

jednota

IX/2022 XX. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

COOP JEDNOTA,
ATRAKTÍVNY
ZAMESTNÁVATEĽ

**ODVÁŽNE SLOVENKY
NA ČESTE DO NEZNÁMA**

**SERIÁL: CHUDNUTIE
A POKUŠENIE**

**BOBULE, KTORÉ
CHUTIA I PREKVAPUJÚ**

KAM CHODIL NA KÁVU CASANOVA

ROZHOVOR: VLADO KULÍŠEK – MÍM S TÚLAVÝMI TOPÁNKAMI



VAŠE NAJOBĽÚBENEJŠIE SLOVENSKÉ Z COOP JEDNOTY

To, čo u nás nakupujete najradšej, teraz v našich predajniach nájdete v špeciálnej limitovanej edícii. Nové obaly najobľúbenejším výrobkom padnú ako uliate a vám padnú hneď do oka. Takto vyzerajú skutočné slovenské celebrity! www.coop.sk



coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



20



4



10



18



28

coop
JEDNOTAKontinuálne nadväzuje
na 41 ročníkov Družstevných
novín a 43 ročníkov
Hospodárskeho obzoru.**09**
22**OBSAH**

4. **Sezóna:** Vinič plný chutí i preväpení
8. **Zdravie:** Redukčná diéta v praxi plnej pokušení
10. **V COOP Jednote:** Podpora zamestnancov je priorita
12. **Vlastná značka:** Džemy ako od mamičky
14. **Recepty:** Chutné a trochu netradičné
18. **Dnes v kuchyni:** Na čo sú dobré semienka?
20. **Gastroikona:** Kam chodil na kávu Casanova?
22. **Rozhovor:** Mím Vlado Kulíšek na cestách i doma
24. **Prírodná lekárneň:** Nechtík a rakytník na jesenné dni
28. **Slovensko:** Odvážne Slovenky na ceste do neznáma
30. **Krížovka**

NAMIESTO PREDJEDLA

Keď niekam cestujem, často si spomeniem na časy, keď sme do „Juhošky“ alebo do Bulharska odchádzali takí naložení jedlom, že sa auto sotva pohlo. Čo sa nedalo zjesť počas cesty, slúžilo ako zásoba na prípravu dovolenkového jedla v autokempingu. Takto „dovolenkovala“ moja babka, vedúca kuchárka v ministerskej kuchyni. Človek by povedal, že v práci a doma toho musí mať dosť. Ale nie – kým sme sa pripekali na pláži, babka sa nenápadne vytratila a v 30 - stupňových horúčavách pri stane vyvárila a vysmázala, aby sme mali kompletný obed ako doma! Naozaj! Vtedy sa nám ani nesnívalo, že raz budeme vyznávať odľahčenú letnú stravu, šalátiky, nanajvýš nejaké to rýchle plážové občerstvenie! Navyše babka popri tom dokázala vyvolať dojem, že jej trávenie zaslúženého od-dychu nad bublajúcou panvicou v kempe kdesi na Makarskej robí

azda aj radosť. Ale potom, keď sa chasa najedla a umyl sa v lavóre riad, nahodila babka najlepšie plavky, nasadila obrovský slamený klobúk a slnečné okuliare a vplávala na pláž ako Sophia Lorenová! Tomuto sa kedysi hovorilo žena do koča aj do voza!

Dnes sa mi zdá, že to ani nemohla byť pravda. Časy sa zmenili, aj naše predstavy o dovolenke. Mne sa spájajú s oddychom, so spoznávaním a s ochutnávaním. Rada jem to, čo jedia miestni, v nejakom lokálnom zariadení typu tavernička. Milujem popoludňajšie vysedávanie v kaviarňičkách, spoznávanie kultúry národa aj cez gastronomický zážitok. A to počas celého roka.

Ak ste v tomto podobní, ale aj keď nie ste, nalistujte si článok o najstarších kaviarňach sveta, ktoré na svojich cestách môžete navštíviť. Nech sú tieto riadky bodkou za tohoročným letom a inšpiráciou dopriať si trochu radosť a relaxu kedykoľvek počas roka.

Denisa Pogačová

TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, IČO: 35697547, 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

VINIČ PLNÝ CHUTÍ I PREKVAPENÍ

NAŠI PREDKOVIA HOVORILI, ŽE VÍNO JE UŠŤAČHTILÝ MOK, NA KTOROM SA NAROBILA PRÍRODA I ČLOVEK. TREBA HO TAK CHÁPAŤ, POUŽÍVAŤ I KONZUMOVAŤ.

Pestovanie hrozna je proces, ktorý prebieha už po celé stáročia. Táto plodina totiž ponúka obrovské možnosti ďalšieho spracovania. Okrem toho, že sa dá konzumovať vo svojej prirodzenej podobe, môže sa premeniť na dokonalé víno, armaňak či brandy. Z jadriek hrozna sa však vyrába aj olej obľúbený pre obsah antioxidantov, najmä v studenej kuchyni či kozmetike. Armaňak je najstarší vínný destilát, ktorý sa bezprostredne viaže na miesto pôvodu a súvisí s tradičným, nezameniteľným spôsobom spracovania. Armaňakom sa môže nazývať iba vínný destilát z bieleho suchého vína, ktorý nemá viac ako 63 % obsahu alkoholu, bol vypálený len raz a pochádza z niektorej z troch oficiálne uznaných oblastí vo Francúzsku. Destilovanie vína bolo kedysi ochranou pred jeho pokazením počas dlhých obchodných ciest. Vznikla tak vínovica. Približne v 12. storočí však zistili, že vínovica uchovávaná v sudoch nadobúda jedinečnú chuť a objavila sa tak prvá brandy - vínný destilát, ktorý zreje v dubových sudoch po sherry. Má typickú jantárovú farbu získanú počas fermentácie vína, a to vďaka trieslovinám (tanínom) zo šupiek a zrníek. Iným jedinečným vínnym destilátom je grappa. Grappa je taliansky destilát s chráneným označením pôvodu, ktorý sa vyrába zo zvyškov, z tzv. matoliny. Sú to výlisky hrozna s obsahom strapiny, šupiek, zrníek, zvyškového množstva cukru a aromatických látok. Majitelia vinič dávali matoliny robotníkom, ktorí si ich vypálili a tak vznikla grappa.



TAJOMSTVO STARÉHO VINIČA

Čím starší vinič, tým lepšie víno – tvrdia tí, ktorí sa vyznajú vo veci. Keď sa vysadí vinohrad, trvá asi dva až tri roky, kým začne produkovať ovocie vhodné na výrobu vína. Počas tohto obdobia sa vinič neustále rozvíja. Rokmi je výsadba viniča čoraz vyspelejšia a prispôsobivá okoliu. Keďže vinič rastie aj do hĺbky, často dosiahne hlavným koreňom aj hĺbku 10 metrov. Tak prechádza rôznymi vrstvami pôdy. Každou novou vrstvou získava rastlina vlastnú osobitosť a úroveň, ktoré mladý vinič jednoducho nemá odkiaľ vziať.

Odborníci sa zároveň zhodujú, že strapce hrozna, ktoré zrejú na rastline starej niekoľko desaťročí, sú redšie, produkujú menej ovocia a pomer šupy k dužine sa zvyšuje. Výsledkom sú bobule s koncentrovanejšou chuťou. Vekom starší vinič si vie lepšie poradiť aj s vlhkosťou, ktorú mu zem poskytuje. Mnohí vinári však majú skúsenosť s viničom, ktorý pohltí vlhkosť z pôdy až do tej miery, že zanikla akákoľvek šanca na kvalitnú výrobu vína. Tento prípad je zvyčajne viac problémom nových vinohradov ako starších rastlín. Plytké korene nových výsadiieb majú sklon pohlcovať vodu oveľa rýchlejšie a efektívnejšie ako starý vinič, keďže dažďová voda nedosiahne až k hlbším koreňom, ktoré sa nachádzajú v starých vinohradoch. Rovnaká schéma platí aj počas nadmerne suchých rokov, keď mladšie viniče zvyčajne nedostávajú vlhkosť, ktorú potrebujú, aby sa im darilo. Starý vinič je schopný odbočiť do vyčerpaných zásob vlhkosti, a preto je často považovaný za „múdrejší“ ako mladý vinič.

VEDELI STE O BURČIAKU?

Burčiak je podľa slovenského zákona o vinohradníctve a vinárstve čiastočne prekvasený hroznový mušt z hrozna dopestovaného a spracovaného výlučne na území Slovenska. Predávať sa môže po zbere hrozna od augusta do decembra. Zákon umožňuje zastaviť kvasenie a neskôr ho opätovne uviesť do kvasenia. Obsah alkoholu je minimálne 1 %, väčšinou sa vyrába z odrôd Irsai Oliver, Muškát moravský a Veltlínske červené. Po vylisovaní hrozna sa získa sladká šťava bez alkoholu, mušt, ktorý po pár dňoch začína kvasiť. Pomocou kvasiniek prekváša cukor na alkohol a oxid uhličitý, preto burčiak jemne bublinkuje. Ďalším štádiom po burčiaku je rampáš, z ktorého neskôr po odkalení vznikne mladé víno. A ako spoznať kvalitný burčiak?

- ▶ Dobrý burčiak má mať svetlú mliečnožltú farbu s jemným kalom, nemal by byť tmavý ani hustý.
- ▶ Má mať príjemnú ovocnú arómu s miernou vôňou kvasiniek.
- ▶ Nemá byť veľmi sladký.
- ▶ Nemá byť hnedý so sedimentom na dne fľaše – ten naznačuje, že nebol odkalený alebo bol zriedený jablčným muštom. Neodkalený burčiak obsahuje zvyšky rôznych nečistôt, plesní, postrekových látok.
- ▶ Veľmi svetlý burčiak môže indikovať riedenie vodou.

Odporúča sa spotrebovať burčiak hneď v deň keď ste ho kúpili. Pri odkladaní do chladničky viečko neťahujte úplne – kvasením vzniká oxid uhličitý, ktorý musí mať možnosť úniku, inak môže fľaša vybuchnúť. Napriek vysokému obsahu cukru sa v burčiaku nachádza množstvo zdraviu prospešných látok – vitamíny, minerály, stopové prvky a iné. Pochádzajú z hrozna i z kvasiniek alebo z ich metabolickej aktivity. Obsahuje veľa vitamínov skupiny B, stopové prvky, minerály a ovocné cukry, železo, zinok. Má priaznivé účinky na trávenie, nervovú sústavu a na pleť, zlepšuje činnosť srdca, pozitívne ovplyvňuje zažívacie ústrojenstvo a sliznicu. Červený burčiak má v sebe antioxidant resveratrol, ktorý priaznivo ovplyvňuje srdcovo-cievny systém, bráni starnutiu na bunkovej úrovni a pomáha predchádzať civilizáčnym ochoreniam.



AJ CHLADENIE MÁ PRAVIDLÁ

Čakáte hostí a zabudli ste víno vychladiť? Nezachraňujte situáciu tým, že fľašu narýchlo strčíte do mrazničky. Z enologického hľadiska je to veľmi nežiaduci postup, a to najmä pri šumivých vínach. Mrazením sa môže korok začať tlačiť von a navyše víno stráca schopnosť tvorby peny. Môže sa tiež stať, že na víno zabudnete a potom bude príliš chladené, čo tiež nie je ideálne. Alternatívou rýchleho zchladenia vína môže byť hodenie ľadových kociek priamo do pohára. Pre väčšinu vinárov je táto možnosť stále tabu, pretože voda z ľadu môže narušiť chuť vína. V tom najlepšom prípade dajte vopred zamraziť kocky rovnakého vína, ktoré budete servírovať. Či už budete mať víno vychladené, alebo nie, len čo ho z chladu vyberiete a položíte na stôl, pomaly začne stúpať jeho teplota. Môžete tomu zabrániť, ak fľašu vína vložíte do nádoby so studenou vodou a pár kockami ľadu. Pomôže to aj v prípade, že ste zabudli dať pred podávaním víno do chladničky. Víno by ste takto mali mať vychladené už približne o 30 minút.

Často sa môžete stretnúť s tvrdením, že červené víno by malo mať izbovú teplotu. No z pohľadu expertov to nie je najlepšie odporúčanie. Ani ťažké a chuťovo výrazné červené vína by nemali presiahnuť teplotu 18 °C. Optimálnu teplotu, ktorú by malo mať zvolené víno, zistíte vždy na jeho etikete.

Chladenie vína je obzvlášť dôležité pri šumivých vínach, najmä kvôli správnej chuti. Zle vychladené šumivé víno neposkytuje pri pití želaný pôžitok, preto nechajte víno zchladieť pár hodín pred servírovaním. Po jeho otvorení si určite pripravte nádobu so zmesou ľadu a vody, v ktorom si zachová správnu teplotu počas celého servírovania.



VÍNO A GASTRONÓMIA

Nie je žiadne tajomstvo šéfkuchára, že kvapka vína môže jedlo pozdvihnúť na inú úroveň. V mnohých receptoch sa počíta s vínom, ktoré môže zvýrazniť chuť jedla a zlepšiť celkový gastronomický zážitok. Na druhej strane hrozí aj úplný opak.

Víno sa najčastejšie používa na dusenie mäsa. Je to pomerne jednoduché, mäso vínom podlejete a potom ho v ňom dusíte. Často sa používa ako prísada do vývaru alebo omáčok. Zjednodušene sa dá povedať, že červené víno používame na zverinu a hovädzie mäso spoločne s aromatickým korením. Dezertné sladké červené víno sa hodí do omáčok a marinád. Biele víno je vhodné na ryby, morské plody a hydinu. Experimentovanie s vínom sa však pri mäse a omáčkach končiť nemusí, pretože sa môže využiť aj pri príprave sladkých jedál, zaujímavé sú kombinácie so zeleninou a s ovocím. Skvelá a pomerne jednoduchá delikatesa je hruška na víne a buchtičky so šodó sa tiež pripravujú s vínnym krémom.

