

VIII/2022 XX. ročník

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

LOKÁLNE
KOMUNITY:
VIEME, KTO ZISKAL
GRANT!

**PROTIKLADY SA
PRIŤAHUJÚ AJ V HRNCI**

**MANUÁL PREŽITIA
HORÚČAV**

**ZAVÁRACIA
ABECEDA**

**UNIKÁTNA SMART
TECHNOLÓGIA V COOP JEDNOTE**

ROZHOVOR: SÚRODENCI HEČKOVCÍ HLÁSIA NÁVRAT

UROBÍME ČOKOL'VEK, ABY STE MALI DENNE ČERSTVÉ OVOCIE A ZELENINU





22



14



24



28



18

coop
JEDNOTAKontinuálne nadväzuje
na 41 ročníkov Družstevných
novín a 43 ročníkov
Hospodárskeho obzoru.

08

22

**OBSAH**

4. **Dnes v kuchyni:**
Zaváracia abeceda
8. **Sezóna:** Čierne uši
a zelené uhorky
10. **V COOP Jednote:**
– Cena za technológie
– Víťazi Projektu lokálnych
komúnít
– Nové predajne
14. **Recepty:** Chutné
a trochu netradičné
16. **Blog:** Viete,
čo je foodpairing?
18. **Rozhovor:** Júlia a Peter
Hečkovci sa vracajú
s Talianskym muzikálom
20. **Stolovanie:** Porcelán na
cisárskom dvore
22. **Domácnosť:** Ako prežiť
horúčavy
24. **Rodina:** Deti sa potrebujú
učiť empatii
26. **Krása:** Vlasom slnko ne-
prospieva
28. **Slovensko:** Oslavy úrody
30. **Krížovka**

NAMIESTO PREDJEDLA

Zbierame úrodu, zavárame, vyrábame domáce džemy... okrem cestovania a grilovačiek patria tieto aktivity k vrcholiacemu letu. Rovnako ako dožinky či vinobranie.

Oslavy zberu hrozna majú pôvod v starovekom zvyku oslavujúcom boha vína a neviazanosti Bakchusa. Bakchanálie boli spočiatku pokojné rituály určené výhradne ženám. Neskôr sa na nich začali zúčastňovať aj muži a poznáte to – veci sa troška zvrtili. Víno tieklo prúdom aj niekoľkokrát do mesiaca a rituál dostal charakter neviazanej zábavy. Napokon bol rímsky senát nútený bakchanálie zakázať. Nie však preto, že by tieto radovánky rímskym senatorom prekážali, to skôr naopak. Ibaže ako víno stúpalo účastníkom do hlavy,

vzrastala aj ich výrečnosť. A tak bez škrupúl hovorili, čo si naozaj myslia, a až pričasto nadávali na senát a na stav spoločnosti. Bakchanáliám urobilo koniec až kresťanstvo, keď sa stalo oficiálnym štátnym náboženstvom.

Či potom zavládol pokoj a ľudia prestali piť a nadávať? O tom môžeme hľadať dôkazy počas dlhých zimných večerov v historickej literatúre. Ešte stále je tu horúce leto, a tak sa zamerajme na radosť, ktorú ľuďom vždy prinášala dobrá úroda. Nakladanie zeleniny do zaváracích fliaš či varenie lekváru patrili k vrcholom sezóny každej dobrej gazdinej. Užijeme si plnenie špajzy a posledné prázdninové týždne v radosť a spokojnosti.

*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

ZAVÁRACIA ABECEDA

BROSKYŇOVÝ KOMPÓT K NEDEĽNÉMU GRILOVANÉMU KURIAŤKU JE PREDSTAVA, KTORÚ SI MNOHÍ Z NÁS ZHNOTŇUJÚ, KEĎ TLÁČIA ROZŠŤVRTENÉ PLODY DO POHÁROV. A JAHODOVÝ DŽEM ČASTO V ŠPAJZE NEPREŽIJE ANI JESEŇ.



Zaváranie síce nie je žiadna veľká veda, napriek tomu si vyžaduje určité postupy a pravidlá, ktoré treba dodržať, aby výsledok stál za to. Veď už len zaváracích techník je niekoľko, a tak sa najskôr musíme rozhodnúť, či vyskúšame:

1. zaváranie v rúre, 2. v zaváracom hrnci, 3. v klasickom hrnci, 4. v umývačke

NA ČO TREBA MYSLIEŤ

Dajte si záležať, aby všetky pomôcky, ktoré sa chystáte použiť, boli dokonale čisté. Kým sa pustíte do zavárania, vždy perfektne umyte poháre aj viečka. Majte na pamäti, že poháre, v ktorých bude úroda spočívať nasledujúce mesiace, musia byť dokonale čisté! Dôkladne ich umyte a potom ich 10 minút pri 100 °C zahrievajte v rúre na plechu s vodou, akoby ste zavárali. Rovnako ich možno umyť v horúcej vode so saponátom alebo v umývačke na najvyššej teplote a potom preliať horúcou vodou. To isté platí aj pre viečka.

AKO PLNÍŤ POHÁRE?

- ▶ Džemy plňte do vysušených pohárov.
- ▶ Džedom znečistené okraje pohárov utrite, až potom uzavrite viečkom.
- ▶ Kompóty, lekvár, čalamády, nakladané uhorky a huby je potrebné ešte zavariť – sterilizovať.
- ▶ Naplnené poháre s džemami stačí otočiť dnom nahor a ponechať tak do rána.

Ak si recyklované viečka a poháre nena zbierate počas roka, dajú sa v sezóne bežne kúpiť v supermarketoch a v domácich potrebách. Na zaváraniny sú ideálne menšie objemy v širokých pohároch.

ZAVÁRANIE V RÚRE

Tento spôsob zavárania sa na prvý pohľad javí veľmi jednoducho. Ak však nie ste zaváraci nováčik, potom viete, že udržať v rúre rovnomernú teplotu, je veľký oriešok. Ak teda budete zavárať v rúre, pozorne strážte teplotu aj dĺžku zavárania. Veľkým pomocníkom vám bude teplomer do rúry. Do spodnej časti vyhriatej rúry vložte plech a položte doň poháre. Na plech nalejte 3 až 4 cm vody a vodu priebežne dolievajte. Je dôležité, aby sa poháre nedotýkali. Teplota aj dĺžka zavárania závisia od toho, aký typ rúry máte a akú surovinu zavárate.

ZAVÁRANIE V ZAVÁRACOM HRNCI

Pre tých, ktorí si nikdy nie sú istí výsledkom zavárania, vymysleli pomocníka menom zavárací hrniec. Táto pomôcka zaváranie veľmi uľahčí, a predovšetkým zaručí kvalitný výsledok. Veľkou výhodou zaváracieho hrnca je fakt, že jeho súčasťou je teplomer. A navyše – klasické zaváracie hrnce pojmu až 14 litrových pohárov, čo je obrovská výhoda. Aj samotná manipulácia



s hrncom je jednoduchá. Stačí, keď doň vložíte poháre, nalejete vodu a budete pozorne sledovať teplomer. Všetko ostatné už zvládne hrniec sám.

ZAVÁRANIE V KLASICKOM HRNCI

Pri spôsobe zavárania v bežnom hrnci je riziko, že sa poháre môžu dotknúť a následne prasknúť. Preto je vhodné hrniec vyložiť utierkou, aby poháre neľukali o dno či o seba. Postup je pomerne jednoduchý: Do hrnca vložte poháre a prilejte teplú vodu tak, aby siahala do polovice výšky pohárov. Zvoľna ju privedte medzi 80 a 90 °C a udržiajte v tejto teplote zhruba pol hodiny. Strážte, aby sa poháre nedotýkali.

ZAVÁRANIE V UMÝVAČKE RIADU

V posledných rokoch patrí tento pohodlný spôsob k najobľúbenejším. Naplnené poháre totiž stačí vložiť do umývačky viečkom nahor a následne zapnúť umývací cyklus s teplotou na 70 až 80 stupňov Celzia. Potom poháre vyberte z umývačky a položte na suchú utierku viečkom dole. Pri zaváraní v umývačke si dajte pozor, aby ste v nej nemali iný riad alebo umývaciu kapsulu. Jedine tak prebehne zaváranie bez problémov.

SKRUTKOVACÍ UZÁVER ALEBO VIEČKO?

Nech sa už rozhodnete pre akúkoľvek zaváraciu technológiu, vždy budete potrebovať zaváracie poháre s viečkom. Klasika, ktorá nikdy nevyjde z módy, je zavárací pohár so skrutkovacím kovovým viečkom. Výhodou je jednoduché použitie aj zdravotná neškodnosť. Postup zavárania so skrutkovacím viečkom: Viečko nahrejte v horúcej vode a položte ho na hrdlo pohára. Zaskrutkujte ho, a prípadne pritlačte zaváracou hlavou. Potom pohár otočte. Pri zaváraní môžete použiť aj poháre s omnia viečkami, ktoré sa tiež vyrábajú z hliníka. Jedinou nevýhodou oproti skrutkovaciemu uzáveru je fakt, že na zaváranie s omnia viečkami budete vždy potrebovať zaváraciu hlavu. Opäť musíte viečko nahriať v horúcej vode. Položte ho na hrdlo pohára a následne na viečko nasadte zaváraciu hlavu. Tlakom rúk sa snažte dotlačiť hlavu až na doraz. Potom hlavu odoberte a pohár otočte.



TAJOMSTVO HUSTÉHO DŽEMU

Džem môžete pripraviť prakticky z akéhokoľvek ovocia. Okrem obľúbených marhúl, jahôd, čučoriedok alebo čerešní môžete na džem spracovať napríklad červený melón, višne, egreše a ďalšie menej používané plody. Dôležité je však vedieť, ako dané ovocie želíruje, teda aký má obsah pektínu.

Nikdy džem nechutnávajte prstami či rovno z varešky! Vždy iba čistou lyžičkou. Na každé ďalšie ochutnanie si vezmite inú čistú lyžičku.

Je pravda, že našim babičkám a prababičkám sa o gelfixe alebo želírovacom cukre ani nesnívalo, a napriek tomu dokázali vykúziť perfektné marmelády a džemy. Používali totiž práve ovocie bohaté na pektín. Vysoký obsah pektínu majú ríbezle, jablká (najmä nezrelé), čučoriedky, brusnice, jarabiny, egreše alebo citrusové plody. Pektín obsahujú aj želírovacie prostriedky, ktoré môžete bežne kúpiť a ktoré sú zárukou, že džem stuhne. No ak pripravujete džem z ovocia, ktoré je prirodzene bohaté na pektín, potom sa nemusíte obávať, že by nezhuslo. To však neznamená, že z ovocia s nízkym obsahom pektínu džem bez gelfixu nevyrobíte. Prídajte k nemu maliny, čerešne, jahody, marhule, broskyne, hrušky, černice alebo kivi a džem vďaka nim zhustne. Ak chcete vytvoriť naozaj hustý džem, vezmite si na pomoc želírovací prostriedok. Na výber máte hneď niekoľko druhov.



KEDY A AKO SA UPLATŇUJÚ?

Želírovací cukor: Namiešaná zmes cukru s pektínom je pohodlná, praktická a môžete ju jednoducho iba prispäť k ovociu.

Gelfix: Želírovací prípravok neobsahuje cukor, preto počítajte s tým, že sladidlo musíte pridať vy. Ide o zmes pektínu, kyseliny citrónovej a často aj konzervantu kyseliny sorbovej. V obchodoch sa stretnete s Gelfixom 1 : 1 (na 1 000 g ovocia 1 150 g cukru), 2 : 1 (na 1 000 g ovocia 500 g cukru) a 3 : 1 (na 1 000 g ovocia 350 g cukru). Treba však počítať s tým, že čím menej cukru použijete, tým viac prostriedku bude treba. Cukor totiž v pomere k ovociu 1 : 1 pôsobí ako konzervant sám osebe, v prípravkoch 1 : 1 preto pridaný nie je.

Pektín: Táto látka, ktorá sa prirodzene vyskytuje v ovocí, sa v potravinárstve používa ako zahusťovadlo. Ak chcete zavárať ovocie, ktoré veľa pektínu neobsahuje, pektín môžete dodať vy. Dá sa bežne kúpiť v podobe prášku. Pri práci s pektínom si dajte pozor iba na to, že sa musí zmiešať s cukrom skôr, ako ho vysypete do hrnca s ovocím. V opačnom prípade by sa začali tvoriť hrudky.

Kyselina citrónová: Nájdete ju často v receptoch na domáce džemy. Jej najväčšie plus je v tom, že podporuje zhustnutie a zvýrazňuje chuť ovocia. Zároveň pomáha, aby si ovocie udržalo svoju jasnú farbu. Ak ju máte poruke, určite sa oplatí použiť ju pri príprave džemu, no je potrebné dodať, že aj bez kyseliny citrónovej možno vytvoriť prvotriedny džem či marmeládu.

Ak už máte džem pripravený, ešte horúci ho nalievajte do čistých pohárov. Ideálne sú skôr poháre s menším objemom. Ak chcete, aby vám džem vydržal čo najdlhšie a nemuseli ho skladovať v chladničke, zavarte ho. Ak sa vám nechce džem zložito zavárať, vyskúšajte jednoduchú alternatívu – poháre okamžite po naplnení dobre uzavrite skrutkovacím viečkom, otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

-dp-

ČIERNE UŠI A ZELENÉ UHORKY

PRI SLOVNOM SPOJENÍ ČIERNE UCHO SA ĽUDSKÁ OBRAZOTVORNOSŤ ROZBIEHA NAPLNO. PRITOM TENTO NÁZOV OZNAČUJE IBA OBYČAJNÚ POLIEVKU – PRIPRAVOVALA SA ZA ČIAS PETRA VEĽKÉHO V RUSKU VARENÍM MÄSA V KOMBINÁCIÍ S UHORKOU A BYLINKAMI.

A poznáme aj inú uhorkovú polievku, ktorá sa konzumuje za studena a v letných mesiacoch poriadne osvieži, zasýti a dodá tekutiny. Uhorky sú nielen bohaté na vodu, lahodné chuťou, ale aj veľmi priaznivé pre náš organizmus. Obsahujú draslík, vitamíny C, A i K, mangán, fosfor, horčík a kyselinu pantoténovú. Majú nízku hladinu sodíka, cholesterolu a nasýtených tukov. Tieto látky v dobrom ovplyvňujú imunitu, ale aj kvalitu pleti. Azda každá žena pozná povestné plátky čerstvej uhorky poukladané na tvári na hydratáciu alebo na miesta sčervenené od slnka. Vďaka obsahu vody, draslíka a magnézia pomáha uhorka proti opuchom, pri suchej aj spálenej pokožke.

