za úlohu názorne ukázať negramotnej časti obyvateľstva biblický príbeh. Netrvalo dlho a z jasličiek sa stal symbol, ktorý sa presunul do domovov bežných ľudí spoločne s vianočným stromčekom či so zelenými vetvičkami. Začiatkom 18. storočia sa vianočné stromčeky postupne začali objavovať vo Viedni v rodinách bohatých mešťanov. To inšpirovalo aj menej majetné rodiny, ktoré si začali zdobiť stromčeky. Z Viedne sa tento trend presunul aj na naše územie.

AKO SA ZRODILA VIANOČNÁ GUL'A?

Výzdoba vianočného stromčeka sa od rodiny k rodine líšila. Tí chudobnejší z roľníckych rodín mali ovešané vetvičky ihličnatého stromu len slamenými ozdobami. Klasický vianočný stromček sa sprvu objavoval len v bohatších rodinách, bol umiestnený v dome, no visel dolu vrchom z trámu strechy. Mnohé rodiny si zdobili aj živé vianočné stromčeky v okolí svojho domu. Zdobilo sa tým, čo dobre poznáme z hodín dejepisu alebo aj z rodinných tradícií – najmä orieškami, sušeným ovocím alebo rôznymi slamenými či papierovými ozdobami, ktoré dopĺňalo sladké pečivo. Každá z ozdôb niesla svoj symbol a odzrkadľovala vzťah rodiny k životu a ich príbytku. Prvé vianočné stromčeky vyzerali veľmi jednoducho a skromne. S rozvojom sklárskych techník sa však otvorili nové možnosti spracovania úžitkového skla, čo znamenalo zlom v tradičnom zdobení stromčeka.

SYMBOLIKA IKONICKÝCH OZDÔB

V roku 1889 si výrobu vianočnej gule dal patentovať Francúz Pierre Dupont. Jeho jednofarebné vianočné gule zožali obrovský úspech. Krátko nato sa objavilo množstvo variácií tejto sklenenej ozdoby. Začali sa tvoriť rôzne farebné gule, gule posiate ornamentmi, symbolmi alebo vzormi.

O niečo neskôr, začiatkom 20. storočia, zaplavili vianočný trh ďalšie tvary, ktoré symbolizovali Vianoce. Ľudia si tak mohli vybrať spomedzi ozdôb v tvare hviezdy, srdiečok, šišiek, snehových vločiek, anjelikov, domčekov či zvončekov. Vianočné ozdoby sa pôvodne vyrábali v Nemecku a odtiaľ sa distribuovali do Európy. Po prvej svetovej vojne sa však príležitosti chopili aj českí sklári, ktorí vymenili fúkanie sklenených perál za vianočné ozdoby. Čoskoro ovládli podstatnú časť európskeho trhu a časť vyvážali aj do zámoria. K známym výrobcom sklenených fúkaných vianočných ozdôb patrili sklári z Dvora Králové nad Labem, kde sa výroba vianočných ozdôb začala v roku 1931 a trvá dodnes.

AKO SA STAL Z LUSKÁČIKA SLÁVNÝ BALET?

Luskáčik, drevená figúrka v podobe vojačika, ktorá je neodmysliteľnou súčasťou Vianoc, pochádza z Nemecka. Podľa legendy prinášalo šťastie mať doma luskáčika. Bola mu pripisovaná moc ochrániť domov pred zlými duchmi, symbolizoval silu a rodine prinášal radosť. Túto nemeckú dekoráciu spopularizoval a prvý raz spojil s Vianocami Čajkovskij v baletе Luskáčik v roku 1892. Rozprávkový balet v dvoch dejstvách, troch obrazoch vytvoril v rokoch 1891 až 1892 podľa Dumasovej adaptácie rozprávkovej poviedky Luskáčik a Myší kráľ od E. T. A. Hoffmana. Legendárny choreograf Marius Petipa bol autorom libreta aj prvej choreografie k Čajkovského baletu. Krásne baletné dielo sa od tých čias spája s vianočnými sviatkami a patrí medzi najhranejšie diela klasického baletného repertoáru. V tom období sa aj luskáčik ako dekorácia stal jedným zo symbolov Vianoc a ešte väčšej pozornosti sa začal tešiť po 2. svetovej vojne, keď sa dostal do Ameriky. Ten najznámejší luskáčik pochádza z dielne Steinbach, ktorá sa výrobe týchto legendárnych dekorácií venuje už niekoľko storočí.

Ozdoby postupne prestali plniť len dekoratívnu funkciu, ale mali svojou symbolikou posilniť posolstvo vianočných osláv. Nič nebolo na stromčeku zavesené „iba tak“.

Hviezda na vianočnom stromčeku je symbolom betlehemskej hviezdy, ktorá podľa biblického príbehu viedla troch kráľov k Ježišovi. Je tiež znamením nebeského proroctva a zároveň nádejou pre ľudstvo.

