

XII/2022 XX. ročník

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

SPOZNATE NOVÉ
PREDATNE COOP
JEDNOTY

MILOŠ MEČÍŘ: CHCEM SA
DÍVAŤ, AKO SA INÍ TEŠIA

RÔZNE PODOBY
VIANOČNÝCH JEDÁL

SVET NA TANIERI: SLADKÉ
POLIENKO A ZREJÚCI PUDING

VYTVORTE SI OZDOBY Z KORÁLOK, ADVENTNÝ SVIETNIK ALEBO PLSTENÉ STROMČEKY



Nájdite si pod
stromčekom
nové auto



5x automobil
Kia Sportage

303x nákup
v hodnote
200,- €

606x nákup
v hodnote
50,- €

Nakúpte v COOP Jednote za 20 eur a hrajte o automobily!

Nech Vianoce dopadnú akokoľvek, vždy si ich pamätáme ako sviatky pokoja a splnených prání. Ak je vaším práním nové auto, môžeme vám ho splniť. Nakúpte u nás za 20 eur a ste v hre o skvelé vianočné výhry – vrátane nového auta. Súťažte od 15. 11. do 31. 12. 2022. Bližšie info na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



Biova



20



4



14



8



30

12
22



OBSAH

4. **Vianočná kuchyňa:** Ako sa líši vianočná gastronómia v našich regiónoch?
8. **Tradičia:** Ako si vyrobiť vanilkovú esenciu
10. **V COOP Jednote:** Navštívte naše nové predajne
14. **Rozhovor:** Miloš Mečír patrí k inšpirujúcim športovým osobnostiam
18. **Recepty:** Chutné a trochu netradičné
20. **Svet na tanieri:** Vianočné cukrovinky, Nevídané hrejivé nápoje
24. **Zaujímavosť:** Keď bol panovník v centre kuchyne
26. **Vianočné tvorenie s blogerkami:** Korálikové ozdoby, filcové stromčeky alebo netradičný svietnik?
30. **Blog:** Trocha čarovnej hudby s Luskáčikom
32. **Oživate si ľudové pranosťky** na koniec roka
34. **Krížovka**

MILÍ ČITATELIA,



sme na konci roka, v čase, keď sa mnohí obzerajú za seba a hodnotia pocity z predchádzajúcich mesiacov. V tomto roku je to ťažšie a smutnejšie než inokedy, veď pred rokom sa nám ani neprišlo, že celkom blízko nás môžu rinčať zbrane a ich ozvena hlboko zasiahne celú spoločnosť i naše životy.

Každý z nás má však aj vlastný vnútorný svet a svoj osobný vesmír. V nich sú uschované tie pekné okamihy a hrejivé plamienky radosti, úspechov, spokojnosti. Tie drobnosti a maličkosti, ktorými náš život oživa a rozvíja sa do naplnenia. V nich je azda všetko, čo nám umožní prežívať čas Vianoc v pokoji, mieri, pohode a láske.

Želám nám, aby sme sa dokázali povzniesť ponad to ťaživé a zlé, čo nás v roku 2022 stretlo, a aby sme dokázali v sebe nájsť a odovzdať svojim blízkym všetky tie krásne pocity, ktoré v nás prebúdza vianočná atmosféra. Pošleme starý rok do histórie s vďakou za ponaučenia, ktoré nám uštedril a s nádejou, že sú pred nami dobré a priaznivé dni, týždne a mesiace.

PREŽÍTE SVIATKY V ZDRAVÍ, HOJNOSTI A RADOSTI.
TEŠÍME SA NA PRÍJEMNÉ STRETNUTIA S VAMI AJ V ROKU 2023!



Vaša redakcia

TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, IČO: 35697 547, **Šéfredaktorka** Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58 233 485, **Redakcia a administrácia** Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, **Grafický dizajnér** Marek Kováčik, **Tlač a distribúcia** OPTIMA, a. s., Železničarska 8, 949 73 Nitra | **Registrácia** ISSN 1336-2860 | **Snímka na titulku** Shutterstock

RÔZNE PODOBY ŠTEDREJ VEČERE

VYPRÁŽANÝ KAPOR SO ŠALÁTOM JE TRADIČNÁ SLOVENSKÁ ŠTEDROVEČERNÁ KLASIKA. ASPOŇ SI TO MYSLÍME. TENTO POKRM VŠAK „PRÍŠIEL DO MÓDY“ AŽ V POLOVICI 20. STOROČIA A SVIATOČNÉ VIANOČNÉ JEDLÁ SA ODLIŠOVALI OD REGIÓNU K REGIÓNU.



Vianočné stoly sa takmer v každej rodine prehýbajú pod množstvom jedál. Veď sú to sviatky hojnosti, štedrosti, keď si doprajeme aj to, čo počas roka nemáme. A tak to bolo aj v minulosti, keď si každá rodina dopriala podľa svojich možností, koľko mohla.

Vianočné hodovanie s podávaním obradových a sviatočných jedál má svoj pôvod v predkresťanskom období, keď sa slávil sviatok zimného slnovratu a ukončenie poľnohospodárskych prác. Kresťanstvo určilo trvanie vianočných sviatkov ako oslavu narodenia Spasiteľa na obdobie od 25. decembra do 6. januára (sviatok Troch kráľov). Prepojením oboch tradícií sa ustálili typické vianočné jedlá. Boli to také, ktorým ľudová viera pripisovala v prenesenom význame vlastnosti vegetatívnej sily prírody. Tradične sa pripravovali jedlá

z obilnín, zo strukovín, z ovocia, kapusty a často sa používal aj mak a cesnak. Tieto pokrmy súčasne vyhovovali aj cirkevným nariadeniam.

TRADIČNÉ ŠTEDROVEČERNÉ JEDLÁ

Na celom Slovensku charakter jedál, ich poradie a počet chodov symbolizovali predovšetkým želanú hojnosť v rodine a hospodárstve. Tradične sa podávala polievka z kyslej kapusty, zo strukovín (šošovice, z hrachu, fazule), zo sušených húb alebo z ovocia, prípadne kyslá obilninová polievka – kyseľ. Typickými štedrovečernými jedlami boli aj múčne pokrmy – rezance s makom, plnené varené pirohy a na väčšine územia Slovenska boli známe aj opekance (bobalky, lokše, pupáky, pupáčky, púčky). Pripravovali sa z upečených šúľkov cesta, ktoré

sa nalámali alebo nakrájali na menšie kúsky, zaliali teplým mliekom alebo cukrovou vodou, posypali makom alebo poliali medom. Konzumácia opekancov počas vianočnej večere mala zabezpečiť hojnú úrodu obilia v nasledujúcom roku. Súčasťou štedrej večere bolo ovocie, či už čerstvé, varené, alebo sušené. Na stole nechýbali jablká a orechy.

Pre vianočné sviatky boli typické mäsové pokrmy zo zabijačiek, ktoré sa robili pred Vianocami, ako sú jaternice, klobásy, tlačienka či huspenina. V hojnom množstve sa piekli koláče a pečivo, ktoré sa ponúkali rodine, hosťom, koledníkom, pastierom, služobníctvu a ušlo sa z nich aj dobytku. K najtypickejším patrili kračúň a štedrák. Ten sa piekol na Vianoce z vrstiev kysnutého cesta natretých striedavo orechovou, makovou, lekvárovou a tvaro-



vou plnkou, navrchu mohol mať mriežkovú výzdobu z cesta. Rozmanité plnky vyjadrovali želanie ľudí zabezpečiť si hojnosť, plnosť a dobrú úrodu v nastávajúcom roku. Na sviatočnom stole nechýbal ani alkohol, predovšetkým pálenka, aj v teplej verzii ako hriate a víno.

AKO SA JEDLO V REGIÓNOCH SLOVENSKA?

Každý región na Slovensku má svoje špecifické pokrmy, ktoré sa tradične jedli v minulosti a zachovali sa v menšej či väčšej miere až dodnes. Ako sme už spomínali, večera pozostávala zo siedmich až deviatich chodov, ktoré sa po modlitbe začínali oblátkami s medom a cesnakom, nasledovalo hriate a za ním vianočná polievka, ktorá sa azda najviac odlišovala v rôznych regiónoch. Takmer v každom kúte Slovenska sa konzumuje iná.

NIEKDE RIČA, INDE KOLÓČANKA

Takmer na celom Slovensku sa podávala polievka z kyslej kapusty. Pre východné Slovensko je typická kyslá obilninová polievka – kysel. Ide o polievku z nakvasenej múky, chlebového kvásku, prípadne chleba. Pridaním vody alebo šťavy z kyslej kapusty a varením vzniklo riedke, niekedy až kašovité jedlo s kyslou chuťou. Patrí k archaickým druhom polievok, ktoré boli v stredoveku známe v celej Európe. Záhoráci mali na štedrovečernom stole kyslú šošovicovú polievku. Špecifickou polievkou je známe aj okolie Medzeva, kde sa na Štedrý večer jedla riča – fazuľová polievka s koreňovou zeleninou, údeným mäsom, krúpami a cesnakom. Na Spiši mali kyslú hubovú polievku, na hornej Nitre zase mrvancovú polievku, na východnom Slovensku mali radi aj koločanku, ktorá sa dá prirovnať k dnešným prívarkom, najvdčačnejšími surovinami boli zemiaky,



kapusta, fazuľa a mlieko. Neoddeliteľnou súčasťou štedrovečernej večere Rusínov bola vianočná mačanka, omáčka alebo polievka, ktorá sa varila najmä v časoch, keď boli hlavnými surovinami v kuchyni kyslá kapusta a zemiaky. Táto špecialita dostala svoj názov podľa spôsobu jej jedenia. Ide o omáčku, do ktorej sa buď nadrobil chlieb, alebo sa z neho lámali väčšie kúsky a namáčali sa do taniera. Niekde sa zvykli k mačanke podávať aj zemiaky uvarené v šupke. Mačanky sa varili buď s mäsom, alebo bez neho. Na južnom Slovensku sa varili rybacie polievky. Na Orave bola obľúbená kapustnica, ktorá sa pripravuje s hubami, údenou rybou, so smotanou a zemiakmi. Zvykne sa podávať spoločne so zemiakovou kašou. Na oravskom štedrovečernom stole nemôže chýbať ani hribová mliečna polievka s údeným kolenom a klobásou.

KAŠE AKO ZÁKLAD VEČERE

Štvrtý chod štedrovečernej večere predstavovali kaše. Ide o tradičné praslovanské jedlo. Jedli sa najmä obilninové kaše – jačmenná, ovsená, prosná, neskôr krupičná kaša (Ježiškova kašička), ryžová kaša, pričom kaše boli sladené medom. Podľa etnografky Kataríny Nádaskovej bola súčasťou štedrej večere v Cerovej cícerová kaša, šusterica (fazuľa zmiešaná s kyslou kapustou) zase musela byť na stole v Nimnici. Po nich nasledovali múčne jedlá. Napríklad na Záhorí to boli opekance s makom, na strednom Slovensku zase pupáky, na východnom Slovensku bobalky, obľúbeným jedlom boli i rezance s orechmi, makom či šúľance.

RYBY A KOLÁČE AKO ĎALŠIE CHODY

Pred rybou sa ešte podávali pirohy – zemiakové, s kapustou, s makom alebo tatarčené pirohy (pohánkové). Ryba sa zvyčajne pripravovala varená alebo pečená, k pstruhom a zubáčom sa jedli kyslé zemiaky. Tradícia vyprášaného kapra so zemiakovým šalátom sa u nás rozvinula až v druhej polovici 50. rokov 20. storočia. Ako ďalší chod sa servirovali koláče najmä z kysnutého cesta. Koláčom sa na Spiši a Šariši hovorilo vianočný kucheň, na západnom Slovensku to bola calta, na strednom Slovensku zase baba, štedrák či mrváň. Nechýbali klasické záviný plnené orechmi, makom a tvarohom. Špecialitou bol obradový koláč, ktorý sa piekol na východnom Slovensku a bol to kračún – biely koláč, do ktorého sa zapekali zrnká obilia. Zoomorfne pečivo v tvare zvierat sa pieklo napríklad na Zemplíne, toto pečivo sa nekonzumovalo, nechávalo sa ležať počas celých sviatkov na stole a po sviatkoch sa dalo do komory, aby sa

Jednota vianoce

darilo dobytku v nasledujúcom roku. Od Púchova pochádza netradičný vianočný dezert. Pri štedrovečernom stole si pochutnávajú na klasickej krupici, ktorú servírujú s maslom a so škoricou. Posledný chod tvorilo ovocie, sušené slivky, čerstvé jablká a orechy. Štedrú večer ukončila modlitba.

K pôstnym jedlám v turčianskom regióne patrili okrem rýb raky. Gazdiné ich uvarili v slanej vode, ošúpali, mäso vybrali a škrupiny utkli v mažiari. Zaliali ich vínom, zahustili bielym chlebom a nechali prevrieť. Omáčku precedili, ochutli mletým čiernym korením, šafranom a zázvorom a podávali ju s račím mäsom.

NOVOROČNÉ JEDLÁ

Aj prelom starého a nového roku sa slávil obradovými jedlami. Na silvestrovskú večer sa obvykle podávali tie isté jedlá ako na Štedrý večer. Na Nový rok sa však nemala jesť hydina ani zajac, aby „neodletelo“ šťastie alebo „neodbehol“ majetok. V horských oblastiach sa nejedla baranina, inak by človek nemal v novom roku šťastie. Naopak, šťastie malo priniesť jedenie bravčoviny. Veľmi často sa podávala aj šošovica, ktorá v ľudovej viere symbolizovala dostatok peňazí. Z tých istých dôvodov sa jedávali jedlá s makom. Na Nový rok sa mal každý predovšetkým dosýta najesť, aby mal v nastávajúcom roku vždy dostatok jedla.

INÝ KRAJ INÁ KAPUSTNICA

Kultové vianočné jedlo kapustnica je typické azda všade, ale odlišuje sa nielen medzi regiónmi, ale aj medzi rodinami. Často sa pripravuje s netradičnými ingredienciami. V Černej nevaria kapustnicu s údeným bravčovým mäsom, ale s údenou rybou. Tú uvaria v celku a potom ju na tanieri rozdelia na menšie kúsky. Iná kapustnica s údenou rybou je taká, v ktorej sa nechá ryba v polievke iba vyvariť a potom sa tesne pred podávaním vyberie. Na tanier sa už potom naberie len čistá voda s hráškom a hříbmi, ktoré sa v nej varili pár minút. Ryba sa podáva ako samostatný chod. Do kapustnice sa veľmi často pridávajú sušené slivky. No v Ružomberku k nim prichodia ešte ďalšie sušené ovocie. Ku kapuste, k zemiakom, hubám a sušeným slivkám pribudnú ešte aj sušené jablká, ktoré skvele kontrastujú s kyslosťou polievky. V okolí Žiliny pripravujú vianočnú kapustnicu s neúdeným bravčovým mäsom. Počas varenia do nej pridávajú sušené hříby, klobásu a slivky. Dochucujú ju čerstvým cesnakom a majoránom.



Gemerčania zas obľubujú v kapustnici proso. To sa pridáva ako zrnká do kyslej kapusty s klobásou a takýmto spôsobom sa zároveň zahusťuje. Druhou alternatívou je zmiešať ho s mletým bravčovým mäsom, cibuľou a cesnakom. Z tejto zmesi potom vyrábajú malé guľky, ktoré zavaria priamo do polievky.



Na Považí sa pridáva na dno taniera s kapustnicou zemiaková kaša, ktorá ju krásne zahusťuje. V okolí Nových Zámkov pripravujú túto vianočnú polievku so smotanou. Kyslú kapustu povaria s veľkým množstvom dubákov. Potom pripravia zasmažku z múky, do ktorej pridajú šľahačkovú smotanu a mlieko, aby bola kapustnica krémovejšia.