Uhorky obsahujú rozpustnú vlákninu, a teda nemajú skoro žiadne kalórie. Na 100 g pripadá 15 kcal a iba niekoľko gramov sacharidov. Najviac vitamínov a minerálnych látok sa, samozrejme, vyskytuje v šupke, preto ak máte uhorky domáce alebo v biokvalite, konzumujte ich vždy aj s dobre umytou šupkou. Uhorky obsahujú antioxidanty a látky z radov tanínov, ktoré prispievajú k antioxidačnej kapacite nášho organizmu.

Pôvod uhoriek sa dá vystopovať až do starovekej Indie, odkiaľ sa postupne dostávali do sveta. Starí Rimania ich pestovali na poliach, ale aj v skleníkoch a nasolené ich ukladali do sudov. K Slovanom doputovali uhorky z Byzantskej ríše.

TEKUTINY NIE SÚ LEN NÁPOJE

Voda tvorí 60 – 70 % nášho tela, čo sú asi dve tretiny. Príjem dostatočného množstva vody je teda naozaj základom pre optimálne fungovanie nášho tela. Nedostatočná hydratácia má vplyv jednak na celkovú homeostázu, rovnováhu vnútorného prostredia, ale aj na procesy, ako je napr. udržiavanie termoregulácie alebo odvádzanie odpadových látok z tela, teda tvorbu moču. Tekutiny neprijímame iba prostredníctvom nápojov, ale aj niektorých potravín a pokrmov, ktoré sú bohaté na vodu – polievky, ovocie a zelenina. Práve uhorky sú skvelé na to, ako prijať tekutiny chutnou cestou a zároveň sa príjemne osviežiť. Vyskúšať môžete najrôznejšie uhorkové malinovky. Keď pripravujete napríklad tzatziky, ktoré vyžadujú vytlačiť z uhorky vodu, nevyliievajte ju, ale použite ju práve na prípravu domácej limonády. Vodu si môžete nechať aj na druhý deň ráno a vypiť ju na lačno – dostanete ranný životobudič.

UHORKY V KUCHYNI

Uhorky sú osviežujúce samotné alebo so štipkou soli, ktorá zvýrazní ich chuť. Môžete ich pridávať do zeleninových šalátov, ale skvelé sú aj v kombinácii so strukovinami a s obilninami. Uhorka sa skvele hodí aj do rôznych smoothie. Asi najznámejší pokrm s uhorkou – hneď po gréckom alebo šopskom šaláte – sú grécke tzatziky, ktoré skvele doplnia ne jeden mäsitý pokrm.



NAŠE TIPY

- ▶ Uhorky môžu účinne zabrať, keď sa cítime unavení, poskytnú nám dostatok sacharidov a vitamínov skupiny B. Zmierňujú aj pálenie záhy. Hoci majú povzbudzujúci účinok, pomáhajú stabilizovať krvný tlak.
- ▶ Ak trpíte bolesťami hlavy, dajte si kúsok čerstvej uhorky vždy pred spaním. Uhorky sú totiž plné elektrolytov, vitamínov skupiny B a cukru, ktorý pomáha udržať rovnováhu v organizme. Bolesť hlavy často spôsobuje nedostatočný príjem tekutín a uhorka je plná vody. Pokojne si do nej zahryznite hocikedy počas dňa.
- ▶ Sú skvelé na pokožku – vďaka kolagénu ju posilňujú, a tak môžu byť účinné proti celulitíde i proti vráskam.
- ▶ Uhorku môžeme pridávať do rôznych šalátov, ale aj jest iba tak. Vlákna, ktorú obsahuje, zlepšuje trávenie a živiny sa v tenkom čreve lepšie vstrebú.
- ▶ Uhorky pomáhajú lepšie fungovať obličkám, pretože znižujú hladinu kyseliny močovej a vyplavujú z tela nežiaduce látky. Dokonca sú užitočné aj pri odstraňovaní obličkových kameňov a liečbe dny.
- ▶ Uhorka môže pomôcť aj v domácnosti. Napríklad, ak natriete plátkom uhorky topánky, získajú lesk a ich povrch bude lepšie odpudzovať vodu. Ak potriete povrchy z antikora, drezy a batérie, budú žiariť ako nové.
- ▶ Pomôže odstrániť aj škvrny od pera, pasteliek a fixiek. Skúste potrieť povrch vonkajšou časťou uhorky.

Prípravte si z uhoriek:

UHORKOVÝ ŠALÁT S TOFU KRÉMOM

Šalátovú uhorku očistíme a nastrúhame na tenké plátky. Nakrájame cibuľu a jednu-dve kyslé uhorky, všetko spolu zmiešame. Pridáme niekoľko lístkov bazalky a pokvapkáme olivovým olejom. Na tofu krém rozmixujeme syr, 70 ml studenej vody, šťavu z jedného citróna, soľ a trochu korenia. Krémom polejeme uhorky, posypeme konopným semienkom a podávame.

LETNÝ OSVIEŽUJÚCI NÁPOJ

Uhorku olúpeme, pokrájame na kolieska a vložíme do mixéra, pridáme trochu cukru alebo medu, šťavu z polovice citróna a z polovice limetky. Zalejeme 1 l vody a rozmixujeme. Precedíme a necháme schlaďiť.

UHORKA MÔŽE ODPLAŠIŤ AJ NIEKTORÉ ŠKODCE V ZÁHRADE. STAČÍ, AK DÁTE PLÁTKY UHORKY DO HLINÍKOVEJ NÁDOBKY A POSTAVÍTE DO ZÁHONA.

V ÚSTRETY LETU NA NOVOM AUTE

OSVIEŽTE SI VEĽKÚ NOC SKVELÝMI VÝHRAMI – TAKTO PRED NIEKOĽKÝMI MESAČMI VYZÝVAL BAČA S HONELNÍKOM ZÁKAZNÍKOV OBCHODNEJ SÍTE COOP JEDNOTA, ABY SA ZAPOJILI DO SÚŤAŽE O LÁKAVÉ CENY.



A tak tí, ktorí nakúpili v COOP Jednote od 24. marca do 24. apríla aspoň za 20 eur, mohli hrať o tisíc nákupov v hodnote 40 €, 100 € a 300 €. Nákup „zadarmo“ vždy poteší, ale ak máte ešte šancu vyhrať auto a k tomu trochu šťastia a vyžrebujú práve vás, radosť sa dá len ťažko opísať slovami.

Šťastní výhercovia z rôznych končín Slovenska, ktorí si v horúcom lete prišli do Bratislavy po svoje automobily Kia Ceed, konštatovali, že táto výhra ich skutočne osviežila rovnako ako vedro vody na Veľkonočný pondelok.

KTO SI DOMOV ODVIEZOL KIA CEED?

- ▶ PAVOL HANKO, SLOVENSKÉ PRAVNO
- ▶ KATARÍNA ŠUBOVÁ, BRESTOVANY
- ▶ OL'GA RAFOVÁ, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
- ▶ JULIANA VINCZEOVÁ, BÍŇA

Na začiatku je vždy žrebovanie z obrovského množstva súťažných kupónov v spoločnosti OPTIMA Nitra. Predstavitelia COOP Jednoty a Optimy musia siahnuť poriadne hlboko do kopy súťažných žrebov vhođených do súťažných boxov zo všetkých predajní každej príslušnej COOP Jednoty. Do žrebovania sa zaraďujú len platné súťažné kupóny, teda tie, ktoré spĺňajú podmienky uvedené v pravidlách súťaže.

Prevzatie automobilu býva malá príjemná slávnostná udalosť, počas ktorej šťastlivci už len vyplnia niekoľko formulárov a prevezmú kľúče od auta od marketingového manažéra COOP Jednoty Slovensko Branislava Bolanovského. Aj tentoraz prišla väčšina z nich v sprievode príbuzných, ktorí sú vítanou oporou i praktickou pomocou.



V MALOM ŠARIŠI PRIBUDOL NOVÝ SUPERMARKET

SPOTREBNÉ DRUŽSTVO COOP JEDNOTA PREŠOV SA SNAŽÍ NEUSTÁLE ZVYŠOVAŤ ÚROVEŇ SVOJICH PREVÁDZKOVÝCH JEDNOTIEK S CIEĽOM SKVALITNIŤ ZÁKAZNÍKOM NÁKUPY V SIETI ICH PREDAJNÍ.

V júni otvorila svoj v poradí už 25. supermarket v obci Malý Šariš, ktorý prešiel kompletnou rekonštrukciou predajne, ktorá bola pôvodne zariadená vo formáte MIX. Nový supermarket zákazníkom slávnostne odovzdal predseda predstavenstva COOP Jednoty Prešov Štefan Bujňák. Plocha pôvodnej predajne sa úpravami zväčšila z pôvodných 132 m² na 244 m², skladovým priestorom rovnako pribudlo 71 m². V budove sa zmenila vnútorná dispozícia využitím priestoru bývalého kvetinárstva, dostavením zádveria, postavením chladiacich boxov, vybúraním podláh, podhládov, zavedením novej elektroinštalácie, vodovodného potrubia, kúrenia. Rekonštrukcia trvala dva mesiace a náklady na investíciu a vybavenie supermarketu obchodným zariadením dosiahli výšku 330 000 €.

Na stavebných prácach sa podieľali firmy BMKM-G, Franko, CBR, Jobuto, ktorým chcem aj touto cestou poďakovať za včasnosť, kvalitu a dodržanie stanovených termínov. Obchodné zariadenie dodala spoločnosť FROP.

Rekonštrukciou sa vytvorili nové možnosti a podmienky predaja a podstatne sa zvýšil komfort nakupovania pre zákazníkov. „Rozšírili sme ponuku sortimentu takmer na 4 600 položiek tovaru a snažíme sa o dostupnosť hlavne slovenských produktov, či už v kategórii chleba a pečiva, mliečnych výrobkov, ovocia a zeleniny, alebo mäsových výrobkov,“ upresnil predseda predstavenstva COOP Jednoty Prešov Štefan Bujňák. „Supermarket sme vybavili mraziacimi



a chladiarenskými zariadeniami, ktoré spĺňajú najvyššie ekologické štandardy, a zároveň sme umiestnili nový automat T 70 na spätný výkup skla, plastov a PET fliaš.“ Prestavba priniesla aj zlepšenie pracovných podmienok pre personál predajne. O spokojnosť zákazníkov sa stará 7-členný kolektív, ktorý poskytuje kvalitné služby šesť dní v týždni, pondelok až piatok v čase od 6.00 do 18.00 hodiny a v sobotu od 6.00 do 16.00 hodiny.

Rekonštruovaná predajňa v obci Malý Šariš tak má všetky predpoklady na udržanie pôvodných zákazníkov, ale aj na získanie nových.

Rexona



**FUNGUJE
PRI KAŽDOM
POHYBE**



**Rexona
Nezradí ťa**



Unilever

COOP JEDNOTA DOSTALA ZA VYUŽITIE UNIKÁTNEJ SMART TECHNOLOGIE CENU J. A. SEGNERA ZA METROLÓGIU

MALOOBCHODNÁ SIEŤ COOP JEDNOTA ZÍSKALA ZA APLIKOVANIE INTELIGENTNÉHO MERAČIEHO SYSTÉMU DO SVOJICH PREDAJNÍ PRESTÍŽNŤU CENU ZA METROLÓGIU ZA ROK 2021. RIEŠENIE ZALOŽENÉ NA IOT, TEDA INTERNETE VECÍ, OCENIL ÚRAD PRE NORMALIZÁCIU, METROLÓGIU A SKÚŠOBNÍCTVO SLOVENSKEJ REPUBLIKY (ÚNMS SR) NA JUBILEJNOM 50. FÓRE METROLÓGOV. TOTO SMART RIEŠENIE UŽ NIEKOĽKO MESAČOV ZEFEKTÍVŇUJE PRÁCU A POMÁHA DOHLIADAŤ NA ČERSTVOŠŤ POTRAVIN V STOVKÁCH PREDAJNÍ COOP JEDNOTA.

Cenu J. A. Segnera udelila COOP Jednote Slovensko predsedníčka ÚNMS SR za aplikovanie tohto významného technického riešenia do svojej predajnej siete. Tisíce senzorov automaticky dozerajú na správne chladenie potravín, upozornia na neštandardnú situáciu a pomôžu zvýšiť energetickú efektivitu predajní COOP Jednota. To je v skratke prínos oceneného smart riešenia – riešenia na báze internetu vecí (IoT), ktoré COOP Jednota úspešne realizuje s dvomi partnermi, pričom vo väčšine predajní je využitá technológia od spoločnosti Orange. Riešenie umožňuje online zber dát a vyhodnocovanie nameraných hodnôt z akéhokoľvek miesta na svete. Pomáha pokryť legislatívne požiadavky viacerých právnych predpisov, či už z oblasti merania (napr. HACCP) alebo metrologickej kontroly (kalibrácie). Do existujúcej online platformy možno zapojiť ďalšie meračlá s IoT funkcionalitou (napr. elektromery, vodomery a iné).

„Projektom automatizovaného monitorovania v oblasti potravín pokračujeme v ceste modernizácie našej predajnej siete. Kombináciou získaných dát môžeme optimalizovať a priamo znižovať spotrebu elektrickej energie, čo následne vplýva nielen na samotné náklady, ale aj na zvýšenú ochranu životného prostredia. Ďalším benefitom je čo najdlhšie udržiavanie čerstvosti a kvality jednotlivých tovarov,“ hovorí Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb v COOP Jednote Slovensko.



Smart riešenie na báze internetu vecí využívajú COOP Jednota aktuálne v 300 predajniach Jednoty v rôznych kútoch Slovenska a postupne pribúdajú ďalšie. Celkovo do konca roka 2022 bude automatizované monitorovanie teplôt a spotreby energie dostupné pre viac ako 400 predajní potravín v sieti COOP Jednota.

AKO TO PREBIEHA

Služba komplexného monitoringu pre obchodné reťazce ukrytá pod názvom Smart Data patrí do oblasti tzv. internetu vecí, teda IoT. Založené je na senzoroch meračoch, ktoré v dohodnutých intervaloch odosiľajú namerané dáta do platformy. Tam sa ukladajú a po transformovaní do zrozumiteľnej formy používateľského rozhrania si zodpovední pracovníci

jednoducho vo forme grafov či tabuliek zobrazia záznamy o nameraných teplotách, vlhkosti či spotrebe energie v konkrétnom čase. „Dáta z meračov sa v tomto prípade posielajú cez existujúcu mobilnú sieť. V prípade neštandardnej situácie – napríklad pri výraznom náraste teploty pri dlhšie otvorených dverách chladničky systém automaticky odošle alarm vo forme SMS, prípadne e-mailu. Predajne sa tak môžu vyhnúť neželaným energetickým i finančným stratám a zodpovední pracovníci predajne majú istotu pravidelnej kontroly podmienok skladovania potravín ešte nad rámec vyžadovaný legislatívou. Pre spotrebiteľov to zároveň znamená zabezpečenie čo najdlhšej čerstvosti potravín,“ vysvetľuje Peter Bäuml, manažér IT riešení pre B2B zákazníkov v Orangei.