Ak chceme variť s použitím vína doma, mali by sme poznať zopár základných pravidiel, s ktorými nič nepokazíme.

► Pamätajte na to, že chuť vína, nech je akákoľvek, sa prejaví aj na celkovej chuti pokrmu. Veľmi jednoduchá zásada je použiť také víno, ktoré nám chutí aj na pitie.

► Nezabúdajme, že keď varíme na štandardne kvalitnom víne, jedlo bude chutnejšie, ako keď použijeme lacné víno. Víno by malo svojou chuťou a vôňou jedlo obohatiť a potešiť chuťové poháriky.

► Víno, ktoré chceme použiť pri varení, by sme mali otvoriť tesne pred použitím. Víno, ktoré stojí otvorené zopár dní v chladničke, nie je použiteľné ani na pitie, ani na varenie.

► Víno pridávame do jedla čo najskôr a necháme ho krátko povariť, aby sa vyparil alkohol.

VÍNO Z ÁZIE

Ryžové víno, známe tiež ako mijiú, je alkoholický nápoj vyrobený z ryže, ktorý sa tradične pije vo východnej, v juho-východnej a južnej Ázii. Na rozdiel od bežného vína, ktoré sa pripravuje kvasením prírodných cukrov obsiahnutých v plodoch viniča či v inom ovocí, sa vyrába kvasením ryžového škrobu. Tento proces sa podobá príprave záparu pri výrobe whisky, líšia sa však zdrojom enzýmov, ktoré štiepia škrob na cukry. V prípade ryžového a ďalších vín z obilnín sú ich zdrojom mikroorganizmy, zatiaľ čo pri pive a whisky vznikajú enzýmy prirodzene v klíciacom jačmeni.

Striktne povedané, víno je výsledkom kvasenia vínného muštu vylišaného z hrozna. Alkoholické nápoje pripravené kva-

sením škrobu, ktorý sa nachádza v zrnách obilnín, ako japonské saké či čínske chuang-tiou (huangjiu), nie sú teda, technicky vzaté, vínom a majú skôr bližšie k pivu. Chuť hotového nápoja je však natoľko odlišná od piva, že by používanie tohto názvu bolo značne zavádzajúce. Organoleptické vlastnosti nápoja zo skvasených obilnín, ako je ryžové víno, sú oveľa bližšie k vínam, teda nápojom zo skvaseného hrozna, a preto sa na ich označenie vžil termín víno. Ryžové víno máva obvykle vyšší obsah alkoholu (18 – 25 %) ako víno z viniča (9 – 16 %), ktoré však má vyšší obsah alkoholu ako pivo (obvykle 4 – 6 %). V ázijskej gastronómii sa ryžové víno používa rovnako ako víno v kuchyni európskej – pri stolovaní aj pri varení. Obvyklou náhradou ryžového vína používaného v čínskej kuchyni a v ostatných ázijských kuchyniach je suché svetlé sherry. Oboje víno potom slúži aj na náboženské a obradné účely.



VEDELI STE O BIELOM VÍNE?

Je známe, že červené víno v istej miere pozitívne vplyva na ľudský organizmus. No aj biele víno sa môže pochváliť zaujímavými látkami, ktoré majú pozitívne účinky. Obsahuje napríklad dva silné antioxidanty – tyrosol a hydroxytyrosol, ktoré sa vyskytujú aj v olivovom oleji. Ani jeden z nich však nie je prítomný v červenom víne. Vedci sa domnievajú, že práve tieto antioxidanty spôsobujú, že biele víno pozitívne ovplyvňuje zdravie srdca. Biele víno aj spomaľuje proces starnutia, pomáha predchádzať cukrovke a zlepšuje imunitný systém. Navyše štúdie vykonané v posledných šiestich rokoch zistili, že mierna konzumácia bieleho vína môže znížiť riziko vývoja rakoviny vaječníkov, zvýšiť kognitívne funkcie u starších osôb a zabrániť rastu streptokokov, baktérií zodpovedných za zubný kaz a bolesti hrdla. Zdôrazňujeme však, že hoci hovoríme o pozitívnych účinkoch, víno je alkohol a jeho neprimerané popíjanie môže mať, naopak, pre človeka fatálne dôsledky zo zdravotného i spoločenského pohľadu.

ROZUMIETE INFORMÁCIÁM NA ETIKETE?

Víno s chráneným označením pôvodu: Patrí k najkvalitnejším vínam. Do tejto kategórie patria akostné vína a akostné vína s prívlastkom.

Akostné víno: Víno, ktoré bolo vyrobené iba z hrozna dopestovaného v určitej vinohradníckej oblasti. Ďalšou podmienkou je, že dosiahnutá cukornatosť hrozna musela byť pri zbere na úrovni minimálne 16° NM.

Akostné víno s prívlastkom (prívlastkové vína): Ide o víno najvyššej kvality. Na výrobu prívlastkových vín sa zbiera len hrozno v plnej zrelosti a kvalite. Prívlastkové víno sa nesmie ničím obohacovať, zakázaná je akákoľvek chemická konzervácia (okrem použitia oxidu siričitého). Stanovuje sa tu dokonca aj maximálny hektárový výnos – teda to, aké množstvo hrozna pripadá na hektár výnosovej vinohradníckej plochy.

Mladé víno: Ide o víno plnené do fliaš pred koncom kalendárneho roka, pričom je vyrobené z hrozna, ktoré bolo zbierané v tom istom roku.

Archívne víno: Týmto pojmom sa označujú minimálne trojročné vína – teda vína, uvedené na trh až po uplynutí aspoň 3 rokov od samotného zberu a spracovania hrozna.

-dp-

Surf

VÔŇA DOKONALO
ČISTEJ BIELIZNE



TESTOM POTVRDENÉ

**ODSTRÁNENIE 99
NAJBEŽNEJŠÍCH ŠKVRŇ**



**DERMATOLOGICKY
TESTOVANÉ**



REDUKČNÁ DIÉTA V PRAXI PLNEJ POKUŠENÍ

AKO SA MÁ STRAVOVAŤ ČLOVEK S OBEZITOU ALEBO NADHMOTNOSŤOU? AKÝ SPÔSOB PRÍPRAVY JEDLA JE PREŇHO NAJVHODNEJŠÍ? AKO MÁ ODOLÁVAŤ LÁKADLÁM NA OSLAVÁCH ČI DOVOLENKÁCH? ZOPÁR TIPOV NÁJDETE V POKRÁČOVANÍ CYKLU O OBEZITE S MUDR. PETROM MINÁRIKOM A VYDAVATEĽSTVOM RAABE.

► **Varenie v pare a varenie vo vode.** Pôsobenie vysokej teploty nad 100 °C tepelne upraví živočíšnu aj rastlinnú stravu. Pôsobením vysokej teploty dochádza k stratám termolabilných živín, predovšetkým vitamínu C. Vitamín C je esenciálna látka a zároveň významný antioxidant, ktorý podporuje imunitu a má pozitívnu úlohu aj v protinádorovej prevencii. V tomto kontexte varenie potravín s obsahom vitamínu C nie je práve najvhodnejší spôsob spracovania, no varená strava má silnú tradíciu a nie je mysliteľné, že by sme prešli výlučne na konzumovanie surových potravín. Navyše niektoré potraviny sa dajú konzumovať len tepelne upravené (zemiaky). Je však rozdiel medzi varením mäsa a varením zeleniny alebo ovocia. Zeleninu a ovocie s obsahom termolabilných mikroživín vrátane vitamínov (aj vitamínu C) je lepšie konzumovať v studenom stave. Z metód varenia treba vyzdvihnúť najmä varenie v pare – parenie.

► **Pečenie.** Pri pečení sa dosahujú vyššie teploty než pri varení, spravidla do 200 °C. Na rozdiel od grilovania sa však jedlo nepripravuje na otvorenom plameni, preto sa vysoká teplota pečenej potraviny dosahuje predovšetkým na povrchu, zatiaľ čo vnútorná časť neraz nedosiahne ani 100 °C. Pri rýchlom alebo slabom pečení môže niekedy nastať situácia, že vnútorné časti mäsa nie sú dokonale upečené, a tak nedôjde k dôkladnej likvidácii choroboplodných mikroorganizmov v prípade, že mäso je nimi nakazené. Dôkladné pečenie je preto dôležité preventívne epidemiologické opatrenie.

► **Vyprážanie.** Pri vyprážaní dosiahne teplota spracovanej potraviny až pozoruhodných 400 °C. Pri takýchto teplotách už vznikajú karcinogénne zlúčeniny. Je preto rozumné nekonzumovať vyprážané jedlo príliš často ani zbytočne veľké porcie.



► **Grilovanie.** Je spôsob tepelnej prípravy nad otvoreným ohňom, pričom rovnako ako pri vyprážaní vznikajú veľmi vysoké teploty, a to až do 400 °C. Na rozdiel od vyprážania sa strava pri grilovaní a barbecue dostáva do priameho kontaktu s ohňom. V dôsledku toho toxické a karcinogénne prchavé zlúčeniny z uhlia a dreva (tzv. polycyklické aromatické uhľovodíky – PAU) priamo kontaminujú potravu. Najväčšou hrozbou je grilované mäso. Vplyv na kontaminanty v grilovaných potravinách má aj použitý druh uhlia alebo dreva; niektoré druhy pri horení uvoľňujú menej PAU, iné viac. Aj keď sa ľudia chránia pred vplyvom karcinogénov z grilovania balením grilovaných potravín do alobalu, je tento druh tepelnej prípravy jedla (najmä mäsa) vysoko rizikový a nemožno ho odporúčať na časté použitie.

AKO PRIPRAVOVAŤ MÄSO DIÉTNEJŠIE:

- Mäso, hydinu a ryby namiesto vyprážania varte, duste, pečte, opražte, poširujte alebo grilujte (nikdy nie nad otvoreným ohňom).
- Pred varením odstráňte z mäsa a hydiny všetok viditeľný tuk a kožu.
- Vyberte tuk, ktorý sa objaví počas varenia.
- Obmedzte (výnimočne vylúčte) množstvo škrobových príloh k mäsu, hydine alebo k rybám. Chlieb vám pridáva dodatočné kalórie.
- Vyberajte a pripravujte jedlá bez omáčok s vysokým obsahom tuku a škrobu.
- Pri príprave tradičných jedál, ako sú bryndzové halušky, si dajte len minimálne množstvo „prerastenej“ slaniny. Jedzte bez pridanej masti.
- Používajte chudé bravčové mäso, hovädzie mäso alebo divinu.
- Pripravujte viac jedál z hydiny – bieleho mäsa.

ZVLÁDANIE REDUKČNEJ DIÉTY V OSOBNÝCH SITUÁCIÁCH

Čaká vás rodinná oslava či dovolenka? Obedujete v závodnej kantíne? Tu je zopár tipov, ako nenarušiť režim vašej diéty.

Reštaurácie a fast foody. Pri návšteve reštaurácie alebo iného stravovacieho zariadenia dbajte na výber pokrmov, ktoré sú vhodné na redukčnú výživu. Riadte sa pravidlom „zdravého taniera“ – t. j. taniera, na ktorom je vyhovujúce rozdelenie jednotlivých potravinových skupín: ½ zelenina + ovocie, ¼ celozrnné obil-



niny, resp. škrobové prílohy (cestoviny, ryža, zemiaky), ¼ „zdravé“ bielkoviny (potraviny bohaté na bielkoviny s nízkym obsahom tuku a energie). V praxi to môže znamenať, že si vždy dáte k porcii mäsa a zemiakov primerane veľkú porciu zeleninového šalátu. Na obed si dajte aj polievku nezahusťovanú múkou, napr. ľahký mäsový vývar so zeleninou, rascovú polievku s „pusteným“ vajcom, zeleninové polievky bez mlieka a smotany. Aj v prevádzkach s ponukou rýchleho občerstvenia sa dá často vybrať zdravšia alternatíva – napr. namiesto „chicken nuggets“ si dajte „césar šalát“ s jogurtovým dressingom.

Ako riešiť problém s „nezdravou“ bagetou alebo hamburgerom?

Bageta alebo hamburger sa dajú upraviť aj do „zdravšej“ podoby, ak sa použije kvalitné chudé mäso z hydiny, chudé hovädzie mäso, veľa zeleniny (bez slaniny, majonézy a syra) a celozrnná žemľa (nie sladká „americká“). Pri redukčnom stravovaní býva väčšinou vhodným riešením zjesť polovičnú porciu bagety/žemle a dopriať si podstatne väčšiu porciu čerstvej miešanej zeleniny (150 – 300 g). Obávame sa však, že pri súčasnej ponuke v stánkoch s rýchlym občerstvením, bufetoch alebo na benzínových pumpách si 150 – 300 g porciu zeleniny budete musieť vziať so sebou z domu. Ak je hladný človek s obezitou konfrontovaný

s ponukou bufetov s rýchlym občerstvením a je vo fáze redukcie hmotnosti alebo v dlhodobej fáze udržiavania úbytkov hmotnosti, ideálnym riešením je domáca príprava rýchleho občerstvenia v plnom rozsahu – v súlade so zásadami nízkokalorického, pritom však výživovo bohatého rýchleho občerstvenia. Existuje niekoľko zdravších alternatív, ako nahradiť majonézu. Vyhýbajte sa predovšetkým:

- ▶ vyprášanému syru s hranolčkami a tatarskou omáčkou (takáto porcia môže pre ženu s redukčnou diétou znamenať až 70 – 80 % z predpísaného celodenného energetického príjmu), pozor najmä na enormne vysoký obsah tuku (90 – 120 g),
- ▶ hranolčekom (100 g = 1 200 kJ/300 kcal), nahradte ich pečenými zemiakmi v rúre (100 g = 500 kJ/150 kcal),
- ▶ vyprázaným jedlám,
- ▶ jedlám grilovaným na otvorenom ohni,
- ▶ majonéze, omáčkam s vysokým obsahom tuku a škrobu, kečupu vo väčšom množstve.