ZAÚJÍMAVÉ VIANOČNÉ ŠPECIALITY V NIEKTORÝCH SLOVENSKÝCH REGIÓNOCH

ŠARIŠKÝ REGIÓN: Na Šariši si zvykli ľudia na Štedrý deň pripíjať hriatym alebo pálenkou. Potom si dali kúsok cesnaku a chleba s medom, nasledovali pirohy. Najlepšie chutili miesené z ručne zomletej pohánkovej múky plnené omastenými zemiakmi, bryndzou a dusenou kapustou. Čím tučnejšie, tým lepšie, lebo taký mal byť dobytok. V slovenských domácnostiach sa varili, v rusínsko-ukrajinských zas piekli.

ABOVSKO-KOŠICKÝ REGIÓN: Do Košíc sa dovážali vzácne potraviny, ako cudzokrajné ovocie, mandle, hrozienka či ryža. Kuchárky z bohatších rodín pripravovali pred Vianocami kandizovanú pomarančovú a citrónovú kôru. Piekli kysnuté aj pletené koláče. V okolí Kavečian sa pripravoval koláč babka – kysnutý zapletený koláč, pôvodne z hrubej múky, pečeny bez plechu, priamo v peci.

HONTIANSKY REGIÓN: Medzi najstaršie štedrovečerné koláče patrí hontiansky lepeň, veľký ako lopata. Gazdiné ho piekli pre celú rodinu z ražnej múky, posypaný makom, z nekvaseného cesta, v slabo vykúrenej peci alebo rovno na otvorenom ohnisku. Po upečení ho potreli maslom a lekvárom, v bohatších rodinách údeným sadlom.

ORAVSKÝ REGIÓN: Na Orave lovili ryby, ktoré si doma nasolili a zaúdlili, prípadne usušili. Tie potom vo väčšine rodín jedávali so štedrovečernou kapustnicou. V 17. storočí pre svojich hostí aristokrati pripravovali plnené račie klepetá a úhory.

LIPTOVSKÝ REGIÓN: Jedným z obľúbených vianočných jedál Liptákov, ktorých sláva pretrvala v niektorých rodinách dodnes, boli drobci, respektíve šialence. Tenké baranie črievka plnené ochutenými zemiakmi sa na Liptove piekli alebo varili.

NITRIANSKY REGIÓN: Podobne ako v Komárne aj v Nitre gazdiné od polnoci Štedrého večera piekli. Okrem koláčov nechýbal chlieb a tiež obradný chlieb báleš, ktorý gazda dával pred štedrou večerou dobytku. Posypaný bol magickými plodinami – šípkami, cesnakom, makom, obilím či petržlenovou vňaťou. Na Myjave sa pripíjalo tzv. chrapapulou – slivovicou s cukrom, ktorú v miske zapálili.

TRENČIANSKY REGIÓN: Na Kysuciach piekli obradný pupkový chlieb, ktorý mal v strede kúsok starého chleba, trochu hrudkovej soli, petržlen a na vrchu položený cesnak. A ešte jedna zaujímavosť zo Selíc – gazdiné počas Vianoc vraj obradne nahé skákali z okna a utekali potrieť kravy zelinkami nazbieranými v júni počas svätôjanskej noci.

KOMÁRŇANSKY REGIÓN: V zámožných rodinách jedávali divinu a hovädzinu, populárne bolo aj divé vtáčstvo, upravované tepelne i na studeno v podobe aspiku alebo pudingu. Na vidieku sa dodržiavali kresťanské zvyklosti a noc pred Štedrým dňom bola pre gazdiné a ich dcéry perná, lebo od polnoci vypekali kysnuté koláče a opekance.



NOVOHRADSKÝ REGIÓN: Štedrý večer sa v tomto regióne nazýval aj Kračún a zvykli sa piecť viaceré obradné koláče. V druhej polovici 19. stor. bola v evanjelických rodinách obľúbená nasolená a zaúdená domáca baranina podávaná spolu s kapustou. Neskôr sa rozšírila bravčovina a hurki – črevá plnené pokrájaným mäsom s kukuričnou kašou a prasacou krvou.

VRÁŤTE SA DO MINULOSTI

.....
Ak máte chuť priblížiť sa voľakedajším vianočným tradíciám a obohatiť svoj sviatočný stôl niečím špeciálnym a historickým, ponúkame vám zopár tipov:

PAMUHA A FAZUĽA SO SLIVKAMI: V okolí Starej Ľubovne v blízkosti hraníc s Poľskom sa na Štedrý večer podáva pamuha, čiže krupica, ktorá sa nepripravuje z mlieka, ale z vody so sušeným ovocím. Druhou zaujímavosťou je fazuľa so slivkami. Obe suroviny sa varia zvlášť, potom ich zmiešate dokopy a pridáte k tomu cukor. Na záver urobte zápražku s maslom, ktorou jedlo zahustíte.

BIELA POLIEVKA: V okolí Prievidze nesmie na stole okrem kapustnice chýbať pôstna biela polievka.

Pripravuje sa jednoducho iba z mlieka, ktoré necháte zovrieť, ochutíte ho soľou a koreninami. Potom do nej pridáte uvarené rezance a môžete ju podávať.

KOZAROVÁ POLIEVKA

Táto vianočná polievka je tradičná pre oblasť Zemplína. Namočte huby, ktoré potom pomeliete na mlynčeku, aby mali správnu konzistenciu. Ak by ste ich rozmixovali, neboli by také výrazné. Tie potom zalejete vodou z kyslej kapusty, hodinu povaríte, aby sa spojili ich chute, a pridáte do nej soľ, korenie a bobkový list. Keď sú už huby takmer hotové, pripravte si zápražku z masla, cibule, červenej mletej papriky a múky. Opäť všetko povaríte a hodíte do toho za hrst krúp a cesnak.

Pripravili K. M., -dp-, zdroje: ludovakultura.sk, svetbedniciek.sk, svkk.sk, eduworld.sk, Zora Mintalová Zubercová: Vianoce na Slovensku, dobruchut.aktuality.sk



AGROKARPATY PLAVNIČKA

...Z POĽA PRIAMO NA STÔL...



WWW.AGROKARPATY.COM

VIANOCE VOŇAJÚ VANILKOU

VANILKA JE SUROVINA, BEZ KTOREJ SA PRÍPRAVA KRÉMOVÝCH NÁPLNÍ, TORT, PUDINGOV A VANILKOVÝCH ROŽKOV NEZAOBÍDE. SLADKÁ VÔŇA VANILKY, KTORÁ SA ŠÍRI Z RÚRY, PATRÍ K TRADIČNÝM VIANOCIAM AZDA ROVNAKO AKO OZDOBENÝ STROMČEK.



Dnes celkom bežne používame namiesto pravej vanilky jej náhradku v podobe vanilínu, pretože pravá vanilka je príliš drahá. Viete, čo stojí za jej vysokou cenou?

Vanilkovník plocholístý alebo vanilka pravá je lianovitá orchidea, ktorá pochádza z Mexika. Svoj kvet otvára iba na jeden deň v roku. Aby vanilkovník splodil struky (tobolky), musí práve v tento deň dôjsť k jeho opeleniu. Inak totiž kvet po 24 hodinách zvädnie a spadne na zem. Na komerčné účely sa vanilka pestuje na farmách a kvety sa opelujú ručne. Keď je opelenie úspešné, vyrastie plod v podobe 6 až 10 cm dlhého struku, naplneného tisíckami čiernych semienok.

UMELÉ OPEĽOVANIE ROZBEHLO VÝNOSNÝ BIZNIS

Snaha presadiť vanilku do rôznych tropických oblastí po celom svete však nebola úspešná a rastlina neplodila struky. Zmenilo sa to v roku 1841, keď dvanásťročný Edmond Albius na ostrove Réunion v Indickom oceáne prišiel na to, ako ručne opelovať kvety vanilky pomocou dutého stebľa bambusu. Táto jednoduchá technika mala ďalekosiahle dôsledky. Vanilkové plantáže začali vznikať na Madagaskare, v Indii, na Tahiti, v Indonézii. Ak by ste zvažovali nejakú naozaj exotickú návštevu spojenú s jedinečným čuchovým zážitkom, vyberte sa na koreninové plantáže na Zanzibar, kde vaše zmysly uchváti nádherná vanilková vôňa. Dnes približne 75 % svetovej produkcie vanilky pochádza z Madagaskaru a Réunionu. Vanilkové struky, ktoré sa zberajú zelené, ešte deväť mesiacov dozrievajú a sušia sa, kým nesčernejú.

PRÍRODNÁ ČI SYNTETICKÁ

Vanilka obsahuje odhadom 250 až 500 rôznych chuťových a vonných zložiek. Najvýznamnejšia z nich je vanilín. Vanilín sa dá vyrobiť z petrochemických látok, z lignínu, vedľajšieho produktu drevospracujúceho a papierenského priemyslu, a z eugenolu, ktorý je zložkou klinčekového oleja. Možno ho dokonca vyrobiť z kastorea, sekrétu z análnych žliaz bobrov, ktorý je podobný melase. Tu však ide naozaj len o vedľajší zdroj. Syntetický vanilín je najmenej dvadsaťkrát lacnejší ako pravá vanilka, čo vysvetľuje, prečo sa ho vyrába a predáva 20-tisíc ton ročne a vanilky iba 2-tisíc ton.

TROCHA HISTÓRIE

- ▶ Vanilku pravdepodobne objavili Totonakovia, indiánsky kmeň z východného pobrežia Mexika. Neskôr, v 16. storočí, ju od nich získali Aztékovia a do Európy ju pravdepodobne priviezol španielsky kolonizátor Hernán Cortés. Až do 17. storočia považovali vanilku za prísadu do horúcej čokolády. Tak ju používali Aztékovia.
- ▶ Lekárnik britskej kráľovnej Alžbety I. začal vanilku pridávať do rôznych sladkostí. Nápad ochutiť ňou zmrzlinu si pripisujú Francúzi.
- ▶ Do kuchárskych kníh sa vanilka dostala oveľa neskôr. Prvý recept s vanilkou pochádza z knihy Hannah Glassovej s názvom *The Art of Cookery* z roku 1805.

VANILKOVÁ SOĽ

Pravú vanilku si môžete zaobstaráť vo forme vanilkového struku, mletej vanilky či vanilkového extraktu. V špecializovaných e-shopoch sa však dá zohnať aj vanilková soľ. Tá sa najčastejšie používa na dochucovanie hydiny či morských plodov, ale údajne je aj tajnou prísadou pravej margarity.



DOMÁCI VANILKOVÝ CUKOR I EXTRAKT

Práve ste vytiahli z rúry nadýchaný koláč? Dotiahnite svoje dielo do dokonalosti sladkým snehobielym popraškom. Na pocukrovanie je najlepší pravý vanilkový cukor a ten si môžete pripraviť aj vy. Jeho vôňa sa nič nevyrovná!

Domáci vanilkový cukor využijete nielen pri pečení vianočných cukroviniek. Pridajte ho aj do krémových náplní, panna cotty, horúcej čokolády, mliečnej ryže a ďalších dezertov.

▶ Dve kilá práškového cukru presypte do plastovej nádoby a vložte doň jeden vanilkový struk. Cukor nasiakne jeho vôňou už počas 6-7 dní. A čo je výborné, keď cukor spotrebujete, vanilku môžete rovnakým spôsobom využiť znova.

▶ Ak nemáte čas čakať, kým cukor nasiakne vanilkou, použite trik Jamieho Olivera: do kuchynského mixéra vložte celý vanilkový struk a približne dve kilá krupicového cukru. Mixujte tak dlho, až z vanilky zostanú miniatúrne čierne bodky.

▶ Môžete tiež zmiešať pol kila práškového cukru s dvoma vrecami vanilínového cukru, ale výsledok je oveľa menej voňavý.

Okrem vanilkového cukru je veľmi dobré mať doma poruke vanilkový extrakt, ktorý využijete na cheesecaky či bábovky s polevou.

V správnych podmienkach ho môžete skladovať veľmi dlho a budete ho mať poruke, kedykoľvek bude treba.

Potrebovať budete dva vanilkové struky, 100 ml kvalitnej vodky a uzatvárateľnú fľaštičku. Struky po celej dĺžke narežte, zalejte vodkou, uzavrite a uložte na chladné a tmavé miesto. V prvom týždni je potrebné zmes denne pretrepať, potom približne dvakrát týždenne. Ideálny čas odležania pred prvým použitím sú dva mesiace.

NAKÚPTE V NOVÝCH PREDAJNIACH

OMŠENIE

COOP Jednota Žilina, spotrebné družstvo, otvorila prednedávnom nový supermarket v centre obce Omšenie. Je to v poradí už 60. supermarket tohto družstva a tretí nový supermarket otvorený pre obyvateľov v trenčianskom regióne, v ktorom žilinské družstvo prevádzkuje od roku 2020 24 predajní. Za toto krátke obdobie stihla COOP Jednota Žilina v tomto regióne kompletne zmodernizovať viac ako polovicu predajní a otvoriť tri nové supermarkety, jeden priamo v meste Trenčín, ďalší v obci Chocholná-Velčice a tretí pre obyvateľov Omšenia. Súčasne intenzívne pracuje na príprave rekonštrukcií ostatných prevádzok v trenčianskom regióne.

V obci Omšenie začala v roku 2020 COOP Jednota Žilina prevádzkovať 2 menšie predajne, z ktorých ani jedna nevyhovovala svojou rozlohou, sortimentom a úrovňou ponuky potrebám tejto obce s takmer 2 000 obyvateľmi. Pozornosť družstva sa sústredila na prevádzku, ktorá sa nachádzala v spoločnom objekte s obecným úradom priamo na námestí obce. Predajňa mala celkovú plochu 96 m², z toho predajnú plochu len 67 m². Bolo potrebné urgentne riešiť nízky štandard predaja na malej predajnej ploche, ale aj nevyhovujúce podmienky na prácu zamestnancov predajne. „Rozhodli sme sa pre zásadné riešenie – kompletnú prestavbu celého prízemnia, kde predajňa sčasti pôsobila, vrátane prístavby s cieľom maximálneho rozšírenia predajnej plochy. S návrhom sme oslovili obecné zastupiteľstvo na čele so starostom obce pánom Marčekom, ktorých myšlienka zaujala a prejavili záujem spojiť modernizáciu prízemnia s rekonštrukciou poschodia, čím by sme spoločne ponúkli občanom obce Omšenie nielen výrazné zvýšenie kvality nakupovania, ale aj výrazné skvalitnenie služieb zo strany obce,“ povedala predsedníčka CJ Žilina Zita Bógová. Vďaka výbornej spolupráci s obecným zastupiteľstvom sa tento technicky mimoriadne náročný projekt podarilo rýchlo a úspešne doviest' do konca. Celá rekonštrukcia vrátane prístavby trvala 6 mesiacov a po otvorení no-



vého supermarketu v mesiaci október sa ešte v tomto roku otvoria aj priestory pre potreby občanov na poschodí budovy.

Nový supermarket ponúka svoje služby na predajnej ploche s výmerou 270 m². Samozrejmosťou je najmodernejšie obchodné zariadenie, ktoré spĺňa najvyššie ekologické štandardy, energeticky úsporné LED osvetlenie, pokladnice s váhoskenermi, samoobslužná pokladnica, automaty na výkup skla, PET fliaš a plechoviek. Parkovisko pred budovou slúži spoločne potrebám občanov a tiež potrebám zákazníkov. V predajni pracuje 9-členný kolektív zamestnancov, pričom družstvo vytvorilo 6 nových pracovných miest pre občanov obce Omšenie a najbližšieho okolia.

„Bol to technicky a finančne jeden z najnáročnejších projektov v tomto roku, ale verím, že aj jeden z najúspešnejších,“ povedala Zita Bógová. „Odmenou bolo pre nás už v prvý deň otvorenia veľké množstvo zákazníkov, z ktorých mnohí nešetrili slovami vďaky a uznania. O význame otvorenia nového supermarketu pre občanov Omšenia azda najviac vypovedajú slová zákazníka – ďakujeme za krásnu predajňu, občania Omšenia si ju zaslúžia.“

BOBROV

Ani COOP Jednota Námestovo s rekonštrukciami nekončí a slovo „remodeling“ sa v jeho pracovnom slovníku skloňuje vo všetkých významoch. Začiatkom októbra 2022 slávnostne otvorili ďalšiu zrekonštruovanú predajňu – v Bobrove. Hlavným cieľom bolo skvalitnenie nákupného priestoru, inovácia pracovného prostredia zamestnancov a zavedenie nových technológií, ktoré prispejú k ekologickejšiemu prostrediu.