Anjel symbolizuje zvestovanie. Bol to práve anjel, kto navštívil Jozefa vo sne, aby mu zvestoval správu o narodení syna a zároveň sa po narodení Ježiša objavujú anjeli na nebi a hlásajú dobré správy.

Ozdoby v tvare zvončekov zas symbolizujú dobré správy, radosť a svetlo. Spájajú sa s radosťou zvestovania narodenia Ježiša. Často sa používajú nielen ako ozdoba, ale ich symbolika sa objavuje aj vo vianočných piesňach. Ak by sme pátrali po pohanských zvykoch, aj tam by sme našli symbol zvončeka. Naši predkresťanskí predkovia verili, že ich zvuk dokáže vyhnať zlých duchov, ktorí sa s krátiacimi dňami vkrádali do príbytkov.

Ozdoby v tvare šišky skrývajú symboliku vo svojej uzavretosti. To, že lupene šišiek zapadajú do seba a tvoria uzavretý tvar, poukazuje na súdržnosť rodiny a na to, aby si jej členovia boli blízki. Šišky takisto reprezentujú nádej a nesmrteľnosť.

Vianočné svietilka, ktoré zdobia nielen naše vianočné stromčeky, ale sú každoročným symbolom Vianoc, odkazujú na symbol Dávidovej hviezdy, ktorá sa objavila v Betleheme práve v tú noc, keď sa narodil Ježiš. Prinášajú svetlo, radosť a pokoj.



KTO BOLA FRIGGA A AKO EDISON OVPLYVNIL VIANOCE

► Prvá vianočná pohľadnica sa zrodila z nápadu Londýňčana sira Henryho Cola, ktorý dostával obrovské množstvo pozdravov od svojich známych a nedokázal na ne odpovedať samostatne. Rozhodol sa preto požiadať umelca J. C. Horsleyho, aby vytvoril slávnostný vianočný motív, ktorý dal rozmnožiť a rozoslal medzi priateľov.

► Veniec, jeden z najčastejších symbolov Vianoc, v priebehu storočí používali rôzne kultúry s odlišnou symbolikou. Pre Grékov symbolizovali víťazstvo a Rimania ich zas nosili ako koruny. S časom Vianoc sa spája od 16. storočia podobne ako vianočný stromček. Kruhový tvar venca zo zelených vetvičiek symbolizoval pre kresťanov večnosť a večný život.

► Tradícia bozkávania pod imelom je stará tisíce rokov. Spojenie imela s bozkom sa začalo už u keltských druidov, ktorí považovali imelo za symbol plodnosti. Aj severská bohyňa Frigga je spätá s imelom. Hovorí sa, že bohyňa lásky Frigga pod ním oživila svojho syna. Vtedy

vyhlásila, že každý, kto bude stáť pod imelom, si zaslúži bozk. Ako sa táto tradícia dostala k sviatku Vianoc, presne nevieme, no ak sa pozrieme do histórie, nájdeme viktoriánsku tradíciu „bozkávacích gúl“, podľa ktorej sa imelo spoločne s gulami vešalo na strop.

► Tvorcom adventného kalendára sa stal Gerhard Lang, ktorý sa inšpiroval zvykom svojej matky. Tá mu pred Vianocami dávala škatuľu s 24 sladkosťami, z ktorých mu dovolila zjesť každý deň jednu. Adventný kalendár najprv bez sladkostí sa stal populárnym v roku 1920, no krátko nato nasledovala verzia s čokoládou, ktorá sa teší popularite dodnes.

► Za vianočné svietilka vďačíme Edwardovi Johnsonovi. Potom ako Thomas Edison vynášiel žiarovku, napadlo jeho obchodnému partnerovi umiestniť svietilka rôznych farieb na vianočný stromček. V roku 1882 tak spojil žiarovky a ozdobil nimi svoj stromček, ktorý vystavil v okne. O niekoľko rokov neskôr (začiatkom 20. storočia) sa začala sieť vianočných svietielok predávať domácnostiam v celej krajine.

Máte doma svoju kolekciu vianočných ozdôb z COOP Jednoty?

A VIETE, ŽE MOTÍV KAŽDÉHO VZORU POCHÁDZA Z TRADIČNÝCH VZOROV RÔZNYCH SLOVENSKÝCH REGIÓNOV? PRI ICH NAVRHOVANÍ SME SA INŠPIROVALI ĽUDOVÝMI MOTÍVMI Z TURCA, GEMERA, PODPOĽANIA, TATIER, KYSÚC, HONTU ČI ZO ZEMPLÍNA. ORIGINÁLNE OZDOBY SI MÔŽETE JEDNODUCHO ZAVESIŤ NA STROMČEK, ALE MY VÁM PONÚKAME AJ ZOPÁR INÝCH SPÔSOBOV, AKO ICH VYUŽIŤ. AK ICH VYSKÚŠATE, NEZABUDNITE SA NÁM POCHVÁLIŤ FOTKOU!