Ako zdolávať nástrahy na návštevách, oslavách či dovolenkách?

Násilné núkanie jedál na návštevách, oslavách príbuznými, kolegami v práci:

- ▶ Dohovorte sa s núkajúcim na menšej porcii.
- ▶ Naučte sa a natrénujte si asertívne slušné

odmietanie ponúkaného jedla (nezabudnite najmä pochváliť).

- ▶ Vyhýbajte sa niektorým kontaktom, situáciám, ale iba v nevyhnutnom prípade (iba ak je to možné a ináč to nejde).

Časté služobné cesty a spoločenské stretnutia spojené s jedením a alkoholom

- ▶ Jedzte polovičné porcie.
- ▶ Alkoholické nápoje pite iba minimálne.
- ▶ Pite zásadne vodu a iné nekalorické nápoje.
- ▶ Odlahčite príjem „kalórií“ dodržiavaním zásady „zdravého taniera“.
- ▶ Navštevujte fitnesscentrá – bývajú vo všetkých hoteloch, ak je k dispozícii bazén – plávajte.
- ▶ Zabehajte si každé ráno – najlepšie v skorých ranných hodinách ešte pred nástupom služobných povinností.

All inclusive dovolenky – s pretlakom jedla a nápojov vrátane alkoholických nápojov

Na all inclusive dovolenku by mal ísť človek s obezitou, ktorý je v redukčnom režime, jedine vtedy, ak už má novú stravovaciu životosprávu veľmi dobre zvládnutú.

- Vyberajte si typy dovolení orientované skôr na aktívny pohyb, než na prejedanie.
- Obklopujte sa ľuďmi, ktorí vyznávajú aktívny životný štýl a v tomto duchu si vyberajú aj trávenie dovolenky.

Rama

CHUTÍ VÁM MASLO? RAMU SI ZAMILUJETE!

100% PRÍSADY PRÍRODNÉHO PŮVODU

RAMA

MÚDRA VOĽBA PRE VÁS AJ PRE ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Vo všeobecnosti, rastlinné margaríny od spoločnosti Upfield:

...majú o **70%** nižší dopad na klímu ako maslo*

...spotrebujú o **50%** menej vody ako maslo.*

...vyžadujú o **2/3** menej pôdy ako maslo.*

RASTLINNÁ STRAVA... OBEŤUBENÁ A CHUTNÁ CESTA K UDRŽATEĽNOSTI

Rastlinné jedlá sa stávajú čoraz obľúbenejšie a moderné margaríny, ktoré pozostávajú z rastlinných olejov tak skvelo zapadajú do výživy ľudstva. Margarín je prírodná a skvelá voľba pre všetkých, ktorí chcú žiť udržateľne a zodpovedne. Rama je alternatívou k mliečnemu maslu a ideálnym príkladom toho, ako môžeme malými každodennými krokmi urobiť niečo pre svoje zdravie aj životné prostredie.

ZABUĎNITE NA ZLÉ TUKY! MARGARÍN NIE JE UMEĽÝ

„Mravce nejedia margarín, lebo je umelý“... aj toto je neslávne známe tvrdenie, ktoré šíri nepravdy o margaríne. Margarín nie je umelý, pretože pozostáva z rastlinných olejov a práve vďaka tomu, je dobrý zdroj tukov. V porovnaní s mliečnym maslom obsahuje nízky podiel saturovaných tukov. Obidva benefity sú tak dobré pre vaše srdce a cievny systém.

JEDZTE PRÍRODNE, JEDZTE CHUTNE RAMA

- 100% prísady prírodného pôvodu
- Bez umelých aditív, konzervantov, farbív a kypriacich látok.
- Ideálna na natieranie, varenie, smaženie a pečenie

*Prečítajte si viac o našich LCA požiadavkách na stránke www.upfield.com/purposa/better-planet/climate-action/

PODPORA ZAMESTNANCOV JE PRIORITA

KU Kľúčovým oblastiam fungovania skupiny COOP Jednota patria aj rôzne formy starostlivosti o zamestnancov. Regionálne spotrebné družstvá venujú pozornosť vzdelávaniu a rozvoju zamestnancov na všetkých úrovniach riadenia, poskytujú rôzne zamestnanecké benefity s cieľom podporiť lojalitu a vzájomnú dôveru.



V COOP Jednote (CJ) Prešov sa v rámci vnútrofirmerného vzdelávania v spolupráci s hotelom Kaštieľ Mojmírovce rozhodli rozšíriť oblasť manažérskeho vzdelávania o individuálne formy rozvoja pre vybrané vedúce prevádzkových jednotiek. Ide o skupinový a individuálny koučing, rozložený do 7 blokov, realizovaných v období 6 mesiacov.

„Rozvoj sa začal v novembri minulého roka a kontinuálne pokračuje aj v súčasnosti. Aktuálne sa na tejto forme vzdelávania zúčastňuje 6 vedúcich predajní, a to spôsobom, že sa strieda potenciálne možných 10 individuálnych koučovacích stretnutí s dvoma stretnutiami skupiny,“ približuje **Veronika Palúchová** z referátu personálnej práce a členských vzťahov CJ Prešov.

„Rozhodnutie o tom, že sa v rámci vzdelávania pustíme aj novým smerom, vyplynulo z potrieb nášho spotrebného družstva. Kladieme dôraz na modernizáciu a skvalitnenie služieb, čo je najviac viditeľné na rekonštrukciách a modernizáciách prevádzkových jednotiek. Naším úsilím nie je len rozširovať a modernizovať priestory, ale tiež poskytnúť podporu vedúcim predajní, ktorým modernizácia prináša zmeny v rámci organizácie práce, systému manažovania predaja a výzvy v práci s personálom,“ hovorí Veronika Palúchová.

„Spoločným menovateľom tak boli zvýšené nároky na riadenie a manažovanie prevádzkových jednotiek. Považujeme za veľmi efektívne, že účastníci mali priestor riešiť svoje individuálne témy v koučovacích rozhovoroch a zároveň sa nechať podporiť a inšpirovať skupinou.“ Takýto prístup umožnil zohľadniť aj individuálne tempo a potreby v rôznej šírke. Niektoré z vedúcich tak absolvovali 5-6 stretnutí a ich potreba bola naplnená, iné pokračujú ďalšími stretnutiami. „Vedeli sme tiež, že ak chceme, aby sa vedúce PJ dobrovoľne prihlásili do takéhoto vzdelávania, musia nám veriť, že to pre ne bude užitočné. To zvyšovalo nároky na realizáciu tejto formy rozvoja, pretože bolo potrebné zabezpečiť, aby sa účastníci nebáli hovoriť o tom, čo nefunguje alebo v čom sa im nedarí.“ Pre úspešnú realizáciu programu je potrebná úplná dôvera všetkých zainteresovaných vrátane

manažmentu družstva. Ten sa preto rozhodol do programu nevstupovať. „To však neznamená, že nemáme žiadne spätné väzby,“ hovorí Veronika Palúchová. „Veľmi nás teší, že vedúce predajní nám hovoria – mali sme obavy, ale takýto program hodnotíme pozitívne, prináša nám ďalšie možnosti, zlepšenie v komunikácii a sebarozvoji, učíme sa zaujať postoj k daným problémom. Tieto slová sú potvrdením, že sme sa vybrali správnu cestu, a tiež povzbudením, aby sme poskytovali našim zamestnancom zaujímavé a efektívne formy vzdelávania a rozvoja.“

Zaujímavú formu vzdelávania uplatnili počas obdobia pandémie v COOP Jednote Námestovo. Približuje ju personálna manažérka družstva Soňa Portalová. „V spolupráci s Kaštieľom Mojmírovce sme našim zamestnancom vytvorili priestor, kde si mohli prehlbovať svoje vedomosti a zručnosti aj v čase, ktorý nedovoľoval priamy kontakt. Formu online školení vnímali zamestnanci ako pridanú hodnotu, ktorá ich naučila fungovať v online prostredí a umožnila im zdokonaľiť technické zručnosti.“ Koncept vzdelávania v CJ Námestovo je postavený na princípe dobrovoľnosti. „Nie sú to len školenia alebo tréningy s cieľom zdokonaľiť profesionálne zručnosti našich zamestnancov, ale aj pravidelné konzultácie a stretnutia so zamestnancami. Počas pandémie sme vyskúšali aj novú formu vzdelávania prostredníctvom inštruktážnych videí na nové typy pokladníc pre rýchlejšiu adaptabilitu zaradenia zamestnancov na rôzne formáty predajní,“ hovorí Soňa Portalová.

AJ VÝHODY VYTVÁRAJÚ DOBRÚ ATMOSFÉRU

Pre zamestnancov systému COOP Jednota je k dispozícii aj variabilný systém výhod a benefítov, ktorý je v jednotlivých členských družstvách špecifický a predstavuje významnú súčasť starostlivosti o zamestnancov. Môže zohrať významnú úlohu v rámci získavania nových zamestnancov a pri stabilizácii pracovných tímov.

COOP Jednota Prievidza v minulosti čelila rovnako ako ďalší zamestnávateľ v oblasti obchodu veľkej výmene a nedostatku zamestnancov. To firme spôsobovalo viacero problémov, a tak bolo nevyhnutné zatriak-

tívniť povolanie predavača. Ciest a cestičiek k dosiahnutiu tohto cieľa vedie veľa a v prievidskom družstve sa snažili využiť čo najviac z nich. V tomto smere sa im osvedčilo viacero organizačných opatrení a zamestnanec-kých benefitov. „Základom bolo sprehľadnenie systému odmeňovania tak, aby zamestnanci pocítili, že za poctivú prácu, ktorá prinesie záujem zákazníka a zodpovedajúce tržby, budú i primerane odmenení,“ približuje Oľga Majerová, vedúca odboru ľudských zdrojov v CJ Prievidza. „Ďalšou cestou je zlepšenie komunikácie medzi vedením a predajňami, čo veľmi dobre hodnotia samotní zamestnanci, pretože sa tak cítia viacej zainteresovaní na výsledkoch firmy a cítia sa jej súčasťou. Keďže COOP Jednota Prievidza zamestnáva viac ako 700 zamestnancov, komunikácia si vyžaduje premyslený systém porád a pracovných stretnutí a celkovo dobre nastavené informačné presieťovanie. Zároveň sme začali vydávať firemný časopis, ktorý sa stretol s mimoriadne dobrým ohlasom. Zlepšená komunikácia prináša svoje ovocie v oblasti produktivity práce, ekonomickej efektívnosti, ale aj v oblasti vzťahov medzi zamestnancami i smerom k firme.“ Veľkému záujmu zamestnancov sa teší aj novinka, ktorú zaviedli v roku 2018, kultúrno-spoločenský večer. „V minulosti to boli divadelné predstavenia, v roku 2021 sme usporiadali „JednotaFest“ v krásnom prostredí v blízkosti Bojnického zámku, so skupinou Desmod a moderátorom Štefanom Skrúcaným. Tento rok to bol hudobný program v Dome kultúry v Prievidzi, v ktorom vystúpila známa kapela Kandráčovci a do tanca hrala Starmania. Podujatie, ktoré v sebe spája kvalitný program s možnosťou neformálneho stretnutia, je určite cestou, ktorú by sme odporúčali všetkým, ktorí chcú urobiť pre svojich zamestnancov niečo zmysluplné,“ hovorí Oľga Majerová. Ďalšími benefitmi pre zamestnancov sú napríklad bezúročné pôžičky či rekreácie v podnikovom apartmáne v atraktívnom prostredí Vysokých Tatier. „Záujem o toto zariadenie nás viedol k hľadaniu možností na rozšírenie ponuky ubytovania v ďalšej atraktívnej lokalite Slovenska. Výsledkom je zakúpenie apartmánu v kúpeľnom meste Turčianske Teplice. Sprístupníme ho už v priebehu budúceho roka a veríme,

že bude rovnako obľúbený ako ten vo Vysokých Tatrách.“ Zamestnanci tiež vo veľkej miere využívajú príspevky na doplnkové dôchodkové poisťenie. Nad rámec Zákonníka práce prispieva prievidské družstvo aj na stravné zamestnancov, s pozitívnym ohlasom sa stretávajú pri oceňovaní zamestnancov v rámci okrúhlych pracovných a životných jubileí. „Stojíme však pri nich i v ťažkých životných situáciách a podporujeme ich formou sociálnych výpomocí – napr. pri onkologickej liečbe, pri úmrtí blízkeho rodinného príslušníka či samotného zamestnanca,“ upresňuje Oľga Majerová. „Všetky tieto kroky priniesli a prinášajú pozitívne výsledky v podobe stabilizácie zamestnancov a zlepšených vzťahov vnútri našej firmy. A to je veľmi dôležitý predpoklad na to, aby sme dosahovali dobré výsledky a mohli sa ďalej rozvíjať.“

DNES ZATVÁRAME!

Skvelú formu posilňovania kolegiálnych vzťahov si vymysleli v CJ Námestovo – letné stretnutie zamestnancov, ktoré uskutočňujú každoročne, pravda, ak im to vonkajšie podmienky umožnia. Po dvojročnej dobrovoľnej pandemickej prestávke ho toto leto v júni mohli konečne uskutočniť. „V tento deň zatvárame všetky predajne o 11.00 hod. a chceme len jedno – aby naši kolegovia prežili deň plný pohody, pokoja a radosti, bez stresu a povinností,“ približuje Soňa Portalová. „Tento rok to bolo to veľkolepé a plné zábavy, skvelého jedla, úžasných súťaží, s bohatou tombolou. Výbornú atmosféru podporil Juraj Bača ako moderátor a výborná kapela ocenená Krištáľovým krídlom Peter Bič Project. Spoločne strávený deň majú zamestnanci dokonca zaplatený, ako keď sú v práci.“

Podarilo sa im tiež zorganizovať v dvoch termínoch kúpeľný pobyt v Turčianskych Tepliciach a nechýbal ani dvojdňový poznávací zájazd. „Takouto formou chceme prispievať k vzájomnému spoznávaní kolegov aj rodinných príslušníkov a k utužovaniu a formovaniu vzťahov.