V súčasnom modernom svete zákazníci nakupujú predovšetkým zmyslami a radi chodia do príjemného prostredia, ktoré sa snažili vytvoriť aj v bobrovskej predajni. Na podčiarknutie vizuálu modernej predajne sa pohľadové a tematické časti – zóna chlieb, pečivo a mäsové výrobky – obložili dreveným obkladom, ktorý celkový vzhľad zútulňuje i skrášľuje. V priestoroch predajne sa vymenili pokladnice, obslužné pulty a došlo aj k výmene prístenných vitrín a mraziacich boxov za energeticky úsporné modely. Energeticky náročné osvetlenie nahradili úsporné LED panely, čo prispeje k zníženiu spotreby energie v prevádzkach. Rozšíril sa aj sortiment chleba a pečiva o dopekané produkty a v zázemí pribudol nový mraziarenský box. Novinkou je zálohomat na plastové fľaše a plechovky, ktorý tak nahradil ručný zber skenerom.



Počas otváracej slávnosti nechýbala dobrá nálada, perfektne pripravený a uložený sortiment ani tradičné prestrihávanie pásky či veľkolepá výzdoba vo vstupnej časti. Predajňa sa rozžiarila aj vďaka premalovanej fasáde, aj novej podlahe odolnej proti oderu. Zaradila sa tak medzi prvé predajne COOP Jednota na Slovensku, kde nastal takýto prerod doslova „od podlahy“.

SEMEROVO

Program detí z miestnej školy v Semerove s hudobným sprievodom folklórneho súboru Semerovčan otvoril v tejto obci slávnosť spojenú s odovzdaním nového supermarketu.

„Myšlienkou výstavby nového supermarketu v obci Semerovo sme sa zaoberali už dlhšie. Ide o veľkú obec s množstvom verných zákazníkov, ktorí si zaslúžia nakupovať v komfortnejších a kultúrnejších podmienkach. Sme nesmierne radi, že otvorením väčšieho a moderného supermarketu sme dokázali v obci zabezpečiť kvalitnejšie podmienky nakupovania pre našich zákazníkov,“ uviedol Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva CJ Nové Zámky.



Pôvodne sa na mieste nachádzala prevádzka s rozlohou 83 m² predajnej plochy, ktorá však už nezodpovedala potrebám súčasnosti. V máji spotrebné družstvo pristúpilo k asanácii časti pôvodnej budovy a neskôr aj zvyšnej časti. Samotná výstavba sa zrealizovala v krátkom čase 5,5 mesiaca, pričom spotrebné družstvo preinvestovalo 1,5 mil. eur, z toho 262-tisíc eur do úplne nového zariadenia. Supermarket disponuje



300 m² predajnej plochy, bude otvorený sedem dní v týždni s bohatou ponukou až 3 000 tovarových položiek a s ponukou viac ako 70 % slovenských výrobkov. O spokojnosť zákazníkov sa postará 9-členný kolektív zamestnancov pod vedením pani Lisickej.

„Nový supermarket v Semerove sa radí k najmodernejším, ktoré existujú v maloobchode,“ povedal Štefan Mácsadi. Dnešný supermarket prináša zákazníkom širšiu ponuku akciových tovarov a pozitívnu novinkou je každodenné dopekánie čerstvého pečiva, krájač na chlieb, pokladnice s váhovými skenermi či automat na zálohovanie PET fliaš a plechoviek i bankomat na výber hotovosti. Najnovšia prevádzka COOP Jednoty Nové Zámky, s. d., je vybavená tepelným čerpadlom, solárnymi kolektormi, ďalej najmodernejším obchodným zariadením, novým LED osvetlením a najkvalitnejšími mraziarenskými a chladiarenskými boxmi, ktoré spĺňajú najvyššie ekologické štandardy aj vo vzťahu k životnému prostrediu. COOP Jednota Nové Zámky podporuje predovšetkým spoluprácu s lokálnymi dodávateľmi, ktorí prispeli aj k výstavbe a vybaveniu nového supermarketu.

CHMINIANSKA NOVÁ VES

Nový supermarket v obci Chminianska Nová Ves je v poradí už 26. supermarket COOP Jednoty Prešov, ktorý otvorila po rekonštrukcii pôvodnej predajne zaradenej do formátu MIX.

Objekt patrí medzi najväčšie nehnuteľnosti spotrebného družstva s celkovou plochou budovy 1 680 m². Predajná plocha sa rekonštrukciou zväčšila o 195 m², na terajších 337 m².

Celá budova prešla prestavbou – zmenou vnútornej dispozície, a to využitím podchodu a priestorov, ktoré slúžili na prenájom. Zároveň sa uskutočnila aj prístavba. Budovu kompletne zateplili, opravila sa strecha, vymenili sa staré drevené okná, opravilo sa kúrenie. V objekte aj mimo neho boli osadené hydranty aj protipožiarna nádrž. Celá prevádzka je vybavená moderným obchodným zariadením, novým LED osvetlením, kvalitnými mraziarenskými a chladiarenskými boxmi. Inštalovala sa tu technológia chladenia Daikin s vitrínami, ktoré už sú vybavené bezrámovými termoizolačnými sklami, ktoré pomáhajú šetriť energiu. Napriek tomu, že rekonštrukčné práce prebiehali takmer osem mesiacov, úplné zatvorenie prevádzky bolo obmedzené len na niekoľko dní a zákazníkom boli poskytované služby aj v náhradných priestoroch. Celkové investičné náklady, kde je zahrnuté aj obchodné a chladiace zariadenie, predstavuje hodnotu 900-tisíc eur.

„Teší nás, že modernizáciou sme prispeli k zlepšeniu podmienok nakupovania pre našich verných zákazníkov, ale zároveň rozšírením



sortimentu, zabezpečením širšej ponuky akciových tovarov, rozšírením ponuky o čerstvé pečivo aj formou dopekánie sme si získali aj nových zákazníkov,“ povedal predseda COOP Jednota Prešov Štefan Bujňák. Tak ako v mnohých prevádzkach aj tu zabezpečujú výkup zálohovaných fliaš a plechoviek osadením nového automatu. O spokojnosť zákazníkov sa v tejto prevádzke stará 9 zamestnancov pod vedením Marcely Valenčinovej.

V novembri otvorila COOP Jednota Prešov zrekonštruované predajne aj v obci Miklušovce a Brezovica. „Teší nás, že zákazníci oceňujú tieto naše investičné aktivity, čoho výsledkom je aj zvýšená návštevnosť týchto prevádzok, nárast maloobchodného obratu a ekonomická stabilita nášho družstva,“ povedal Štefan Bujňák.

BUDMERICE

COOP Jednota Senica rozšírila svoju pôsobnosť do ďalšieho, v poradí siedmeho okresu, keď začiatkom novembra otvorila nový supermarket v Budmericiach ako svoju 105. predajňu. Poslúžili na to predajné priestory, ktoré boli už dva roky nevyužívané. Po niekoľkých drobných stavebných úpravách bol interiér kompletne zariadený novým, moderným obchodným zariadením, ktoré dodala firma Reccom Nitra. Nainštalovali aj nový typ chladiacich vitrín s podstatne nižšou spotrebou, ako boli doterajšie podobné zariadenia.

V deň otvorenia víтали zákazníkov deti v rozprávkových kostýmoch a ponúkali sladkosti zo svojich košíkov. V priestoroch supermarketu čakala zákazníkov aj ochutnávka výrobkov Lahôdkarskej výroby Jablonica, ktorú senická COOP Jednota dlhodobo prevádzkuje. Predseda predstavenstva Ivan Bzdúšek počas svojho príhovoru poďakoval všetkým zainteresovaným pracovníkom družstva, kolektívu predajne a dodávateľským firmám za včasné a kvalitné dodanie všetkých prác. Kolektívu



poprial veľa chuti do práce a množstvo dobrých, spokojných zákazníkov. Nový supermarket si okamžite získal aj zákazníkov. Starosta obce Budmerice Jozef Savkuliak povedal, že je veľmi rád, že je to práve predajňa COOP Jednoty, ktorá pribudla v ich obci, a je presvedčený, že obyvateľom bude slúžiť k plnej spokojnosti.

-OZ-

NADÁCIA COOP JEDNOTA PRISPĚLA K MODERNIZÁCII GYNEKOLOGICKO-PÔRODNÍCKEHO ODDELENIA



Liptovská nemocnica s poliklinikou MUDr. Ivana Stodolu sa teší z nových operačných svietidiel, ktoré gynekologicko-pôrodnickému oddeleniu darovala Nadácia COOP Jednota. Symbolický šek v hodnote takmer 10-tisíc eur odovzdal Ján Šlauka, predseda COOP Jednoty Liptovský Mikuláš, a Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

Nadácia COOP Jednota kontinuálne pokračuje svojimi aktivitami v humánnych myšlienkach, ktoré boli základom spotrebiteľného družstevníctva už pri jeho zrode. Podporuje zdravotníctvo, šport, školstvo, ale aj rozvoj vzdelávania, kultúry a umenia. „Chceme byť spoločensky užitoční a zodpovední. Nadácia sa preto dlhodobo snaží poskytovať pomoc zdravotníctvu, a to kúpou lekárskeho prístrojov a rôznych dôležitých pomôcok pre nemocnice a zdravotnícke zariadenia. Aj v Liptovskej nemocnici s poliklinikou MUDr. Ivana Stodolu v Liptovskom Mikuláši pribudli vďaka nadácii nové moderné svietidlá na gynekologicko-pôrodnickom oddelení,“ uvádza Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota. Nové lampy budú slúžiť pri pôrodoch a operáciách pacientok a na rozdiel od tých pôvodných pomôžu zefektívniť prácu vzhľadom na ich možnosť umiestnenia a vysoký výkon.



Nadácia COOP Jednota darovala tentoraz dve operačné lampy s technológiou LED – StarLED3NX v hodnote 9 960 eur. Darovací šek prevzali zástupcovia Liptovskej nemocnice s poliklinikou MUDr. Ivana Stodolu – riaditeľka nemocnice Ľudmila Pohančéniková a primár gynekologicko-pôrodnického oddelenia nemocnice Oldřich Drahovzal. „Ďakujeme COOP Jednote Liptovský Mikuláš a Nadácii COOP Jednota za moderné stropné svietidlá, ktoré venovali našej nemocnici. Svietidlá zvýšia komfort hlavne pre našich pôrodníc a pôrodné asistentky pri pôrode, pretože sa im rozšíri priestor pri budúcej mamičke a odbúra nutnosť presunu stojanových svietidiel po zemi,“ zdôrazňuje primár Oldřich Drahovzal.

V rámci spoločenskej zodpovednosti Nadácia COOP Jednota pravidelne podporuje projekty, ktoré skvalitňujú prácu a prostredie v nemocniciach a zdravotníckych zariadeniach po celom Slovensku. „Slovenské zdravotníctvo pomoc veľmi potrebuje. A zároveň máme skvelý pocit dvojnásobne, pretože touto podporou nielenže pomáhamo uľahčiť prácu zdravotníkom, no finančné prostriedky sa priamo dostanú a pomôžu širokému okruhu pacientov – medzi nimi aj našim zamestnancom a zákazníkom. Sme radi, že touto cestou môžeme aj my prispieť ku skvalitneniu zdravotníckych služieb v regióne,“ vysvetľuje Ján Šlauka, predseda COOP Jednoty Liptovský Mikuláš.

Študuj v škole a uč sa od nás



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

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

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

MILOŠ MEČÍŘ: NETŮŽIM PO DARČEKŮCH, STAČÍ MI DÍVAŤ SA, AKO SA TEŠIA OSTATNÍ

PREŽÝVALI HO VEĽKÁ MAČKA, PRETOŽE SA NA KURTE SKVELE HÝBAL. UDIVOVAL RÝCHLYMI NOHAMI, OBOJRUČNÝM BEKHENDOM, NEVYSPYTATEĽNOSŤOU A PREDVÍDAVOŠŤOU. AJ NAJSILNEJŠÍCH SÚPEROV DOKÁZAL ZNERVOZNIŤ SVOJÍM POKOJOM. OLYMPIJSKÝ VÍTAZ ZO SOULU 1988 MILOŠ MEČÍŘ PATRÍ K NAŠIM NAJÚSPEŠNEJŠÍM ŠPORTOVCOM A JE VEĽKOU INŠPIRÁCIU PRE MLADÝCH TENISTOV. AKO TENISTA, BÝVALÝ KAPITÁN SLOVENSKEHO DAVISUPOVÉHO TÍMU AJ AKO AKTUÁLNY PREZIDENT SLOVENSKEHO TENISOVÉHO ZVÄZU.

Jednou z veľmi sympatických aktivít STZ je iniciatíva na podporu pravidelného pohybu žiakov Tenisu do škôl, ktorú realizujete v spolupráci s ministerstvom školstva. Od školského roka 2008/2009 majú žiaci prvého stupňa ZŠ možnosť naučiť sa základy tohto pekného športu v rámci školských osnov. Ako sa projektu darí?

Hlavnou myšlienkou je postaviť deti zo stoličiek, od počítačov, priviesť ich k pravidelnému pohybu, zdravému životnému štýlu a oboznámiť ich so zručnosťami tejto hry. Záujem je obrovský. Doteraz sa zapojilo do projektu asi 700 škôl, každoročne pribúdajú nové a ohlasy sú vynikajúce. Ide o otvorený projekt, ktorý školám umožňuje ušetriť si hodiny tenisu na mieru. Na niektorých školách sa rozhodnú vyskúšať túto aktivitu len v jednom ročníku a keď sa im osvedčí, pokračujú ďalej. Inde zas začnú naraz s tenisom všetky štyri ročníky, je to celkom voľné. Minimálny odporúčaný počet hodín je desať, ale či sa škola rozhodne vytvoriť z tenisu v etapách blok hodín, alebo ich budú zaradovať priebežne po celý rok v určitých intervaloch, to je v ich rukách.

Čo sa deje, keď sa škola rozhodne zaradiť na telocvik hodiny tenisu?

Tenisový zväz poskytne školám akýsi návod, čo majú robiť, a takisto inštruktorov, ktorí zaškolia telocvikárov. Samozrejme sa postaráme aj o potrebné pomôcky. Tu musím oceniť spoluprácu s COOP Jednotou, ktorá tento projekt ústretovo už niekoľko rokov podporuje a s jej príspevom môžeme tenisové rakety pre žiakov i učiteľov, siete i množstvo tenisových loptičiek distribuovať do škôl. Hodiny tenisu sú podľa mňa vítaný spôsob, ako oživiť hodiny telocviku a vôbec obohatiť možnosti pohybu detí. Spomínam si, že ako žiak som patril k tým, čo sa na telocvik vždy tešili, a oceňoval som hlavne také cviky, ktoré som nemohol len tak ľahko robiť doma – napríklad gymnastiku, skoky cez kozu alebo basketbal. Verím, že prostredníctvom tenisu na školách deti spoznajú pravidlá tohto športu a zároveň získajú zaujímavú pohybovú aktivitu.



Prečo vlastne podľa vás deti tak málo športujú?

Predovšetkým sa veľmi zmenil životný štýl. Človek už nevidí, že by sa deti spontánne hrávali okolo domov, ako to mali vo zvyku deti mojej generácie. Málokedy ich vidíte, že by si len tak sami pre seba kopali, často aj ihriská a preliezačky zívajú prázdnotou. Hoci športovisk je dosť, ubudli také prirodzené plochy v mestách, kde sa deti mohli hýbať – rôzne voľné miesta okolo domov, plochy kde stá-

vali autá, kde sme ako deti hrávali futbal alebo hokejbal. Druhá vec je, že voľný čas detí je v rukách rodičov. Tí deťom organizujú krúžky, zväčša sa o ne boja, a tak to chcú mať pod svojou kontrolou. Všade ich vozia a málo aktivít nechávajú na deti samotné. Tak vlastne deti strácajú možnosti prirodzeného pohybu, aspoň vo väčších mestách. A potom majú deti aj iné záujmy a možnosti a pred živou komunikáciou s kamarátmi uprednostňujú mobil.