1. Slávnostné prestieranie: Namiesto papierových servítok použite lanové obrúsky a tanierne na ne položte, ako to vidíte na obrázku. Ozdobte rovnakou dekoráciou, akú máte na stromčeku a vianočnou ozdobou, napríklad s týmto motívom pochádzajúcim z Turca.

2. Chcete darovať originálne zabalený darček? Neváhajte použiť niektorú stránku z novín alebo z nášho časopisu! Slávnostný šmrnc dostane balíček, ak ho previažete jutovou stuhou, prírodným motúzom a skrášlite ozdobou s motívom stromčeka z oblasti Tatier. Ak nechcete príveľmi experimentovať, zabaľte darček do baliaceho papiera, previažte motúzikom a pridajte šišku z lesa. Sviaťotčný lesk dodá ozdoba so zlatým motívom z Novohradu.

3. Jedlý darček v sklenenom pohári si takisto zaslúži slávnostný glanc! Stačí málo – prekryte uzáver pohára prírodným baliacim papierom, previažte ho stužkou alebo motúzikom a pridajte milú pozornosť v podobe coopáckej ozdoby. Motívy na darčekom pochádzajú (zľava) z Tekova, Podpoľania, Horného Zemplína a z Martoviec.

4. Adventný veniec: Stromček máte ozdobený, darčeky zabalené, ale ozdoby vám ešte zvýšili? Uvite si zelený adventný veniec a nechajte jeho prirodzenú krásu čo najviac vyniknúť. Ako ozdoba postačí jednofarebná zamatová stuha a niekoľko ozdôb z kolekcie COOP Jednoty. Rozhodnete sa pre zlatú verziu alebo radšej pre červenú?

VESELÉ VIANOCE



S CHUŤOU
BEZO ZVÝŠKU



AJ Z MÁLA MÔŽE BYŤ SLÁVA

S HELLMANN'S

BRAVČOVÁ SVIEČKOVICA V BYLINKOVEJ KRUSTE A S HRANOLČEKMI Z ČERVENEJ REPY

Čas prípravy: 50 min | Čas varenia: 1 h

INGREDIENCIE:

- 400 g očistenej a odblanenej bravčovej sviečkovice
- soľ
- čierne korenje
- 1 lyžica gurmánskej horčice Hellmann's
- 300 g surovej ošúpanej červenej repy
- 2 lyžice olivového oleja
- 2 lyžice Hellmann's tatárskej omáčky delikátnej
- 1 krajec hriankového chleba
- 2 lyžice strúhanky
- 1 lyžica masla alebo olivového oleja
- štipka soli
- 1 strúčik cesnaku
- vetvička tymianu
- niekoľko ihličiek rozmarínu

POSTUP PRÍPRAVY:

V mixéri rozmixujeme ingrediencie na posýpku, keď ju stlačíme v ruke, bude držať tvar, ale nebude príliš masťná. Celý kus mäsa osolíme a okoreníme. Potrie-

me tenkým filmom horčice, položíme na plech a nanesieme tenkú vrstvu krusty (cca 3 mm). Rukou ju k mäsu pritlačíme. Vložíme do dobre rozohriatej rúry a pečieme cca 10-12 min na 210 °C. Potom ihneď vložíme na ďalšie 2 minúty pod gril, aby krusta zozlatla. Vyberieme z rúry, necháme 5-10 minút na teplom mieste odpočinúť a krájame na tenké, cca 1,5 cm hrubé, plátky. Podávame s Hellmann's tatárskou omáčkou delikátnou, ktorá nám celé jedlo krásne dochutí. Na podávanie si pripravíme hranolčeky z červenej repy. Plech vyložíme papierom na pečenie a položíme naň repu nakrájanú na hranolčeky. Osolíme, polejeme olejom a premiešame. Pečieme v rúre na 190 °C cca 25-30 minút domäkka a dozlatista. Upečené premiešame s lístkami tymianu a môžeme dosoliť vložkami soli.





Vidličky, nože a obrúsky sú takou samozrejmovou súčasťou stolovania, že sa nad nimi ani nezamýšľame. Spôsob stolovania, ako ho poznáme dnes, má korene v renesancii a je späté s menom kontroverznej francúzskej kráľovnej.

V období renesancie ľudstvo zaznamenalo nielen veľký rozvoj myslenia, vedy a umenia, ale aj zmeny spôsobu stolovania. Bol to veľký posun od stolovania na stredoveký spôsob, keď ľudia chĺpali polievku priamo z misky, nepoužívali príbor a utierali si ruky priamo do obrusa. Podľa historičky stolovania M. F. K. Fisherovej je veľkým historickým medzníkom rok 1533 a svadba 14-ročnej Kataríny Medicejskej s francúzskym kráľom Henrichom II.