KTORÉ REGIONÁLNE PROJEKTY PODPORÍ NADÁCIA COOP JEDNOTA?

NOVÉ AUTOBUSOVÉ ZASTÁVKY, SÍDLISKOVÝ AMFITEÁTER, ZÁHRADNÁ UČEBŇA, DETSKÝ SKATEPARK, IHRISKO NA HASIČSKÝ ŠPORT – TO JE LEN NIEKOľKO NOVÝCH PROJEKTOV, KTORÉ ONEDLHO PRIBUDNÚ V SLOVENSKÝCH MESTÁCH A OBCIACH S PODPOROU GRANTU OD NADÁCIE COOP JEDNOTA.

O tom, ktorých **26 projektov** podporí **Nadácia COOP Jednota** v rámci šiesteho ročníka Programu podpory lokálnych komunit celkovo alokovanou čiastkou **156 000 eur**, rozhodli hlasovaním zákazníci predajní COOP Jednota.

Nadačný Program podpory lokálnych komunit je zameraný na podporu regionálnych iniciatív a na zvyšovanie kvality života v regióne. V šiestom ročníku prihlásili žiadatelia **1 169 projektov**, zákazníci odovzdali takmer 248-tisíc hlasov.

„Lokálne komunity sme začali podporovať na základe poznania, že život jednotlivca významne ovplyvňuje okolie a ľudia, s ktorými denne prichádza do kontaktu. Za šesť rokov existencie programu sa nám podarilo finančne podporiť desiatky projektov, ktoré by bez našej pomoci možno vôbec nevznikli. Množstvo zrealizovaných drobných stavieb po celom Slovensku je dôkazom, že to, čo robíme, má veľký zmysel,“ uviedol **Ján Bilinský**, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko.

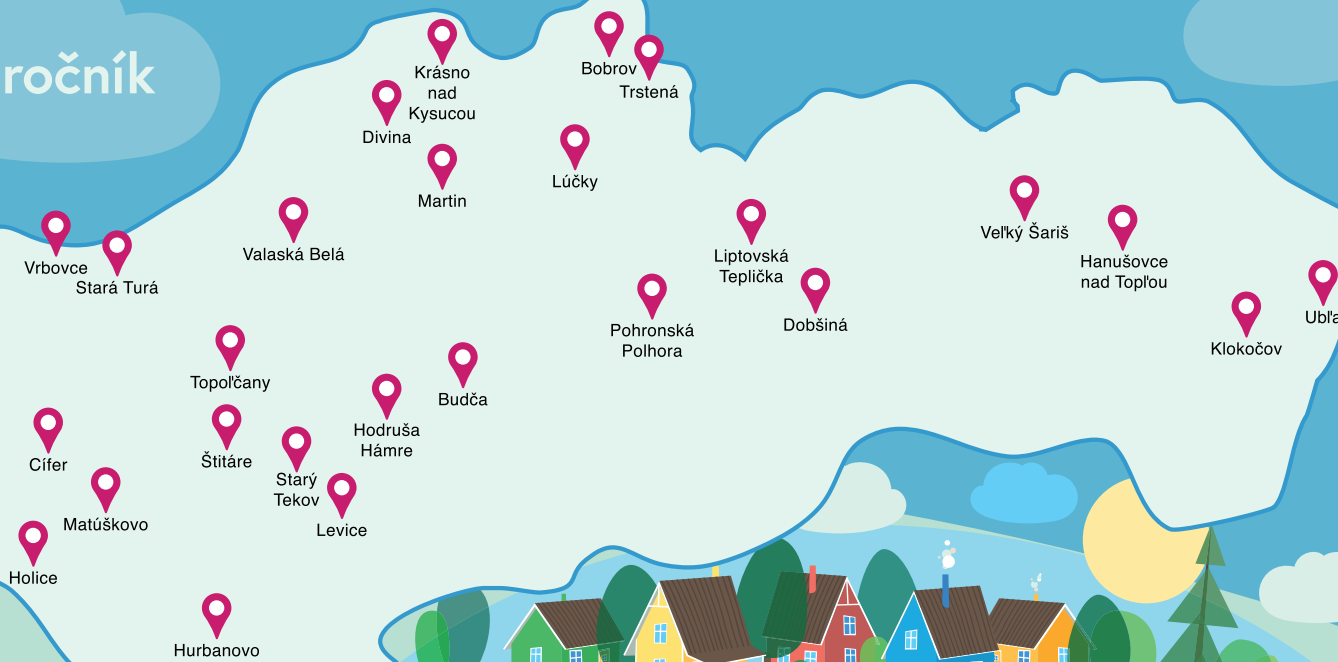
V aktuálnom ročníku požiadali o grant obce, základné školy, mestské alebo obecné kultúrne strediská, športové kluby, materské školy a centrá aj občianske združenia.

Projekt s názvom **Program podpory lokálnych komunit** realizovala **Nadácia COOP Jednota** spoločne so svojimi partnermi prvý raz v roku 2017. Za 6 rokov svojej existencie Program podporil finančným grantom 154 projektov, čím na rozvoj lokálnych komunit vo všetkých regiónoch Slovenska prispel celkovou sumou 911 000 eur. Vďaka charitatívnym aktivitám tradičného slovenského potravinového reťazca mohli v desiatkach miest a obcí vzniknúť spoločné oddychové priestory pre verejnosť, altánky, turistické trasy. Starostovia obcí, riaditelia škôl aj občianske združenia prostredníctvom grantu zrevitalizovali množstvo školských dvorov, postavili detské ihriská, pumtrackovú dráhu pre bicykle, vysadili zeleň, upravili chodníky i autobusové zastávky.

Kto získal grant? CJ Brezno, Pohronska Polhora, Relax za každého počasia – Outdoorové ihrisko, Street Workout, **CJ Čadca**, Krásno nad Kysucou, Detské ihrisko, **CJ Dunajská Streda**, Holice, Vonkajší fitness, **CJ Galanta**, Matúškovo, Kráľovstvo oddychu, **CJ Humenné**, Ubl'a, Výstavba autobusových zastávok, **CJ Komárno**, Hurbanovo, Tiene zážitkov, **CJ Krupina**, Budča, Miesto pre našich najmenších, **CJ Levice**, Levice, Detské ihrisko „Špecko“, **CJ Liptovský Mikuláš**, Lúčky, Relaxačné sedenie pod Lúčanským vodopádom, **CJ Martin**, Martin, Sídliskové amfiko - Ladoveň, **CJ Michalovce**, Klokočov, Záhradná učebňa, **CJ Námestovo**, Bobrov, Oddychová zóna Šuvadov mlyn, **CJ Nitra**, Štítare, Skatepark pre deti a mládež, **CJ Nové Zámky**, Starý Tekov, Revitalizácia parku – výstavba detského ihriska, **CJ Poprad**, Liptovská Teplička, Unikátny výhľad z Turničky, **CJ Prešov**, Veľký Šariš, Ihrisko na plážový volejbal, **CJ Prievidza**, Valaská Belá, Výstavba dreveného altánku v zdravotnom stredisku, **CJ Revúca**, Dobšiná, Učme sa vonku – učebňa v exteriéri školy, **CJ Senica**, Vrbovce, Podíme sa spolu hrať, **CJ Topoľčany**, Topoľčany, Športujeme bezpečne v ZŠ a MŠ Gogolova v Topoľčanoch, **CJ Trenčín** (CJ Prievidza), Stará Turá, Oválné parkové sedenie na detskom ihrisku pri Dome služieb, **CJ Tmava**, Cífer, Mobilniár do parku za veľkým kašielom v Cíferi, **CJ Trstená**, Trstená, Ihrisko pre hasičský šport, **CJ Vranov nad Topľou**, Hanušovce nad Topľou, Dobudovanie infraštruktúry multifunkčnej ľadovej plochy, **CJ Žarnovica**, Hodruša Hámre, Workoutové detské ihrisko pre všetky deti, **CJ Žilina**, Divina – Detské ihrisko

VYBRALI STE VÍŤAZOV!

6. ročník



COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY ROZŠÍRILA SIET' PREDAJNÍ O 55. SUPERMARKET

PRESEDA PREDSTAVENSTVA COOP JEDNOTY NOVÉ ZÁMKY ŠTEFAN MÁCSADI A STAROSTA OBCE STARÝ TEKOV PETER ŠTEFAN ODOVDALI ZÁČIATKOM JÚLA OBYVATEĽOM DO UŽÍVANIA ÚPLNE NOVÝ SUPERMARKET.



„Už dlhšie sme v obci Starý Tekov zvažovali výstavbu nového supermarketu. Ide o obec s množstvom verných zákazníkov, ktorí si zaslúžia nakupovať v komfortnejších a kultúrnejších podmienkach. Sme nesmierne radi, že otvorením nového, moderného, v poradí už 55. supermarketu sme dokázali v obci zabezpečiť kvalitnejšie podmienky nakupovania pre našich zákazníkov,“ uviedol Štefan Mácsadi.

COOP Jednota Nové Zámky, s. d., pôsobí v obci Starý Tekov v nájme od roku 2006. Zbúraním starých priestorov predajne a odkúpením budovy získali z pôvodných 98 m² priestranú predajnú plochu s výmerou takmer 300 m². Dnešný supermarket prináša zákazníkom širšiu ponuku akciových tovarov. Pozitívnu novinkou je každodenné dopeknie čerstvého pečiva, krájač na chlieb, pokladnice s váhovými skenermi či automat na zálohovanie PET fliaš a plechoviek, ako i bankomat na výber hotovosti. Najnovšia prevádzka COOP Jednoty Nové Zámky je vybavená elektronickými cenovkami, najmodernejším obchodným zariadením, novým LED osvetlením a najkvalitnejšími mraziarenskými a chladiarenskými boxmi, ktoré spĺňajú najvyššie ekologické štandardy aj vo vzťahu k životnému prostrediu.

Celková výstavba novej predajne prebiehala len päť mesiacov a prevažná časť investícií, zhruba 1 070 000 eur, pokrývala stavebné práce, pričom zvyšok investícií, v hodnote

310 000 eur, smerovalo do nového vybavenia najmodernejšími zariadeniami a technológiami. Obmedzenie prevádzky, keď bolo potrebné predajňu úplne uzatvoriť, bolo minimalizované na obdobie niekoľko dní. COOP Jednota Nové Zámky zabezpečila pre obyvateľov obce v časoch stavebných prác na novom supermarkete náhradné priestory v podobe dočasnej predajne, a to spojením kontajnerov, čím vznikol unikátny predajný priestor.

COOP Jednota Nové Zámky, s. d., poskytuje pre svojich zákazníkov v mestách i v obciach príjemný zážitok z nakupovania v komfortných priestoroch s využitím najmodernejších technológií a so službami na vysokej úrovni. Výhodou predajní je ich lokalizácia v blízkosti domova, čo oceňuje samotný zákazník najmä v obciach. COOP Jednota Nové Zámky, s. d., plánuje naďalej rozširovať a modernizovať sieť svojich predajní, aby bola k svojim verným zákazníkom čo najbližšie.

V KRUPINE SPÚŠŤAJÚ DONÁŠKU POTRAVIN

REGIONÁLNE SPOTREBNÉ DRUŽSTVO COOP JEDNOTA KRUPINA ZAČALO V JÚLI S DONÁŠKOU TOVARU ZÁKAZNÍKOM V SPOLUPRÁCI SO SLUŽBOU WOLT. IDE O PRVÉ PREVÁDZKY SKUPINY COOP JEDNOTA, KTORÉ POUŽÍVATEĽIA SLUŽBY MÔŽU NÁJSŤ PROSTREDNÍCTVOM POPULÁRNEJ DONÁŠKOVEJ PLATFORMY.

V rámci pilotného projektu plánuje spotrebné družstvo doručovanie zákazníkom v okolí piatich vybraných predajní v Banskej Bystrici a vo Zvolene. COOP Jednota chce nadviazať na svoju pozíciu najväčšieho domáceho reťazca a najväčšieho predajcu slovenskej výroby aj v priestore online nakupovania.

Zákazníci nájdu vo Wolt predajniach COOP Jednoty široký výber potravinového aj nepotravinového sortimentu, zväčša slovenského pôvodu od domácich a lokálnych producentov. Spotrebné družstvo avizuje výber tovarov z viac ako 2 000 položiek. Nákupy cez Wolt aplikácie aj stránky www.wolt.sk umožní COOP Jednota prostredníctvom piatich prevádzok – v Banskej Bystrici a vo Zvo-

lene: „Tešíme sa, že máme príležitosť poskytnúť našim zákazníkom nový zážitok z nakupovania prostredníctvom platformy Wolt. Dlhodobo sledujeme trend online nakupovania a sme radi, že touto službou sme aj my vstúpili do sveta e-commerce. Zákazníci budú môcť využiť služby donášky z pohodlia domova cez prevádzky supermarketov na Záhonku a Námestí mládeže vo Zvolene a na Bernolákovej, Rudohorskej a Povstaleckej ulici v Banskej Bystrici,“ doplnil Jozef Vahančík, predseda predstavenstva.

Prevádzky COOP Jednota, z ktorých sa bude realizovať donáška, budú otvorené sedem dní v týždni, v pracovné dni v Banskej Bystrici od 8:00 do 19:00, s doručovaním od 9:00. Vo Zvolene budú

prevádzky na Wolte otvorené od 8:00 do 18:00, s doručovaním od 10:30. Počas víkendu sú otváracie hodiny prevádzok na Wolte prispôbené individuálnym časom predaja jednotlivých prevádzok. Priemerný čas doručenia sa pohybuje na úrovni 20 až 40 minút. Zákazníci majú možnosť prostredníctvom platformy Wolt naplánovať a sledovať priebeh objednávky až po doručenie priamo domov, do práce alebo kdekoľvek v lokalite doručenia donáškovej služby. Podrobné informácie nájdu zákazníci v aplikácii alebo na webe www.wolt.sk. Cena za donášku sa prostredníctvom služby Wolt štandardne začína od 1,49 eura. Na realizáciu nákupov vo Wolt predajniach COOP Jednoty bude potrebné nakúpiť v minimálnej hodnote 6 eur.

VYCHUTNAJTE SI CENOVU
DOSTUPNÚ KVALITU
V NOVOM ŠATE

coop
JEDNOTA

**DOBRÁ
CENA**



Ak pri nakupovaní zohľadňujete najmä výhodnú cenu, vlastná značka COOP Jednota Dobrá cena je stvorená práve pre vás. Či už ide o čerstvé, alebo trvanlivé potraviny, nápoje alebo drogeriový a spotrebný tovar, to všetko ľahko nájdete na pulkoch aj vďaka novým a dobre rozpoznateľným obalom.