Tenisoví znalci aj vaši súperi ako Wilander, Lendl, McEnroe či Becker sa o vás často vyjadrovali ako o obrovskom talente.

S talentom to nie je také jednoduché. Talent môžete mať na drinu, odriekanie, trpezlivosť, techniku, ale toto všetko je potrebné vyladiť a uviesť do súhry. Ja som sa nedal nikdy odradiť, vžil som sa do tenisu tak, že som nepozeral na hodinky a správcovia ma museli vyháňať z kurtov. Keď sa o mne takto vyjadria športovci, ktorých spomínate, ktorí sú sami neuveriteľne talentovaní a patrili k špičke, je to pre mňa ako pohladenie. Som rád, že sme si spolu zahrali a dodnes máme pekné vzťahy. Možno rozoznali u mňa niečo, čo u iných nie. Druhá stránka športu je, že človek si všetko musí odmakat v príprave. Nikto nevidí, koľko času človek strávi na kurte. Za ten čas telo zautomatizuje pohyb, vyplňuje hráčske schopnosti a príde na veľa, keď hľadá. Bez času obetovaného príprave sa ani ten talent tak nerozvinie.

Legenda však hovorí, že ste trénovali podľa toho, ako ste mali chuť.

(Smiech.) Áno, viem o tom. Trénoval som však inak pred zápasom a inak v rozohrávke. Hovorili, že sa so mnou nedá rozohrať, že to stále iba skúšam, ale potom po zápase išli všetci domov a ja som ostal trénovať. Využíval som čas, keď som mohol mať pokoj sám pre seba a ponoriť sa do toho. Keď ma nebolo vidno na hlavných kurtoch, hral som si zastrčený niekde vzadu. Dnes neviem zverencov presvedčiť, aby si išli sami od seba zahrať. Myslím, že často práve nadšenie a zaujatost donúti človeka hľadať a objavovať jemné detaily a rôzne nuansy hry, skôr ako keď to dostane príkazom.

Vraj ste mali veľký cit pre loptičku a po kurte sa pohybovali s ľahkosťou ako šelma. Čo považujete za svoju silnú stránku vy?

Ťažko povedať. Mojou silnou stránkou bola azda húževnatosť, trpezlivosť a túžba vyrovnať sa lepším. Keď som potom hrával s tými najväčšími hráčmi, zistil som, že všetci sú iba z mäsa a kostí ako ja. U mnohých som si hneď zvykol na ich hru a keď sa mi niekedy predtým zdalo nedosiahnuteľné zdolať ich, zistil som, že ak sa človek „nedá“, všetko je možné. Keď som išiel na zápas, moje motto bolo neprehrať (smiech).

Neboli ste pred zápasom nervóznzy z toho, čo vás čaká na kurte, ako to zvládnete?

Stávalo sa mi to v začiatkoch, keď som išiel z malého prievidzského klubu do „veľkého sveta“, napríklad na majstrovstvá republiky. S napätím som bojoval tak, že som si povedal – veď je to len zápas, treba zabojsť a potom budem mať aj šancu na víťazstvo. Neskôr, keď už išlo o niečo dôležité, po prvých výmenách



Miloš Mečír odovzdáva základný balíček tenisového vybavenia riaditeľke ZŠ Pribinova v Novákoch Viere Pechovej. Na snímke s primátorom Dušanom Šimkom.

zo mňa ten stres zvyčajne opadol. Naopak, mal som rád situácie, keď išlo do tuhého, v tých momentoch sústredenia som sa priam vžíval. Napätie ma vlastne povzbudzovalo.

Traduje sa, že ste sa nenechali rozhádzat, ani keď bol pred vami významný zápas. Vraj ste občas takmer zmeškali začiatok, ale potom ste zahrali výborne. Napríklad na finálový zápas s Connorsom, ktorý sa začínal veľmi skoro ráno, ste sa vraj ani nestihli rozcvičiť, ale predsa ste ho s prehľadom vyhrali.

Je pravda, že občas som niekam prišiel na poslednú chvíľu, či už na tréning, alebo aj na zápas. Ale žiadny som nikdy nezmeškal (smiech)! Súviselo to s tým, že som sa pred zápasom rád odreaľoval nejakou príjemnou činnosťou. Kým hráči vyjdú na kurt, predchádzajú tomu rôzne procedúry a vravel som si, že ja tam nebudem sedieť v strese a čakať. V mládežníckych časoch sme s chalanmi krmili ryby z mosta, až kým sme nezačuli, že vyvolávajú moje meno.

Posledný zápas kariéry ste odohrali v druhom kole Wimbledonu 1990 so Švédom Stefanom Edbergom. Z vrcholového tenisu ste odišli pre problémy s chrbticou už ako 26-ročný. Ako ste to znášali?

Chrbtica ma trápila dlho. Už ako 15-ročný som mal momenty, keď som sa ťažšie narovnával, ale po rozchodení to rýchlo prešlo. No časom sa táto indispozícia stupňovala, pri väčšej záťaži boli problémy výraznejšie. Spolupracoval som s terapeutmi a inými ľuďmi, ktorí mi pomáhali vyrovnať sa s týmito ťažkosťami, ale zrejme každý máme niekde svoje limity.

Podstúpil som operáciu s víziou, že po nej budem môcť v tenise pokračovať. Prvé dva roky po operácii som sa snažil opäť dostať do formy, aby som sa mohol vrátiť, a keď to nevyšlo, dlho som sa s tým zmieroval. Je to veľký zlom, keď odrazu niečo, čo ste robili celý život, nemôžete robiť naplno. Našťastie som mal okolo seba ľudí, ktorí mi pomohli to zvládnuť a postupne som získaval iný pohľad na svet. Nikdy som si nepripravoval žiadne náhradné plány, všetko som robil skôr spontánne, tak ako to život priniesol. Ani vtedy som nemal žiadny plán. Keď ma oslovili s ponukou robiť trénera našej daviscupovej reprezentácie, zaujalo ma to a pustil som sa do práce. Je to však niečo celkom iné – môžete síce dávať rady, ale výsledok závisí od mnohých iných faktorov.

Veľa športovcov zlákala zahraničie. Vy ste boli konfrontovaný s veľkým svetom, boli ste v kontakte so svetovými hráčmi. Nikdy ste nezvažovali odchod zo Slovenska?

Mal som doma veľmi dobré zázemie, rodinu, veľa priateľov a vždy som sa tešil domov. Práve naopak, v zahraničí som sa necítil tak komfortne. Nikde som sa ani nezdržal tak dlho, aby mi to tam prirástlo k srdcu. Počas turnajov sa síce podarí byť 2-3 týždne v jednej krajine, ale v rôznych mestách, s inými ľuďmi, s ktorými ani nemáte čas nadviazať bližší kontakt. Do toho únava, stres, pocit zodpovednosti... Človek je napokon rád, keď sa vráti domov a môže sa podeliť o skúsenosti s rodinou a kamarátmi. Necítil som sa doma ani nijako obmedzovaný, trénovalo sa mi dobre a bol som spokojný. Dodnes rád trávim voľný čas na Slovensku, či už je to lyžovačka, alebo rybačka. Kamaráti chodia s obľubou do zahraničia, ale ja tvrdím,

že stále nepoznám dosť dobre ani Slovensko. Bolo veľmi zaujímavé spoznať rôzne kultúry, ľudí a spôsoby života a som za to tenisu veľmi vďačný. Človek si popri tom uvedomí a ocení to, čo je doma. Oddeliť sa od domoviny podľa mňa vôbec nie je také jednoduché.

Prednedávnym ukončil kariéru skvelý tenista Roger Federer. Môžete porovnať, aká bola jeho tenisová éra v porovnaní s obdobím, keď ste boli medzi najlepšími svetovými hráčmi vy?

Rogera som osobne spoznal, aj sme si spolu zahrli pingpong počas turnajov, keď som trénoval Karola Kučeru. Vnímam ho ako geniálneho športovca (a dalo sa to vybadať už pri tom pingpongu). Z ľudského pohľadu to bolo kedysi skromnejšie. Dnes sa to viac separuje, každý sa špecializuje a badať menej medziľudskej súdržnosti medzi hráčmi mimo hráčskych zón – bývajú v iných hoteloch, každý má svoj tím a tak hráči menej komunikujú navzájom medzi sebou. Napriek tomu vzťahy ostávajú stále pekné. Čo sa týka výkonnosti, stále to ide dopredu, to sa nedá zastaviť. Vyvíjajú sa nové materiály, inak sa vypletajú rakety, hráči sa môžu viac špecializovať, majú viac skúseností od učiteľov a vzorov, ktoré sú prirodzene na čoraz vyššej úrovni. Keď som začínal, na komputeri bolo okolo 1 200 hráčov, dnes ich je tam vyše 3 000. A to sú len tí, ktorí sa snažia hrať profesionálne turnaje. Konkurencia je obrovská. Ak som ja v mojich časoch potreboval poraziť jedného hráča, aby som sa posunul v rebríčku na vyššie miesto, tak dnes ich musí hráč poraziť troch. Presadiť sa je čoraz náročnejšie. Celkovo sa hra zdynamizovala, je omnoho rýchlejšia a hráč má oveľa menej času na rozhodovanie. Stále však platí, že musí byť niečím iný a musí mať niečo svojské, čo mu pomôže presadiť sa.

Od vášho detstva aj počas aktívnej tenisovej kariéry bol vašim najväčším relaxom únik do určitej samoty, najmä k vode a rybám.

To stále trvá. Pre mňa je príroda fascinujúca. Úžasne ma inšpiruje, veľa ma učí a vzbudzuje vo mne veľký rešpekt. Starí rodičia bývali v Žarnovici pri potoku, ktorý sa vlieval do Hrona. Tam sme sa kúpali, stavali loďky a chytali ryby. Odvtedy vždy, keď som prišiel z turnaja, pripadalo mi to ako neuveriteľný relax. Tam som sa zašil, nik ma tam nehládal, mohol som len tak sedieť a rozjímať, niekto by povedal meditovať. Často som povedal, že idem na ryby, ale iba som si tam tak sedel a ani som nemal udicu či návnadu. Spájalo sa mi to aj s istou zvedavosťou, lebo človek nikdy nevie,

čo sa ukrýva pod vodnou hladinou, a to maláčko. Bavilo ma zaoberať sa tým, ako vlastne ryby žijú, čo žerú, kde sa zdržujú a podobne. Asi to je typické pre každú činnosť, do ktorej sa pustím, že sa ju snažím najprv pochopiť a potom urobiť tak, aby som sa za ňu nehanbil (smiech).



Miloslav Mečíř sa narodil v roku 1964 v Bojniciach. Olympijský víťaz zo Soulu 1988 vo dvojhre a bronzový vo štvorhre (spolu so Šrejberom). Najvyššie postavenie v rebríčku ATP – 4. miesto vo februári 1988. Počas kariéry vyhral 11 titulov na turnajoch ATP vo dvojhre a 9 titulov vo štvorhre. Dvakrát hral vo finále grandslamových turnajov – US Open 1986 a Australian Open 1989. Miloslav Mečíř bol viac ako dve dekády kapitánom slovenského daviscupového tímu, od apríla 2022 je prezidentom Slovenského tenisového zväzu.

Sme však pred Vianocami, keď sa lov zameriava hlavne na darčeky. Ako sa vás dotýka predvianočná hektika?

Ako dieťa som sa hlavne tešil na stromček a na darčeky. Neskôr som si uvedomil, že starí rodičia už tak veľmi sviatky neprežívajú, aj stromček majú každý rok menší a menší, ani darčeky už nechcú. Keď boli ešte moje deti malé, tak som sa tešil, že im môžeme na Vianoce urobiť radosť. Teraz čoraz intenzívnejšie vnímam komerciu a hektiku spojenú s týmito sviatkami. Všade hluk, množstvo ľudí, dlhé rady, autá, zápchy. A znervózňujúci pocit, že už „to“ príde, tak treba rýchlo všetko zohnať. Užívať si to začnem tak deň-dva pred Štedrým dňom, keď sa venujem príjemnejším činnos-

tiam a začínam vnímať sviatočnú pohodu. Pripravím stromček, očistím kapra... Done dávna som kapra pripravoval aj pre rodičov a niektorých kamarátov tenistov, vraj „však ty to vieš najlepšie.“ Niekedy som čistil aj šesť vianočných kaprov (úsmev).

Mávate tradičné Vianoce?

Áno. Radi sa stretne celá rodina, ako v mnohých iných rodinách sa navštevujeme. Na Štedrý deň prídu mladí, na druhý sviatok obídeme celú rodinu. V rodine starej mamy sa varila šošovicová polievka, ale my robievame aj rybaciu. Niečo sa napečie, na stole nechýba ovocie. Ak mám byť úprimný, dnes už ani nechcem darčeky, len si to túžim užívať a pozeráť sa na ostatných, ako sa tešia.

Čo vás vedie životom, aká zásada či myšlienka?

To som nikdy nemal. Iba som sa snažil byť slušný, rešpektovať druhých a vychádzať s nimi. Tak v športe ako aj v osobnom živote, byť férový a v pohode. Vedieť si užiť čas, keď je človek s druhými.

V dnešných časoch, keď je blízko nás vojnový konflikt, blíži sa energetická kríza a spoločnosť je v napätí, ľudia nemajú veľa dôvodov na optimizmus. Ako vidíte prichádzajúci rok?

Mnohí hovoria, že som pesimista, že vidím zakaždým skôr to horšie. Ja však vravím, že lepšie sa pripraviť na ťažké časy a nebyť potom zaskočený, aby človek nebol v panike. Som veľmi mierumilovný, nemám rád násilie, všetky tie negatívne javy, ktoré ste spomenuli, ma zarmucujú. Na jednej strane sa ľudstvo neustále rozvíja, ale na druhej strane je tu nekonečná chamtivosť a bezohľadnosť k priestoru, v ktorom žijeme. Konzum všetko valcuje. Človek je však tvor premýšľajúci a je nádej, že dospeje k náзору, čo je skutočne pre život potrebné. Mne je blízke indiánske vnímanie sveta – ulovím len to, čo potrebujem na prežitie, a ostatné nechám žiť.

Na čo sa tešíte?

Na to, že azda naozaj konečne dostaneme rozum a vyriešime energetickú krízu. Želám si, aby na Ukrajine prestali rinčať zbrane, aby sa to tam urovnalo a aby sa mohli ľudia zaoberať pozitívnejšími vecami. Treba si užívať každý deň, pretože nevieme, koľko tých dní ešte máme pred sebou. Držme si palce, aby niečo z toho vyšlo. A ak by som sa mal vrátiť do oblasti tenisu – je veľa ľudí, pre ktorých je tenis životný štýl a naučili sa uplatňovať zásady fair play. Držím palce tým, čo tento šport hrajú, aby im to prospelo aj v civilnom živote.

VESELÉ VIANOCE



S CHUŤOU
BEZO ZVYŠKU



AJ Z MÁLA MÔŽE BYŤ SLÁVA



S HELLMANN'S

ANGLICKÉ SLÁVNOSTNÉ PEČENÉ MÄSO

Čas prípravy: 1 h | Čas varenia: 50 minút

INGREDIENCIE:

- 1 kg hovädzia roštenka
- 3 lyžice oleja
- 2 lyžice Hellmann's kečupu Jemný
- 2 lyžice horčice
- vetvička tymiánu
- vetvička rozmarínu
- čerstvo pomleté čierne korenie
- Hellmann's Tatárska omáčka
- 2 lyžice masla
- 1 lyžica hladkej múky
- 3 lyžice divokých brusníc
- soľ, čierne korenie

POSTUP PRÍPRAVY:

1. Roštenku opláchneme, osušime, tukové krytie nakrájame na štvorčeky, osolíme, okoreníme, prímiešame horčicu, kečup a lyžicu oleja, posypeme bylinkami a necháme hodinu pri izbovej teplote odležať.
2. Roštenku prudko orestujeme na panvici s 2 lyžicami oleja zo všetkých strán (najskôr restujeme stranu s tukovým krytím).