FLORENTSKÉ STOLOVACIE ZDVORILOSTI

Katarína vyrastala vo Florencii, vo vtedajšom epicentre kultúry a umenia, kde sa stolovacie návyky stávali zo dňa na deň rafinovanejšími. Spoločne so súrodencami bola vychovávaná a vedená k stolovaniu podľa spisu 50 stolovacích zdvorilostí od Fra Bonvicina da Riva. Po svojom príchode do Francúzska ostala mierne ohromená. Krajina jej pripadala drsná a mnohí na dvore sa stále posmievali talianskym vidličkám a nožom. Namiesto použitia príboru radšej jedli masnými rukami a hltali veľké korenené kusy mäsa. Katarína Medicejská sa po príchode do Paríža rozhodla tieto zlozvyky zmeniť a dnes možno povedať, že práve vďaka nej vyzerá naše stolovanie inak ako v stredoveku.

JEDNODUCHÁ ETIKETA STOLOVANIA V STREDOVEKU

Počas stredoveku bola väčšina stolov jednoduchými doskami umiestnenými na podstavcoch, ktoré pri prestieraní prekryvali látkou. Tá slúžila aj na to, aby si do nej hostia počas jedenia utierali ruky. Tento zvyk nebol len

zvykom chudobných, ale všetkých sociálnych vrstiev. Z príborov boli známe len nože a lyžice, ktoré si medzi sebou stravníci požičiavali. Polievka sa pila priamo z misky a o príbor a šálky sa jednoducho hostia delili.

Ani taniere neboli bežnou súčasťou stolovania a väčšinou bol na stole len jeden veľký, na ktorom bolo mäso. Z toho si stravníci brali kusy, ktoré ukládali na krajce chleba alebo priamo pred seba na stôl. Tieto jednoduché pravidlá stolovania spísal v roku 1384 katalánsky teológ Francesco Eiximenis, ktorý zároveň pripomínal stravníkom aj zásadné hygienické návyky: **Odpľúvať a smrkať sa nehodilo do „obrusa“, no ak by sa tak predsa len stalo, látka už nebola vhodná na utretie rúk.**

HLAVNE NEMÁŤ ZLÚ NÁLADU

Katarína Medicejská nebola prvá, kto si všimol, že na stolovaní v Európe sa dá čo-to vylepšiť. Tri roky pred jej príchodom na francúzsky dvor napísal Erazmus Rotterdamský Príručku dobrých mravov pre deti (De Civilitate morum puerilium), v ktorej zdôrazňuje dôležitosť zdržanlivosti pri stole. Hovorí o ľuďoch, ktorí, len čo si sadnú, okamžite strčia prsty do omáčky, a prirovnáva ich k vlkom. Nabáda k správne použitiu príboru ako ku kľúčovému prvku civilizovaného stolovania. Dôležitou súčasťou večere je podľa neho aj konverzácia. K stolu sa nehodilo zasahnúť zachmúrený alebo iným spôsobom priniesť nepríjemnú náladu. Erazmus Rotterdamský takisto hovoril o tom, že dobré spôsoby sú to, čo nás odlišuje od zvierat, a zároveň nabáda privilegovaných, aby sa správali podľa svojho postavenia a kultivovali stolovanie. Vo svojom spise uvádza, že ľudia by si pri stole mali odpľúvať len spôsobom, pri ktorom ich nik nevidí a pluvanec by nemal smerovať na nikoho iného. Oblizovať masné prsty a utierať ich do svojho oblečenia považoval za neslušné, rovnako ako vypúšťanie vetrov pri jedle.



Aj vďaka tomuto spisu sa jedenie rukami pomaly vytrácalo a v 16. storočí sa na stoly dostali tanieri, príbory aj poháre na stopkách. Šľachta prijala obrúsky, ktorými chránili svoje oblečenie a zároveň prestali používať obrusy na utieranie rúk. O niečo ťažšie to mali chudobnejší obyvatelia. Niektoré rodiny nepoužívali príbor a vlastné taniere ešte dlho po ich zavedení šľachtou.

DIABOLSKÝ NÁSTROJ Z BYZANCIE

S rozšírením používania obrúskov sa k ľuďom dostal aj ďalší kus príboru – vidlička, ku ktorej však panoval všeobecný odpor. Jedna z prvých známych vidličiek sa v Európe objavila s príchodom byzantskej princeznej Theodory Anne Doukainovej, ktorá v roku 1071 pricestovala do Benátok, aby sa vydala za dóžu Domenica Selvu. Vidlička s tromi hrotmi, na ktoré si napichovala jedlá, spôsobila škandál. Zástupca Vatikánu v Benátkach ju označil za diabolský nástroj, no napriek tomu sa v Taliansku začala rozširovať. Jej popularizácia mimo Talianska však chvíľu trvala. Zatiaľ čo Katarína Medicejskej sa podarilo skultivovať iné stolovacie návyky, vidličku si šľachta

neoblúbila ihneď. Dokonca aj jej syna, Henricha III., za používanie tohto kusa príboru zosmiešňovali. Viac než 150 rokov si šľachta na vidličku zvykala, no napokon si miesto u dvorných stolovníkov vydobyla.