-dp-

mentos
CleanBreath

Nové funkčné cukríky pre svieži dych!

NOVINKA



Praktické balenie

Pomáhajú udržať svieži dych po dobu 2 hodín

S príchuťou citrónu a medovky

S príchuťou mäty

Bez cukru

Obsahujú zinok

30 cukríkov v balení

MÁTE CHUŤ NA ČERSTVO UPĚČENÝ CHLEBÍK S DOMÁCIM DŽEMOM? AK STE SI NESPRÁVILI SVOJE, MÔŽETE OCHUTNAŤ DŽEMY VLASTNEJ ZNAČKY MAMIČKINE DOBROTÝ.



DŽEMY AKO OD MAMIČKY

Tie, ktoré COOP Jednote dodáva pod vlastnou značkou Mamičkine dobroty rodinná spoločnosť RISO-R, chutia na nerozoznanie od tých domácich.

Spoločnosť RISO-R, s. r. o., vznikla v roku 2005 a nadviazala na tradíciu Rimavsko-sobotskej konzervárne založenej v roku 1902. Dnes pôsobí ako rodinná firma s dvojgeneračným rodinným zastúpením vo vrcholovom manažmente. Zodpovedný prístup vedenia, jednoduchá organizačná štruktúra a stabilný tím skúsených a kvalifikovaných zamestnancov prispieva k dlhodobej konkurencieschopnosti a životaschopnosti firmy. Spoločnosť sa zaoberá výrobou džemov, lekvárov a ovocných nátierok a je jediným producentom tohto sortimentu na Slovensku. Okrem tradičných surovín spracováva plody menej známych druhov rastlín, vďaka čomu vznikajú originálne výrobky.



Nadežda Demeterová, konateľka spoločnosti. Lesné plody, ako sú čučoriedky, jahody, maliny, šípky a brusnice, ktoré vo veľkej miere firma vykupuje na Slovensku, sú legislatívne chránené a ich zber je obmedzený na vlastnú spotrebu. Pre tieto skutočnosti bude čoraz ťažšie splniť požiadavky na značku kvality, ktorá je obmedzená percentuálnom podielom slovenských surovín.“

CITLIVÝ VÝROBNÝ PROCES

„Mnohí si myslia, že variť džem vie každý. Áno, vie. Ten, kto má možnosť a chce. Uvedomujeme si, že samozásobenie je našim najväčším konkurentom,“ hovorí Nadežda Demeterová. „My však nakupujeme ovocie v tej správnej technologickej zrelosti a hneď ho mrazíme, prípadne kupujeme už zamrazené, pretože z kapacitných dôvodov musíme suroviny nakupovať aj v priebehu roka napriek tomu, že mrazničky máme ozaj obrovské. Ovocie sa varí vo vákuových kotloch, kde teplota nepresiahne 70 °C a po naplnení je výsledný produkt pasterizovaný. Výsledkom tohto veľmi šetrného spôsobu je výrobok, kde sú v maximálnej možnej miere zachované výživné látky a vitamíny tak, ako je možné pri spracovanom ovocí. A tradičné postupy? Kvalitný džem sa ešte vždy varí len z kvalitného ovocia a cukru.“

„Hoci sa u nás na Slovensku vždy radšej sťažujeme, ako chválime, za celý čas spolupráce a práce s vlastnou značkou COOP Jednota sme nezaznamenali ani jednu reklamáciu na kvalitu. Je pre nás zaväzujúce vyrábať chutný a dobrý produkt, i keď nenesie našu značku.“

Spoločnosť RISO-R vyrába klasické džemy, ako je jahodový, marhuľový, čučoriedkový, malinový, ríbezľový a višňový. Na trh však prinášajú aj špeciality, ktoré neprodukuje iné spoločnosti. Šípkový džem, ktorého výroba je nesmierne prácná, je toho príkladom. Rovnako ako džem z čiernych ríbezlí, brusnicový, rakytníkový, drienkový alebo aj džem z arónie. „Produktovou skupinou sú ovocné nátierky, ktoré sa predávajú aj pre následné spracovanie v pekárenskom priemysle. Slivkový lekvár z RISA je známy a vyhľadávaný nielen pre jeho skvelú chuť, ale aj jeho možnosti následného spracovania pri domácom pečení,“ približuje Nadežda Demeterová.

Spoločnosť má od roku 2012 auditom overený HACCP systém pre dodržiavanie zásad správnej výroby a hygienickej praxe. Od roku 2016 je držiteľom certifikátu systému riadenia kvality podľa medzinárodnej normy FSSC 22000. Certifikát udelila medzinárodná renomovaná certifikačná autorita Bureau Veritas Quality International. Firma RISO-R, s. r. o., je členom Slovenského konzervárenského zväzu.

Svoj sortiment prezentuje na medzinárodnej poľnohospodárskej a potravinárskej výstave Agrokomplex v Nitre, na ktorom sa aj v roku 2022 zúčastňuje ako vystavovateľ.

Pravidelne sa zúčastňuje aj na výstavách v zahraničí, výsledkom čoho sú významné kontrakty hlavne v Českej republike a Rakúsku.



Dlhodobé, fungujúce a dobré obchodné partnerstvá so slovenským obchodom zastúpeným práve COOP Jednotou vyústili do vzájomnej spolupráce aj pri zavedení vlastnej značky COOP Jednota. Jahodový, marhuľový a čučoriedkový džem ako nekorunovaní králi džemového portfólia boli uvedené do vlastnej značky a dôstojne zaujímajú svoje miesto od roku 2011. Výrobky spĺňajú všetky atribúty chutných výrobkov zo špažzy starej mamy s požiadavkami modernej legislatívy.

„Naša spoločnosť sa dlhodobo usiluje pokryť potrebu ovocia zo Slovenska. Situácia sa významne komplikuje jeho nedostatkom, klimatickými zmenami, nechotou ľudí pracovať v poľnohospodárskom priemysle a už aj legislatívnymi zásahmi,“ približuje situáciu

Kto hľadá oválny SK

hľad
SK
0-0-1
ES

**NÁJDE SLOVENSKÉ
MLIEČNE VÝROBKY**

www.slovenskemlieko.sk



Partner projektu



Najlepšie domáce potraviny

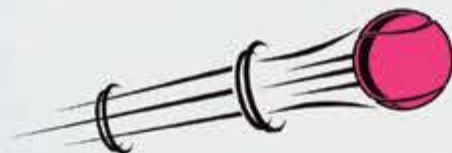


VÍTAZSTVO ŠPORTU A ĽUDSKOSTI

COOP JEDNOTA TENTO ROK UŽ PO 23. RAZ ZORGANIZOVALA TENISOVÝ TURNAJ, KTORÝ JE OSLAVOU ŠPORTU, DOBRÝCH VZŤAHOV A V NEPOSLEDNOM RADE AJ DOBRÝCH SKUTKOV.

Domácou pôdou **COOP Jednota Hyza Tennis Cup** sa za posledné roky stal hotel Empire v Trnave, kde sa konal aj aktuálny ročník.

Podujatie sa vydarilo aj napriek silnej priazni slnka. **29. jún 2022** bol totiž mimoriadne teplý deň, ktorý priniesol **až 38 °C** v tieni.



Ako bolo spomenuté, okrem športových výkonov nechýbali ani dobré skutky. Ľudskosť dostala priestor pri finančnej zbierke pre rodinu Andrášikovcov, ktorá sa nachádza v zložitej životnej situácii.


Odovzdanie vyzbieranej čiastky vo výške **3000 eur** im zabezpečila **Nadácia COOP Jednota**.





Moderátorom je už tradične **Slávo Jurko**, ktorý má ku športu blízko, takže je ideálnou voľbou. Vďaka nemu i **cimbalovej muzike** bolo počas celého dňa o zábavu postarané.

Na turnaji si sily zmeralo **dvadsať tímov**. Svoje vlaňajšie víťazstvo obhájili **Ján Bilinský** a **Filip Kasana** reprezentujúci **COOP Jednotu Slovensko**. Srdečne im gratulujeme!



Tenisový turnaj COOP Jednoty je pevnou súčasťou letnej sezóny, a tak ako je jasné, že leto bude aj **budúci rok**, uskutoční sa aj COOP Jednota Tennis Cup.





RAŇAJKOVÝ KOLÁČ

Náročnosť *** **Príprava 45 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 4**

Ingrediencie: 1 balenie lístkového cesta, 3 vajcia + na potretie, 80 ml kyslej smotany, 2 hrste nastrúhaného syra ementál, 3 plátky slaniny, petržlenová vňať, soľ, čierne mleté korenie

Postup: Rúru predhrejeme na 200 °C. Z cesta po obvode odrežeme tenké pásiky. Cesto popicháme vidličkou a potrieme rozšľahaným vajcom. Odrezané pásiky položíme na okraj. Pečieme asi 15 minút. V miske zmiešame smotanu a syr a dochutíme soľou. Zmes rozotrieme na cesto a na troch miestach urobíme jamku, do ktorej rozbijeme vajce a preložíme plátkom slaniny. Vložíme do rúry a pečieme 10 minút, kým bielyk nestuhnú. Na záver posypeme petržlenovou vňaťou.



FAZUĽOVÝ PRÍVAROK S MRKVOVÝMI FAŠÍRKAMI

Náročnosť *** **Príprava 60 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 4**

Ingrediencie: 380 g mrkvy, 140 g ovsených vločiek, 60 g strúhaného syra, 1 lyžička sušeného cesnaku, 1 lyžička kurkumu, soľ, 350 g zemiakov, 500 g bielej fazule v konzerve, 2 bobkové listy, 1 lyžička mletej rasce, 300 g kyslej smotany, 50 g smotany na šľahanie, 2 lyžice hladkej múky, 2 lyžice masla

Postup: Na fašírky zmiešame najemno nastrúhanú mrkvu, ovsené vločky, syr, cesnak, kurkumu a soľ. Necháme chvíľu postáť. Ak má mrkva veľa vody, pridáme vločky tak, aby sa dali tvarovať guľôčky. Formu na mafiny vymastíme olejom. Z mrkvovej hmoty vytvarujeme guľôčky a po jednom ich vkladáme do formy. Pečieme v rúre na 180 °C asi 40 minút.

Na prívarok očistíme zemiaky a nakrájame na kocky. Prepláchneme a dáme variť do osolenej vody s bobkovým listom. Keď sú zemiaky mäkké, pridáme fazuľu. Kyslú smotanu vymiešame so smotanou na šľahanie a múkou a primiešame k zemiakom. Pridáme rascu a povaríme do zhutnutia. Podľa chuti dosolíme a pridáme maslo. Podávame s mrkvovými fašírkami.



KURACIE PRSIA V HORČICOVEJ KRUSTE

Náročnosť *** **Príprava 45 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 6**

Ingrediencie: 1 viazanička petržlenovej vňate, 2 lyžice medu, 4 lyžice horčice, soľ, čierne korenie, 1 kg kuracích prs, 1 viazanička jamej cibulky, 250 ml kuracieho vývaru, 1 kg mladej mrkvy, 20 g masla, 1 lyžica hnedého cukru, 1 lyžica kapár

Postup: Rúru vyhrejeme na 180 °C. V miske vymiešame nasekanú petržlenovú vňať, med, horčicu, soľ a čierne korenie. Touto zmesou potrieme kuracie prsia. Následne ich na panvici prudko opečieme do zlatista. Po vybratí mäsa z panvice nalejeme do panvice vývar a zredukujeme. Prsia preložíme na plech, podľejeme zredukovaným výpekom a dáme na 15 minút piecť do rúry. Jarnú cibuľku očistíme a nahrubo nasekáme. Mrkvu očistíme, na vyhriatom masle ju orestujeme, pridáme cibuľku, posypeme cukrom a necháme zľahka skaramelizovať. Vmiešame kapary a dochutíme soľou a korením. Mäso po upečení nakrájame na plátky a podávame so zeleninou.



BRUSNICOVO-HROZIENKOVÝ NÁKYP

Náročnosť *** Príprava 45 min.
Cena/porciu €€€ Počet porcií 4

Ingrediencie: 500 g jemného tvarohu, 250 g tučného tvarohu, 120 g zmäknutého masla Tradičná kvalita, 240 g práškového cukru, 3 vajcia Tradičná kvalita, 1 balíček vanilínového cukru Tradičná kvalita, 1 lyžička nastrúhanej citrónovej kôry, 1 lyžica citrónovej šťavy, 1 balíček krémového prášku Zlatý klas, 2 lyžice detskej krupice, 1 lyžička kypriaceho prášku Tradičná kvalita, 150 g sušených brusníc, 50 g hrozienok, tuk a strúhanka na vymastenie plechu, 60 g opečených mandľových lupienkov, práškový cukor na posypanie

Postup: Oba tvarohy a 120 g práškového cukru vymiešame. Maslo vyšľaháme so zvyšným cukrom, pridáme vajcia, vanilínový cukor, nastrúhanú citrónovú kôru i šťavu a pridáme tvarohovú zmes. Pridáme Zlatý klas, detskú krupicu a kypriaci prášok. Napokon vmiešame brusnice a hrozienka. Rúru vyhrejeme na 160 °C. Chlebíkovú formu vymastíme, vysypeme strúhankou a naplníme cestom. Povrch cesta uhladíme. Vložíme do vyhriatej rúry a pečieme 60 minút. Vychladnutý nákyp vyberieme z formy a posypeme práškovým cukrom a lupienkami mandlí.