3. Vložíme do pekáča a dáme do rozohriatej rúry (na 190°C). Pečieme 35 minút. Roštenka vnútri ostane ružová. Po upečení vyberieme z rúry, prikryjeme alobalom alebo pokrievkou a necháme 15 minút na teplom mieste (do 50°C) oddýchnuť.
4. Krájame na tenké plátky a podávame so šťavou a Hellmann's Tatárskou omáčkou, ktorá nám roštenku výborne dochutí.
5. Šťavu pripravíme tak, že zmiešame 2 lyžice zmäknutého masla s 1 zarovnanou čajovou lyžičkou hladkej múky. Výpek z mäsa zahrejeme na sporáku, prilejeme 1 dcl vody, 3 lyžice divokých brusníc, privedieme k varu a vmiešame múčne maslo. Necháme pozvoľna povariť cca 5-10 minút. Podľa potreby dochutíme soľou a čiernym korením.



**NE TRADIČNÉ
RECEPTY**
COOP JEDNOTY

Na koniec roka...



ČOKOLÁDOVO-POMARANČOVÉ GULKY

Náročnosť *
Cena/porciu €€€**

**Príprava 20 min.
Počet porcií 12 - 14**

100 g sušených datlí, 50 g pomarančovej čokolády 80 %, 1 lyžica kakao COOP Premium, kôra z 1 pomaranča Zelovoc, 1 lyžička mletej škorice Dobrá cena, 1 lyžica masla Tradičná kvalita, 100 g mletých vlašských orechov, strúhaný kokos Tradičná kvalita, kakao COOP Premium, malinový prášok

Postup:

Datle namočíme do horúcej vody asi na 10 minút. Zatiaľ nad parou roztopíme čokoládu. Scedené datle dáme do mixéra s roztopenou čokoládou, kakaom, nastrúhanou pomarančovou kôrou, so škoricom a s orechovým maslom. Všetko spoločne rozmixujeme na pastu. Čokoládovo-datľovú hmotu dáme do misky a ručne premiešame s mletými orechmi.

Rukami tvarujeme guľôčky (1 guľka = 20 g), ktoré obalíme v kakao, kokose či prášku z malín sušených mrazom.



SLANÉ PALACINKY S ÚDENÝM LOSOSOM

Náročnosť *
Cena €€€**

**Príprava 25 min.
Počet porcií 4**

Ingrediencie:

½ šálky hladkej múky Dobrá cena, 1 lyžica cukru, ¼ lyžičky sódy bikarbóny, ¼ lyžičky soli, 2 vajcia Mamičkiné dobroty, ¼ šálky masla Tradičná kvalita, ½ šálky kyslej smotany Mamičkiné dobroty, čerstvý kôpor, 8 plátkov údeného lososa, soľ, mleté čierne korenie Dobrá cena

Postup:

V mise zmiešame všetky suché ingrediencie. V malej miske vyšľaháme žĺtky, mlieko a pridáme ich k múke. Bielky vyšľaháme na tuho. Zľahka ich primiešame k zmesi, pridáme 3 lyžice roztopeného masla a premiešame.

Panvicu vymastíme zvyškom masla, zohrejeme a pečieme palacinky. V miske zmiešame kyslú smotanu, kôpor, soľ a čierne korenie. Každú palacinku natrieme smotanovou zmesou a uložíme na ňu lososa. Zavinieme a dáme do chladničky aspoň na 2 hodiny.



KAPOR V SYROVOM CESTÍČKU

Náročnosť *** **Príprava 35 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 4**

Ingrediencie:

4 podkovičky kapra, soľ, mleté čierne koreníe, 3 vajcia Mamičkine dobroty, 200 ml mlieka Mamičkine dobroty, 150 g hrubej múky Dobrá cena, 150 g nastrúhaného tvrdého syra emental COOP Premium, 200 g slaniny, olej COOP Premium

Postup:

Podkovičky kapra osolíme a okoreníme. Syr nastrúhame na hrubšom strúhadle, slaninu nakrájame na veľmi malé kocky. V mise zmiešame vajcia, mlieko, múku, strúhaný syr, soľ a čierne koreníe – pripravíme cestíčko. Vmiešame nakrájanú slaninu. Do hlbšej panvice dáme viac oleja a necháme rozpáliť. Kapra namáčame v cestíčku tak, aby bol rovnomerne obalený. Vkladáme do rozpáleného oleja a vysmážame do zlatista. Podávame pokvapkaného citrónom s varenými zemiakmi na masle s vňaťou alebo so zemiakovým šalátom.

PERNÍKOVO-MEDOVÁ TORTA

Náročnosť *** **Príprava 180 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 12**

Ingrediencie:

Cesto: 250 g medovníkov alebo perníkov, 150 g rozpusteného masla Tradičná kvalita. Plnka: 5 plátkov želatíny, 250 g tvarohu Mamičkine dobroty, 250 g cottage syra, 75 g medu Mamičkine dobroty, 1 lyžička mletej škoric Dobrá cena, 200 ml smotanového likéru, 250 ml smotany na šľahanie Mamičkine dobroty. Na ozdobu: 1 lyžička kakaá COOP Premium, 70 g nastrúhanej čokolády COOP Premium

Postup:

Pečivo rozdrobíme a zmiešame z rozpusteným maslom. Zmes natlačíme do tortovej formy vyloženej papierom na pečenie a necháme 30 minút tuhnúť v chladničke. Plnka: V miske zmiešame tvaroh, syr, med, škoricu a likér. Želatínu namočíme do studenej vody a necháme napučať. Mierne ju zohrejeme, aby sa rozpustila. Potom ju zmiešame s pripravenou zmesou. Smotanu vyšľaháme a pridáme do zmesi. Zmes dáme na cesto a necháme vychladnúť v chladničke asi 2 hodiny. Nakoniec ju ozdobíme kakaom a nastrúhanou čokoládou.



ZÁZVOROVÁ KRKOVIČKA NA PIVE

Náročnosť *** **Príprava 120 min.**
Cena €€€ **Počet porcií 8**

Ingrediencie:

2 kg vykostenej krkovičky, 4 lyžičky mletej rasce Dobrá cena, 2 lyžičky nastrúhaného zázvoru, 600 ml piva Gazda, 4 lyžice oleja COOP Premium, 12 šalotiek, 12 strúčikov cesnaku, 8 guliek jalovca, 4 bobkové listy Dobrá cena, 4 vetvičky tymianu, soľ

Postup:

Mäso umyjeme a osušime. V miske zmiešame rascu, zázvor, olej a pivo a zmesou potrieme mäso zo všetkých strán. Odležané mäso potom preložíme na pekáč, obložíme šalotkami, strúčikmi cesnaku, jalovcom, bobkovým listom a tymianom. Pečieme 90 minút v rúre prikryté pri teplote 190 °C. Potom odokryjeme a pečieme ešte 30 minút. Priebežne podlievame pivom. Podávame s chlebikom a čalamádou.

Viac receptov nájdete na www.netradicnerecepty.sk

SLADKÉ POLIENKO A ZREJÚCI PUDING

TIE NAJLEPŠIE VECI SA ČASTO RODIA Z ÚPLNEJ NÁHODY. VNÍMAVÍ A TVORIVÍ ĽUDIA DOKÁŽU NÁHODU PREMENIŤ NA INŠPIRÁCIU A NAVŹDY SA TAK MÔŽU ZAPÍSAŤ HOCI DO HISTÓRIE VIANOČNEJ GASTRONÓMIE.

TROCHU INÝ PUDING, NEŽ POZNÁME MY

Vedeli ste, že tradícia anglického figového pudingu sa viaže k rímsko-katolíckemu dekrétu, podľa ktorého je potrebné použiť 13 ingrediencií na jeho prípravu? Číslo 13 odkazuje na Krista a 12 apoštolov. Puding sa pripravuje v prvú adventnú nedeľu a podľa tradície sa mieša pohybom z východu na západ, čo symbolizuje cestu mudrcov.

Zaujímavosť je, že hoci v receptoch z viktoriánskej éry nájdeme názov slivkový puding, podľa ingrediencií možno použiť akékoľvek sušené ovocie ako hrozienka, figy či ríbezle. Zvyčajne sa pridáva aj citrusová kôra, mandle a rôzne koreniny.

Tradičný anglický puding nemá nič spoločné s klasickým poňatím pudingu, ako ho poznáme. Nejde o tuhú kašovitú konzistenciu, ale o pečený dezert, ktorý sa pripravuje niekoľko týždňov pred Vianocami a necháva zrieť, kým rodina nezasadne k štedrovečernej tabuli.

S Anglickom je neodmysliteľne spätý aj vaječný koňak. To, ako tento nápoj poznáme dnes, je výsledkom experimentovania v 17. storočí. Keďže koňak bol tradičnou súčasťou prítokov na zdravie všetkých zúčastnených počas celého roka, vo sviatočnom čase vytvorili „vianočnú“ verziu na báze mlieka s pridaním vajíčok, cukru a bourbonu. Tradičný recept je veľmi jednoduchý a jeho príprava trvá približne 30 minút.

POSEDITE PRI KOZUBE A POLIENKO NA JEDENIE

Pod názvom Bûche de Noël sa skrýva podlhovastá roláda, ktorá je typická pre štedrovečerné stoly vo Francúzsku, ale aj v Belgicku a v Švajčiarsku. O jej vzniku sa traduje niekoľko legiend. Svojím tvarom „polena“ vraj odkazuje na starú keltskú tradíciu pálenia ohňa na sviatok zimného slnovratu Yule.



Iná povest' zas hovorí o roku 1870, keď ju prvý raz upiekol francúzsky cukrár. Ten dostal nápad na tento zákusok počas chvíľky oddychu, keď sedel pri kozube a sledoval polená v ohni. Na druhý deň sa pokúsil vytvoriť roládu zdobenú čokoládou a práškovým cukrom, ktorý mal pripomínať popol či snehové vločky na dreve.

Podľa tradičného receptu sa do rolády pridáva čokoládová pena alebo maslový krém, zdobí sa marcipánom a čerstvým ovocím vo farbách Vianoc.

PANETTONE – SYMBOL VIANOC V TALIANSKU

Sladký taliansky „chlieb“ so sušeným ovocím všetci dobre poznáme. Nie je síce súčasťou našich štedrovečerných zvykov, ale jeho chuť je aj pre nás spätá s najkrajším sviatkom v roku. O tom, ako vzniklo panettone, sa traduje niekoľko legiend. Jedna z nich hovorí o jeho milánskom pôvode a príbehu mladých zalúbencov, ktorí potrebovali peniaze na svadbu. Mladý vojvodov sokoliar a jeho milá Adalgisa, dcéra pekára, sa po nociach snažili upiecť čosi nové, čo by im pomohlo vyriešiť finančné problémy. V období Vianoc im napadlo spojiť sušené ovocie so sladkým nadýchaným cestom. Výsledkom bolo panettone, ktoré si ihneď získalo svojich zákazníkov, čo umožnilo mladému páru vziať sa.

Ďalšia legenda o jeho vzniku je takisto spätá s Milánom a Vianocami. Podľa nej však vzniklo panettone na dvore Ludovica il Moro v rukách pomocníka v kuchyni menom Toni. Chlapec nechtiac skazil dezert pre vojvodu, a tak v snahe urobiť čosi iné, zmiešal cesto so sušeným ovocím a vytvoril panettone. Dnes je tento sladký koláč súčasťou talianskej vianočnej tradície a servíruje sa predovšetkým na svätého Štefana a Nový rok.

ODKIAĽ POCHÁDZAJÚ PERNÍKY?

Perník ako taký má za sebou veľmi dlhú históriu. Hovorí sa, že prvé „perníky“ boli známe už v antike a boli súčasťou ceremónií a obradov. Tak ako ich poznáme dnes, sa v Európe pečú od 11. storočia, keď sa prvý raz dostal do Európy zázvor a na kráľovských dvoroch sa s ním začalo experimentovať aj v tejto podobe. Neskôr, keď sa stal dostupným, sa výroba perníkov rozšírila medzi všetky vrstvy.

Prvé recepty na perníky pozostávali z mandľového základu (môžeme povedať, že išlo o akúsi formu mandľovej múky), zo strúhanky, z ružovej vody, cukru a zo zázvoru. Pasta alebo cesto, ktoré vzniklo, sa valkalo na dreve a nechávalo odstáť. Potom sa z neho vyrezávali symboly, ktoré odkazovali na kráľovský dvor alebo náboženstvo.

UPEČENÉ PERNÍČKY SA NAKONIEC DEKOROVALI

V 16. storočí strúhanku nahradila biela múka, recept sa obohatil o vajcia a iné sladké ingrediencie. Na dvore kráľovnej Alžbety I. sa v tom čase upiekol prvý perníkový mužíček v podobe, v akej ho poznáme dnes.

Dnes je recept na perníky veľmi podobný tomu z dvora kráľovnej Alžbety, no experimentom sa medze nekladú a použitie sa môžu aj korenia ako škoricu, klinčeky, muškátový oriešok, kardamóm či aníz. Namiesto cukru sa môže v recepte objaviť aj melasa, rôzne druhy sirupov alebo med. Perníčky sú cukrovinka, ktorú nájdeme v



období Vianoc po celom svete. V Škandinávii ako pepparkakor, v Holandsku ako speculaas v rôznych vtipných tvaroch, v Česku a u nás ako perníčky a v krajinách hovoriacich po anglicky ako gingerbread.

BRATIA GRIMMOVCI A VÝTVORY Z PERNÍKA

Perníky majú neuveriteľne dlhú históriu. Ich dekor bol spočiatku veľmi jednoduchý, no na okázalosti nabral vo viktoriánskej ére. Vtedy vznikli prvé zdobené vianočné stromčeky a scenérie. Perníkové domčeky však na popularite nabrali v 19. storočí, po tom, ako spisovatelia bratia Grimmovci očarili svet rozprávkou o Jankovi a Marienke.

A hoci dodnes nie je úplne jasné, či perníková chalúpka vznikla v hlave autora alebo sa inšpiroval už existujúcou dekoráciou, od vydania rozprávok sa začali chalúčky objavovať v rodinách ako maky a obľúbené sú dodnes.

LEBKUCHEN A VIANOCE V NEMECKU

Pod názvom lebkuchen sa skrýva tradičná nemecká cukrovinka pripomínajúca perník, bez ktorej si Nemci nevedia predstaviť toto sviatočné obdobie. Lebkuchen sa zložením od perníčkov odlišuje tým, že obsahuje med, oriešky a koreniny na zvýraznenie chuti a existuje v mnohých verziách, tvaroch a tvrdosti. Jeho tradícia sa začala písať v roku 1296 v meste Ulm, z ktorého sa pečenie tohto vianočného pečiva o storočie presunulo do Norimbergu, ktorý je ním dodnes známy.

ŠŤASTNÉ A CHRUMKAVÉ



HORÚCE NÁPOJE NA VESELÝ KONIEC ROKA

VARENÉ VÍNO, MUŠT ALEBO HORÚCI ČAJ SÚ TRADIČNÉ TEPLÉ NÁPOJE, KTORÉ SI V ZIME DOPRAJE AZDA KAŽDÝ Z NÁS. TIE UŽ POZŇAME. AK VŠAK CHCE-
TE SVOJE CHUTOVÉ POHÁRIKY POTEŠIŤ ČÍMSI NOVÝM A NEPOZNANÝM, PRIPRAVTE SI JEDEN Z NÁPOJOV, KTORÉ SA PIJÚ V INÝCH KÚTOCH SVETA.



Iný kraj – iný mrav, tak sa nečudujeme, že niekde popijajú napríklad nápoj z hlúz orchidey alebo podivuhodný slaný čaj.



CAFFE D'ORZO – CHUŤ TALIANSKA

Káva z praženého jačmeňa je ďalším obľúbeným druhom obilnej kávy (podobne ako káva z čakanky alebo praženého žita). Jej príprava je jednoduchá a podobná príprave klasického espresa. Caffè d'Orzo sa stala populárnou po druhej svetovej vojne v Taliansku ako lacnejšia alternatíva klasickej kávy predovšetkým vďaka podobnej chuti, dostupnosti a rovnako jednoduchej príprave.