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ

1. Prvý spis, ktorý sa venoval stolovaniu, sa objavil už v 13. storočí. Jeho účelom bolo opísať a oddeliť spôsoby stolovania aristokracie, ktorá pravidlá poznala od roľníkov, ktorým boli dovtedy cudzie.
2. Zvyk nedávať si dole klobúk pri stolovaní, pretože môžu do jedla padať vlasy, prekvapil na cestách kráľovnú Škótska Máriu I. O tomto zvyku nevedela a domnievala sa, že sa to deje z neúcty k nej.
3. Kŕmenie domácich miláčikov pod stolom nie je v súčasnosti novinka, robilo sa to už v starom Ríme. No vedeli ste, že na významných hostinách v stredoveku sa na zozname hostí mohol ocitnúť aj pes? Byť majiteľom psa umocňovalo dojem spoločenského statusu a priniesť ho na hostinu bolo úplne bežné.
4. Počas viktoriánskej éry ľudia verili, že ženy a dievčatá robí konzumácia mäsa necivilizovanými. Mysleli si, že spôsobuje šialenstvo a nymfomániu, preto bolo mäso predovšetkým pokrmom mužov. Takisto verili, že počas stolovania by nemalo byť vidieť, ako ženy prežúvajú.
5. Pojem dezert, teda sladkosť po hlavnom chode, sa zrodil až v 17. storočí. Bolo to práve v čase, keď sa stal cukor dostupnejšou surovinou a na kráľovských dvoroch to viedlo k vytvoreniu pozície cukrára.

Urobte si chvíľku
pre seba



NEZABUDNITE!

DŇA 31. 12. 2021 SA KONČÍ VYPLÁCANIE ZLIAV ZA 1. POLROK 2021

VYPLÁCANIE ZLIAV ZA 1. POLROK 2021

OD 4. 11. DO 31. 12. 2021

zriadiť si kartu (už aj online)

nakupujte a použite nákupnú kartu

využívajte mobilnú aplikáciu

získajte zľavu 2x do roka

Zákazníci, ktorí si **od 1. januára do 30. júna 2021**, teda **v 1. polroku 2021**, evidovali svoje nákupy na nákupnú kartu COOP Jednota Klasik a súčasne splnili podmienky na vznik zľavy, si môžu **do 31. 12. 2021** uplatniť zľavu za toto obdobie.

Ak si zľavu z akéhokoľvek dôvodu do tohto termínu nebudú môcť uplatniť, zľava nezanikne, ale pripočíta sa k zľave za 2. polrok 2021. Následne si ju budú môcť uplatniť v termíne vyplácania zliav za 2. polrok 2021 v nasledujúcom roku (spravidla v období Veľkej noci).

„Teší nás, že naši zákazníci, držitelia COOP karty, čoraz viac využívajú webovú stránku www.coop.sk – Moja nákupná karta, kde si môžu priebežne kontrolovať svoje nákupy za aktuálne prebiehajúci polrok (v súčasnosti 2. polrok 2021, teda obdobie od 1. 7. 2021 do aktuálneho obdobia (3 dni späť)). Ďalej si môžu pozrieť výšku zľavy za predchádzajúci polrok (toho času sa vypláca zľava za 1. polrok 2021, t. j. za nákupy evidované na kartu od 1. 1. do 30. 6. 2021). Zákazníci nájdu na webe aj ďalšie užitočné informácie týkajúce sa nákupnej karty,“ hovorí Katarína Matlonová, manažérka vernostných programov COOP Jednoty Slovensko.

Zákazníkom, ktorí majú svoju COOP kartu stiahnutú do mobilnej aplikácie COOP Jednota, sa vyobrazia rovnaké informácie.