STUDENÁ CVIKLOVÁ POLIEVKA S VAJÍČKOM NATVRDO

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 160 min.
Počet porcií 4

Ingrediencie:

4 cvikly, 1 šalátová uhorka, 400 ml kefiru, 1 jarná cibulka, soľ, mleté čierne korenie, ocot, 4 vajcia

Postup:

Olúpanú cviklu nakrájame na kocky, zalejeme 200 ml vody a varíme 15 minút. Odstavíme a necháme vychladnúť. Polievku rozmixujeme s nadrobno nakrájanou uhorkou. Pridáme kefir, soľ, korenie a trochu octu podľa chuti. Polievku vložíme na dve hodiny do chladničky.

Podávame posypanú jarnou cibuľkou alebo pažitkou a s vajíčkom.



PENNE S PARADAJKAMI A ÚDENOU SLANINOU

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 30 min.
Počet porcií 4

Ingrediencie:

600 g cestovín penne, 5 paradajok, 150 g údenej slaniny, 1 sušená čili paprička, 100 g parmezánu, 150 g masla, 150 g smotany na šľahanie

Postup:

Paradajky narežeme v hornej časti do kríža a namočíme na minútu do vriacej vody. Následne prudko schladíme a ošúpeme. Dužinu zbavíme semiačok. Údenú slaninu nakrájame na menšie kúsky. Sušenú čili papričku rozdrvíme a parmezán nastrúhame na jemno.

V hrnci rozpustíme maslo, pridáme slaninu a čili a restujeme do zlatista. Pridáme nakrájané paradajky, okoreníme a varíme na miernom ohni 10 minút. Hrniec dáme dolu z ohňa a pridáme smotanu a parmezán. Vrátime na sporák a varíme ďalších 10 minút. Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme ich, pridáme do omáčky a posypeme parmezánom.

BRETÓNSKE KURA SO ŠALÁTOM COLESLAW

Náročnosť *** **Príprava 135 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 4**

Ingrediencie:

600 g vykostených kuracích stehien s kožou (4 ks), 10 g čerstvého rozmarínu, 10 g čerstvého tymianu, 5 g soli, 1 g korenia, 15 g cesnaku, 400 g oleja, **Zemiaky:** 800 g baby zemiakov (alebo obyčajných - menších), 5 g soli, 2 g korenia, 10 g čerstvého rozmarínu, 10 g čerstvého tymianu, 50 g oleja, 20 g cesnaku, **Coleslaw:** 250 g červenej kapusty, 80 g bulvy zeleru, 1 jablko, 1 menšia žltá cibuľa, 50 g kyslej smotany, 75 g majonézy, 5 g soli, 2 g korenia, 10 g jablkového octu, 10 g cukru

Postup:

Vykostené kuracie stehná poukladáme na dosku kožou dole, prekryjeme fóliou a zľahka vyklepeme. Mäso osolíme a okoreníme, nahrubo nasekáme bylinky a cesnak. Všetko pridáme na stehná a v mise zalejeme olejom. Necháme v chladničke marinovať. Na rozpálenej panvici pečieme 80 % kožou dole, 20 % opačne.

Zemiaky prekrájame na polovicu, zamiešame všetky ostatné suroviny a zmiešame so zemiakmi. Pečieme 30 minút na 180 °C.

Kapustu nakrájame a ostatnú zeleninu nastrúhame na strúhadle na hrubo. Osolíme a necháme chvíľu odležať. Vyžmýkame, vložíme do misy, pridáme ostatné suroviny a dochutíme.



JABLKOVÝ KRÉMEŠ

Náročnosť *** **Príprava 75 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 24**

Ingrediencie:

Cesto: 5 vajec, 150 g polohrubej múky, 150 g práškoveho cukru, pol balíčka prášku do pečiva, 3 lyžice vody, 250 ml smotany na šľahanie
Jablková plnka: 1 kg jablák, 2 balíčky vanilkového cukru
Pudingová plnka: 700 ml mlieka, 2 balíčky Zlatého klasu, 100 g práškoveho cukru, 40 g kryštálového cukru, 200 g masla

Postup:

Jablková plnka: Jablák očistíme, postrúhame a zmiešame s vanilkovým cukrom. Plech vyložíme alobalom a rozotrieme naň jablká.

Cesto: Oddelíme žĺtky od bielkov. Žĺtky vyšľaháme s cukrom na penu a prilejeme vodu. Múku zmiešame s práškom do pečiva a pridáme do žĺtkov. Zľahka vmiešame sneh z bielkov. Cesto rovnomerne rozotrieme na jablká a dáme piecť na 160 °C na 15 minút.

Pudingová plnka: Z mlieka, zo Zlatého klasu a z kryštálového cukru uvaríme puding. Maslo vymiešame s práškovým cukrom na penu a pridáme vychladnutý puding. Upečený vychladnutý koláč preklopíme, odstránime alobal. Puding opatrne rozotrieme na jablká. Na záver vyšľaháme šľahačku a rozotrieme na koláč, ozdobíme čokoládovými hoblinami a dáme stuhnúť do chladničky.

DOMÁCE MALINOVÉ NANUKY

Náročnosť *** **Príprava 10 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 4**

Ingrediencie:

145 g kyslej smotany, 2 hrste malín, 3 lyžice medu, 1 lyžica ovsených vločiek, 1 lyžička citrónovej šťavy, vanilkový struk

Postup:

Do jogurtu pridáme 2 lyžice medu, ovsené vločky a zamiešame. Ak chceme mať vločky v nanukoch jemné, rozmixujeme ich. Jahody rozmixujeme s 1 lyžicou medu a citrónovou šťavou.

Do nanukových formičiek striedavo pridávame z oboch zmesí lyžičkou až po vrch. Do stredu zasunieme paličku a dáme na 3 hodiny do mrazničky. Keď ich z mrazničky vyberieme, dáme nanuky pod tečúcu teplú vodu na 5 sekúnd. Budú sa ľahšie vyberať.



Viac receptov nájdete na www.netradicnerecepty.sk

PROTIKLADY SA PRIŤAHUJÚ. DOKONCA I V HRNCI A NA TANIERI



PREDSTAVTE SI, ŽE PRÍDETE K NIEKOMU NA VEČERU A ON VÁM NASERVÍRUJE PEČENÝ KARFIOL S KAKAOM. ZUTEKALI BY STE KADE ĽAHŠIE? ALEBO BY VO VÁS ZVÍTĀZILA ZVEDAVOSŤ A OCHUTNALI BY STE TAKÚTO NEZVYČAJNÚ KOMBINÁCIU POTRAVIN?

Food pairing – kombinovanie surovín tak, aby vznikol harmonický celok, teda chutné jedlo, je veda. Nestačí jednoducho nahádzať do hrnca nevidaný mix potravín ako psíček a mačička v knihe Jozefa Čapka, treba byť trochu chemik a trochu dobrodruh. Kľúčom k úspechu sú rovnaké arómy jednotlivých surovín. Takže to vlastne nie sú protiklady, čo sa priťahuje, práve naopak.

Jednou zo surovín, ktoré sa dnes bežne spájajú s potravinami na prvý pohľad nezvyčajnými, je čokoláda. V obchodoch nájdete slané praclíky s čokoládovou polevou a na jedálnych lístkoch steaky s čokoládovou omáčkou. Ak máte radi varenú čokoládu, pridajte si do nej nabudúce štipku soli alebo čierne či kajenské korenie alebo čili. Zintenzívni to jej chuť.

TROCHA EXPERIMENTOVANIA

Tajomstvo je v molekulách. V nich sa ukrýva približne 10 000 známych aróm. Ale len 230 z nich ovplyvňuje chuť surovín. Napríklad hovädzie mäso a káva majú 102 rovnakých aróm. Takáto zhoda sa často nevidí. A podľa tabuliek pre zoskupovanie potravín to chutí výborne. Napriek tomu je spojenie hovädziny s kávou pravdepodobne niečo pre skutočných experimentátorov. Podobne naservírovanie lososa s čerešňami a kyslou kapustou. Chutí vraj fantasticky. Ale trúfnete si na to?

Rovnako je to s čokoládou. Úžasná má byť kombinácia kaviáru a bielej čokolády alebo čokoládovej peny s pečenou cibulkou a slaninkou. My menej odvážni si čokoládovú penu dáme radšej s cviklou, balzamovým octom a olivovým olejom.

Pozorne treba čítať aj informácie na obaloch tabuľkových čokolád. Rakúsky cukrár Jozef Zotter už roky vyrába čokolády z netradičných surovín. Nie každého poteší, keď zistí, že v jeho čokoláde bola polovica zabíjačky – prasacia krv a oškvarky. Kus mäsa do bonbónov rád pridáva aj známy belgický čokolatier Dominique Persoone.

Azda najznámejším food pairing experimentátorom je britský šéfkuchár Heston Blumenthal. Jeho reštaurácia The Fat Duck má 3 michelinské hviezdy a pravidelne sa objavuje medzi najlepšimi reštauráciami sveta. Stôl si musíte rezervovať mesiace dopredu. A potom je už na vás, či si dáte lososa so sladkým drievkom, čerešne plnené kuracou pečeňou alebo čokoládové mafinky s plesňovým syrom.

Belgický kuchár Peter Coucquyt sa od obyčajného varenia úplne preorientoval na hľadanie tajomstva absolútne vyváženej chuti. Spolu s biochemikom a inžinierom Bernardom Lahoussom napísal niekoľko kníh, ktoré možno nazvať vedeckými publikáciami k téme food pairingu. Číta-

telia v nich nájdú diagramy kombinovania surovín pripomínajúce pavúky. Čím je „noha“ medzi surovinami kratšia, tým je spojenie harmonickejšie a chuť lepšia. Napríklad klasický červený melón chutí s granátovým jablkom, hydinou, uhorkou, kôprom a feniklom. K hrášku sa hodia huby, šalvia či jogurt. K slivkám tymian, červená repa, topinambur alebo med. Broskyne môžete servírovať s vanilkou, malinami, ale aj so žeruchou a paradajkami. Peter Coucquyt odporúča broskyňami obložiť pizzu. Do paradajkovej omáčky radí pridať zázvor a tymian. Profesionálnym kuchárom pomáhajú Peter Coucquyt a Bernard Lahossom aj obrovskou databázou receptov. Zaujímavé je, že takmer ku všetkému sa hodí čokoláda. Myslí sa tým vysokopercenčná a nie mliečna čokoláda.

Ešte zaujímavejším sa food pairing stáva teraz, keď sa mnohí ľudia snažia zmeniť svoje stravovanie. Chcú jesť menej mäsa a priemyselne upravovaných potravín. Prednosť dávajú regionálnym výrobkom, ovociu a zelenine. Vyskúšajte napríklad kombináciu bryndze s hruškou a fazulkami, oštiepku s jablkom alebo kozí syr s malinami.

Food pairing funguje aj v pohári. Trik dať si do sektu jahodu alebo do víneho streku uhorku už asi poznáte. Ale vyskúšajte si tam pridať jablko. A do čučoriedkovej malinovy bazalku alebo do melónovej šťavy rozmarín. To, čo chutí tekuté, chutí aj mrazené. Nebojte sa teda ani nezvyčajných zmrzlinových kreácií.

VEDA PRE KUCHÁROV

A keďže je food pairing veda, zaoberajú sa ním nielen kuchári. Významný nemecký fyzik Thomas A. Vilgis vydal niekoľko kuchárskych kníh pre tých, ktorí si chcú doma v kuchyni vyskúšať triky svetových šéfkuchárov. Paralelne sa v Inštitúte Maxa Plancka venuje štúdiu polymérov a potravín. Veľa času venoval napríklad študovaniu pružnosti a tekutosti cesta.



V jednom z jeho receptov treba fazuľu povariť v káve. Vývar zmiešať so šľahačkou a celé to potom skombinovať s mrkvovým pyré a kešu orieškami.

V receptoch experimentátorov sa dajú nájsť aj také, ktoré môžete vyskúšať bez veľkých príprav. Napríklad na maslovom chlebe. Keď si naň krájate reďkovku, nakrájajte si hneď aj jahodu a celé to posypte sezamovými semienkami a štipkou soli. A na osvieženie odporúča Bernard Lahousse spojenie malinovej a paradajkovej šťavy. Dobrú chuť!

Nikoleta Gstach

Coccolino



**MILUJTE SVOJE
OBLEČENIE EŠTE DLHŠIE**

**NECH ŽIJE
OBLEČENIE**

HEČKOVCI: VYZNÁVAME ĽUDSKOSŤ

SÚRODENCI HEČKOVCI OHLASUJÚ NÁVRAT NA KONCERTNÉ PÓDIÁ A ROVNO AJ S VÝBEROVÝM ALBUMOM NAZVANÝM TALIANSKY MUZIKÁL. HOČI SA JÚLIA ISTÝ ČAS BRÁNILA KONCERTOVANIU, LÁSKA K POTLESKU A JAVISKOVEJ ATMOSFÉRE ZVÍTÄZILA. A TAK RADA ODLOŽÍ MILOVANÝ ŠTETEC A FARBY A VYDÁ SA S BRATOM POTEŠIŤ FANÚŠIKOV.

Obaja máte vysokoškolské vzdelanie, ktoré s hudbou príliš nesúvisí. Kedy a kde ste zistili, že chcete byť speváci a muzikanti?

Peter: Áno, obaja sme absolventi Filozofickej fakulty Univerzity Komenského. Ja jazyky – francúzštinu a slovenčinu a Júlia skončila teóriu kultúry. K muzike sme mali však blízko odmalička, vždy sme doma počúvali dobrú hudbu. Vždy som vedel, že sa jej chcem venovať, ale na všet-ko dobré si treba počkať.

Venovali ste sa niekedy tomu, čo ste vyštudovali?

Peter: Jeden rok po skončení školy som naozaj učil. V Senci bol škola, kde sa zahraniční študenti pripravovali na vysoké školy na Slovensku, väčšinou to boli Afričania alebo Vietnamci. Mali sme za úlohu nielen jazykovo ich pripraviť, ale aj oživiť v nich stredoškolské učivo práve v slovenčine, aby boli pripravení na štúdium na vysokej škole. Vždy som sa však chcel venovať hudbe, a tak som sa zaujímal o túto sféru. Postupne som sa dostal do vtedajšieho československého rozhlasu ako hudobný redaktor a zotrval som tam tri a pol roka. Presne si pamätám, že 1. januára 1980 som odišiel na volnú nohu ako muzikant a odvtedy robím len hudbu, réžiu alebo píšem scenáre. Myslím, že hudba je moje poslanie.

Júlia, vy sa okrem spevu venujete aj výtvarnej tvorbe.