ATOLE – CHUŤ MEXIKA

Nápoj typický pre Mexiko nájdeme nielen pod názvom atole, ale aj atolli, či atol de elote. Pripravuje sa z kukuričnej múky, nerafinovaného cukru a mlieka, prípadne vody. Jeho konzistencia je hustejšia a záleží na pomere ingrediencií. Môžeme sa stretnúť s atole s tekutou konzistenciou podobnou smoothie či milkshaku alebo hustej kaši, v ktorej by dokázala stáť aj lyžička. Oboje je „správne“. Nápoj sa dochucuje štipkou škorice alebo vanilky a navrch si možno pridať čokoládu alebo ovocné pyré.

SALEP – CHUŤ ORIENTU

Alebo tiež sahlepe či sahlabe pochádza z Blízkeho východu a jeho pôvod nájdeme pravdepodobne v Turecku. Svojou konzistenciou pripomína riedku kukuričnú kašu, no nepripravuje sa z obilnín, ale z hlúz divokých orchideí

z rodu Eulophia a im príbuzných rodov z Perzie a východného Stredomoria. Tie sa varia, sušia, namelú a hotový prášok sa zmieša s mliekom a cukrom. Môžeme ho dochutiť aj škoricom, zázvorom, orieškami alebo kokosom. Pripraviť si ho môžete doma z vopred pripravenej zmesi alebo vychutnať v kaviarni.

SARABBA – CHUŤ INDONÉZIE

Tento tradičný aromatický nápoj pijú v Indonézii vo sviatočnom období osláv Nového roka. Pripravuje sa zo zázvoru, ktorý varíme s palmovým cukrom, prípadne javorovým sirupom vo vode a následne doň pridáme kokosové mlieko. Dochucuje sa citrónovou trávou a bielym korením alebo škoricom či klinčekom.

KUZU – CHUŤ JAPONSKA A ČÍNY

Pod názvom kuzu alebo kudzu sa skrýva nápoj z bieleho škrobu, ktorý sa získava z plazivého vínneho kra rastúceho predovšetkým na území Japonska a Číny. Varom s ovocnou šťavou sa z neho pripravuje nápoj, ktorý v chladnom období dokáže prehriať telo a pomôcť aj pri nachladnutí. V Japonsku sa kuzu môže pripravovať aj ako čaj, teda varom vo vode. Jeho výsledná konzistencia pripomína med a servíruje sa na dva spôsoby. Ako čaj v hrnčeku alebo ako dezert. Ak by sme nazreli do receptov tradičnej čínskej medicíny, našli by sme tam aj ďalšie verzie kuzu,

ktoré kombinujú rôzne druhy sójových omáčok a umeboši. Takto pripravené kuzu pomáha pri prekyslení a únave organizmu.

PO CHA – CHUŤ TIBETU

Horúci tradičný nápoj neočakávanej chuti, ktorú mnohí opisujú ako slanosladkú. Po cha sa pripravuje zo špeciálneho druhu čierneho čaju, ktorý pochádza z oblasti Pemagul v Tibete. Pridáva sa doň jačie maslo a mlieko so soľou.

Tibeťania ho pijú ešte horúci a radi o ňom uvažujú aj ako o druhu polievky než o čaji. Možno práve pre chuť, ktorá nie je práve čajová.

AGUAPANELA – CHUŤ KARBIKU

Je obľúbený horúci drink celej Južnej Ameriky. Nápoj sa pripravuje z vody a nerafinovaného sladidla. Jeho príprava je jednoduchá a naozaj stačia len tieto dve ingrediencie, ktoré sa spoločne varia 20 minút. Tradične sa pije s kúskom syra a chleba počas chladných večerov.

Aguapanela sa používa aj ako základ do iných drinkov alebo sa do nej pridávajú ďalšie ingrediencie ako med, citrón či limetka, ktoré nielen zvyrazujú chuť, ale aj podporujú imunitu v chladnom období.

NOON CHAI – CHUŤ KAŠMÍRU

Počas chladných zimných dní v oblasti Kašmíru je tradíciou podávať ružový nápoj s názvom noon chai. Nieкто by si myslel, že ide o popoludňajší čaj, ale slovo noon sa na území Indie a Kašmíru prekladá ako soľ, čo vystihuje jeho chuť.

Noon chai sa pripravuje z listov zeleného čaju alebo čaju gunpowder, ktoré reagujú so sódou bikarbónou tak, že sa sfarbia do červena. Mlieko, ktoré sa pridáva až neskôr, mení farbu nápoja na ikonicky ružovú. Noon chai sa dochucuje ešte štipkou soli a koreninami v závislosti od ročného obdobia (na jar a v lete sa pridáva viac sviežich ingrediencií, v zime zas zahrievacie korenie).



DP, zdroj: tasteessence.com

VIANOCE S RAMOU

Po veľmi úspešných ekologických projektoch, sme sa rozhodli znovu spojiť so spoločnosťou POS Media Slovakia - tentokrát s **charitatívnym zameraním**. Reklamné nosiče sú špeciálne navrhnuté pre deti a vopred narezané ako **puzzle** s magnetickou podložkou. Po ukončení kampane sa všetky nosiče pozbierajú a zamestnanci z oboch spoločností ich **19. 12. 2022** zanesú do vybraného **Detského domova**, kde ich bude čakať pestrý program, ktorého súčasťou budú aj vianočné stánky, predstavenie od kúzelníka a odovzdanie darov.

200g
Rama
100% NATURAL INGREDIENTS
100% Plant-based butter alternative

CLASSIC
Rama
100% NATURAL INGREDIENTS

100% PRÍSADY PRÍRODNÉHO PŮVODU



KEĎ BOL MONARCHA STREDOBODOM KUCHYNE

STŔOL PANOVNÍKA BOL ODJAKŽIVA ODRAZOM JEHO MOCI, MERADLOM LESKU JEHO DVORA A HOSPODÁRSKEJ SILY JEHO RODU. RŔZNE POKRMY, VEĽKOLEPÁ PREZENTÁCIA A NÁDHERNÝ RIAD MALI VYTVÁRAŤ PŔSOBIVÝ DOJEM. SÚČASŤOU KULTÚRY STOLOVANIA NA DVORE BOLO TAKMER DIVADEĽNÉ PREDVÁDZANIE CÍSAŔSKEHO HOSTITEĽA.

Podrobné opisy a výtvarné stvárnenia danej udalosti pomáhali potom šíriť do sveta správy o nádhere cisárskych slávností a zaznamenať ich pre potomkov.

Nástup mladého cisára Františka Jozefa k moci v roku 1848 viedol k veľkým zmenám v kultúre stolovania viedenského dvora. Cisárska tabuľa nadobudla verejnejší charakter, keď zaviedol dvorné stoly a servírovacie večere s predstaviteľmi štátnej správy, vojenskými dôstojníkmi a verejnými osobami. Vošli do histórie ako „obchodné večere s jeho veličenstvom“ a konali sa niekoľkokrát týždenne. Rodinné večere boli samostatnou kategóriou. Išlo o pravidelné stretnutia členov cisárovej najbližšej a širšej rodiny. K stolu pozýval cisár hostí aj pri mimoriadnych rodinných udalostiach, ako boli svadby či návštevy zahraničných panovníkov. Na Nový rok sa konali slávnostné večere, na ktorých sa v cisárovej spoločnosti zabával veľký počet hostí.

ORGANIZÁCIA „PREDSTAVENIA“

Pri významných udalostiach, ako boli napríklad oslavy stého výročia Vojenského rádu Márie Terézie v roku 1857, išli prípravy aj služobníctvo na plné obrátky. Všetci od najvyšších dvorných šarží cez livrejovaný personál až po obyčajných pomocníkov pracujúcich v ústraní mali presne stanovenú úlohu. Za hladký priebeh obsluhy zodpovedali inšpektori dvornej tabule, ktorí dozerali na obsluhujúci personál. Cisára obsluhoval jeho osobný komorník. Zvyšok obsluhy zabezpečovali lokaji, pričom na dvoch hostí pripadal priemerne jeden obsluhujúci. Každá skupina mala svojho veliteľa, ktorý bol zároveň aj obsluhujúcim lokajom ponúkajúcim misy a taniere, zatiaľ čo lokaj s vínom sa staral len o nápoje. Personál musel pracovať potichu a čo najnenápadnejšie. Komunikácia

prebiehala len prostredníctvom signálov rúk a gest. Precíznosť a ticho boli prvými podmienkami pre obsluhu stola.

OŠEMETNÝ RIAD

Na začiatku 19. storočia trpel viedenský dvor ťaživým nedostatkom kvalitného strieborného riadu, ktorý bol absolútnou nevyhnutnosťou na slávnostnej dvornej tabuli. Po napoleonských vojnách bola štátna pokladnica taká vyčerpaná, že sa musel roztaviť aj riad z drahých kovov. Za cisára Františka Jozefa bola situácia so zabezpečením vhodného stolovania už taká napätá, že na začiatku jeho vlády museli priniesť strieborné predmety z iných dvorov. Takisto bolo potrebné doplniť zásoby porcelánu, predovšetkým historického. Preto sa nakupovalo v starožitníctvach. Často sa však medzi kúpenými kúskami vyskytli aj falzifikáty, ktoré sa ukázali ako kópie výrobkov starej viedenskej porcelánky.

VLAJKOVÁ DVORNÁ KUCHYŇA V HOFBURGU

Každodenná práca v dvornej kuchyni bola veľmi rušná a náročná. Varilo sa nielen pre cisára a jeho rodinu, ale aj pre dvorných sluhov, ktorí mali nárok na stravu. Okrem denného zásobovania sa pripravovali väčšie jedlá pre 30 a viac hostí na večere, kde bol cisár hostiteľom. Okrem toho sa pripravovali jedlá na veľké podujatia ako plesy či galavečery. Zamestnanci dvornej kuchyne pracovali často na pokraji svojich síl.

Viedenský dvor súťažil v prezentácii s ostatnými dvormi v Európe. Nevyhnutnosťou pre dvorných kuchárov bola znalosť francúzskej gastronomickej kultúry a kulinárskej tradície, ktorá sa od 18. storočia považovala za smerodajnú v medzinárodnom meradle. Časté tvrdenie, že na hab-



sburskom dvore dominovala viedenská kuchyňa s vplyvmi z korunných krajín, platí len v súkromnej sfére cisárskej rodiny. No pri oficiálnych slávnostných jedlách vždy prevládala francúzska kuchyňa.

Najdôležitejšou kuchyňou na cisárskom dvore bola veľká dvorná kuchyňa. Nachádzala sa v srdci viedenského Hofburgu, na dolných poschodiach švajčiarskeho traktu. Keďže musela podávať špičkový výkon, neustále sa vylepšovala. Poslednou rekonštrukciou prešla v rokoch 1904 – 1905 a stala sa tak veľkokapacitnou kuchyňou s najmodernejšou technológiou. Pozostávala z 27 miestností: v strede bola súkromná kuchyňa, ktorá sa starala o každodenné potreby cisára. Veľká kuchyňa bola v prevádzke, keď sa pripravovali veľké večere. V kuchyni na prípravu múčnych jedál sa pripravovali torty, koláče a iné zákusky. K dispozícii bola aj šalátová miestnosť, samostatná bufetová miestnosť na aranžovanie studených mís, manipulačná miestnosť na prípravu jedál a chladiaca miestnosť. Okrem toho sa tu nachádzali kancelárie pre kuchárov, priestory pre upratovačky, šatne a hygienické zázemie pre personál.

Po zrušení dvorných kuchýň v roku 1918 sa miestnosti začali využívať na iné účely. Väčšina kuchynského vybavenia sa rozpredala alebo sa používala dovtedy, kým sa nezničila.

DEŇ V DVORNEJ KUCHYNI

Práca v dvornej kuchyni sa za Františka Jozefa začínala o piatej hodine ráno. Podávali sa raňajky – pre cisára, známeho ranostaja, ale aj pre dvorné služobníctvo. Potom sa začali prípravy na nadchádzajúci program – dva dni vopred pripravil šéfkuchár jedálny lístok a predložil ho cisárovi, ktorý ho posúdil a prípadne upravil. Kuchári pracovali v pevne stanovených tímoch, ktoré sa striedali. Šéfkuchár hotové jedlá ochutnal a v prípade potreby ich aj dokončil. Na poludnie v priebehu dvoch hodín dostávali zamestnanci obed na podnosoch buď v menze, alebo jedlo konzumovali doma. Aj cisár sa stravoval na svojom pracovisku, keďže zvyčajne obedoval pri svojom písacom stole. Večer zamestnanci často dostávali studené mäso s chlebom, so zeleninou alebo s vínom. Pre Františka Jozefa bola večera najhlavnejším jedlom a menila sa podľa programu. Keď boli pozvaní hostia, museli dvorní kuchári pripraviť zložité menu s viacerými chodmi. Cisár si často zobral len veľmi malé množstvo z jednotlivých chodov, zvyčajne trochu ochutnal z každého. Ak nemal dohodnuté stretnutie, jedol veľmi skromne. Hovorí sa, že počas letných pobytov v kúpeľoch Ischl si doprial len kyslé mlieko a tmavý chlieb. Hoci hlavné sídlo cisárskej kuchyne bolo v Hofburgu, aj v iných palácoch sa nachádzali kuchyne, ktoré však boli v prevádzke, len ak bola prítomná cisárska rodina.

Dvorní kuchári museli byť mimoriadne zruční a flexibilní. Keďže boli kuchynské priestory pre hluk a zápach často ďaleko od reprezentač-



ných apartmánov, prenášalo sa jedlo vo vyhrievaných prepravkách. Krátko pred servírovaním sa jedlo na mieste aranžovalo. Keďže bol priestor v cisárovom apartmáne v Schonbrunne veľmi obmedzený, jedlo sa podávalo na schodisku. Cisár pobočník Lobkowitz si na to spomínal: „Kto by si bol kedy pomyslel, že jedlo rakúskeho cisára sa bude podávať na schodisku? Celkom nepraktické, ale aj nenárodné, ako mnoho iných vecí v živote starého pána.“

Samostatným oddelením kuchyne bola dvorná cukráreň. Jej úlohou nebola ani tak výroba pečiva (to zabezpečovala dvorná pekára), ale príprava kávy, čaju, zmrzliny, zákuskov a iných sladkostí. Takisto bola zodpovedná za umeleckú výzdobu slávnostnej tabule kvetmi, cukrovinkami a ovocím.

Takisto každá domácnosť člena vláduceho rodu mala vlastnú kuchyňu, v ktorej sa denne pripravovalo jedlo. Personál súkromnej kuchyne musel pána všade sprevádzať a prispôbiť sa jeho individuálnym preferenciám. Napríklad dvorný kuchár Emil Gnoppff prestup do súkromnej kuchyne cisárkvy Alžbety odmietol.

CISÁROVE KULINÁRSKE PREFERENCIE

Cisár František Jozef ochutnal takmer z každého jedla na stole – okrem studených mäsitých jedál. Bol však mimoriadne striedmy a doprial si len niekoľko obľúbených jedál. Miloval napríklad špargle, raky, ktoré boli len jednoducho uvarené, ďalej varené hovädzie mäso, ktoré muselo byť jemné a mäkké, aby sa dalo rozdeliť len vidličkou a hneď vložiť do úst. Pokiaľ ide o nápoje, dal si cisár vždy najskôr pohár bavorského piva, potom ľahké rakúske víno a nakoniec šampanské, z ktorého sa podávali len najlepšie francúzske značky. Cisár mal vo zvyku namočiť si do šampanského ľahké podlhovasté sušienky, ktoré obľuboval. Nikdy nepil čiernu kávu ani likéry, ale vždy trpezlivo počkal, kým si ich doprajú jeho spoločníci.