DROŽŽOVÁ NÁTIERKA

Náročnosť *** Príprava 60 min.
Cena/porciu €€€ Počet porcií 4

Ingrediencie: 1 lyžica bravčovej masti Dobrá cena, 1 cibuľa Zelovoc, soľ, čierne mleté korenie Dobrá cena, 6 kociek droždí, 2 vajcia Mamičkiné dobroty, 80 ml pšeničného piva, 1 lyžica na jemno nakrájanej petržlenovej vňate, chlieb alebo pečivo na podávanie, sezónna zelenina (jarná cibuľka, reďkovka, paradajky) na dozdobenie

Postup: Na panvici rozohrejeme masť, pridáme cibuľu nakrájanú na jemno a osolíme ju, aby pustila šťavu. Zakryjeme a dusíme, kým cibuľa nezmäkne. Okoreníme a pridáme rozdrobené droždí. Neustále miešame a varíme na jemnom ohni 3 – 5 minút, kým zmes nemá kašovitú konzistenciu.

Vajcia rozbijeme do misky, pridáme pivo a rozšľaháme vidličkou. Zmes nalejeme do panvice a pomaly na miernom ohni varíme, kým zmes nemá konzistenciu ako riedka praženica. Panvicu zložíme z ohňa, primiešame petržlenovú vňat' a dochutíme podľa potreby soľou a korením. Nátierku podávame studenú s čerstvým chlebom alebo pečivom.



HYZA[®]
Uprimné kurča



Nová chuť – to je Moja šunka.

Predstavujeme vám šunku, ktorá bola stvorená presne pre vás. Je plná delikátnej chuti, takže si poviete: "to je moja šunka!"

www.hyza.sk



AKO NA JADIERKA A SEMIENKA NA TANIERI

KOTÚL'AJÚ SA K NÁM V RÔZNYCH TVAROCH, FARBÁCH A VEĽKOSTIACH. SÚ PLNÉ ŽIVÍN A DOKÁŽU NÁŠ JEDÁLNY LÍSTOK OBOHATIŤ O MNOŽSTVO VITAMÍNOV A MINERÁLOV. SEMIENKA A JADIERKA SÚ NIETLEN VÝŽIVNÝ SNACK, ALE AJ PLNOHODNOTNÁ POTRAVINA, KTORÁ BY NÁM V STRAVE NEMALA CHÝBAŤ.

Semená a jadrá sú vlastne rastliny v tzv. embryonálnej fáze. Sú živé a v surovom stave by sa väčšina z nich aj konzumovať mala. Tepelnou úpravou strácajú nutričné komponenty a vitamíny a minerály sú denaturované, hoci chuťové poháriky potešia viac. Preto je ideálne jesť ich surové a pridať do jogurtu, smoothie alebo si nimi posypať hlavný chod. Vynikajúce sú aj v šalátoch.

JADIERKA Z TEKVICE

Tekvicové jadierka mnohí z nás na tekvici nepovažujú za to najdôležitejšie, no pozornosť si zaslúžia. Tie tmavozelené sú plné živín, bohaté na zinok, horčík, železo a selén. Obsahujú vitamín E a možno v nich nájsť aj vitamíny skupiny B. Sú ideálnou potravinou v prevencii srdcových ochorení a hoci majú relatívne vysoký obsah tuku, pre náš kardiovaskulárny systém sú veľmi zdravé. Nenasýtené mastné kyseliny totiž pozitívne vplyvajú na hladinu cholesterolu a krvný tlak. Konzumácia tekvicových jadierok pomáha chrániť aj pred artériosklerózou, srdcovým infarktom a mozgovou príhodou. A vedeli ste, že tekvicové semená pomôžu zlepšiť spánkový režim? Vďaka aminokyseline tryptofan, ktorá je obsiahnutá v chrumkavých jadrách, zlepšuje kvalitu spánku.

TIP: Najzdravšie sú surové a nesolené. Sú skvelé ako chutná a výživná ozdoba tekvicovej polievky alebo do domáceho chleba. Na zvýraznenie chuti ich môžete zľahka opražiť alebo upiecť v rúre.



Ak sa predsa len rozhodnete tepelne upravovať semienka, veľmi dobre sa hodia do pečenia (napr. do domáceho chleba) alebo opražené na akúkoľvek krémovú polievku.



KONOPNÉ SEMIENKA

Semienka z konopy zažili pred pár rokmi boom a dostali sa do povedomia nielen ľudí, ktorí sa snažia žiť zdravo. A právom. Ich nutričnou výhodou je to, že obsahujú všetkých 20 aminokyselín vrátane esenciálnych aminokyselín, ktoré si naše telo nedokáže vyprodukovať samo.

Konopné semienka podporujú imunitný a kardiovaskulárny systém a pomáhajú pri hojení rán. Uľahčia nám diétu a pomôžu pri problémoch s trávením vďaka vysokému obsahu vlákniny. Sú cenným zdrojom živín pre tráviace baktérie. A vďaka vysokému obsahu antioxidantov majú neuroprotektív-

ne a protizápalové účinky, pomáhajú udržať mozog zdravý a zmierniť ochorenia, ako je Alzheimerova a Parkinsonova choroba.

TIP: Semienka konopy pridajte do šalátu, polievky či ranných vločiek a cereálií. Nadrobno pomleté sú vhodné aj na obalovanie mäsa alebo ich môžeme použiť ako múku a upiecť z nich zdravé koláče či domáce pečivo. Pozor, semienka vždy pred použitím pomelzte čerstvé. Pri skladovaní strácajú výživné látky.

MELÓNOVÉ JADRÁ

My Európania sme naučení zbavovať sa semienok z melónov, no v Ázii ich vedia doceňovať a hojne si nimi posypávajú jedlo. Jadierka

melónov majú nielen množstvo vitamínov, vlákniny, ale prospejú aj našej kráse. Prehltnúť ich však nestačí. Jadierka z melóna by prešli tráviacim traktom bez toho, aby z nich telo dokázalo extrahovať živiny. Pri nich je ideálny spôsob prípravy praženie, mletie alebo varenie. Vďaka tomu sa z nich dokáže uvoľniť látka lykopén, ktorá prospieva pleti. Tuk v melónových jadrách slúži aj ako prevencia akné a ochorení kože.

TIP: Pripravte si čaj z melónových jadierok. Zalejte 4 lyžice pomletých semienok 1,5 litrom vody a varte 15 minút. Následne scedte a nechajte vychladnúť. Takto pripravený čaj je plný antioxidantov, je vhodný na trávenie a pomáha aj pri liečbe močových ciest.

ĽANOVÉ SEMIENKA

Ľan poznáme a pestujeme už po stáročia pre jeho širokú využiteľnosť. Veď už Hippokrates písal o jeho priaznivých účinkoch pri bolestiach brucha a dokonca francúzsky cisár Charlemagne podporil zákon, v ktorom požadoval konzumáciu ľanových semienok. Semiačka ľanu majú vysoký obsah kyseliny alfalinolénovej, diétnej vlákniny a lignanov. Kombinácia týchto zložiek vedecky dokazuje, že pravidelná konzumácia dokáže znížiť riziko rakoviny. Rozpustná ľanová vláknina zas znižuje hladinu cholesterolu



v krvi a riziko srdcového infarktu či mozgovej mŕtvice. Zároveň podporuje zdravú funkciu čriev a znižuje nárast krvnej hladiny tukov po jedle.

TIP: Ľanové semienka chutia výborne v šalátoch, v mäsli s jogurtom alebo domácom chlebe. Telo z nich dokáže prijať viac živín, ak ich predtým pomelieme.

SEZAMOVÉ SEMIENKA

Sezam je najstaršie korenie v histórii gastronómie a právom má stále významné miesto v európskej kuchyni. Asi najviac je cenený sezamový olej, no semiačka sezamu sú takisto všestranným zdrojom vitamínov a minerálov. Nájde sa v nich mangán, meď, vápnik a magnézium, železo,

dnes v kuchyni jednota

fosfor, vitamín B₁ a zinok. Okrem týchto živín obsahujú dve jedinečné látky: sezamín a semamolín, ktoré dokážu znížiť hladinu cholesterolu, krvný tlak a zvýšiť hladinu vitamínu E. Zároveň pomáhajú chrániť pečeň pred oxidačným poškodením.

TIP: Sezamové semienka možno konzumovať nielen voľne, ale použiť ich aj pri príprave a dochucovaní jedál, ako sú ryby, mäso, ryža alebo cestoviny.

SLNEČNICOVÉ SEMIENKA

Azda najbežnejšie jadierka, ktoré sme ochutnali už ako deti. Sú vynikajúcim zdrojom vitamínu E, ktorý v tele cirkuluje a neutralizuje voľné radikály, ktoré by inak poškodili štruktúry obsahujúce tuk a molekuly, ako sú bunkové membrány, mozgové bunky a cholesterol.

Slnečnicové semienka majú najvyšší obsah fytoosterolu spomedzi všetkých semienok, vďaka čomu pomáhajú upravovať hladinu cholesterolu v tele, zvyšovať obranyschopnosť organizmu. Zároveň sú zdrojom horčíka a dokážu zmierniť prejavy migrény či znížiť závažnosť astmy.

TIP: Slnečnicové semienka poslúžia nielen ako zdravý „doplňok“ rannej kaše či jogurtu, ale môžete ich využiť do šalátov či ako posýpku na nátierky.

VAŠA KAŽDODENNÁ CHVÍLKA POHODY

Lipton

DEEP AROMATIC TASTE

Lipton

EARL GREY SPECIAL COLLECTION CLASSIC

RICH NATURAL TASTE & AROMA

Lipton

YELLOW LABEL

SUSTAINABLY GROWN IN THE GOODNESS OF SURENINE

25 TEA BAGS FLAVOURED BLACK TEA

QUALITY NO. 1



NA KÁVE V NAJSTARŠÍCH KAVIARŇACH SVETA

ZNÁME PRE SVOJU HISTÓRIU, DELIKÁTNY DEKOR INTERIÉRU A FASCINUJÚCE PRÍBEHY, KTORÉ DOKÁŽU PREROZPRÁVAŤ UŽ LEN ICH STENY. AK SI CHCETE VYCHUTNÁŤ NIELEN PÔŽITOK Z KÁVY, ALE AJ JEJ ATMOSFÉRU, PRIJMITE POZVANIE DO NAJSTARŠÍCH KAVIARNÍ SVETA.

Vedeli ste, že prvé kaviarne vznikli v 16. storočí v Istanbule? Boli to miesta pôvodne určené iba na podávanie kávy. Centrom debát a diskusií sa stali až potom, čo sa tento trend rozmohol v Európe. V 18. storočí začali vznikať kaviarne v Taliansku a odtiaľ sa šíriť do celej Európy. Kaviarne sa veľmi rýchlo stali miestom stretávania s priateľmi, ale aj obľúbeným diskusným miestom intelektuálov, literátov či politikov.

CAFFÉ FLORIAN V BENÁTKACH

Kaviareň Florian na známom benátskom Piazza San Marco začala v roku 1720 písať históriu európskych kaviarní. Florian Francesconi si otvoril sprvu malú kaviarničku v dvoch izbách, v ktorých podával kávu a s hosťami vášnivo diskutoval. Tento koncept sa uchytil a čoskoro privítal aj hostí ako Goethe alebo Casanova. Caffé Florian bola známa aj tým, že ako jediná v tých časoch umožňovala vstup ženám.

Dnes ju nájdeme na tom istom mieste, na Piazza San Marco a kochať sa môžeme nielen výhľadom, ale aj originálnym interiérom, ktorý sa od jej vzniku nezmenil.

NEW YORK CAFÉ V BUDAPEŠTI

Kaviareň New York v Budapešti sa právom pýši pomenovaním najkrajšia kaviareň sveta.



Cappuccino s 24-karátovým zlatom. Ochutnáte?

Jej neorenesančný interiér zdobený zlatom je ohromujúcim dielom architekta Alajosa Hauszmana. Kaviareň sa nachádza na prízemí luxusného hotelu s rovnomenným názvom. Je takým skrytým pokladom, keďže exteriér budovy ani nepredpokladá opulencnosť interiéru.

Hotel a kaviareň dala postaviť Newyorská životná poisťovňa v roku 1894 a podobne ako mnoho historických kaviarní, aj New York

Café bola počas 20. storočia miestom stretnutí umelcov, literátov a politikov. V 40. rokoch minulého storočia ju niekoľkokrát zasiahla vojna a komunistický režim, no noví majitelia jej opäť vdýchli život.

V roku 2006 bola zreštaurovaná do aktuálnej podoby a otvorená, takže si v nej opäť možno pochutnať aj na takej delikatose ako cappuccino s 24-karátovým zlatom.

CAFÉ LOUVRE V PRAHE

Kaviareň s názvom, ktorý by sme čakali v Paríži, bola v Prahe otvorená v roku 1902 a veľmi rýchlo sa stala obľúbeným miestom Franza Kafku, Alberta Einsteina a mnohých akademikov. Počas druhej svetovej vojny bola na niekoľko desaťročí zatvorená, no v roku 1992 obnovili jej fungovanie a dnes je sofistikovaným miestom na príjemné stretnutia. Interiér je o čosi jednoduchší v porovnaní s kaviarňami z 19. storočia, no stále elegantný, zdobený zlatom v kombinácii s bordovým čalúnením. Nad kaviarňou nájdeme aj reštauráciu, takže kávu možno spojiť s tradičnou českou kuchyňou.

KONDITORI LA GLACE V KODANI

La Glace v Kodani funguje od roku 1870, keď si ju otvoril mladý cukrár Nicolaus Henningsen, bez prerušenia. Už viac ako 150 rokov si



Bohémska atmosféra New York café

Do Caffé Florian smeli aj ženy

táto najstaršia dánska cukráreň zachováva čaro rodinného podniku nielen výzdobou v interiéri, ale uniformami zamestnancov. V interiéri nájdeme mahagón, sklo a mosadz, teda materiály typické pre dánsky dizajn nielen konca 19. storočia.

V La Glace sa okrem veľkého výberu kávy vyníma aj čaj, horúca čokoláda a nájdeme tu široký výber dánskych zákuskov. Ich špecialitou je známa „športová torta“, ktorú prvý raz upiekli v roku 1891 na premiéru divadelnej hry ako rekvizitu. Torta sa skladá z drveného nugátu, zo šľahačky, z makróňového základu a zo skaramelizovaných sušienok.