Júlia: Áno, po absolvovaní strednej školy (ŠUP) som chcela pokračovať na vysokej škole výtvarných umení, ale tam bolo vtedy veľmi ťažké sa dostať. Prijímali dvoch ľudí, dvakrát som bola aj na skúškach. Potom sme však už začali spievať s Petrom, prišli koncerty, nahrávanie, tak som išla iným smerom. Dejiny umenia ma stále veľmi zaujímajú, rovnako ako maľovanie. V poslednom období som sa začala zaoberať olejomalbou, čo je trochu u mňa novinka, lebo som sa venovala najmä akvarelu.

Keď vám o 12 rokov starší brat Peter navrhne, že by ste mali pre vaše hlasové schopnosti skúsiť spievať, prekvapilo vás to?

Júlia: Pravda je taká, že hudbou som ako poslucháčka žila neustále. Ráno pred školou som počúvala rádio Luxemburg, ktoré šušťalo, malo zlý príjem, ale vždy som začula hity napríklad skupiny ABBA či ďalších interpretov ako Sweet, The Rubens, v škole sme o tom debatovali aj cez hodiny, čo vyvolávalo



nevôľu učiteľov. Stále nás upozorňovali, aby sme boli ticho.

Ale stále ste nespievali...

Júlia: Nie, chodila som na husle, učiteľka dokonca chcela, aby som šla na konzervatórium. Ja som však nemala pocit, že by som mohla byť sólistkou, pretože som kazila už školské vystúpenia (smiech).

Na svoje úplne prvé pesničky si pamätáte?

Peter: Samozrejme, veľmi dobre, nahral som ju s Tanečným orchestrom československého rozhlasu. Pesnička sa volala Domček z karát, napísal som si text a nahral španielsku gitaru.

Júlia: Moja prvá bola Leto našej lásky autorov Ľuboša Zemana a môjho brata Petra.

Peter: Áno! Keď som počul Júliu popri maľovaní spievať pieseň z repertoáru Amy Stewardovej, hneď som pochopil, že má talent, ktorý nemôžeme len tak nechať a šiel som za Ľubošom Zemanom, že sestra perfektne spieva...

Uveril? Lebo predsa len brat má inú optiku ako cudzí človek.

Peter: Ja som mal už kapelu, aj nejaké hity za sebou. Ľuboš mi uveril, ale, samozrejme, si ju vypočul a potom urobil texty, ktoré sa rovnako stali hitmi. Teším sa, že aj na výberovke je napríklad Kráľovná pavlačí.

Mali ste úspešnú kariéru, no Júlia „ušla“ do Prahy za láskou. Nevytvorilo to medzi vami napätie?

Peter: Nehneval som sa, veď každý má nárok na súkromný život. Fungujeme ďalej, vystúpenia pribúdajú a vždy, keď je to potrebné, Júlia príde. Záujem sa zintenzívnil koncom roka 2017, urobili sme novú pesničku In Memory – Pochta pre Marie. Inšpirovala nás predčasná smrť skvelej švédskej speváčky a pianistky Marie Fredrikssonovej z dua Roxette. Teraz veríme, že nás znovu nezatvorí a budeme ďalej chodiť za našimi fanúšikmi.

Čo spôsobilo, že ste sa rozhodli spoločne vrátiť na javiská?

Júlia: Keď je človek zvyknutý na interakciu s divákmi a fanúšikmi, začne mu to časom chýbať. Je to ako droga.

Peter: Veľkú zásluhu na tom má naša manažérka Ditka Kmeťová, ktorá nás pomkla, urobila preto všetko, aby sa návrat mohol uskutočniť. Záujem publika nás nesmierne teší.

Čia iniciatíva bola vydať výberovku Taliansky muzikál?

Peter: Začiatkom roka nás oslovili z vydavateľstva. Nebol sme proti, takéto veci sa neodmietajú. Vystupujeme spoločne s Júliou od roku 2017 a urobili sme si výber na vyše hodinový program, ktorý sa zhodou okolností zhoduje s výberom na nosiči Taliansky muzikál. Na koncertoch však hráme aj veci, ktoré na tomto nosiči nie sú.



Juraj Čurný vybral pre výberovku vašich hitov názov Taliansky muzikál. Každému hneď zarezonuje v ušiach chytľavá melódia tohto hitu.

Peter: Názov sme hneď prijali, zdal sa nám absolútne logický, lebo vystihuje dobu, keď táto pesnička vznikla. Tie časy, keď sem chodili Talia-



ni, balili naše baby, vytrubovali klaksónmi, ktoré zneli skôr ako klaksón na výstrahu. Človek sa musel obzrieť, či chcel, alebo nie (úsmev).

Júlia: Mne sa páčilo, keď Ľubo Belák povedal, že to nie je len pieseň, ale príbeh. A naozaj je v tej piesni príbeh. Ďakujeme Bohu za tú pesničku.

Peter: Mám doma dôkaz, že isté noviny spolu s jednou agentúrou robili takú reláciu, kde týždenne nasadzovali piesne a my sme to totálne vyhrali s Talianskym muzikálom. Počas nahrávania v štúdiu mi napadlo zaspievať časť chrpäkom, všetkým sa to páčilo a aj tie výkriky. Ak existuje hudobný Boh, skláňame sa pred ním a s pokorou ďakujeme za túto pesničku. Aj keď na druhej strane nám lichoť aj výrok Ďura Čurného, že Hečkovci nie sú len „mandžare dormire“.

Máte aj inú srdcovú pieseň z vášho repertoáru?

Peter: Iste bude viac takých, ktoré nám prirástli k srdcu a nejakou ovplyvnili náš hudobný osud či tvorbu. Teraz sa tešíme hlavne zo skvelých reakcií v rádiách aj z príjemných rozhovorov s novinármi. Cítiť, že nám to prajú a tešia sa z toho rovnako ako my.

Júlia: Nadšení sme aj z toho, že výber nám vyšiel aj na LP platni. Krásne urobený obal. Pri maľovaní počúvam práve LP platne, všetky žánre, od Vivaldiho cez Roda Stewarda, Bonie Tylerovú a podobne. Gramofón má krásny zvuk a oko sa poteší obalom, ktorý má často vysokú výtvarnú úroveň.

Ako trávite dni?

Peter: Vstávam o piatej ráno. Tak som zvyknutý a je to pre mňa absolútne normálne.

Júlia: Keď musím vstať ráno o piatej, celý deň je pre mňa stratený. Syn bude tento rok maturovať, takže vstávam okolo pol siedmej, aby som mu urobila raňajky a desiatu. Zaujímavé je, že syn nemá žiadne hudobné ambície, skôr po

predkoch – literárne. Chodí na anglické gymnázium, slušne zvláda francúzštinu a podobne ako náš otec sa začal zaujímať o slovanské jazyky. Miluje Slovensko, napokon je to Českoslovák.

Peter: Pozeral som fotky zo svojho detstva a môj 6-ročný vnuk Maximko akoby mi z oka vypadol. Syn je zase na rozdiel od Julkinho Tomáša veľmi hudobne nadaný, chodil na klavír a bol veľmi nadaný, ale nechcel na konzervatórium. Teraz hrá na gitare a má špičkovú revivalovú skupinu AC/DC.

Vyzeráte obaja skvele, máte odporúčanie, ako sa dlho udržať fit?

Júlia: Nevečeriam. Raňajkujem a obedujem normálne, ale večer už iba syr, pohár vína, žiadne mimoriadne prejedačky. Nešportujem, chodila som plávať, ale ja si neponáram hlavu, a tak mi to nerobilo dobre na chrbtici.

Peter: Ako na Vianoce – raz sa minie skôr vyprázaný kapor, doložíme šalát, potom sa minie šalát, priložíme ďalší kúsok kapra a nevládzeme sa od stola postaviť. Dôležité je na ten tanier nedokladať (smiech).

V rámci hudby ste sa nezvykli pohádať?

Júlia: Nikdy, my máme úplne rovnaký vkus, rovnaké názory na hudbu, páči sa nám to isté, hudobne sme si názorovo veľmi blízki.

Peter: Ak sme sa niekedy poharkali, bola to vždy nejaká nepodstatná vec, doslova hlúposť. Krásny príklad nám dali rodičia. Vládné medzi nami hlavne ľudskosť. U nás doma vždy vládla rodinná pohoda a úžasná atmosféra duše. Preto sme dnes obaja vyrovnaní ľudia.

Čo sa vám žiada dodať na záver?

Peter: Azda, že sme stále tu, koncertujeme, hráme a prideme, kam nás pozvú. Máme sen postaviť kapelu a urobiť jedno veľkolepé turné, ale to chce veľa príprav, veľa mediálnej podpory a veríme, že sa to podarí.

TRIUMF PORCELÁNU NA CISÁRSKOM DVORE

PORCELÁNOVÉ PREDMETY VYNÁJDENÉ V ČÍNE A NAPodobňované v JAPONSKU SA OD 17. STOROČIA VYVÁŽALI DO EURÓPY VO VEĽKOM. EXOTICKÉ DEKORY A NEZVYČAJNÉ TVARY NÁDOB FASCINOVALI ARISTOKRACIU A SPÔSOBILI INTENZÍVNU ZBERATEĽSKÚ VÁŠEŇ. OD RENESANCIE SA ÁZIJSKÉ PREDMETY DOSTÁVALI DO KLENOTNÍC A KABINETOV A ROZHORELA SA PRE NE NESPŮTANÁ VÁŠEŇ.

Koncom 17. storočia prejavili holandskí výrobcovia keramiky svoju vynachádzavosť a úspešne napodobnili mimoriadne žiadaný čínsky modro-biely porcelán. Napríklad v r. 1670 dal kráľ Ľudovít XIV. vyrobiť vo Versailles pre svoju milenkku pani de Montespan Trianon de Porcelain – letohrádok vyzdobený fajansou v čínskom štýle. Nadšenie z vyhladávaného materiálu a záujem o ich výrobu viedli po mnohých pokusoch k založeniu porcelánky v Meissene v roku 1710, pričom zloženie komponentov bolo prísne strážené. Aj viedenský cisársky dvor podľahol maladiu de porcelain (závislosti od porcelánu), šľachta sa predbiehala v zbieraní krehkých pokladov.

Áziou inšpirované dekorácie zdobili interiéry a stoly barokových zámkov. Predstavovali symboly postavenia a poskytovali rovnakú príležitosť na prezentáciu bohatstva a vycibreného vkusu. Zberatelia neholdovali len jednotlivým indickým predmetom (tak nazývali veci zo vzdialených exotických krajín). Skrnie sa tiež zdobili porcelánom, lakom, hodvábnymi tkaninami a figúrkami z mastenca. Móda čínskeho štýlu triumfovala v európskych barokových rezidenciách.

PORCELÁNKA V CISÁRSKEJ REZIDENCII

Cisár Karol VI. využíval umenie na reprezentáciu moci a exkluzivity. Architektúra, maľba, sochárstvo, ale aj ceremoniál a reprezentácia boli vhodným nástrojom na vyjadrenie cisárskych nárokov. V r. 1718 udelil cisár dvornému poradcovi Claudiovi Innocentiovi du Paquier privilégium na výrobu porcelánu na 25 rokov. Predtým sa zdržiaval v Meissene, kde prenikol do tamojších výrobných tajomstiev. Du Paquier dosiahol obrovský úspech vďaka pestrému repertoáru foriem, „indiánskym“ motívom a barokovej výzdobe. Viedenská manufaktúra sa považovala za nápadité a kreatívne miesto. No v dôsledku drahej a komplikovanej výroby sa du Paquier veľmi zadlžil a napokon spoločnosť získala Mária Terézia, pričom jej musel výrobca odovzdať aj arcanum – tajomstvo výroby. Cisárska porcelánka naďalej rozkvitla, až kým ju nezatlačila do úzadia konkurencia v podobe českého porcelánového tovaru (1864).



Vzácný čínsky porcelán na francúzskom zámku Chambord

PORCELÁN NAMIESTO CUKRU

Mária Terézia sa mimoriadne zaujímala o tento materiál a podľa vzoru svojho otca Karola VI. podporovala jeho domácu výrobu. Vo Viedni pôsilo v tom období množstvo talentovaných umelcov a remeselníkov, ktorí vytvorili poklady vynikajúcej kvality a nápaditosti. Vo väčšom meradle fascinovali celé miestnosti zdobené porcelánom, hodváhom a pôvabnými dekoráciami. Porcelánové miestnosti sa v aristokratickom prostredí považovali za mimoriadne luxusné a extravagantné – celé salóny boli zariadené ázijskými nádobami, figúrkami, látkami a zrkadlami. Najvyšší hofmajster knieža Khevenhuller-Metsch si do denníka zapísal, že 29. júla 1757 Mária Terézia a František Štefan jedli „v dome kniežaťa Jozefa Václava von Lichtensteina, aby mali možnosť pozrieť si jeho porcelánový kabinet, ktorý je skutočne mimoriadne vzácný“.

V ére Márie Terézie boli ozdoby z cukrovej hmoty, používané na výrobu dekorácií slávnostnej tabule, nahradené porcelánom. Dôvodom bola skutočnosť, že výroba krehkých okrás z cukru, ktoré rýchlo podliehali skaze, sa ukázala ako veľmi nákladná. Panovníčka preto podporovala používanie porcelánu, ktorý je odolnejším materiálom, a zároveň podporovala výrobu v cisárskej manufaktúre. Pri plnení módnych želaní sa inšpirovali aj Francúzskom a Nemeckom.

Podávanie polievok a dezertov na porceláne sa považovalo za mimoriadne rafinované. Stôl sa stal zároveň miniatúrnou scénou – hostia mohli obdivovať žiarivo biele alebo farebné maľované postavičky, ktoré stvárnňovali mytológiu, poľovačky či divadelný život.

DARČEKY UPEVNĽJÚ PRIATEĽSTVO

Jednou z foriem diplomatického zblížovania v 18. storočí bolo darovanie vzácného porcelánu. Pozornosti tohto druhu mali iste dôležitý politický význam, pretože vyjadrovali snahu vyhnúť sa konfliktom alebo aj úsilie o mierové riešenie. Symbolizovali kvalitu vzťahov medzi partnermi pri rokovaniach, medzi známymi alebo rodinnými príslušníkmi. Posielanie takýchto vzácných predmetov bolo často spojené s nádejou na získanie priazne osoby, ktorá dar dostala.

Dar z produkcie miestnej porcelánovej manufaktúry znamenal pre panovníkov 18. storočia prejav veľkorysosti a zároveň slúžil na zvýšenie ich vlastnej reputácie. Najmä francúzsky dvor dokonale využíval umenie a remeslá ako výraz svojho nároku na vedúce postavenie v oblasti kultúry. Výrobky francúzskej manufaktúry Sévres patrili k vyhladávaným luxusným tovarom a boli na tieto účely ideálne. Mnohé zohrali rozhodujúcu úlohu v zlepšovaní vzťahov medzi Francúzskom a Rakúskom. Vďaka tomu, že Mária Terézia si porcelán nesmierne vážila, mali tieto veľmi drahé výrobky vo Viedni ešte väčší účinok.