„Pri každom výplatnom termíne dávame zákazníkovi do pozornosti skutočnosť, že zľavu si môže uplatniť iba samotný držiteľ COOP karty, a to len predložením plastovej karty,“ pokračuje Katarína Matlonová. „Ak počas vyplácania zliav niekto plastovú kartu stratí alebo mu bola odcudzená, je povinný túto skutočnosť neodkladne nahlásiť na ústredie COOP Jednoty, v ktorej je jeho COOP karta registrovaná, alebo na bezplatné telefónne číslo 0800 555 567. Následne si musí požiadať o duplikát nákupnej karty. Tlačivo – Žiadosť o vydanie duplikátu nákupnej karty – sa nachádza v každej predajni.“ O duplikát karty možno požiadať aj online na www.coop.sk, vyplnením formulára s názvom Žiadosť o duplikát/Zmena osobných údajov. V prípade, ak sa držiteľ karty presťahoval, je potrebné si aktualizovať osobné údaje, ktoré takisto možno realizovať online vyplnením toho istého formulára. Aktualizáciou osobných údajov sa však príslušnosť COOP Jednoty nemení, to

znamená, že naďalej si zľavu bude môcť držiteľ COOP karty uplatniť len v tých predajniach, ktoré prevádzkuje regionálna COOP Jednota, kde bola karta registrovaná. Nákupy na kartu sa môžu evidovať vo všetkých predajniach COOP Jednoty na Slovensku, ale stále platí, že zľava sa môže uplatniť iba v predajniach, ktoré prevádzkuje COOP Jednota, kde je nákupná karta registrovaná.

Ak sa chcete podeliť so svojimi námetmi, píšete nám na podnety@coop.sk alebo nám zavolajte na bezplatné telefónne číslo 0800 555 567.

Ďakujeme vám za nákupy v našich predajniach COOP Jednota a prajeme vám zdravé, šťastné, pokojné vianočné sviatky a šťastný nový rok 2022.

**Katarína Matlonová
a Barbora Kováčová,**
tím zabezpečujúci vernostný program skupiny COOP Jednota

AKÉ ĎALŠIE BENEFITY PONÚKA COOP KARTA?

Predložením nákupnej karty u externých partnerov si držitelia COOP karty môžu uplatniť ekonomické výhody vo forme priamych zliav, a to v Kúpeľoch Nimnica, v Slovenských liečebných kúpeľoch Piešťany, Prírodných liečebných kúpeľoch Smrdáky, v cestovných kanceláriách TATRATOUR Slovakia, TIP tour, BUBO; v akvaparku AQUACITY Poprad, v TEMPO Kondela a v spoločnosti ZAREN. Bližšie informácie o konkrétnych zľavách nájdete na stránke www.coop.sk v časti Zľavy u partnerov.

POMBÄR®



- ✓ Bez lepku
- ✓ Bez umelých farbív
- ✓ 100% slnečnicový olej
- ✓ Bez pridaných konzervačných látok a umelých zvýrazňovačov chuti



CHLIEB BOL NA STOLE CELÉ SVIATKY..

TOĽKO CESNAKU, KOĽKO ČLENOV DOMÁCNOSTI, KROMKA PROTI BOLESTI ZUBOV A NAJSILNEJŠÍ ŽIACI NA PEČENIE OBLÁTKOV. BEZ CHLEBA A OBRADOVÉHO PEČIVA SA SVIATKY NA ORAVE NEZAObÍŠLI.

Jedným z dominantných symbolov Vianoc bol chlieb, pre ktorý sa na Orave zaužíval názov vianočný chlieb. Svojou prítomnosťou na vianočnom stole mal zabezpečovať celej rodine v nasledujúcom roku každodenný chlieb. Magickú silu mu dodávali aj rôzne plodiny, hlavne cesnak, ktoré sa pridávali do cesta alebo sa nimi zdobil jeho povrch.

V Zázrivej, obci s 11 osadami, s bohatou valasko-pastierskou tradíciou, so špeciálnym vianočným kabáčom, ktorý mal miesto na vianočnom stole alebo pod vianočným stromčekom až do Nového roka, bol kráľčuoň, púček alebo vrtan. V strede mal dieru a zdobený bol strúčikmi cesnaku. Počet strúčikov musel súhlasiť s počtom členov domácnosti. Boli rôznej veľkosti, prípadne ich označovali, lebo podľa tvaru po upečení, veľteli osobe, ktorej prináležali v nastávajúcom roku život alebo smrť (najviac pripálený alebo usušený strúčik). Kráľčuoňom v niektorých domácnostiach nazývali aj doma pečený chlieb, v ktorom bol zapichnutý strúčik cesnaku. Musel byť počas celých vianočných sviatkov položený na stole, aby sa posvätil.



TRADÍCIA ŽIJE NA ORAVE STÁLE

Obradová funkcia chleba pretrvala v oravských domácnostiach do súčasnosti a udržala si svoju tradíciu. Na celej Orave sa piekli koláče a pečivo rôznych tvarov a názvov. Na dolnej Orave koláč z kysnutého sladkého cesta nazývali kabáč. V Zázrivej upečený z jačmennej múky mal tento vianočný kabáč, aj v rámci jednotlivých osád, viac miestnych názvov – popuanok (v Zázrivej-Ústredí), kleskňe (Nižná Plešivá). Kabáč piekla gazdiná v peči v pahrebe a pred jeho vloženíom do pece hovorila: „Kisňni, kisňni, nič ňemisli, deťi puačú, jedui bi.“ Kabáče jedli namiesto chleba alebo koláčov a obdarúvali nimi pastierov aj vinšovníkov.