CAFÉ CENTRAL VO VIEDNI

Mramorové stĺpy, lesk lustrov a vysoké klenuté stropy sú dokonalou ukážkou architektúry začiatku 19. storočia. Kaviareň Central vo Viedni bola otvorená v roku 1876 a ihneď sa stala obľúbenou medzi intelektuálmi. Bola postavená, podobne ako mnoho európskych kaviarní, v štýle talianskych. Vzorom boli kaviarne podobné tej prvej, Caffé Florian, a kaviareň Central vo Viedni je najvydarenejšou z nich. Okrem ohromujúceho interiéru a kvalitnej kávy si tu môžete vychutnať večery živej hudby a recitály klasickej hudby. Podobne ako akustika mnohých starých kaviarní je aj v tejto budove na také podujatia viac ako vhodná.



MAJESTIC CAFÉ V PORTE

Majestic Café v portugalskom Porte poteší fanúšikov Art Nouveau vďaka svojmu interiéru, ktorý vás preniesie v čase a ocitnete sa v La Belle Epoque a očarí vás aj zimnou záhradou. Kaviareň Majestic patrí medzi najestetickjšie a najfotografovanejšie kaviarne v Európe a právom. Je to práca známeho architekta Joaoa Queiroza a celoročne ponúka nielen chutný výber kávy, ale aj bohatý kultúrny program.

CAFFÉ TORINO V TURÍNE

Kaviareň Torino vás podobne ako Majestic Café preniesie na začiatok 20. storočia do La Belle Epoque. Kaviareň bola otvorená v roku 1903 na Piazza San Carlo. V interiéri nájdeme zamatové sedačky, na stenách ornamentálne tapety a kozuby. V roku 1950 k nej pribudla aj šarmantná reštaurácia, takže okrem kávy si tu môžete pochutnať na jedle. Zaujímavosť je, že kaviareň bola obľúbeným miestom Avy Gardnerovej, Alcide de Gaspari a v súčasnosti skladateľa Ludovica Einaudiho.

LES DEUX MAGOTS V PARÍŽI

Kto pozná Paríž, vie, že ikonické kaviarne k nemu neodmysliteľne patria. A medzi nimi vyniká Les Deux Magots, ktorú od roku 1822 nájdeme v Saint Germain-des-Pres. Po druhej svetovej vojne sa stala centrom intelektuálov a kultúrnych diskusií v Paríži.

Les Deux Magots bola aj najobľúbenejšou kaviarňou Ernsta Hemingwaya v Saint Germain. Strávil tu mnoho hodín popíjaním a písaním alebo diskusiou s autormi ako James Joyce a F. Scott Fitzgerald. Podobne ako mnoho najstarších kaviarní sveta ani Les Deux Magots sa výrazne nezmenila a aj vďaka tomu je stále obľúbenou kaviarňou intelektuálov a umelcov.

RADA MLADÝM? CESTUJTE A TVORTE!

VĎAKA LÁSKE JE Z ČECHA VLADA KULÍŠKA HRDÝ TRENČAN. NARODIL SA V ROKU 1960 A VYŠTUDOVAL VYSOKÚ ŠKOLU VOJENSKÚ. UMENIE SPREVÁDZALO JEHO ŽIVOT UŽ V DETSTVE. NAPOKON ZVÍTĀZILA PANTOMÍMA, KTOREJ SA PROFESIONÁLNE VENUJE OD ROKU 1991.

S bývalým kolegom hudobníkom Radkom Michalkom precestovali nielen celú Európu, ale známi sú aj v zámorí. Aktívny je pri organizovaní kultúrnych podujatí po celom Slovensku, založil divadelný festival Sám na javisku, imponuje mu džez i vážna hudba. Organizuje Trenčiansku hudobnú jar i Trenčiansku hudobnú jeseň v oblasti klasickej hudby a venuje sa aj mnohým charitatívnym a humanitárnym aktivitám. Na jedného míma aktivít až-až.

Začnime horúcou novinkou, napísali ste v poradí už siedmu knihu. Prezradte, čo sa v nej dočítame.

No, ja by som to nazval prvou knihou. Tých zvyšných šesť sú skôr také malé príbehy alebo legendy. Táto ostatná kniha je trocha obsiahlejšia. Volá sa Od Vietnamu po Čínu, s pantomímou okolo sveta a sú to také veselé a možno aj menej veselé príhody, ktoré sa mi stali počas mojej kariéry na javiskách po celom svete. Vznikla vlastne náhodou. Ja tieto príbehy rozprávam často kamarátom, a tak mi napadlo, že ich spíšem. No a keďže bola korona a s ňou aj viac času, knižka je na svete. Dostanete ju kúpiť v klasických kníhkupectvách, ale ak by ste ju chceli s podpisom priamo odo mňa, stačí mi napísať cez Facebook.

Ako to bolo s tými šiestimi predošlými knihami?

Krátke príbehy z histórie nášho mesta som písal špeciálne kvôli podujatiu Príbehy z Trenčína, ktoré spolu s mestom Trenčín organizujeme vždy na začiatku prázdnin pre tisícky Trenčanov. Je to nočné podujatie plné akrobatických výkonov, svetelných a ohňových šou, mappingov, historických scén a podobne. V spolupráci s výtvarníkom Jožkom Vydárnakom tak vznikla legenda o vodníkovi Valentínovi, ktorého podobizeň je dnes na Štúrovom námestí v Trenčíne. Ďalšie v poradí boli príbehy mestského bubeníka Štefana, hradného šaša Porra, komorníčky kráľovnej Barbory, priateľa Matúša Čáka – opáta Štefana, prievozníka Jozefa a v tomto roku som vydal legendu o Severusovi, vojakovi rímskej légie, ktorá bola v 2. storočí na území terajšieho Trenčína.

Prezradíte nejakú príhodu z tej najnovšej?

Možno tú, ktorá nie je priamo z javiska, ale stala sa nám počas nášho turné vo Washingtone. Každý deň sme chodili s kolegom do Starbucksu na kávu, lebo tam bola jediná wifi, cez ktorú sme komunikovali s domovom. Systém v tejto kaviarni je taký, že si človek na jednom mieste objedná a zaplatí a na druhom mieste mu kávu potom vydajú. Na tom



prvom mieste vám na pohár napíšu meno. „What's your name?“ pýta sa čašníčka. „Vlado,“ odpovedám. „What?“ pozerá na mňa s nedôverou. Nakoniec asi po piatej zopakovanej otázke dokázala moje neamerické meno zapísať. Po mne išiel na rad môj kolega. „What's your name?“ pýta sa znova. „Radek,“ odpovedá on. Čašníčka sa na neho rezignovane pozrela a len sucho skonštatovala a napísala: „Vlado's friend.“

Spisovateľ a mím – ide to dokopy?

Nemyslím si o sebe, že som spisovateľ. Pravda však je taká, že už od detstva som prispieval do rôznych regionálnych novín, a to vyvrcholilo na konci mojej vojenskej kariéry, keď som sa stal redaktorom vojenských novín s celoslovenskou pôsobnosťou. Tú prácu som robil dva roky a veľmi ma bavila. Povedzme, že viem slovami zachytiť nejaké myšlienky, viem ich zapísať možno aj do knihy, ale v žiadnom prípade sa nechcem považovať za spisovateľa.

Z armády k pantomíme?

Od malička ma to ťahalo ku kultúre. Recitoval som, spieval som, tancoval som. Ani neviem, aká neprozreteľnosť ma nasmerovala na vojenskú školu. Keď som zistil, že to nie je práca pre mňa, bolo už neskoro odísť. Našťastie vtedy existovala Armádna súťaž umeleckých talentov, do ktorej som sa pravidelne zapájal. Raz som skúsil aj pantomímu, keďže som akosi prirodzene vedel základné mimické techniky. No a čuduj sa svete, ostalo mi to dodnes.





Svet mímov nie je veľmi známy, máte vy niektorého, ktorého mimoriadne obdivujete?

Inšpirovala ma k pantomíme kniha Najväčší z pierotov, kde sa píše o zakladateľovi súčasného poňatia pantomímy Jeanovi Gasparovi Debureauovi. Vzor nemám žiadny, pantomíma v mojom poňatí je celkom odlišná od tej klasickej. Obdivujem v podstate každého, kto sa dokáže týmto nádherným a nedoceneným umením živiť. Predovšetkým, samozrejme, Milana Sládka. Jeho aj preto, že sa s ním osobne poznám a viem, že okrem toho, že je výnimočný mím, je aj úžasný a vzácny človek.

Máme aj mladých, ktorí sa tomuto nevednému umeniu venujú?

Pantomíma nie je povolanie – je to skôr poslanie. Toto umenie sa prosto nedá robiť ako práca. Na Slovensku máme dokonca Asociáciu profesionálnych mímov. Sú v nej ľudia z iných neverbálnych umení, ako je napríklad nový cirkus alebo ľudia, ktorí pantomímu učia, prípadne žijú v zahraničí. Keď zoberiem ľudí, ktorí reálne robia pantomímu na javisku a žijú na Slovensku, tak sa dajú narátať na prstoch jednej ruky.

Narodili ste sa v Česku, čo vás priviedlo na Slovensko a prečo Trenčín?

Za všetkým hľadaj ženu. Krátko pred maturitou som sa zoznámil – mimochodom na Armádnej súťaži umeleckých talentov – s dievčaťom z Považskej Bystrice. Kvôli nemu som sa po vojenskej škole pýtal na Slovensko. Keďže som bol Čech, bolo mi vyhovené, lebo taká bola vtedy politika štátu. Nastúpil som do Bratislavy, odkiaľ ma preložili do Trenčína. Ako vždy hovorím – všetko je tak, ako má byť. V Trenčíne som šťastný, lebo je to nádherné mesto s nádhernými ľuďmi. Žijem tu aj s tým „dievčaťom“ z Považskej Bystrice. Nenarodil som sa tu, ale srdcom aj myslenním som hrdý Trenčan.

Spomínate si na svoje prvé vystúpenie?

Na to celkom prvé už asi nie. Viem, že to bolo najskôr len pre spolužiakov a potom na tých vojenských súťažiach. Časom som sa rozhodol, že by som za to mohol mať aj peniaze, tak som absolvoval vtedy „populárne“ prehrávky na Slovkoncerte. Ale veru ani prvé profesionálne predstavenie si z hlavy nespomeniem, ale na mojich stránkach vidím, že to bolo v Seredi.

V minulom roku ste oslávili 30 rokov na profesionálnej scéne, ako toto obdobie vnímate a hodnotíte?

No to je práve taká vec, že ja nerád niečo hodnotím. Snažím sa žiť

celý svoj život tu a teraz. Nechcem sa obzerať za minulosťou a veru aj nerád niečo plánujem dopredu. Beriem život tak, ako prichádza. Všetko, čo v živote zažijeme, je z nejakého dôvodu. Možno len jednu myšlienku. Považujem za obrovské šťastie a možno aj nejaký dar zhora, že môžem robiť takúto krásnu prácu. Rozdávať radosť ľuďom kdekoľvek vo svete bez akejkoľvek jazykovej, vekovej či zdravotnej bariéry. Také trošku netradičné hodnotenie mojej práce je zrejme súčasťou mojej knihy. Takže, kto chce vedieť viac, prípadne precestovať so mnou veľa krajín sveta, prečíta si ju.

Je krajina, do ktorej sa mimoriadne rád vraciate?

Cestujem rád kdekoľvek. Keď mám besedy s deťmi, vždy im kladiem na srdce – cestujte a tvorte. To sú dve veci, ktoré vám dávajú rozhľad, voľnosť myšlienok, slobodu. Ja som sa mal za minulého režimu ekonomickejšie lepšie ako teraz, ale nikdy by som to nechcel vrátiť. Sloboda je pre mňa oveľa dôležitejšia než peniaze. Ak by som mal menovať iba jednu krajinu, tak jednoznačne Bali v Indonézii. Krásna krajina s krásnymi a šťastnými ľuďmi.

Ako, kedy a kde ste sa spojili s Radkom Michalkom, s ktorým ste spolupracovali?

S Radkom sme sa zoznámili v armáde, bol v podstate mojím podriadeným. Vedel som, že hrá na klavíri, tak som ho raz poprosil, či by mi nezhral niečo k mojej scénke. No a už nám to ostalo aj vtedy, keď on už išiel do civilu a odsťahoval sa do Liberca. Robili sme spolu vyše 30 rokov, bol spoluautorom všetkých našich predstavení. V súčasnosti už nespolupracujeme a päť rokov je mojím hudobníkom Trenčan Vlado Martinek.



Koľko predstavení máte v repertoári a koľko vystúpení približne odohráte do roka?

Ak rátam celovečerné predstavenia a aj tie, ktoré hrám s inými hudobníkmi zoskupeniami, tak mám momentálne deväť hier. Na začiatku mojej profesionálnej kariéry sme hrávali aj 300-350 predstavení ročne. Teraz už je to menej, ale k tým 200 sa to asi blíži.

Pantomíma má výhodu, že jej bez slov porozumejú ľudia na celom svete. Má toto umenie aj nejakú tienistú stránku?

Pravdupovediac, o žiadnej nevýhode pantomímy ako umenia neviem. Dá sa ňou vyjadriť naozaj všetko. Pravda je, že keď hrám pre predškôlkov, vtedy trochu aj rozprávam, lebo predsa len malé deti nemajú také životné skúsenosti, aby pochopili niektoré detaily.

Kam povedú vaše kroky po prázdninách?

Mali sme tohto roku bohaté leto. Ešte na konci augusta sme hrali v Ilave a v Bratislave. Teraz dávame dokopy jesenné vystúpenia a napríklad v novembri by sme mali ísť na týždeň do Nemecka.

NA JESENNÉ DNI

DAJTE SI KVET NECHTÍKA POD VANKÚŠ A ČAKAJTE, ČO SA VÁM BUDE SNÍVAŤ...