MOCENSKÉ HRY

Jednou z dôležitých persón v oblasti zblížovania francúzskeho rodu Bourbonovcov s Habsburgovcami bol Wenzel Anton von Kaunitz. Dokonale poznal stratégiu na posilnenie habsburského rodu – posilnenie spojenectva prostredníctvom nového spojenectva s Francúzskom. Ako rakúsky veľvyslanec na francúzskom dvore pôsobil často ako sprostredkovateľ, či už išlo o výmenu darov, alebo o dohodnutie sobášov medzi deťmi oboch dynastií.



Ďalšou dôležitou osobou v mocenských zápasoch bola milienka Ľudovíta XV., Madame de Pompadour. Kaunitz využil jej skvelé kontakty s francúzskym kráľom. Hoci sa prísne nábožensky založená Mária Terézia spočiatku zdráhala nadviazať priamy kontakt s kráľovou milenkou, nakoniec si uvedomila výhody pre svoje politické ciele. Táto stratégia sa oplátila obom stranám. Kaunitz bol úspešný a Pompadour si mohla na dvore upevniť pozíciu najdôležitejšej osoby v zákulisí moci.

Madame de Pompadour bola aj osobitnou mecenáškou kráľovskej manufaktúry v Sévres, ktorú chcela postaviť ako konkurenta meissenského porcelánu. Traduje sa jej výrok: „Mať dosť peňazí a nekúpiť si tento porcelán znamená nesplniť si svoju občiansku povinnosť.“

PRÍBEH ZLATÉHO SERVISU

Niektoré druhy riadu boli vyhradené na mimoriadne významné príležitosti – napríklad korunovačné hostiny alebo svadobné bankety. V súlade s cisárskym dekórom museli byť nielen bohato zdobené, ale aj z materiálu, ktorý mal zdôrazniť šľachtický stav majiteľov. Na viedenskom dvore existoval na tento účel masívny zlatý servis, ktorý dal zhotoviť cisár František I. Štefan na svadbu svojho syna Jozefa s Izabelou Parmskou. O niekoľko rokov neskôr bol cisár František II./I. nútený roztaviť rodinný poklad a dať z neho vyrobiť mince. Dôvodom boli expanzívne snahy Napoleona Bonaparta, ktoré zatrasli starým poriadkom v Európe. Získavanie finančných prostriedkov takýmto spôsobom sa stalo postupne bežným.

Až po politickej reorganizácii po napoleonskej ére si viedenský dvor objednal nový honosný servis. Ten však už nebol zo zlata či striebra, ale z porcelánu pokrytého tenkou vrstvou zlata. Po víťazstve nad Napoleonom sa stala Viedeň miestom stretnutia európskych mocností, ktorých predstavitelia sa na ňom hostili. Keďže však bol v tom čase nedostatok strieborného riadu aj na bežné stolovanie, musel sa podľa potreby požičiavať zo šľachtických domácností.

V porovnaní so svojím zaťom Napoleonom neprikladal cisár František II./I. veľký význam okázalosti a reprezentácii. Naopak, vyžadoval extrémnu šetrnosť. Na jednej strane bolo treba uspokojiť cisárske požiadavky na reprezentatívne stolovanie a zároveň udržať nízke výdavky. Takto nechal v roku 1816 doviezť do Viedne servis, ktorý kedysi používal v Miláne taliansky vicekráľ a Napoleonov nevlastný syn Eugéne de Beauharnais. Veľkolepý servis z pozláteného striebra, známy ako servis Grand Vermeill, mal byť viac než dôstojný na jeho štvrté svadbe s bavorskou princeznou Karolínou Augustou. Pred ďalším použitím však bolo potrebné prispôbiť servis zaužívanému habsbursko-cisárskemu dizajnu. Napoleonov erb prekryvala plaketa s iniciálami FIA (Franciscus Imperator Augustus). Dnes je Grand Vermeill jedným z najdôležitejších majetkov bývalej Komnaty so striebrom a stolovaním viedenského dvora.



-bod-, zdroj: výstava Poklady z kolekcie cisárskeho striebra, zámok Schlosshoff

MANUÁL PREŽITIA HORÚČAV DOMA

LETO JE V PLNOM PRÚDE A TEPLoty NA TEPLOMEROCH STÚPAJÚ VYŠŠIE AKO OBVYKLE. HORÚCE POČASIE DOKÁŽE SKOMPLIKOVAŤ POBYT DOMA A PREMENIŤ HO NA NEZNESITEĽNÝ ČAS. AJ HORÚCE LETNÉ NOCI SA VŠAK DAJÚ ZMIERNIŤ, AK VIEME, AKO NA TO.



Zobudiť sa ráno na šteklenie slnka na tvári môže byť veľmi príjemná predstava, no v praxi to často znamená, že už od rána sa váš byt zahrieva. Práve takýto, na prvý pohľad nevinný, prienik slnečných lúčov spôsobuje neželané oteplenie príbytku najviac. Ideálnym riešením je zatiahnuť žalúzie tak, aby mierne oblá strana smerovala von. Týmto docielite cirkuláciu vzduchu v miestnosti, takže ľahší vzduch stúpa nahor.

Ďalšími pomocníkmi sú zatemňovacie závesy, ktoré efektívne blokujú horúce sln-

ko. Ideálnou farbou je biela alebo odtiene svetlých farieb, pretože tieto farby dokážu znížiť tepelný zisk až o 33 %.

VYPNITE NEPOTREBNÚ ELEKTRONIKU

Elektrické spotrebiče, ktoré nechávate v zásuvkách, síce nemusia byť pustené, no produkujú teplo, aj keď ich aktuálne nepoužívate. Takže počas letných mesiacov a vysokých horúčav vyťahnite zo zásuvky všetky spotrebiče, ktoré aktuálne nepotrebujete. Zhasínajte všade, kde nie ste, pretože teplo vzniká aj pri zasvietených žiarovkách.

VYMEŇTE POSTEĽNÚ BIELIZEŇ

Ak aj vy patríte do skupiny ľudí, ktorí nedokážu zaspáť neprikrytí, dbajte na to, aby vaša aktuálna posteľná bielizeň bola ľahká. Ideálom sú prírodné materiály ako bavlna, ľan alebo hodváb. Prikryť sa môžete len ľahkou obliečkou či plachtou.

OCHLAĎTE SA AJ JEDLOM

Leto si priam žiada jednoduché jedlá, ktoré sú ľahko stráviteľné. Po konzumácii ťažkých pokrmov vydáva telo oveľa viac energie na trávenie, a tým sa pocit tepla stupňuje. Preto v lete vynechajte ťažké, príliš korené



jedlá a namiesto toho si doprajte čerstvé ovocie, šaláty, zeleninu alebo ryby.

Medzi ochladzovacie potraviny podľa ajurvedy patria banány, jahody, červený melón a kivi. Rovnaký efekt majú aj mliečne výrobky ako mlieko, jogurt, smotana a syr a takisto sójové mlieko a tofu. Teplý zelený čaj telo čistí a pomáha mu upokojiť sa, napriek teplote takisto patrí k ochladzujúcim nápojom. Výbornými spoločníkmi na horúce leto sú aj potraviny s vysokým obsahom vitamínu C, mäta a kokosová voda.

Pozor si dajte na zahrievacie potraviny, ako je cibuľa, cesnak, zázvor, čili a čierne korenie. Koreňová zelenina je takisto ideálnejšia na jeseň a v zime.

ZROLUJTE KOBERCE, ODLOŽTE DEKY

Využite horúce počasie a na chvíľu odstráňte koberce alebo teplé prikrývky z kresiel či gauča. Holá podlaha podporí pocit čerstvosti a vzdušnosti v byte. Koberce a deky môžete za ten čas pripraviť na jesenné a zimné obdobie, keď sa budú hodiť oveľa viac.

OSVOJTE SI UMENIE VETRAŤ

V horúcich dňoch sa nám síce žiada trocha čerstvého vzduchu, ale po vetraní sa do bytu dostane len sparno. Preto je dôležité naučiť sa správne vetrať. Vetrajte ihneď po prebudení a potom až pred západom slnka. To sú momenty počas dňa, keď je vzduch vonku relatívne chladnejší. Poludnie a popoludňajšie hodiny nie sú vhodné na vetranie, vpustíte si do bytu to najväčšie teplo.

Ak skombinujete vetranie v správnom čase so zatemňovacími závesmi, môžete zo svojho inak horúceho bytu vytvoriť príjemné miesto.



AJ RASTLINY CHCÚ V HORUČAVÁCH PREŽIŤ

Aj rastliny v horúčavách pociťujú nárast teploty a reagujú podobne ako my. V bytových podmienkach klesá vlhkosť vzduchu a substrát v črepníkoch vysychá rýchlejšie, preto je vhodné sa aj o rastliny v lete starať inak.

Zvýšte zálievku: Rastliny v teplejších bytoch potrebujú viac vody. Ak máte kvety, ktoré vyžadujú vyššiu vlhkosť vzduchu, alebo rastliny s veľkými listami, z ktorých sa rýchlejšie vyparuje voda, pravidelne ich roste. Ideálne ráno alebo večer, určite nie v čase, keď na ne dopadajú priame slnečné lúče. Kvapky vody na rastlinách fungujú ako lupa a slnko by ich mohlo ľahko popáliť. A aby ste im nespôsobili teplotný šok, používajte len odstátu vodu izbovej teploty.

Chráňte ich pred slnkom: Môže sa stať, že napriek dostatočnému množstvu vody vám začnú rastliny vädnúť. Tento jav je spôsobený tým, že sa z listov kvetov odparuje viac vody, ako sú korene schopné prijať. Preto ich v horúcich dňoch radšej premiestnite do tieňa, stiahnite žalúzie alebo zatiahnite závesy.

Rastlinky citlivé na takéto popálenie preneste z okenného parapetu na nepriame slnko, vy-

hnete sa tak suchým listom, nepravidelným svetlým škvrnám alebo ostro ohraničeným suchým miestam na listoch.

S hnojením opatrne: Počas letných mesiacov väčšina izbových rastlín rastie intenzívne, preto je dôležité pravidelne každých 14 dní dodávať hnojivovú zálievku a rastlinu výdatne poliať. Ak sú však dni nadpriemerne horúce a vidíte, že substrát v črepníkoch vysychá rýchlo, hnojeniu dajte pauzu.

Ako na letnenie: Leto je čas, ktorý aj typické izbovky môžu stráviť na balkónoch, terasách, vonkajšom schodisku alebo na záhonoch pod stromami. Myslite však na to, že potrebujú miesta, kde budú chránené pred priamym slnečným žiarením, silným vetrom či dažďom. Prechod von im však uľahčíte. Vystavujte ich vplyvom vonkajšieho prostredia postupne tak, aby si zvykli. Mimoriadne opatrni treba byť pri letnení druhov citlivých na teplotné rozdiely. Letnenie však ocenia rastliny ako monstera, palmy, begónie, citrusy, figovníky, kaktusy a z kvitnúcich rastlín napr. ibištek, azalka, kamélia či klívia.

KEĎ OSTANÚ KVETY SAMY DOMA

Ak odchádzate na dovolenku a nemáte nikoho, kto by sa vám o kvety postaral, presuňte ich na miesto, kam nesvieti priame slnko. Nie však do tmy. Svetlo by malo byť dostupné a rozptýlené. Ak máte svetlý byt, stiahnite žalúzie a natočte ich tak, aby svetlo prestupovalo do priestoru.

Rastliny umiestnite k sebe, pokojne ich pokladajte aj na väčšie podložky. Tým, že budú spolu, vytvoria si vlastnú mikroklimu, v ktorej sa im bude ľahšie koexistovať. Zvýši sa im vlhkosť vzduchu a budú presychať pomalšie.

Kvetom dajte dostatok vody, prípadne použite zavlažovacie pomocníkov, ktorí sú vhodní práve na tieto príležitosti.

AKO PODPORIŤ EMPATIU U DEŤÍ

EMPATIA NIE JE VRODENÁ VLASTNOSŤ. ABY DIEŤA VEDELO, AKO SA V MEDZILUDSKÝCH VZŤAHOCH SPRÁVAŤ A KOMUNIKOVAŤ, POTREBUJE SA TOMU NAUČIŤ. ODMALIČKA SLEDUJE RODIČA A POZORUJE, AKO SA SPRÁVA ON, A PRÁVE TÝMTO SPÔSOBOM SI BUDUJE JEJ ZÁKLADY.



EMPATIA – ČO TO VLASTNE JE?

Empatia je schopnosť vnímať druhého človeka, pozrieť sa na svet jeho očami a zachytiť emócie, ktoré prežíva. Ako empatický človek vieme druhému porozumieť, chápať ho, vypočuť si jeho problémy a venovať mu plnú pozornosť. Empatia je schopnosť, s ktorou sa nerodíme, ale počas života sa jej učíme. Väčšina z nás počúva druhých z vlastného uhla pohľadu a nie z ich hľadiska. Urobiť to inak, zamerať sa na nich, vyžaduje cielený zámer, úsilie a zručnosti, ktoré si dokážeme vybudovať. Jej základy dieťa dostáva už v rodine. Rodičov a ich empatické, resp. neempatické správanie kopíruje.

AK CHCEME VIESŤ DIEŤA VEDOME K EMPATII, SKÚSME TOTO:

ROZHOVORY O POCITOCH

Rozprávanie rodičov o vlastných pocitoch pred dieťaťom alebo s dieťaťom je pre neho kľúčové. Takýmto spôsobom začína rozumieť svojim emóciám. Deti potrebujú pochopiť, že každý z nás

niečo prežíva a vo vzťahoch s inými ľuďmi či komunikácii je dôležité tieto emócie rozpoznať, prípadne pomenovať.

Keď sa deti naučia vlastné emócie rozpoznať a pomenovať, sú na najlepšej ceste k tomu, aby s nimi začali vedome pracovať a regulovať. Neskôr dokážu rozoznávať emócie iných ľudí, čo im pomôže byť tolerantnejší a vnímavejší.

Ako začať? Ako rodičia môžete s deťmi rozprávať o tom, čo emócie sú, a spoločne ich pomenúvať. Skúste dieťaťu opísať svoje aktuálne pocity, jednoducho mu vysvetliť, ako sa cítite, keď plače alebo udrie svojho kamaráta. Zároveň sa pýtajte na to, čo cíti ono v akejkol'vek chvíli. Alebo môžete spoločne pozorovať ľudí a pýtať sa svojej ratolesti, čo si myslí, ako sa v danej chvíli cíti. Takýmito drobnými cvičeniami začnete u dieťaťa budovať základy emocionálnej inteligencie a empatie.