TAJOMNÁ POLIEVKA OLIO

Táto španielska polievka bola spočiatku úplne bežné jedlo, ktorého kariéra vyvrcholila na európskych dvorných slávnostných tabuliach. Keďže išlo o pomerne náročnú prípravu, nachádzali sa v dvornej kuchyni samostatné miestnosti na jej prípravu. Recept vyžadoval mimoriadne veľké množstvo ingrediencií – rôzne druhy mäsa, zeleniny, korenia, bylín. Príprava trvala dlho aj niekoľko hodín, čírla sa a redukovala, vďaka čomu získala intenzívnu vôňu. Nielenže bola veľmi chutná, ale aj dodávala silu, a preto sa s obľubou podávala po plesoch, dlhých večierkoch a po opere. Zaujímavé je, že sa nejedla lyžicou, ale pila sa malými dúškami z drobných vzácných šálok, čo podčiarklo exkluzivitu.

VYTVORTE SI ATMOSFÉRU VIANOC VLASTNORUČNE



VIANOČNÉ OZDOBY Z DREVENÝCH KORÁLIKOV PODĽA SONE VIŠŇOVSKÉJ Z BLOGU TVORIŤ A LÚBIŤ

„Toto sú pre mňa asi tie najkrajšie vianočné ozdôbky, aké sa mi kedy podarilo vyrobiť. Výroba trvá len pár minút a návod je jednoduchý.“



NA VÝROBU SI PRIPRAVÍME:

Na päťcípku hviezdu potrebujeme na kruhový základ 10 ks korálikov a na celú hviezdu spotrebujeme spolu 25 ks korálikov.

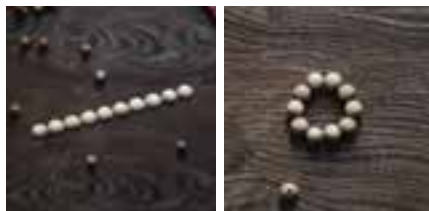
Na šesťcípku hviezdu potrebujeme na kruhový základ 12 ks korálikov a na celú hviezdu spotrebujeme spolu 30 ks korálikov.

Materiál: drevené koráliky (v postupe som použila koráliky s priemerom 12 mm), silon (prípadne iný tenký, pevný motúz), jutový motúz na zavesenie,



Pomôcky: nožnice, ihla (nemusí byť)

Ako na to: Na navliekanie je vhodný silon alebo aj akákoľvek iná pevná niť. Takisto možno navliekať pomocou ihly. Tá pomôže hlavne asi pri silone, pretože ten sa všelijako krúti, ale ja som to zvládla aj bez nej



Navlečieme 10 ks korálikov. Kruh uzavrieme dvoma-troma uzlíkmi.



V ďalšom kroku navlečieme ďalšie dva koráliky a podľa fotografie silon prevlečieme.



Tento postup opakujeme teraz po celom obvode hviezdy.



Keď máme hotovo, vrhne sa na tretí rad.



Tentoraz navlečieme len jeden korálik a znova vedieme silon podľa fotografie. Takto dokončíme všetkých päť cípov hviezdy, silon zauzlíme, aby sa nám koráliky nepohybovali a máme hotovo. Na zavesenie môžeme použiť napríklad jutový motúz.



Soňa je žieňa s chuťou tvoriť a lúbiť, ktoré miluje veľké projekty a malé každodenné radosti. Mami na dvoch malých dievčatiek a manželka najľúbenejšieho manžela z drobného mesta na východe Slovenska.



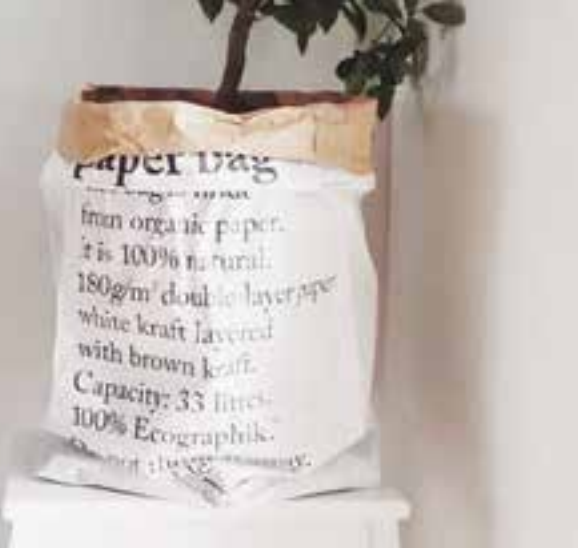
ADVENTNÝ SVIETNIK ZO STARÝCH FLIAŠ POĎĽA LUCIE Z BLOGU LUCIDIT

Pojmite tento rok netradične a vymeňte klasický adventný veniec za menej tradičný svietnik zo starých nepotrebných fliaš! Inšpirujte sa a vyskúšajte si ho vyrobiť v pohodlí domova. Takmer zadarmo a s dobrým pocitom, že ste ho vyrobili prakticky z odpadu.

Na výrobu potrebujeme: 4 fľaše ľubovoľného tvaru a veľkosti, čierny matný a medený sprej, písmenková šablóna, 4 nadstavce na sviečky, 4 sviečky, jednorazové rukavice, maliarska fólia/ noviny

Ako na to: 1. Fľaše (zbavené nálepiek) umyte a vytrite do sucha. Farbiť odporúčam v exteriérových priestoroch na balkóne alebo v záhrade. Pracovnú plochu vystelte novinovým papierom alebo maliarskou fóliou a v odstupe niekoľkých centimetrov (asi 10 cm a viac) nastriekajte fľašu po fľaši.

Fľaše Dokopy tvoria slovo: NOEL (4-písmenkové slovo si však môžete zvoliť sami alebo tento krok vynechať).



Sprej pred použitím nezabudnite dobre pretrepať! Dajte si pozor na to, aby ste farbu nenanášali príliš zblízka, inak by vám začala stekať. Kvapky vytvárajú po zaschnutí nerovný povrch a ten nechceme.

2. Po vyschnutí prvej vrstvy náter zopakujte. Hneď ako vyschne aj ten, na prednú stranu fľaše nalepte písmenkovú šablónu. Na každú poputuje jedno písmeno.

Šablónu je nutné po jej obvode prelepiť papierovou páskou, aby ste pri sprejovaní neznečistili už nafarbenú čiernu plochu fľaše.

Písmenká nastriekajte zlatým alebo medeným sprejom a nechajte zaschnúť. Potom pásku aj šablónu odstráňte a prípadné nerovné alebo znečistené plochy jednoducho zatrite čiernou fixkou alebo tenučkým štetcom napusteným čiernou farbou.

Tento krok je na celej výrobe svietnika najkritickejší, pretože pri sprejovaní malých plôch je veľká pravdepodobnosť, že sa farba rozmaže. Preto treba postupovať veľmi opatrne a dôsledne. Alebo si v obchode s kancelárskymi pomôckami rovno kúpte pekné nalepovacie písmenká, ktoré zladíte s farbou nadstavcov a sviečok a celý tento postup si môžete ušetriť.

3. Napokon do každej fľaše nastoknete nadstavce a zapichnete sviečku. Tu by som rada upozornila na to, že na dlhé sviečky treba použiť stabilnejšie nadstavce. V tých, ktoré som použila ja, bolo takmer nemožné zaručiť ich stabilitu. Siahnite preto radšej po kratších sviečkach alebo vymeňte napichovacie tanieriky za stabilnejšie násadky, do ktorých sa sviečka vsádza a drží ju po obvode.

HYZA
Uprímné kurča

Drahí zákazníci,
dovoľte mi začať slovom ďakujem, pretože toto slovo, podobne ako slovo „Vianoce“, v sebe ukrýva niečo viac. Vianočný čas so sebou prináša toho veľa: náhlenie, zháňanie darčiekov, ale aj obavy, aby sa páčili, ale taktiež priestor na zamyslenie a komunikáciu v kruhu rodiny – nielen prostredníctvom sociálnych sietí. Jednoducho je to výnimočný, čarovný čas. Tiež vysnívaný a taký, akým si ho urobíme.

Všetkým prajem Vianoce a vianočné sviatky plné pokoja, bezpečia, splnených priání, aj tých nahlas nevyslovených. Štedrú večeru, ktorá prizve všetkých k sviatočnému stolu, aby spoločne pocítili fascinujúce kúzlo Vianoc. Deťom prinesú radosť darčeka nájdené pod vianočným stromčekom a pre nás, rodičov, je to práve o týchto chvíľach, za ktoré treba ďakovať, dlho si ich pamätať a vážiť si ich.

Od štedrej večere uplynie už len krátky čas, kým vstúpime do nového roku 2023. Chcem všetkým popriať pevné zdravie, šťastie, silu a odvalu, ktorú budeme v tejto zložitej dobe potrebovať. Na záver by som rád dodal: ... niekedy je dobré začať od začiatku. Slovo ďakujem je potrebné nielen vyslovovať, ale myslieť ho úprimne a nešetriť ním.

Ďakujem zákazníkom, ktorí pri rozhodovaní o kúpe siahajú po našich výrobkoch. Ďakujem všetkým, ktorí sa podieľajú na výrobe našich produktov – najmä našim zamestnancom, ľuďom na farmách, poľnohospodárom, ako aj všetkým, ktorí v predajniach so zákazníkmi priamo komunikujú.

Áno, cesta z poľa na tanier je dlhá a zložitá, ale my v spoločnosti HYZA ju ovládame a máme pod kontrolou. Všetci s nasadením pracujeme na tom, aby sme mohli prinášať kvalitné, bezpečné a na našom prekrásnom Slovensku vyrobené produkty.

Úprimne ďakujem všetkým za vašu spoluprácu a dôveru.

S úctou

Ing. Jiří Šavrda
Podpredseda predstavenstva a výkonný riaditeľ



jednota vianočné tvorenie

TIP OD LUCIE:

Na výrobu svietnika môžete použiť fľaše ľubovoľného tvaru a veľkosti. Dokonca nemusia byť ani všetky rovnaké. Ja som síce použila 4 identické (z páleného), no pokojne môžete skombinovať fľašu zo sektu s fľašou z vína či limonády. Rovnako sa môžete pohrať aj s výberom farby. Ak sa vám čierna nepáči, vymeňte ju za inú. Fľašu môžete nastriekať ľubovoľnou farbou podľa svojho vkusu alebo metalickým zlatým či strieborným sprejom – a potom posypať trblietkami, ozdobiť mašľou, špagátom, kúskami vetvičiek alebo malými šiškami.

Lucia Málíková z blogu lucididit.com je nadšená a vytrvalá domáca majsterka. Leitmotívom jej tvorenia je ukázať, že i s minimom finančných prostriedkov sa dá zahrať veľké divadlo, aj zo starých a nepotrebných vecí (alebo ak chcete z odpadu) sa dá vytvoriť niečo zmysluplné a v neposlednom rade, že kreatívny dokáže byť úplne každý.

DEKORATÍVNE VIANOČNÉ STROMČEKY OD EGY LACKOVEJ Z BLOGU RADOST JE VOĽBA

Postup na tieto stromčeky je jednoduchý a môžete im nájsť rôzne využitie – ako ozdoby alebo použiť ako zápichy do kvetináčov, či vyrobiť z nich girlandu. Ja mám stromčeky v našej kuchyni na stojane zo slaného cesta.

Potrebuje: filc, konárik s priemerom asi 1 cm (alebo celú škoricu), niť na vyšívanie a ihlu, vankúšovú výplň, ceruzku, nožnice



Postup: Na filc si nakreslíme 2 rovnaké rovnomenné trojuholníky, ktoré vystrihujeme. Takto si



pripravíme toľko dvojíc trojuholníkov, koľko stromčekov chceme. Každému stromčeku vystrihujeme aj hviezdu.



Jeden trojuholník z dvojice ozdobíme – vyšijeme naň ozdoby, vločky, hviezdy, čiarky, konáriky, reťaz.



Rovnaké trojuholníky spojíme a začneme spolu zošívvať. Začneme odspodu približne centimeter od kraja a postupujeme smerom k ramenu trojuholníka, nie k stredu spodnej strany.

Eva Lacková, blogerka z radostjevolba.wordpress.com



Stačí použiť úplne ten najjednoduchší steh. Na vrchol trojuholníka prišijeme hviezdu a pokračujeme späť dole. Keď sa tam dostaneme, tak stromček vyplníme mäkkou výplňou (pokojne sa dajú použiť aj staré kúsky látky) a zašívame ďalej. V strede si necháme malý otvor na konárik alebo škoricu, ktoré vložíme do trojuholníka a obsijeme okolo.



Ako stojan pre stromček som zvolila „kameň“ zo slaného cesta (1 a pol hrnčeka hladkej múky, 1/2 hrnčeka soli a asi 1/2 hrnčeka vody), do stredu kameňa som dala kmeň stromu a nechala spoločne uschnúť.



SVIATOČNÚ NÁLADU

si vyčarujem
z krabice kedy
chcem.

KORUNNÝ
CUKOR®


TOTO VŠETKO VIEM

    /korunnycukor

Najlepšie recepty s naším cukrom:
korunnycukor.sk

LUSKÁČIK A JEHO NEODOLATEĽNÉ VIANOČNÉ ČARO

KAŽDÝ ROK V PREDVIANOČNOM OBDOBÍ ŽIARIA OČI DETÍ V HĽADISKÁCH DIVADIEL NA CELOM SVETE PRI PRÍBEHU ODVÁŽNEHO LUSKÁČIKA. NEJEDNO POTOM DOMA OČAKÁVA, ŽE AJ TEN JEHO LUSKÁČIK OŽIJE A SPOLU ZAŽIJÚ ROVNAKÉ DOBRODRUŽSTVÁ AKO POSTAVY NAJZNÁMEJŠIEHO A NAJHRANEJŠIEHO BALETU V DEJINÁCH.



Nemecký romantický spisovateľ E. T. A. Hoffmann napísal v roku 1816 poviedku Luskáčik a Myší kráľ. Príbeh, ktorý sa odohráva počas Vianoc, je veľmi temný, plný strašidelných postáv, nelútoštných bojov a nepôsobí veľmi ako rozprávka na dobrú noc, skôr ako hororový príbeh, po ktorom deti určite nezaspia. Je v nej napríklad znetvorená princezná, sedemhlavý Myší kráľ a jeho pomstychtivá matka Myšia kráľovná. Práve ona premení posledným dychom mladíka, ktorý chcel princeznú zbaviť kliatby, na Luskáčika. Ten však nie je veľmi driečny a od figúrky, ktorú poznáme aj ako vianočnú dekoráciu, má veľmi ďaleko. Aby sa z neho opäť stal fešný mladík, musí si získať niečiu lásku a najmä vlastnými rukami zabiť Myšieho kráľa. Všetky postavy existujú v jednej podobe v skutočnom svete v rodine dievčatka Márie a tiež ako mechanické hračky v rozprávke, do ktorej sa Mária vďaka Luskáčikovi dostane. Odrážalo to dobový strach z toho, že ľudí možno manipulovať ako bábky, a zároveň predstavu, že možno skonštruovať živú, človeku podobnú bytosť. Nie je to náhoda, že Mary Shelleyová napísala román Frankenstein presne v tom istom roku ako Hoffman Luskáčika a Myšieho kráľa.

V roku 1845 spravil Alexander Dumas z príbehu rozprávku, ktorá deti nevydesí. Menej temná a strašidelná. Takmer o pol storočia neskôr zaujala Hoffmannova poviedka aj skladateľa Piotra Iljiča Čajkovského. V tom istom čase objavil drámu Dcéra kráľa Reného a rozhodol sa z nej spraviť operu a nazval ju Jolanta. Libreto napísal Čajkovského brat Modest.

PRÍBEH CUKROVEJ VÍLY

V tom čase obdivovali diváci cárskeho divadla Čajkovského balet Spiaca krásavica. Úspech bol taký veľký, že si riaditeľ divadla u skladateľa objednal partitúru k ďalšiemu baletu. A zároveň navrhol, že by do jedného večera mohli spojiť operu s baletom. To sa Čajkovskému veľmi pozdávalo, pretože opera Jolanta bola len jednoaktová, a teda na celovečerné predstavenie krátka. V tom čase cestoval Čajkovskij do New Yorku a po ceste sa zastavil v Paríži, kde mu výrobca hudobných nástrojov Victor Musel predviedol svoj najnovší vynález – hudobný nástroj čelesta. Nezvyčajný zvuk sprevádzal skladateľa celý zvyšok cesty a inšpiroval ho k jednej z naj-

známejších skladieb baletu luskáčik – Tancu cukrovej víly. Do partitúry sa dostali aj iné podnety získané na cestách, a tak v Luskáčikovi cítiť vplyv talianskej, španielskej aj francúzskej hudby.