Tradičný chlieb z Párnice



Sviatočný chlieb maskaľ zo Suhej Hory

Po zjedení oblátok s medom gazda z chleba odrezal krajíček – kromku, z ktorého vybral striedku a miesto nej vložil kúsok oblátky s medom a cesnak. Kromku položil pod stromček a po večeri zanesol do maštale statku, inde jej časť alebo celú odložil do skrine, prípadne do obilia na liečebné účely počas roka (koho boleli zuby, mal do nej zahryznúť.) Inde ju dávali na jar do prvej brázdy.

K štedrovečerným obradovým jedlám z nekvaseného chleba patrili, samozrejme, aj vianočné oblátky, ktoré spolu s rybou zaviedlo do vianočných jedál kresťanstvo. Niekde z oblátky potretej medom časť odložili do šálky na stole pre dušičky, ktoré odišli do večnosti. Prihodili aj zopár drobných mincí, aby sa na druhom svete mali dobre.

OBLÁTKY S PÁNOM UČITEĽOM – ZO SPOMIENOK JÁNA ZAŤKU

„Ako žiaci vyšších ročníkov základnej školy na dedine v Jasenovej sme sa veľmi tešili, že pred Vianocami budeme piecť vianočné oblátky. Hádám dva týždne pred vianočnými sviatkami sme začali chystať drevo na oheň, nad ktorým sme potom ohrievali oblátkové železá. Boli to akoby veľké kliešte, na koncoch mali

ploché formy, v ktorých sa piekli vianočné oblátky. V Jasenovej sme mali dvoje takýchto nástrojov na pečenie oblátok. Jedny železá – formy boli ťažšie, zdobené vyrytým kostolom a krížom. Tie druhé, omnoho ľahšie, vykované z tenšieho železa, mali vyrytý motív raja a volali sme ich Adam a Eva.

Pán učiteľ a zároveň kantor mal byť v budove školy. Poobede chystal cesto na pečenie oblátok, podobné ako cesto na palacinky. Potom sme prišli do školy asi šiesti starší žiaci, ktorých predtým vybral pán učiteľ. Hádám sme boli najsilnejší, lebo práca s pečením vyžadovala silu najmä v rukách. Zišli sme do pivnice v školskej budove, kde bolo ohnisko a nakládli sme oheň. Kým sa rozohorel, veľa sa nadymilo. Plamene nesmeli byť veľké, lebo



oblátky vo forme by prihoreli a ťažko sa z nej odstraňovali. Keď boli plamene veľmi slabé, pečenie trvalo dlho a vtedy tí, čo držali železá – formy nad ohňom, zakričali: Kuchta drieme, oheň spí!

Kuchta – chlapec, ktorý sa staral o oheň, sa zahabil a potom bol pozornejší, aby udržoval oheň, ako bolo treba. Pred prvým pečením sme teplé formy natreli včelárskym voskom obaleným v malom kúsku plátna. Občas vnútro formy namastili za tepla kúskom slaniny. Potom sa oblátky vo formách nelepili a mali pekný vzhľad. Cesto do foriem nalievali naberačkou – odmerkou. Keď sa kliešte formy stlačili, trochu cesta sa z nej vytlačilo. To pripečené cesto sa muselo nožnicami od-

strániť a bolo veľkou pochúťkou a volali sme to ostrížky. Keď sa oblátky z formy vybrali, museli sa totiž ešte upraviť, a to tak, že obhorené časti, ktoré vyčnievali z formy, sa nožnicami odstrihovali, kým boli oblátky ešte teplé. Inak by sa pri strihaní polámali.

Najčastejšie sa pieklo v stredu večer, lebo vo štvrtok v tých časoch mali školáci voľný deň, alebo v sobotu. Piekť sa začínalo poobede až do neskorých večerných hodín. Keď sa pečenie skončilo, pani učiteľka pozvala chlapcov do kuchyne na chutnú večeru alebo im ju priniesla tam, kde piekli oblátky. Veru sme sa na večeru tešili, lebo doma sme takú ‚panskú‘ nemávali! Hneď ako sme oblátky upiekli, pán učiteľ ich ukladal do drevenej škatule a pevne

ich k sebe pritlačil, aby sa pri skladovaní do Vianoc nepokrivil a aby zostali pekné rovné, keď ich budú žiaci nižších ročníkov roznášať nielen dedinčanom, ale ojedinele i do mesta Dolného Kubína.