BYŤ VNÍMAVÝ A VIESŤ K TOMU AJ DIEŤA

Keď chcete u svojho najmenšieho podporiť vnímavosť voči iným, je potrebné, aby ste boli najprv vy vnímavý k nemu. Skúste rozo-



znávať potreby svojho dieťaťa, rozprávajte sa s ním o tom, zistíte, čo sa mu páči a čo nie, čo ho robí šťastným a dajte mu priestor vysvetliť, čo ho trápi.

Ak vy ako jeho autorita začnete zachytávať jemné odtienky jeho nálad a potrieb, skôr či neskôr to začne vaše dieťa aplikovať takisto v interakcii s inými ľuďmi a bude sa snažiť byť citlivé a vnímavé k ostatným.

Ako podporiť vnímavosť hravo: Pri čítaní príbehov alebo pozeraní rozprávky sa skúste s dieťaťom rozprávať o tom, aké sú postavy, ktoré tam vystupujú. Ako sa mu javia a ako sa správajú? Upriamte jeho pozornosť na hrdinov, ktorí sú šťastní a veselí, aj na tých, ktorí sú nahnevaní či sa cítia ukriždení. Opýtajte sa ho, prečo sa takto cítia. Dieťa sa tak naučí identifikovať na vymyslenej postave jej prežívanie a ľahšie sa mu táto schopnosť použije v reálnom svete.

TIP: K EMPATII HRAVO

Skúste čítať ľuďom z tváre – dieťa sa najlepšie učí interaktívnou formou, preto skúste spoločne čítať z tváří ľudí a prísť na to, ako sa cítia. Sú ustarostení, šťastní, veselí, smutní, zlostní alebo unavení či mrzutí? Spoločne pomenujte ich pocity a skúste sa s dieťaťom zamyslieť nad dôvodom, prečo sa tak cítia.

Kreslenie pocitov – pomôže dieťaťu vyjadriť, čo cíti, keď to nevie pomenovať slovne. Nechajte ho na papier namaľovať to, čo chce vyjadriť. Môže ísť o úplne jednoduchý znak ako smajlík, srdiečko alebo väčší obrázok. Fantázii sa medze nekladú. Aj týmto spôsobom sa dieťa učí komunikovať svoje emócie.

Kartičky emócií – vytvorte si s dieťaťom kartičky, na ktorých znázorníte jednotlivé emócie, pocity alebo rozpoloženia a následne sa venujte ich rozlišovaniu. Môžete na ne umiestniť všetko, čo vám napadne – spokojnosť, hnev, mrzutosť, zvedavosť, hanblivosť, šťastie, priateľstvo, nervozitu alebo zamyslenie.

OBOZNÁMTE DIEŤA S DIVERZITOU

Každý je iný a je to v poriadku. V dnešnom svete je diverzita bežná a netýka sa len farby pleti, vlasov, národnosti, možnosti vzdelávania alebo náboženstva a kultúry. Deti prirodzene vnímajú rozdiely, hodnotiť to ich učíme až my. Budte príkladom a vedte ich k empatickému vnímaniu inakosti. Vysvetlite im, že pre dnešný svet je vlastne potrebné, že každý z nás je iný a to je potrebné rešpektovať. Dbajte na to, aby ste doma nešírili nenávisť alebo nepoužívali vulgarizmy v spojitosti s rozdielmi v spoločnosti, ktoré si dieťa veľmi ľahko osvojí a šíri ďalej.

Ako začať? Učte dieťa vnímať svet okolo neho, rôzne kultúry, náboženstvá alebo krajiny. Môžete si s ním prezrieť mapu sveta alebo glóbus, učiť ho pozdravy v rôznych jazykoch a oboznámiť ho s cudzokrajnými zvykmi. Dieťa tak otvoríte citlivému vnímaniu inakosti.

CHVÁLIŤ, VŠÍMAŤ SI A KONAŤ DOBRU

Ako rodič ste pre dieťa najväčším vedomým aj podvedomým vzorom. Dieťa nedokáže rozlíšiť, či správanie, ktoré kopíruje, je hodné napodobňovania alebo nie. Ak sa dopustíte omylu alebo urobíte chybu, najmä v prítomnosti svojho dieťaťa, nebojte sa ju priznať a poukázať na ňu. Vysvetlite svojej ratolešti, prečo je to, čo ste urobili, nesprávne a zároveň, že mylíť sa je úplne ľudské. Dieťa sa tak naučí pristupovať menej kriticky k sebe a empatickejšie k svojmu okoliu.

A ak chcete empatiu so svojím najmenším praktizovať, skúste zaradiť do svojej dennej rutiny s ním robenie dobrých skutkov a slušné správanie k druhým ľuďom. Môže to byť milý koniček, ktorý vás aj vaše dieťa bude baviť. Skúste sa spoločne opýtať susedky, či nepotrebuje s niečím pomôcť, môžete jej odnieť nákup alebo podeliť sa s koláčom, ktorý spoločne upečiete. Aj taká maličkosť dokáže prispieť k budovaniu empatie a vnímavého postoja voči svojmu okoliu.



SPRIEVODCA STAROSTLIVOSTI O VLASY V LETE

LETO MÔŽE BYŤ PRE NÁS ČASOM ODDYCHU A NAČERPANIA NOVEJ SILY, NO PRE NAŠE VLASY JE ČASTO VEĽKOU ZÁŤAŽOU. SLNEČNÉ LÚČE, CHLÓROVÁ ALEBO SLANÁ VODA IM NEPROSPIEVAJÚ, A TAK IM VENUJME ŠPECIÁLNU STAROSTLIVOSŤ.

Hovorí sa, že na vlasoch sa odzrkadľuje, ako sa o seba staráme zvnútra. Vlasy sa samy nedokážu regenerovať, preto je potrebné zvoliť vhodnú starostlivosť v každom ročnom období aj zvonku. V lete im musíme dodať látky, ktoré strácajú, teda predovšetkým tuk a hydratáciu.

Pokožka tela si pod vplyvom slnka dokáže vytvoriť jemnú ochrannú vrstvu proti UV žiareniu, vlasy to však nedokážu. Pozostávajú zo zrohovatejších buniek po celej svojej dĺžke, sú „mŕtve“, preto nedisponujú ochrannými mechanizmami proti škodlivým vplyvom prostredia. Skôr naopak, keď ich nechrátime dostatočne pred slnečným žiarením, strácajú pigment, zosvetľujú sa, strácajú lesk a začínajú sa lámať.

ABY SA VLASY NEVYSUŠILI

Naše vlasy sú z 90 % tvorené bielkovinovými zlúčeninami, teda keratínom. Zvyšné percentá sú tukové substancie, farebný pigment, minerály a voda. Práve slnečné žiarenie poškodzuje bielkovinové zlúčeniny vo vlasoch v najväčšej miere. Výsledkom toho sú lámavé vlasy bez života, elasticity, pružnosti a lesku. Ak máte vlasy farbené, tie si v lete vyžadujú dodatočnú starostlivosť, pretože slnko pôsobí aj na farbu. Tmavé vlasy môžu blednúť, červené odtiene miznú a blond zosvetlia.

Nielen vysoké teploty spôsobujú vlasom šok v podobe vysušovania, podobne to s nimi je aj v kontakte so slanou alebo s chlórovou vodou. Zatiaľ čo počas leta a horúcich dní môžeme vlasy chrániť šatkou alebo klobúkom, v kontakte s vodou im nezabráname. Po kúpaní v mori alebo bazéne s chlórovou vodou je ideálne si vlasy zmyť čistou vodou.

Ak ich necháme len tak usušiť, voda z nich sa odparí, no soľ ostáva a kryštalizuje, nasáva vlhkosť a vlasy vysušuje. To, že slaná voda osoží vlasom, je jeden z najrozšírenejších vlasových mýtov. Chlórová voda ich takisto masívne vysušuje. Ak ich však pred vstupom do bazéna namočíte alebo si ich umyjete, nenasiaknu takým množstvom chlórovej vody.

POMOC Z PRÍRODY

Prírodné oleje, masky aj rôzne stylingové prípravky na vlasy zažívajú v posledných rokoch boom. A právom. Návrat k prírode a jej účinným látkam dokáže pomôcť aj našim vlasom nielen počas leta. Udržateľnosť, zdravá podpora a minimum chémie sú dôvody, prečo by ste mali v lete skúsiť niektorý z olejov na vlasy a pomôcť im tak k zdravšiemu vzhľadu.



KOKOSOVÝ OLEJ HĽBKOVO HYDRATUJE

Výhodou kokosového oleja je, že dokáže preniknúť hlboko do vlasových folikul a účinnejšie ich hydratovať. Je ideálny nielen na suché vlasy, ale aj na vlasy namáhané každodennou tepelnou úpravou a v lete vlasom vystaveným prudkému slnku. Skvele poslúži na dovolenke pri mori a ochráni aj pred pôsobením slanej vody.

Tip: Pripravte si zábal z kokosového oleja a votrite ho do mokrých vlasov po celej dĺžke. Nechajte pôsobiť minimálne 30 minút a vlasy umyte.

RICÍNŮVÝ OLEJ VYŽIVÍ SLNKOM NAMÁHANÉ VLASY

Ricínový olej má dlhoročnú kozmetickú tradíciu. Používali ho už Egypťania v staroveku. Vďaka vysokému obsahu antioxidantov, mastných kyselín, minerálov a bielkovín má vysoké regeneračné a hydratačné vlastnosti. Vlasom v lete pomáha získať zdravý lesk a pružnosť. Zároveň podporuje rast vlasov a pôsobí aj proti ich vypadávaniu.

Tip: Zábál z ricínového oleja ulaví letom unaveným vlasom bez života a podporí ich. Pripravte ho úplne jednoducho. Niekoľko kvapiek ricínového oleja zriedte v pomere 1 : 1 s arganovým alebo kokosovým, pridajte esenciálny olej v prípade, že vám vôňa ricínového oleja vadí. Zmes dôkladne premiešajte. Aplikujte do vlhkých vlasov a do pokožky. Dôkladne si vlasy a pokožku hlavy premasírujte, aby sa olej vstrebal. Zabalte si vlasy do uteráka alebo vrecka na vlasy a nechajte zábál pôsobiť minimálne 30 minút, prípadne do rána. Potom vlasy umyte šampónom.

ZOPÁR TIPOV A TRIKOV, AKO NA VLASY V LETE

1. Počas horúcich dní sa vyhnite kovovým sponkám a dajte prednosť iným ozdobám. Rozohriaty kov môže vlasom uškodiť.
2. S vlhkými vlasmi narábajte opatrne. V lete sú náchylnejšie na lámanie a pri zväzovaní do chvosta by sa mohli na prehnutých miestach zlomiť, preto vlhké vlasy viažte veľmi pozvoľna a ľahko.
3. Vyhnite sa používaniu horúcej vody a horúceho vzduchu. Vlasy si umyte vlažnou vodou a v letných mesiacoch vynechajte žehličku či fén.
4. Vyhnite sa farbeniu vlasov pred dovolenkou. Prudké slnko a chlóróvka voda nie sú najlepšimi priateľmi čerstvo farbených vlasov.
5. Uprednostnite vlasové doplnky, hrebene a kefy z prírodných materiálov. Gumička do vlasov z hodvábu nebude vaše vlasy poškodzovať tak ako polyesterová a kefa z bambusu je na rozčesávanie omnoho vhodnejšia.

ARGANOVÝ OLEJ NAPRAVÍ ŠKODY LETA

Tekuté zlato, ako sa arganový olej často nazýva, má výrazné hydratačné a regeneračné účinky, pomáha obnovovať elasticitu vlasov a blahodarne pôsobí na slnkom, teplom alebo farbením namáhané vlasy.

Účinky arganového oleja sú rýchle a pri pravidelnom používaní môžeme vidieť výsledky naozaj skoro. Výhodou je, že jeho použitie je jednoduché a nepotrebuje žiadne aditívne oleje alebo ingrediencie. Poslúži ako dobrý spoločník na dovolenku do tepla alebo k moru.



Tip: Arganový olej stačí rozohriať v dlaniach a vmasírovať do pokožky hlavy a po celej dĺžke vlasov. Ak máte problém s rozstrapkanými končekmi, venujte im dostatočnú pozornosť a aplikujte na ne dostatočné množstvo oleja. Zabalte vlasy do uteráka a nechajte olej pôsobiť minimálne 30 minút (alebo niekoľko hodín), potom ich umyte.

Arganový olej možno použiť aj ako kondicionér a dať tak vlasom hladký a upravený vzhľad. Stačí ho naniest do vlhkých končekov vlasov pred umytím. Výsledkom budú hladké vlasy a hebké na dotyk.

AKO POUŽÍVAŤ OLEJ NA VLASY, ABY NEOSTALI MASTNÉ

Určite sa mnohým z nás stalo, že po použití oleja ostali vlasy zľahnuté, mastné a neupraviteľné. Chyba bola v množstve alebo spôsobe aplikácie. Oleje je ideálne nanášať do suchých alebo vlhkých vlasov, nikdy nie do mokrých.

Efektu mastných vlasov sa vyvarujete veľmi ľahko. Olej dávajte podľa dĺžky a hustoty vlasov. Ak používate koncentrované oleje, stačí zopár kvapiek. A nikdy olej neaplikujte priamo na vlasy, najprv ho rozotrite v dlaniach a následne vmasírujte do vlasov až ku končekom.

Daniela Petrovská



PRE SMÄDNÚ PLEŤ

Kyselina hyaluronová sa v súčasnosti považuje za najúčinnjšiu hydratačnú aktívnu látku. Testy preukázali, že ak ju do pleti pravidelne doplníme, pleť sa rozžiari, zmiernia sa jemné linky a pomôže zjemniť aj hlbšie vrásky. Ak hľadáte pre svoju tvár poriadny „zavlažovač“, skúste pleťové sérum Kyselina hyaluronová – večne vlhká od českej organickej kozmetiky Havlíkova apotéka. S koncentráciou 2,5 % patrí medzi najvyššie koncentrácie na trhu. Sérum má tak dokonalý efekt a dokáže pleť rýchlejšie vyživíť a zavlažiť. Ľahko sa rozotiera, zanecháva pleť jemnú, hebkú, hydratovanú a pomáha redukovat jemné vrásky. „Nami použitá kyselina hyaluronová je polysacharid, ktorý sa vyrába biotechnologickým procesom pomocou baktérie Streptococcus zooepidemicus. Pri vývoji a výrobe nových sér sme sa rozhodli použiť nízkomolekulárnu kyselinu hyaluronovú, ktorá vďaka svojmu krátkemu reťazcu preniká hlbšie do epidermálnych vrstiev, kde pokožku hlbkovo hydratuje a efektívnejšie vyživuje,“ vysvetľuje Kristína Bradáčová, produktová manažérka Havlíkovej apotéky, a dodáva: „V pleti sa nám tvorí ochranný štít, ktorý zabraňuje stratám vody z pokožky. Naša pokožka je vďaka tomu dokonale hydratovaná, svieža, hladká a pevná zároveň.“ Sérum sa aplikuje ráno a večer na očistenú pokožku, pred použitím sa odporúča vypiť 2 dcl vody, aby mohla kyselina hyaluronová lepšie pôsobiť. Kúpate na www.havlikovaapoteka.sk.