► **NECHTÍK LEKÁRSKY** je takmer zázračná zbraň proti plesniam, odreninám či bolesti v hrdle. Rakytník je zasa neprekonateľným bojovníkom za silnú imunitu. S príchodom sychravejších mesiacov sa oplatí oprášiť znalosti predchádzajúcich generácií a uložiť si vlastnoručne pripravené liečivé produkty z týchto rastlín do domácej lekárničky.

Nechtík lekársky (*Caledula officinalis*) je krásna a pritom užitočná kvetinka, ktorá bola cenená už v staroveku. Patrí k najúčinnjším bylinkám pri liečení rán, má povzbudzujúce účinky, ale poradí si aj s bolesťou v krku, plesňami, popáleninami alebo s menštruačnými bolesťami.

A pritom sa tak jednoducho pestuje – stačí zozbierať a dosušiť semienka z odkvitnutej rastliny a v jarných mesiacoch ich zasieť do nádob alebo na voľné miesta v záhonoch, najlepšie tam, kam počas dňa dosahujú slnečné lúče. Väčšinou sa nechtík vysemení sám. Kvitne celé leto až do prvých jesenných mrazíkov. Najviac cenenou časťou nechtíka sú jeho kvety.

Zberať ich môžete postupne, kedykoľvek za suchého a slnečného počasia, celé aj s kalichom alebo bez kalicha. Sušiť by sa mali rýchlo, ale v tieni, pri využití sušičky alebo rúry nastavte teplotu maximálne na 70 °C. Pri skladovaní pamätajte na dve veci – kvety chráňte pred svetlom, aby si zachovali maximum liečivých látok a farbu, ktorá vizuálne vylepšuje rozličné bylinkové zmesi. Sušenú drogu niekoľkokrát počas zimy skontrolujte a ak to bude potrebné, tak aj dosušte – nechtík totiž veľmi často natáhuje vlhkosť z okolia.

AKO UŽÍVAŤ NECHTÍK

Táto liečivá rastlina sa užíva najčastejšie zvonka, a to v masťi, náleve alebo tinktúre, ako ná-

lev sa dá použiť tiež vnútorne. Svoje využitie nachádza aj v kuchyni, napríklad v šalátoch, polievkach a ak práve nemáte šafran, poslúži namiesto neho na zafarbenie ryže.

NA VEŠTECKÉ SNY I ODRENINY

O nechtíku sa okrem iného tradovalo, že navodzujú veštecké sny. Ak by ste si jeho magické schopnosti chceli vyskúšať na vlastnej koži, stačí, keď si podľa dávnych odporúčaní pred spaním dáte pod vankúš odtrhnutú oranžovú kvetinu. Ale sú aj prozaikejšie dôvody, kedy po nechtíku siahnuť, a to, že naozaj lieči a hojí, potvrdzujú skúsenosti dlhého radu generácií.

NÁLEV Z NECHTÍKA

Nálev pripravíte z jednej lyžičky kvetov a pol litra vody, môžete klokať pri bolestiach v krku alebo zápaloch v ústnej dutine, potierať ním môžete opary, žihľavku, rôzne odreniny alebo rezné rany alebo ho použiť ako obklad. Pomáha pri zápaloch očí alebo kŕčových žíl. Vnútorne je možné nálev užívať pri kolikách alebo menštruačných bolestiach, čaj z nechtíka sa odporúča aj pri celulitíde alebo problémoch s pečeňou.

AKO UROBIŤ NECHTÍKOVÚ MASŤ

Nechtík lekársky našiel svoje využitie aj pri výrobe bylinnej kozmetiky, obľúbené sú najmä krémy na ruky alebo pleťové mlieka a krémy, ktoré zvláčňujú, hoja a upokojujú pokožku. Aj to môže byť dôvod na prípravu vlastnej nechtíkovej masťi. Postup nie je vôbec zložitý:

Potrebovať budete: dve hrste nechtíkových kvetov, 250 g bravčovej masťi

Postup: V hrnci na miernom plameni masť rozohrejte, pridajte čerstvé alebo sušené kvety nechtíka, premiešajte, nechajte chvíľku

prebublať a nakoniec odstavte do druhého dňa. Potom masť znovu opatrne rozpustíte, precedíte a prelejte do pohárov. Skladujte na chladnom a tmavom mieste, najlepšie v chladničke.

POUŽITIE: Masť sa nebojte používať na popraskané pery, popáleniny, plesneň nôh alebo na silné uštipnutia hmyzom. Užívanie nechtíka lekárskeho sa nespája so žiadnymi nežiaducimi účinkami.

► **RAKYTNÍK REŠETLIAKOVITÝ** je jedinečná rastlina. Ponúka také množstvo vitamínov a ďalších zdraviu prospešných látok ako žiadna iná ovocná drevina, ktorá u nás rastie. Rakytník pomáha udržať celkovú vitalitu, posilňovať prirodzenú obranyschopnosť a bojovať proti nádorom, zvyšuje odolnosť proti vírusovým ochoreniam, stresu a depresiám. Je skvelou prevenciou civilizačných chorôb a vhodný pri odplavovaní škodlivých látok z tela. Čo všetko sa s ním dá robiť, aby sme jeho účinky mohli naplno využiť?

SUŠENIE

Plody rakytníka sušime najlepšie niekoľko hodín v sušičke alebo rozprestreté na plechu v pootvorenej rúre pri teplote 80 °C. Správne usušený rakytník je vláčný, má svoju prirodzenú farbu a vôňu. Keď začne hnednúť, je presušený. Po usušení môžeme plody rakytníka rozomlieť na mäsovom mlynčeku na prášok. Sušené plody uchováваме v dobre uzavretých tmavých nádobách.

ZAVÁRANIE

Z oranžových bobuliek môžeme hneď po zbere vyrobiť šťavu, sirup, džem a podobne. Pri tepelnej úprave dbáme na to, aby plody neprišli do styku s kovmi a zbytočne dlho sa nezahrievali.

ZMRAZENIE

Umyté a osušené plody vložíme do polyetylénových vrecúšok a necháme zamraziť na -18 °C. Na rozdiel od tepelne spracovaného či sušeného rakytníka si mrazený uchováva najviac liečivých účinkov.

VYSKÚŠAJTE SI PRIPRAVIŤ Z RAKYTNÍKA TIETO ŽIVOTOBUDIČE:

DOMÁCI RAKYTNÍKOVÝ OLEJ NA POSILNENIE IMUNITY

Ingrediencie: 500 g rakytníka, 500 ml kvalitného oleja

Postup: Plody rakytníka rozdrvíme a zalejeme olejom zahriatym na 45 až 50 °C. Uzavrieme a jeden až dva týždne necháme na tmavom mieste, každý deň dôkladne pretrepeme. Potom scedíme, zvyšnú hmotu dôkladne prepasírujeme cez plátenko. Olej okrem účinných látok bude mať prirodzenú rakytníkovú vôňu. Skladujeme v tmavej sklenenej nádobe pri izbovej teplote.

Použitie: Domáci rakytníkový olej nie je taký koncentrovaný ako kupovaný, ale je tiež prospešný a účinný. Ako prevenciu užívame 1 lyžičku rakytníkového oleja ráno na lačno. Ako podporu liečby trikrát denne 1 lyžičku pred hlavnými jedlami.

RAKYTNÍKOVÝ ELIXÍR PROTI STRESU

Ingrediencie: 1 diel rozomletého sušeného alebo drveného čerstvého či mrazeného rakytníka, 4 diely čierneho alkoholu (vodka, slivovica)

Postup: Rakytník zalejeme alkoholom. V uzavretej fľaši necháme macerovať tri až štyri týždne, každý deň pretrepeme. Potom prefiltrujeme cez kávový filter a prelejeme do malých fľašiek z tmavého skla.

POUŽITIE: Rakytníková tinktúra sa užíva po 10-15 kvapkách trikrát denne.

RAKYTNÍKOVÝ DŽEM

Ingrediencie: asi 1,2 kg rakytníka, 1 vrečko Gelfixu, 1 kg cukru

Postup: Zrelé plody rakytníka umyjeme, zalejeme trochou vody, aby sa nepripálili, a krátko podusíme. Rozmixujeme a prepasírujeme, aby sme sa zbavili kôstok a šupiek (komu šupky a kôstky nevadia, pasírovanie vynechá). Pridáme želirovací prípravok, privedieme za stáleho miešania do varu, vmiešame cukor a opäť za stáleho miešania 5 minút povaríme. Zložíme z platne a prípadnú penu odstránime. Tuhosť overíme tým, že kvapneme lyžičku džemu na vychladený tanierik, keď zmes stuhne, môžeme plniť do pohárov. Uzavreté poháre necháme asi 10 minút stáť hore dnom.



PREČO JE RAKYTNÍK TAKÝ ZDRAVÝ?

- ▶ Rakytník prirodzene posilňuje imunitu a pomáha pri prevencii, liečbe aj rekonvalescencii mnohých ochorení.
- ▶ Pozitívne ovplyvňuje centrálnu nervovú sústavu a vykazuje protinádorovú aktivitu.
- ▶ Priaznivo ovplyvňuje kardiovaskulárny systém.
- ▶ Prispieva k zdravému tráveniu.
- ▶ Podporuje pohybové ústrojenstvo.
- ▶ Je účinný pri vyplavovaní škodlivín z organizmu.
- ▶ Úspešne bojuje so stresom.
- ▶ Priaznivo pôsobí na krvný obeh.
- ▶ Hojí sliznice dýchacieho i tráviaceho ústrojenstva.
- ▶ Rakytník pomáha pri liečbe mnohých kožných ochorení, regeneruje pokožku pri drobných poraneniach, ale aj popáleninách a omrzlinách.

VYČISTÍ & PREVONIA

*S koncentrovanými olejmi na
odstránenie
zápachu a postupné
uvolňovanie vône
24/7*



NEZASTAVITEĽNÝ



NOVÝ SUPERMARKET COOP JEDNOTY GALANTA OTVORILI V ŠALI

V auguste otvorila COOP Jednota Galanta svoju prvú prevádzku Tempo supermarket. Vznikla modernizáciou a zväčšením existujúceho supermarketu v meste Šala v nákupnom centre Olympia. Cieľom rekonštrukcie bolo vytvoriť pre obyvateľov mesta Šala maloobchodnú predajňu, ktorá bude poskytovať vysoký komfort pri nakupovaní, príjemné prostredie, slovenské a lokálne potraviny, priemysel a moderné služby.

Zmenou prešla celá budova, elektroinštalácia, zdravotníctvo, išlo o komplexnú rekonštrukciu, kde boli ponechané iba obvodové múry. K skladu sa dostavala nová časť a vybudovala rampa na zásobovanie. Pred predajňou vzniklo nové parkovisko s parkovacou kapacitou pre 60 automobilov a súčasťou sú aj 4 nabíjacie stanice pre elektromobily. Vnútorňa plocha predajne sa z pôvodných 400 m² zväčšila na neuveriteľných 1 118 m². Išlo o jednu z najrozsiahlejších a najväčších rekon-

štrukcií v rámci družstva. Výška investície predstavovala zhruba 2 mil. eur.



Strukturou predajne, dizajn i farebnosť boli navrhnuté tak, aby spĺňali najvyšší štandard a priniesli zákazníkom pridanú hodnotu pri nakupovaní. V prevádzke sú zavedené elektronické cenovky, vďaka ktorým sa okrem iného znižuje chybovosť pri označovaní tovarov. Súčasťou prevádzky je výkup vratných aj nevratných obalov, kávomat, vo vstupe do predajne bankomat.

„Vo filozofii nášho družstva sa držíme zásady silnej podpory nášho regiónu. Spolupráca s regionálnymi dodávateľmi prináša benefity tak pre naše družstvo, ako aj pre zákazníkov a miestnu komunitu,“ povedal predseda COOP Jednoty Galanta Július Belovič. „Zákazníci vítajú najmä široký sortiment pekárenských výrobkov, lahôdok a cukrárskych výrobkov od miestnych dodávateľov. Spolupracujeme takmer so všetkými producentmi týchto produktov z nášho regiónu a práve tieto výrobky tvoria našu konkurenčnú výhodu k zahraničným reťazcom.“

Z hľadiska technológií sa použili moderné ekologické spôsoby chladenia, mrazenia a vykurovania. Okrem toho, že je celá budova zateplená, využíva na vykurovanie systém tepelných čerpadiel. Budova má energetický certifikát A, čím sa radí medzi nízkoenergetické budovy. Interiér predajne je vybavený LED svietením a v blízkej budúcnosti sa uskutoční inštalácia fotovoltických panelov.

NADÁCIA COOP JEDNOTA POMÁHA DLHODOBO CHORÝM PACIENTOM

Hornooravská nemocnica s poliklinikou (HNSP) v Trstenej patrí medzi strategické zdravotnícke zariadenia na Orave. Jej prínos pre región si uvedomuje aj Nadácia COOP Jednota, ktorá ju dlhodobo podporuje. Najnovšie nemocnici darovala finančný dar v hodnote viac ako 5 000 eur na zakúpenie nových postelí pre oddelenie dlhodobo chorých. „Za peňažný dar sme Nadácii COOP Jednota veľmi vďační. V súčasnosti sú totiž lôžka na danom oddelení morálne a technologicky opotrebované a je nutná ich postupná výmena. Zakúpenie nových patientskych lôžok je o to dôležitejšie, že v prípade zhoršenia pandemickej situácie je oddelenie dlhodobo chorých reprofelizované ako kovidové

oddelenie pre akútne stavy pozitívnych pacientov,“ vysvetlil Marian Tholt, riaditeľ HNSP Trstená. Na kúpe jednotlivých zdravotníckych prístrojov sa Nadácia COOP Jednota podieľala prostredníctvom spotrebného družstva COOP Jednota Trstená, ktoré už viac ako polstoročie zabezpečuje zásobovanie obyvateľov okresov Tvrdošín a Dolný Kubín. „Za dvadsať rokov fungovania nadácie sa nám podarilo prispieť k zlepšeniu starostlivosti o zdravie občanov tohto regiónu kúpou viacerých lekárskeho prístrojov a zariadení. Teší nás, že aj tento rok môžeme prispieť k zlepšeniu poskytovanej lekárskej starostlivosti Hornooravskej nemocnice, ktorú využíva aj väčšina našich zamestnancov



a zákazníkov,“ povedala Patrícia Betušťáková, predsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Trstená.