Aj ja som roznášal oblátky po dedine, ale aj do Dolného Kubína do zámožnejších rodín a známym pána učiteľa. Za donesenie oblátok v mestských rodinách dávali vyššiu odmenu ako v dedine. Kto oblátky priniesol, povedal vinš, zaželel príjemné prežitie sviatkov narodenia Pána Ježiša. Vinš sme sa všetci, ktorí sme oblátky roznášali, museli naučiť naspamäť.“

„Vážení páni cirkevníci, z veľkej milosti Otca nebeského zas sme sa dožili času radostného. Vianoce, hody, sviatky Božej lásky blížia sa k nám, narodil sa nám Spasiteľ sveta Kristus Pán. Srdce každého z Božej milosti jasá, v Ježiša Krista prišla k nám biednym spása. On nás vykúpil od všetkých hriechov, od smrti večnej, on sa zmiloval a obetoval z lásky nekonečnej. Preto budme mu vďační a milujme ho, ako on nás, na pamiatku jeho narodenia slávme tento čas. Prosme ho srdečne, aby oddialil od nás rozbroj, národu, obci i cirkvi priniesol pokoj! I v dome tomto nech je stále jeho prebývanie a pri každej práci Božie požehnanie! Na pamiatku narodenia Krista Spasiteľa, prijmite malý darček od pána učiteľa.“

Elena Beňušová, etnografka

**100 %
ARABICA**

**BOHATÁ
ZAMATOVÉ**

**PENA
ESPRESSO**



Nescafé Gold Espresso – 100 % Arabica – káva s výraznou chuťou a intenzívnou arómou!

Je vyrobená iba zo starostlivo vybraných kávových zŕn Arabica prvotriednej kvality, ktorá dodáva káve výraznú a plnú chuť. Vychutnajte si tiež jej nadýchanú zamatovú cremu a presvedčte sa sami, že táto káva patrí právom medzi prémiové produkty pre náročných konzumentov. Nescafé Gold Espresso 100 % Arabica je skratka vhodné pre chvíle, na ktorých záleží.

Pranostika na december	anglický astronóm	morský živočích	ACER, BALATA, TEAK	existuje	meno Adely	naozaj	OTIS, KIVU, KOBR	oslabuje	pružná látka z lianovitých rastlín	kód angličtiny	ADAMS, ANDAČ, SOLSI	vôkol	žľab pre krmivo
keď			úkaz				obidve 1. časť tajničky				okresný výbor		
predložka			americký biochemik 2. časť tajničky								aká (hovor.) 3. časť tajničky		
umenie po angl.				vymedzený priestor povel pre psa						mäkká stupnica hora v Etiópii			
patagónsky hľodavec					urobilo poriadok meno Olympie								
slepiacky						ruský kozmonaut spravím krok							
	siahat, po česky	rieka v Nigeri vyčistí od buriny						orientálne mužské meno planéta				zubná sklovina	moderný spoločenský tanec
starogrécky antický filozof									zaves ruský súhlas				
ostrý prízvuk					bolesť v krížoch EČV okr. Svidník					meno speváčky Sumac			
trebárs				zviažu						sekal bývalý americký prezident			
opice, po angl.				jazero v Rwande st. český herec					sídlo v USA armádna delostrel. skupina				
obrovský tropický strom					žltá slivka viac								
	krátka poznámka	kujný nerast obdoba lasera				obec pri Nitre ženské meno						opracovával sekerou	africký strom teak
surovec								má smútok vojenská jednotka					
plemeno psa									javor (bot.) krik				
bodavý hmyz				struk vemena predložka						túz popovek			
značka selénu			necestoval lietadlom								spojka		
značka argónu			španielska vychovávateľka				papagáj				letecké opravovne		

Tajnička z čísla 10/2021: ZA PEKNOU JESEŇOU PRÍDE TUHÁ ZIMA A ÚRODNÝ ROK

Výhercovia vecných cien: Konštantín Hollay, Prešov, Dušan Vanovčan, Ružomberok, Božena Sládková, Detva

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 1. 2022 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

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





zriadte si kartu
(už aj online)

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



nakupujte
a použite nákupnú kartu



využívajte
mobilnú aplikáciu



získajte zľavu
2x do roka



**OD 4. 11.
DO 31. 12.
2021**

**APLIKÁCIU
STIAHNUŤ TU:**



Okrem zľavy z nákupov si môžete uplatniť ďalšie výhody u našich externých partnerov.

VYPLÁCANIE ZLIAV ZA 1. POLROK 2021

Od 4. 11. 2021 vyplácame držiteľom nákupnej karty zľavy za 1. polrok 2021. Zľavy si zákazník môže uplatniť formou ďalšieho nákupu v predajniach COOP Jednoty **do 31. 12. 2021**.

Výšku svojej zľavy si držiteľ nákupnej karty môže skontrolovať na web stránke **www.coop.sk** v časti **Moja nákupná karta**. Užívateľom mobilnej aplikácie COOP Jednota, ktorí si stiahli nákupnú kartu do mobilu, sa tieto informácie vyobrazia automaticky.

Daruj tomu, kto to nečaká