SLÁVNOSTI ZBERU ÚRODY

DOŽINKY, NIEKEDY OZNAČOVANÉ AJ AKO OBŽINKY, SÚ SLÁVNOSTI SPOJENÉ S UKONČENÍM ŽATVY A AKO SLÁVNOSTNÝ PRACOVNÝ ZVYK SA UDRŽIAVALI NA FEUDÁLNYCH MAJETKOK A VEĽKOSTATKOK. PŮVOD MAJÚ V PREDKREŠŤANSKÝCH DOBÁCH, KEĎ SA HOSPODÁRSKA PROSPERITA PRIPISOVALA NADPRIRODZENÝM SILÁM.

V mnohých európskych, ale aj mimoeurópskych krajinách majú dodnes náboženský charakter. Ten sa na Slovensku stratil v 20. storočí. Dožinky boli dôležitou udalosťou roka, boli potvrdením a oslavou hojnej úrody obilia, ktoré v histórii roľníckych európskych kultúr predstavovalo už od stredoveku najvýznamnejšiu plodinu a zdroj potravy pre ľudí. Na dozrievanie obilia, jeho zber aj dopravenie z poľa do bezpečia hospodárstiev sa sústredila výrazná pozornosť majiteľov obilninových polí.

Dožinky sa konali hneď po skončení zberu. Presný termín bol určený podľa dozretia konkrétneho druhu obilia na konkrétnom hospodárstve, prípadne podľa počasia v danom roku. Zvyčajne to bolo v priebehu júla a augusta. „Od polovice 20. storočia sa socialistické dožinkové slávnosti ako organizované podujatia diali po skončení žatvy, nie však bezprostredne v deň skončenia práce, ale v termíne určenom vedením JRD či štátneho majetku. Rovnako to bolo aj s okresnými, krajskými dožinkami, ktoré počas socializmu boli aj politicky sledovanými udalosťami. Celoštátne dožinky sa napríklad spájali s nitrianskou poľnohospodárskou výstavou,“ hovorí PhDr. Katarína Popelková, CSc., samostatná vedecká pracovníčka z Ústavu etnológie a sociálnej antropológie SAV, v. v. i.



senia ďakovného vinšiu či príhovoru odovzdali veniec hospodárovi na znak ukončenia práce. V niektorých oblastiach bolo zvykom, že gazda či gazdiná žencov obliali vodou. Veniec sa zavesil na gánok, do podbránia alebo na iné vhodné miesto, kde visel do nasledujúcej žatvy. Nasledovala hostina pre všetkých účastníkov žatvy, posedenie, spev i tanec. Súčasťou pohostenia mal byť vždy aj chlieb z novej úrody.

Trocha samopaše a rozviazané jazyky

Oslavy zberu hrozna majú pôvod v starovekom zvyku oslavujúcom boha vína a neviazanosti, ktorý sa volal v starom Ríme Bakchus, v starovekom Grécku mu však hovorili Dionýz. Bakchus bol synom Jupitera, mal však ľudskú matku – tébsku princeznú Semelu. Je patrónom vína a nápojov, ale aj divadelného umenia. Zobrazuje sa v mnohých podobách, napríklad ako zdatný urastený mladík, ale aj ako postarší bradatý pán s bruchom ako keby prehltol sud. Po celý rok si užíval bujarú a neviazanú zábavu, kde mu spoločnosť robili satyrovia (muži s kozími rohmi a kopytami, ktorí mali takmer stále erekciu) a nechýbal ani ženský prvok v podobe meád, ktoré boli neustále opité a divoko tancovali. Odtiaľ pramenia samopašné oslavy, tzv. bakchanálie.

V období po druhej svetovej vojne, keď boli súkromné obilninárske hospodárstva poštátnené alebo združstevnené, sa z dožiniek stali oslavné udalosti. Počas socializmu ich po ukončení žatvy organizovalo vedenie štátnych majetkov a jednotných roľníckych družstiev niekedy aj mestské či okresné orgány riadiace poľnohospodársky sektor ako podujatie pre žatevných

robotníkov, ostatných zamestnancov alebo aj obyvateľov miest a dedín. Ich program odkazoval na staršie formy dožiniek a bol skombinovaný z tradičných zvykov (sprievod s vyzdobeným vozom, odovzdávanie dožinkového venca, príhovory a dožinkové piesne), pohostenia a zábavy. Podľa tohto vzoru vznikli aj celoštátne dožinky ako hromadné reprezentatívne podujatia,“ približuje PhDr. Katarína Popelková, CSc.

Dožinkové zvyky a špeciálne oblečenie

Ľudia boli v minulosti veľmi poverčiví. Týkalo sa to aj dožiniek, čo sa odrazilo na rôznych zvykoch, ktoré počas tohto obdobia praktizovali. „Magické úkony mali roľníkom zaistiť dobré počasie na žatvu, úspešný priebeh prác, dostatok či prebytok obilia v danom roku, ako aj bohatú úrodu v nasledujúcej sezóne. Napríklad hrable sa pri práci nesmeli položiť zubami nahor, aby neprišla búrka s dažďom; z prvého vymláteného obilia sa mal piecť prvý chlieb alebo cestoviny a domáci sa mali s nimi podeliť so susedmi, aby mali vždy dost jedla; z prvých a posledných klasov sa uplietol dožinkový veniec ako symbol rozmnožovacej schopnosti obilia a odložil sa po žatve pod strechu, aby sa zrnká z neho mohli pridať na jar do siatin; aby bola na poli vždy dobrá úroda. Posledné klasy sa nechávali na poliach; pri ukladaní snopov do stodoly mali ľudia mlčať, aby ich nepočuli myši a obilie nepožrali; z vymláteného obilia sa jedna hrst rozhodila po stodole pre myši a jedna pre vtáky a pod.

Či už dnes, alebo aj v minulosti, každá slávnosť si zaslúžila špeciálne, slávnostné oblečenie. Dožinky v tomto nie sú výnimkou. Tak ako sa aj v súčasnosti pri tradičných dožinkových slávnostiach zúčastnení oblečú do miestnych krojov, tak aj v minulosti boli členovia dožinkového



Podakovanie feudálovi

„Ešte na začiatku 20. storočia mala dožinková slávnosť charakter podakovania žatevných robotníkov feudálovi či statkárovi, ktorý ich na prácu najal. Ženci i žnice dozreté obilie zbierali ručným náradím – kosami a kosákmi, viazali ho do snopov a privádzali na vozoch na hospodárstvo na uskladnenie a vymlátenie. Po skončení prác uvili z obilia s najkrajšími klasmi a poľných kvetov dožinkovú kyticu či dožinkový veniec. Alebo vrchol žrdky s pripevnenou šatkou ako zástavou vyzdobili klasmi a kvetmi. S posledným vozom snopov privezených z poľa do dvora za spevu dožinkových piesní a predne-

sprievodu či reprezentanti všetkých robotníkov, ktorí niesli dožinkový veniec alebo dožinkovú zástavu, oblečení v čistom sviatočnom odevu. Tým chceli vzdať úctu gazdovi alebo správcovi majetku a celkovo tomuto slávnostnému momentu. Ostatní, ktorí sa na slávnostnom sprievode nezúčastnili a boli len pri žatevných prácach, boli oblečení v ľahkom, vzdušnom pracovnom odevu, ktorý ich mal chrániť pred slnkom, teplom a pichľavou slamou.

Slávnosti hrozna a vína

Oberačkové slávnosti boli súčasťou vinohradníckych regiónov odnepamäti. V oblastiach, kde sa pestuje hrozno, si jeho zber vyslúžil podobný tradičný pracovný zvyk – oberačkovú slávnosť (vinobranie), ktorá bola spojená s obdobím dozrievania hrozna od septembra do konca októbra. Pre pestovateľov a majiteľov viníc to bol najdôležitejší a najradostnejší čas v priebehu celého roka, najmä ak bola bohatá úroda. Vtedy sa obrali všetky vinice a zrelé hrozno sa odviezlo na spracovanie.

Na území dnešného Slovenska zaznamenávajú zvyky spojené s oslavou vína už v období 13. storočia, keď vinári ďakovali za úrodu hrozna vo vinohradoch svojmu patrónovi svätému Urbanovi. Archívne záznamy uvádzajú, že prvé dúšky muštu z urodeného hrozna ochutnávali mestskí predstavitelia – richtár, mešťanosta a podobne. Konali sa oslavné sprievody, keď

na vozoch vyzdobených viničnými listami sedeli mladé dievčatá a ponúkali čerstvé hrozno a mušt tým, ktorí sa podieľali na zbere a výrobe vína. Vinobranie, ako ho poznáme aj v súčasnosti, mestá najmä v malokarpatskej oblasti organizujú od prvej polovice 20. storočia.

Oberačka zahŕňa v slovenských podmienkach zber stolových a muštových odrôd – bielych aj modrých. Stolové odrody sa oberajú postupne od najskorších až po najneskoršie zrejúce. Vhodný čas na zber stolových odrôd je vtedy, keď sú bobule vyfarbené a primerane zrelé, majú lahodnú a harmonickú chuť. Zber skorých stolových odrôd by sa nemal dlho odkladať, lebo ich poškodzuje hmyz aj vtáctvo. Zber muštových odrôd – čiže hlavnú oberačku – treba robiť tak, aby víno bolo, čo najkvalitnejšie. Čím lepšie sú bobule vyzreté, tým viac cukru a aromatických látok obsahujú. Tie sú veľmi dôležité najmä pri výrobe vín s jemným buketom. S ich zberom sa netreba ponáhľať, nechávajú sa čo najdlhšie na kroch, pretože v posledných jesenných dňoch sa cukornatosť a obsah aromatických látok zvyšujú najviac. Najmä keď je dlho teplo a slnečno. Čas oberačky sa nedá vymedziť podľa dátumu v kalendári, veľa závisí od teplotných a vlhkosťných pomerov v jednotlivých rokoch a, samozrejme, od kvality pestovanej odrody.



Po odovzdaní venca bolo prichystané na dvore gazdovstva pre oberačov pohostenie (oldomáš), pripravené vinárskou rodinou. Najčastejšie sa jedli syté mäsové jedlá, predovšetkým hydina, rôzne koláče, pilo sa víno a občerstvenie bolo sprevádzané muzikou, spevom a tancom, vďaka čomu mala slávnosť uvoľnenú a veselú atmosféru. „Prvky takéhoto oberačkového oldomáša sa v prvých desaťročiach 20. storočia stali základom pre verejné mestské oberačkové slávnosti, nazvané vinobranie. V období socializmu ho potom využili aj organizátori verejných slávností nazvaných malokarpatské vinobranie, ktoré sa ako oslava úspechov kolektivizovaného vinohradníctva od roku 1958 každoročne na jeseň konali v mestách malokarpatskej oblasti,“ dopĺňa PhDr. Katarína Popelková, CSc.

Mliečna pohoda bez hraníc



Vyskúšajte
originálnu chuť
mozzarely
vyrobenej
na Slovensku

www.kolibamilk.sk

Pranostika na august	výbežok bočnej steny	valeriána	traťová spojivá stanica	rímska štvorka	piaty diel	koralový ostrov	oddelená časť miestnosti	čítoslovce údivu	továreň na obrábacie stroje (skr.)	DINAS, HOMS, NEKRO, SOSO	rieka v Japonsku	2. časť tajničky	zovšeobecňoval
tropický vietor opačného smeru											plášť z ťavej srsti		
1. časť tajničky											otrok (bás.)		
											kód Toga		
chumáč trávy				najlepší				hviezdy po anglicky					
				vetrik				mliečny výrobok					
anno Domini			španielsky tenista						český spevák				
			dravá morská ryba						popovok				
ABEL, ARAKS, KAMO, KLEAK	malá os	odpadová časť stromu				rozrývalo						kypri zem pluhom	
		4. časť tajničky										vysoký vek	
trváca tráva						epocha					Slovenská liga v Amerike		
											zdochla		
nechutný, po španielsky													
stredo-slovenská obec													
úkon					starý po angl.								
ARA, NARD, SÉPARÉ, VILAS	orgán zraku												
	zarovnal												
poznal					primát	ovocná záhrada	tropické ovocie	žiaruvzdorné stavivo, silika	nórsky matematik				
									ruské sídlo				
solmizačná slabika			sadením doplnila									rieka v Turecku	suchá zem medzi ramenami rieky
			olejnatá plodina										
jednotka elektrického odporu				chaos							značka arzénu		
				kolo							naplnená		
zvyšok potopenej lode					ženské meno						predložka		
					meno Jozefa						alpský škriatok		
predpona s významom mŕtvy						predložka			boh mohamedánov				
						nanometer (zn.)			hlas hada				
tiež			3. časť tajničky										
EČV okr. Levoča			sídlo v Sýrii						pasením zbaviť trávy				

Tajnička z čísla 06/2022: DEŤOM NEDÁVAJTE DO RÚK NŮŽ A HLUPÁKOVI PENIAZE

Výhercovia vecných cien: Terézia Hamranová, Imel, Mariana Donovalová, Valaská, Helena Lehocská, Senec

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 9. 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 CJŠ). 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 adrese 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.





VYSKÚŠAJTE ŠŤASTIE S OPAVIOU

**Vyhrajte nákupné poukážky
COOP Jednota za nákup výrobkov
Opavia v min. hodnote 3 €.**



**10x
300 €**

**90x
100 €**

Kúpte výrobky Opavia v celkovej hodnote minimálne 3 €, pošlite na zadnej strane pokladničného dokladu uvedené meno, priezvisko, adresu s tel. číslom na adresu Súťaž – Mondelez Slovakia s.r.o. Opavia, P. O. BOX 300, 830 00 Bratislava 3 a budete zaradení do žrebovania o výhry. Do súťaže sa môžete zapojiť od 11. 8. do 31. 8. 2022. Podrobnejšie pravidlá nájdete na www.zlateleto.sk.





HARMONY



**Vyhraj
s Harmony!**

**5x
100 €**

**50x
50 €**



Kúp minimálne 2 ks produktov značky HARMONY

v termíne od 4. 8. do 31. 8. 2022 a pošli pokladničný blok s menom, priezviskom, adresou a telefónnym číslom na adresu:

„**Súťaž**“, SHP Harmanec, a. s., 976 03 Harmanec, SR.

Termín zlosovania súťaže: 14. 9. 2022

www.tvojeharmony.sk/vyhraj/