Premiéra nových diel, opery a baletu, 18. decembra 1892 nebola veľmi úspešná. Operu Jolanta znalci odpísali ako najslabšiu Čajkovského operu a Luskáčik nezaujal pre fádnu choreografiu. Čajkovskij, ktorý bol zvyknutý na úspech, vnímal negatívne reakcie ako zlyhanie. Necelý rok po premiére Čajkovskij zomrel a nikdy sa teda nedozvedel, že sa Luskáčik stal najhranejším baletom na svete.



Napriek tomu, že pôvodná choreografia Leva Ivanova nezaznamenala v čase vzniku úspech, stala sa základom ďalších inscenácií a mnohé z nich sa v podobe, v akej pred takmer 100 rokmi vznikli, hrajú dodnes. Napríklad verzia Vasilija Vajnonena sa s malými obmenami objavuje na javiskách na celom svete od roku 1934.

LUSKÁČIK V SLOVENSKÝCH DIVADLÁCH

Slovenské národné divadlo uviedlo Luskáčika po prvýkrát v roku 1928, tiež v predvianočnom období, a dá sa povedať, že od tohto momentu sa Luskáčik do programu vždy vracal spolu s vianočnou atmosférou. Vzniklo tu niekoľko rôznych verzií. Napríklad v choreografii Jiřího Blažka, Egona Bischoffa, Rafaela R. Avnikjana. Predstavenie, ktoré si v tejto sezóne môžu pozrieť diváci na javisku SND, našťudovali Rafael R. Avnikjan a Jozef Dolinský podľa verzie Vasilija Vajnonena. Zaujímavé je, že na javisku sú okrem tanečníkov speváci z Bratislavského chlapčenského zboru.

Luskáčika si, samozrejme, možno pozrieť aj v iných slovenských divadlách a každá verzia je iná. Ondrej Šoth napríklad partitúru výrazne zredukoval a dielo prispôbil tak, aby balet zvládli aj najmenší diváci, ktorí si ho prídu pozrieť do Štátneho divadla v Košiciach. Pre tých, ktorí majú radi Luskáčikov príbeh, ale balet nie je ich obľúbeným žánrom, môže byť zaujímavé predstavenie v Starom divadle Karola Spišáka v Nitre.

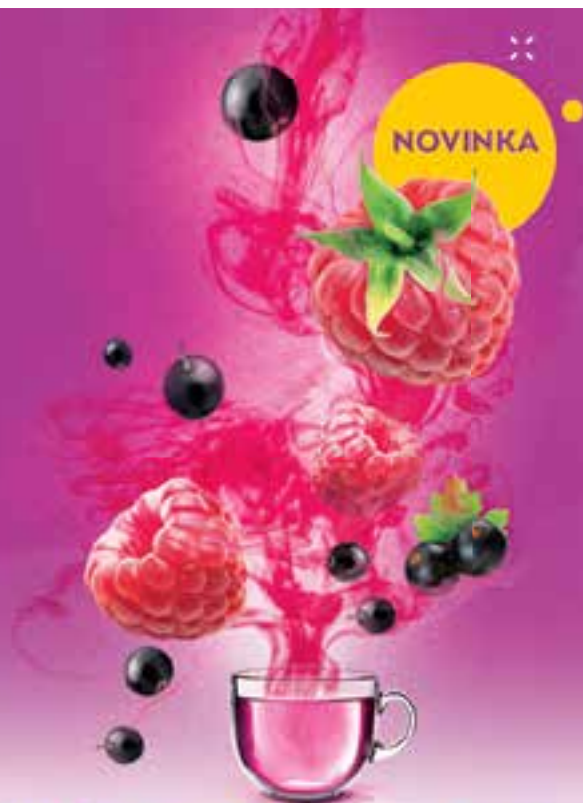
Ak má niekto chuť vidieť Luskáčika v kombinácii s operou Jolanta, môže tak urobiť vo Viedni. Vo viedenskej Volksoper si režisérka Lotte de Beer zaexperimentovala a tieto dve Čajkovského diela, ktoré sa tradične uvádzali v jeden večer, jedno za druhým, poprepletala do jedného príbehu. Na javisku sa tak slepá Jolanta stretne s Myším kráľom aj s Luskáčikom a diváci si užijú operu aj balet v pestrofarebnom hudobnom predstavení plnom magických momentov.

Nikoleta Gstach



100%
PRÍRODNÉ
INGREDIENCIE

**DOPRAJTE SI LAHODNÚ
CHUŤ NOVÝCH
OVOCNÝCH ČAJOV**



NOVÝ ROK TMAVÝ, VEĽKÁ NOC BIELA...

Naši predkovia boli zžití s prírodou a jej javmi viac než my dnes. Pozorovali prírodu a počasie v kombinácii s inými úkazmi a vďaka tomu dokázali s určitou mierou pravdepodobnosti predpovedať, aké bude počasie, úroda a rôzne iné veci. Tieto predpovede časom zľudovali a tak vznikli ľudové pranostiky.

Pranostika je ustálený výrok, vyjadrujúci zdanlivú príčinnú súvislosť prírodných javov. Tematicky sa zameriava na počasie a poľnohospodárske práce s prognostickou funkciou. Korene

pranostiek možno hľadať v mágii slova v predracionálnej epoche myslenia. Paralely a zhody sa nachádzajú v kultúre starých Sumerov, babylonských Chaldejcov, Asýrčanov, Židov, v dielach antických klasikov, ako aj vo folklórnych fondoch európskych národov. Okrem ústneho podania sa šíрили odpisovaním a tlačou. Mali predovšetkým praktický význam. Mnohé sú zaujímavé svojím obsahom, estetickou a kultúrno-historickou hodnotou. Ponúkame vám niektoré, ktoré súvisia s Novým rokom a nasledujúcim mesiacom januárom.

AKO NA NOVÝ ROK, TAK PO CELÝ ROK.

~
NA NOVÝ ROK O SLEPAČÍ KROK.

~
NA NOVÝ ROK O SLEPAČÍ KROK, NA TRI KRÁLE O KROK DÁLE,
NA HROMNICE O HODINU VÍCE.

~
NA NOVÝ ROK, DO ZIMY SKOK.

~
AK PRIPADNE NOVÝ ROK NA PONDELOK,
VEŠTÍ TO OSTRÚ ZIMU.

~
AK PRIPADNE NOVÝ ROK NA STREDU, BUDE TO PRIAZNIVÝ
ROK, MNOHO VÍNA, ALE ŽIADNY MED.

~
AK NOVÝ ROK PRIPADNE NA NEDEĽU, BUDE MIERNA ZIMA.

~
NA NOVÝ ROK BLATO, NA VEĽKÚ NOC SNEH.

~
JASNÁ A TICHÁ NOVOROČNÁ NOC ZVESTUJE NÁM DOBRÝ ROK.

~
KEĎ SA ROK SO ZIMOU A SNEHOM POČÍNA, SĽUBUJE DOŠŤ
CHLEBA, ALE MÁLO VÍNA.

~
ČERVENÉ ZORE RÁNO NA OBLOHE NA NOVÝ ROK VEŠTILI VÍCH-
RICE, BÚRKY, NEÚRODU A BIEDU.

~
AK SÚ NA NOVÝ ROK PRI VÝCHODE SLNKA ZORE, BUDE V NA-
STUPUJÚCOM ROKU MNOHO POŽIAROV.

~
AK SÚ NA NOVÝ ROK ZORE, BUDE PO CELÝ ROK VETERNO.

~
NA NOVÝ ROK ZAPÁLENÉ ZORE ZNAMENAJÚ
ŠKODU NA POLI, VO DVORE.

~
NA NOVÝ ROK ZRÁNA JASNÉ LESKY,
PROROKUJÚ V LETE ČASTÉ BLESKY.

~
NOVÝ ROK TMAVÝ, VEĽKÁ NOC BIELA.

~
KEĎ JE DRUHÉHO JASNO, BUDE DLHÁ ZIMA, KEĎ VŠAK NESNEŽÍ,
NIE JE ĎALEKO JARO.

~
KEĎ JE DRUHÉHO JANUÁRA JASNO, BUDE VEĽA OVOCINY.

NA POČIATKU ROKU, KEĎ SÚ MOKRIE ČASY,
OD HNEVU SI VINÁR BUDE ŠKLBAŤ VLASY.

~
NOVÝ RÔČIK DAŽDIVÝ, ROBÍ KRÔČIK ŽÍZNIVÝ. AK VANIE VIETOR
NA NOVÝ ROK OD POLNOCI, PREDZNAMENÁVA TO NEÚRODU.

~
AK JE NA NOVÝ ROK PREDPOLUDNÍM PEKNE, BUDE PRIAZNI-
VÉ POČASIE POČAS ŽATVY V KRAJI, AK JE PEKNE POPOLUDNÍ,
BUDE POČAS ŽATVY PEKNE NA HORÁCH.

JANUÁR:

~
ČO JANUÁR ZMEŠKAL, FEBRUÁR DOHÁŇA.

~
BEDA TOMU ROKU, V KTOROM V JANUÁRI TRÁVA RASTIE.

~
V JANUÁRI MRÁZ – TEŠÍ NÁS, V JANUÁRI VODA
– TO JE VEČNÁ ŠKODA.

~
JANUÁR DOBRÝ JE, KEĎ CHOTÁR BIELY JE.

~
V JANUÁRI SNEH A BLATO, VO FEBRUÁRI MNOHO
MRAZOV ZATO (NA TO).

~
KEĎ JANUÁR VODU PUSTÍ, V LAD JU ZAS MAREC ZHUSTÍ.

~
KEĎ JANUÁR NIE JE POD SNEHOM, BEDA POLIAM,
LÚKAM A VRCHOM.

~
JESTLI VLCI A LÍŠKY V JANUÁRI VYJÚ, TO ZNAMENÁ TUHÚ ZIMU.

~
DÁŽĎ, KEĎ NESIE JANUÁR, NETEŠÍ SA HOSPODÁR.

~
AK JE JANUÁR NAJOSTREJŠÍ, BUDE RÔČIK NAJPLODNEJŠÍ.

~
ČÍM JE JANUÁR JASNEJŠÍ, TÝM JE MRAZIVEJŠÍ.

~
JANUÁR JE ZAČIATKOM ROKA, ALE VRCHOLOM ZIMY.

~
JANUÁROVÚ ZIMU POZNAŤ AJ NA PEČI.

~
KEĎ SA JANUÁR VYDARÍ, NÁDEJ NA ÚRODU NEZMARÍ.

~
KEĎ DUJE V JANUÁRI SEVERÁK, ŽITO BUDE DOBRE SYPÄŤ.

DO VAŠEJ KNIŽNICE TITULY Z VYDAVATEĽSTVA LINDENI

SVÄTAVA VAŠKOVÁ: KRÁSNÉ VIANOCE
Vytvorte si doma dokonalú vianočnú atmosféru, ktorá bude mať šmrnc!

Podme si spolu užiť vianočný čas. Začneme adventom a budeme pokračovať až do Silvestra! Známa česká foodbloggerka Coolinárka spojila svoje recepty a návody na výzdobu interiéru aj exteriéru s ďalšími inšpiráciami od mnohých popredných českých blogeriek a instagramistiek. A tak vznikla táto galéria vianočných nápadov plná krásnych fotografií a návodov na tvorenie. Na svoje si príde každý, či už vyznávač najnovších trendov, fanúšik minimalizmu, alebo milovník tradícií.



MARIE BENEDICTOVÁ: JEJ SKRYTÁ GENIALITA
Nová kniha o významnej žene našich dejín z pera autorky bestselleru Jediná žena v miestnosti.

Svojím objavom zmenila svet. Cenu však získali traja muži. Rosalind Franklinová bola múdra, krásna, ale vždy tak trochu iná. Keď je poverená prácou na výskume štruktúry DNA, verí, že dokáže odkryť jej tajomstvá. Ešte pár röntgenových snímok a odhalí stavebné kamene života. A potom sa to konečne stane – dvojitá špirálová štruktúra DNA sa jej odhalí s dokonalou jasnosťou. Ďalší priebeh udalostí však Rosalind nikdy nemohla predvídať.



VIKTOR SCHILLER, LUCIA LACKOVIČOVÁ: VÝDYCH, NÁDYCH
V zásade nepotrebujeme nič iné, len seba a vzduch. Dýchanie. To je základ života.

Rozhovor s Viktorom Schillerom, prvým certifikovaným trénerom metódy Wima Hofa na Slovensku. Začítajte sa do odpovedí Viktora Schillera na otázky Lucie Lackovičovej a prostredníctvom rád, návodov a praktických cvičení si podporte imunitu, zlepšite zdravie a zabráňte vyhoreniu.



LUCIA GRIGOVÁ: NEVYHADZUJEM!
Vitajte v kuchyni, kde sa jedlo nevyhadzuje.

„Vo svojej kuchyni som sa naučila, že ak ide o zvyšné potraviny a nedojedené jedlo, treba byť pripravený. Mať svoje osvedčené recepty, ak vám do cesty príde nejaký zvyšok jedla, ale nemáte čas, fantáziu ani chuť na vymýšľanie, ako ich spotrebovať. A práve preto je tu táto kniha. Aby vám pomohla vo chvíľach, keď potrebujete len jasný plán – aké jedlo uvaríte a z akých surovín, aby ste spotrebovali to, čo zvýšilo.“ To o svojom najnovšom knižnom počine hovorí autorka blogu Do poslednej omrvinky. Inšpirujete sa?

Mliečna pohoda bez hraníc



Eidam teraz v novom obale

	osobné zámerno	lesklý náter	citoslovcove povzdychu	žltý, po nemecky	AD HOC, NAOS	pridusene	skratka kozmodrómu Wallops Island	ženská polovica uzbeckého domu	zakalil	kresť sekerou	ATALA, DECS	4. časť tajničky	keď
mužské meno					moderný tanec maďarské sídlo						ad acta		
1. časť tajničky											športový klub značka amerícia		
dobré (hovor.)			obruba dali do vlastníctva				vyhriňať rukávy						neprihovoriť sa niekomu
HADO IČKARI	učená	dediny 2. časť tajničky					Starogermán predložka						
mestská hromadná doprava				vytrvale slediť predložka							značka selénu pridá sa cukor		
cesta zarezaná do terénu					starorímsky úradník					muž. meno na tento cieľ (z lat.)			
vynikajúca divadelná a filmová umelkyňa									sudánsky mys				
zakrojenie				papagáj						prebýval (kníž.)			
vari										sídlo v Etiópii			
GELB, VRTO	prezent nestačil tempu									šaty			
slovenský politik					náhle ochabnutie organizmu	odmietnu niečo vykonať	kód Číny	proti		vníma planétka			
približne				geometrické teleso značka hélia							tulenia kožušina značka irídiá		
okresný výbor			zistujú hodnoty cela v gréckom chráme									nárust	starší futbalista Senice
dostávalo modrú farbu							taví kríženec				EČV okr. Rožňava strana		
čaj, po angl.				a podobne (skr.)			značka tália značka erbia			nočný podnik predložka			
značka pier na ozdobné písmo				3. časť tajničky									
preš				kapitola v Koráne						predpona s významom osem			

Tajnička z čísla 10/2022: **STAROBA JE PARAZIT VLASTNEJ MLADOSTI.**

Výhercovia vecných cien: Jela Lustonová, Štefanov nad Oravou, ELENA MAJTÁNOVÁ, Horné Obdokovce, KATARÍNA LENDEROVÁ, Spišské Vlachy

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

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len 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, sťažnosť dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č. 18/2018 Z. z.



ŻUBROWKA
BISON GRASS



SPIRIT DIVOČINY
ORIGINÁLNA VODKA



**B BODY &
FUTURE**

Milujem tú chuť!



Rastlinné nápoje z kvalitných mandlí, kokosu, sóje a lieskových orechov aj vo Vašej predajni COOP Jednota.



**VYROBENÉ
NA SLOVENSKU**