Z NOVÉHO IHRISKA SA TEŠIA DETI V STAROM TEKOVE



Predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky Štefan Mácsadi odovzdal do rúk starostu obce Starý Tekov Petra Štefana symbolický

šek v hodnote 6 000 € ako víťaznej obci v rámci projektu Program podpory lokálnych komunít.

Darované finančné prostriedky poslúžili na vybudovanie priestraného detského ihriska priamo v centre obce. Vytvorila sa tak oddychová zóna pre rodičov s deťmi, ktorá je zasadená v krásnej zelene stromov. „Veľmi nás teší skutočnosť, že práve do obce Starý Tekov smerovali peniaze z projektu na podporu lokálnych komunít. Nedávno sme v tejto obci postavili a otvorili veľmi pekný, moderný supermarket a k tomu sme ešte dopomohli obyvateľom obce spríjemniť aj ich voľné chvíle strávené na takomto krásnom

detskom ihrisku,“ povedal Štefan Mácsadi. O víťaznom projekte rozhodla hlasovaním verejnosť. Starý Tekov sa uchádzal o grant s 3 projektmi na revitalizáciu parku – výstavba detského ihriska, výstavba chodníka a výsadba okrasných drevín. Po minulých rokoch COOP Jednota Nové Zámky, s. d., podporila touto formou viaceré mestá a obce prostredníctvom výnimočných projektov, ako bolo napríklad vybudovanie outdoorového detského ihriska v obci Nesvady, športového detského ihriska v obci Svodín, triedy v prírode pre ZŠ v Šuranoch, ďalej výsadba stromov v parku Rodín v Tvrdošovciach a v parku Hliník v Nových Zámkoch.

Kvetinová
sviežosť po
celý rok



**OBLÚBENÉ PRÍCHUTE
V NAŠICH PREDAJNIACH**



ODVÁŽNE SLOVENKY NA CESTE DO NEZNÁMA

ICH MENÁ SÚ PRE NÁS DNES TAKMER NEZNÁME, NO SPÁJA ICH JEDNO. ODVAHA VSTÚPIŤ NA NEZNÁME MIESTA A NAPRIEK PREDISUDKOM VYBOČIŤ Z DAVU. SLOVENKY, KTORÉ OTVORILI CESTU ĎALŠÍM ŽENÁM DO SVETA VEDY ČI UMENIA.

IZABELA TEXTORISOVÁ, PRVÁ BOTANIČKA

Kvety zbierala a skúmala už ako dieťa. Prvé poznatky z botaniky dostala v ľudovej škole Václava Vraného, ktorý u nej rozpoznal talent. Po jej ukončení sa pod vedením svojej tety začala pripravovať na povolanie učiteľky, no popritom stále zbierala a skúmala rastlinstvo a kvetenstvo. Učiteľstvu sa venovala krátko, len pár rokov. Pre silnejúci maďarizačný tlak musela toto povolanie opustiť a stala sa poštárkou.



Vždy keď skončila svoje poštárske povinnosti, venovala sa samoštúdiu botaniky v prostredí Malej Fatry. Po večeroch zas veľa čítala, učila sa cudzie jazyky a písala. Svoje výskumy a práce publikovala v českých časopisoch, no vždy pod pseudonymom.

K hlbšiemu skúmaniu a štúdiu botaniky ju viedol aj Andrej Kmeť a pomáhali jej aj kontakty s početnými európskymi a maďarskými botanikmi. Jeden z nich, maďarský prírodovedec A. Margittai, dokonca pomenoval nový druh bodliaka, ktorý objavila v roku 1983, jej menom – *Carduus Textorisianus* Marg. Objav bodliaka Textorisovej je úzko spätý s vtedajším obhospodarovaním a využívaním krajiny. Pastva a presuny dobytky umožňovali prienik mnohých rastlín do veľkofatranských dolín. Práve toto umožnilo kontakt nových druhov a vzniku viacnásobných hybridov. Jej herbár a objavy sú preto jedinečným svedectvom bohatstva turčianskej flóry. Ako sama Textorisová píše, botanika a krása prírody, kvetov, minerálov boli pre ňu jej najprivátnejšou útechou, vďaka ktorej dokázala prekonať všetky strasti života. O jej diele síce široká verejnosť veľa nevie, no jej práca je inštitucionálne vysoko cenená. Spis O turčianskej flóre sa od roku 1930 nachádza v súbahu Matice slovenskej a jej herbár je uložený na Katedre botaniky Prírodovedeckej fakulty UK v Bratislave. Tvorí ho 4 878 položiek, viac ako polovica sú jej vlastné zbery, ktoré získala výmenou alebo darom od domácich a zahraničných prírodovedcov. A dokonca po nej v roku 2004 pomenovali novoobjavenú planétku – 30252 Textorisová.

ERNA MASAROVICHOVÁ, SOCHÁRKA

Erna Masarovičová sa narodila v Beltiari a jej detstvo a neskôr aj roky štúdia boli prerušované sťahovaním a ťažkou chorobou, ktorú strávila v izolácii. Čas osamote využívala na samovzdelávanie a čítanie. Uvažuje sa, že ju táto izolácia poznamenala navždy. Bola tichá, hlbavá a introvertná, no stále ambicióznou vlastným spôsobom.

Po ukončení odboru keramika na VŠPU v Bratislave absolvovala sochársky ateliér na VŠVU pod vedením Fraňa Štefunku. Počas štúdia si uvedomila, že ju z materiálov najviac fascinuje kov a začala sa mu naplno venovať. Svoju tvorbu neopustila ani po svadbe, ani po narodení dcéry Kataríny. Už jej s realizáciou projektov pomáhal aj manžel Štefan Kissoczy, ktorý sa venoval technickým veciam jej sôch a bol zároveň konštruktérom, pomocníkom a supervízorom zvaračskej technológie. Spoločne dokonca vymysleli a zrealizovali jedinečnú vilu na Gorazdovej ulici, kde sochárka tvorila do svojej smrti v roku 2008.

Jej zvieracie sochy či sochárske torzá nikdy neboli vyzdvihovanými témami vtedajšej marxistickej kunsthistórie. Našťastie ju tieto nenápadné témy priviedli k nekonvenčným sochárskym polohám, materiálom a technologickým postupom. Aj postupné akceptovanie drobnej plastiky a najmä sochárskeho šperku na slovenskej výtvarnej scéne v 70. a 80. rokoch sa udialo predovšetkým jej zásluhou.



Erna Masarovičová bola už v 60. rokoch poprednou osobnosťou slovenského sochárstva, kde sa ako jediná žena dokázala presadiť vo výrazne patriarchálnom umeleckom prostredí. V 70. rokoch sa jej tvorba dostala do zahraničia a jej plakety a medaily boli prezentované na výstavách Medzinárodnej federácie umeleckého medailérstva FIDEM v Helsinkách, Lisabone, vo Florencii či v Paríži. Dva roky pred smrťou, v roku 2006, získala na 1. bienále výtvarného umenia Cenu Slovenskej výtvarnej únie za prínos do slovenskej sochárskej a medailárskej tvorby. Vila, v ktorej žila do svojej smrti, je dnes galériou a rezidenčným priestorom pre pobyty umelcov. Katarína Kissoczy ponechala interiér a exteriér v pôvodnom stave, aby zachovala genia loci svojej matky.

LUDMILA PAJDUŠÁKOVÁ, PRVÁ ASTRONÓMKA

Ludmila Pajdušáková sa štúdiu astronómie venovala najprv po pri učiteľstve, neskôr pri práci v Štátnom observatóriu na Skalnatom plese. V rokoch 1946 – 1953 objavila päť komét, ktoré nesú jej meno, bola spoluautorkou objavu meteorického roja Umidy a v roku 1946, keď sa dosiahla rekordná séria pozorovaní Slnka (išlo o 304 dní), mala na tom rozhodujúci podiel. Bola vynikajúcou pozorovateľkou a aj vďaka tomu sa jej za krátky čas podarilo uspieť. Od roku 1958 bola na viac ako 20 rokov riaditeľkou Astronomického ústavu SAV v Tatranskej Lomnici a zaslúžila sa aj o budovanie Astronomického ústavu na Lomnickom štíte.

Podporovala zakladanie ľudových hviezdární a na prednáškach po Slovensku popularizovala astronómiu a iné prírodné vedy. Aj vďaka nej Medzinárodná astronomická únia vyhlásila Československo za kometárnu veľmoc. V čase, keď mala už dostatok materiálu a vlastných pozorovaní, najmä slnečných škvŕn, začala interpretáciou. Publikovala 10 odborných prác a viac ako 100 prác vedecko-popularizačných. Je aj autorkou kníh Pred odletom na Mesiac a Milan Rastislav Štefánik – slovenský astronóm. Pod jej vedením debutovalo observatórium na výskum slnečnej koróny na Lomnickom štíte a intenzívne podporila program Interkozmos. Počas jej pôsobenia sa počet pracovníkov ústavu zvýšil dvojnásobne. Pajdušáková bola nielen výbornou astronómkou a podporovateľkou rozvoja prírodných vied, ale zároveň výbornou rečníčkou a prednášateľkou. Počet jej prednášok prekročil číslo 500. K jej podpore a osvete môžeme prirátavať aj rozhodujúci podiel na založení astronomického časopisu Kozmos a Slovenskej astronomickej spoločnosti. Na jej počesť bol v roku 2016 odpremiérován film Prvá, ktorý rozpráva trpkosladký príbeh prvej slovenskej astronómky.

**ČO STE NEVEDELI O DNES TAKMER ZABUDNUTÝCH SLOVENKÁCH:**

- ▶ **Mária Bellová** bola jednou z prvých žien, ktoré úspešne prijali a ukončili evanjelické lýceum. Počas štúdia medicíny sa stretávala s názormi, že ženy na akademickú pôdu nepatria, napriek tomu doštudovala a stala sa prvou slovenskou lekárkou.
- ▶ **Ludmila Šapošniková-Aujeská** ako prvá žena v roku 1930 zložila skúšky zo športového lietania, získala pilotný titul a stala sa prvou pilotkou na území Slovenska.
- ▶ **Zora Jesenská** bola nielen prvou prekladateľkou, ale zaslúžila sa aj o vyučovanie prekladateľstva ako takého na akademickej pôde.
- ▶ **Magdu Husákovú-Lokvencovú** považujeme za prvú slovenskú režisérku napriek tomu, že bola pôvodom Češka.
- ▶ **Irena Blühová** je nielen prvou slovenskou fotografkou, ale aj autorkou prvého fotografického mužského aktu.


Daniela Petrovská, zdroj: prvezeny.sk, snímky: prvezeny.sk

SPÄŤ DO ŠKOLY

S Kájou a Amálkou



RODINNÁ SPOLOČNOSŤ

Slovenské príslovie	perina bez obliečky	1. časť tajničky	meno Alojzie	alelomorfa	EČV obr. Michalovec	peňažný výdaj	ALMA, PAAL	núdz, bieda	obrný transportér	grécky ostrov	ináč	2. časť tajničky	poplach (hovor.)			
zlyhajú							nemoc									
teliesko v uchu							utopil sa rímsky boj lásky									
zdurená štítina žláza (nár.)					vyznamenanie				pestúnka detí (zastar.)							
krajec chleba					značka mydla rozum				žltohnedá farba kód USA							
koruna česká			hromadný dopravný prostriedok skutočnosť							značka kilometra trhala ovocie						
ALAMOS, BEAT	značka erbia opísal po česky			mláka (expr.) zospupenia					skr. oleja bývalý prezident USA				džavot detí			
vrch v Česku									ochrana tovaru							
belgické sídlo											sídlo v Nigérii					
výplň okien												Aralské jazero				
meno psa												meno Mateja				
dosky					francúzsky člen	mesto v Mexiku	české domáce meno Jozefa	v pravý čas (kníž.)	portlandský sliatok osobné zámeno							
BEMA, OTOLIT	kód Maroka polotuhý krém			huncút staroveká zbraň na búranie						ampér-závit meno Tomáša			dôveroval			
značka pascalu			lekár liečiaci telepaticky flak								značka abvoltu úder po angl.					
indická tanečnica					skratka apríla				zje vrchnú vrstvu							
filmová hviezda					orientálna šachová figúrka popovek				meter, po česky štvorček (typ.)							
pulzovalo							juho-americký kopytník									
tropické ovocie							ovinul									

Tajnička z čísla 07/2022: **PLÁVAŤ SA DÁ RÔZNYMI SPÔSOBNMI, ALE UTOPIŤ SA DÁ IBA JEDNÝM.**

Výhercovia vecných cien: Emerencia Smetanová, Sabinov, Beata Gáborová, Čachtice, Margita Žiaková, Kanianka

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 10. 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, sťažnosťou dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.





Kiri



VYHRAJ

KÚZELNÝ VÝLET

A VEĽA ĎALŠÍCH DISNEY CIEN

Disneyland
PARIS



Kúp Babybel, Sýr a křup, Kiri
alebo Veselá kráva aspoň za 1,99 €



Uschovaj si účtenku



Zaregistruj sa
na www.podsutazit.sk

Súťaž trvá od 15. 8. do 30. 9. 2022
Viac na www.podsutazit.sk

GARANTOVANÁ VÝHRA

Disney nálepky
exkluzívne len
v COOP Jednota

© Disney



TIDE PRACÍ GEL

NA SLOVENSKU **EXKLUZÍVNE** IBA V
SIETI PREDAJNÍ **COOP JEDNOTA.**



Dokonalé čistenie

Vysoko účinné zloženie na odstránenie
aj najodolnejších škvŕn

Ochrana farieb

Žiarivé farby po každom praní



Rozumná voľba
Najlepší pomer ceny a kvality

