

jednota

V • 2023 • XXI. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebneho družstevnictva

coop
JEDNOTA



ZO ZEMIAKOV SA NEPRIBERÁ

10

**FAKTOV
O ŠKROBOVÝCH
POTRAVINÁCH**

MARCELA LAIFEROVÁ:
ŽELÁM SI, ABY ĽUDIA
BOLI ŠŤASTNEJŠÍ

**Z BABIČKINHO
ZÁHONA**

**AKO ČASTO SA
NÚKALO, TAKÁ
DOBRÁ BOLA SVADBA**

DUEL CIBULOVÝCH CHUTÍ S DOMINIKOU A DUŠANOM

HLASUJTE ZA PROJEKT, ktorý získa grant

7. ročník

6 000 €

O víťazných projektoch Programu podpory lokálnych komunít rozhodnete vy, zákazníci COOP Jednoty!

Za každých 5 € zrealizovaného nákupu dostanete žetón, ktorým môžete hlasovať vo vybraných predajniach.

Hlasovanie prebieha **od 15. 5. do 15. 6. 2023.**

Nadácia COOP Jednota odmení 26 víťazných projektov, každý sumou do výšky **6 000 €.**

Viac informácií získate na www.lokalnekomunity.sk



NADÁCIA
coop
JEDNOTA



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



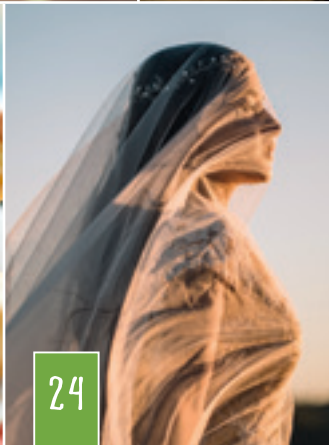
4



14



8



24



19

coop
JEDNOTA

Kontinuálne nadväzuje
na 41 ročníkov Družstevných
novín a 43 ročníkov
Hospodárskeho obzoru.

05
23

OBSAH

NAMIESTO PREDJEDLA...



Pre mňa je zaujímavá hlavne ako objekt. Zdá sa mi vtipné, ako to príroda zariadila – že vyzerá rovnako ako iná zelenina, len má inú farbu. Chutí mi, ale dosť zle znášam ten odór, čo sa vznáša v priestore, keď ju človek varí. Aj preto ju mám asi najradšej na surovo, sem-tam pár hlavičiek na chrumkanie. Ešte som tento druh zeleniny neskúšala nasekať na „ryžu“ a použiť na šalát či ako prílohu k hlavnému jedlu, ako to robia a odporúčajú mnohí gastronomickí guru. Ale mám to v pláne. Pretože existujú vedecky podložené figle na to, ako vyťažiť čo najviac zo sulforafanu, ktorý táto plodina obsahuje a ktorý má priam neuveriteľné účinky na organizmus. Molekuly tejto fytochemikálie sa dostanú úplne všade, do každej jednej bunky a dokážu eliminovať poruchy v DNA či zabrzdiť vznik metastáz pri rakovine.

Je neuveriteľné, že túto plodinu úspešne skúmali ako prvé slovenské vedkyne a už pred 50 rokmi objavili jej mimoriadny potenciál! Prelistujte si toto číslo časopisu Jednota a dozviete sa, čo za plodinu tu vychvaľujeme v superlatívoch. Aktuálne číslo však prináša oveľa viac zaujímavého čítania – od rôznych svadobných tipov a zvykov cez recepty, cestovanie za chuťovými zážitkami, rady starých mám až po novinky v COOP Jednote.

Príjemné čítanie!

Denisa Pogačová

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, Grafická úprava Jandl, s. r. o.
Tlač: Slovenská Grafia, a. s., Pekná cesta 2463, Bratislava | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock

- 4 Dnes v kuchyni: Bez svadobných koláčikov sa žiadna svadba nekoná!
- 8 Zdravie: 10 najdôležitejších faktov o škrobových potravinách
- 10 V COOP Jednote: Nové predajne
- 12 Predstavujeme vlastnú značku: Plesnivec spod Tatier
- 14 Rozhovor: Marcela Laiferová nie je len speváčka...
- 16 Duel jedál s Dominikou Morávkovou a Dušanom Platom
- 18 Recepty
- 20 Domácnosť: Z babičkinho záhona
- 22 Cestovanie: Ako chutí Sicília?
- 24 Dobrý život: Prečo nosia nevesty závoj?
- 26 Gastroikona: Zázrak menom acilokorb
- 28 Slovensko: Ako sa núkalo, taká bola svadba
- 30 Krížovka

Naši prastarí rodičia sa riadili predovšetkým zvykmi a ľudovými tradíciami a to platilo aj o svadobných hostinách. Preto na nich nikdy nemohlo chýbať sladké pečivo. Múčniky boli úlohou rodiny nevesty. Ak patrila rodina medzi tie chudobnejšie, piekli sa aspoň kysnuté svadobné koláče bez plnky. Chýbať nesmel vysoký kysnutý koláč zvaný *radoštník*, upečený najmenej z 10 kilogramov múky. Piekli sa aj pletené kysnuté koláče, či už s plnkou, alebo bez nej. Tradične sa však na slovenských svadbách objavovali koláče zavíjané do tvaru podkovy. Ako prvé sa piekli drobné plnené koláčiky, ktoré sa rozdávali ešte pred svadbou. Nazývali sa predbežníky.

V medzivojnovom období sa na svadbách začali servírovať aj zákusky, ako ich poznáme dnes. Krémeše, plnené trubičky, šamrole, indianky či rôzne piškótové rolády. Na scénu prišli aj torty, najmä karamelové a orechové.

KDE SA VZALA SVADOBNÁ TORTA

V zámožnejších rodinách sa okrem tradičných menších svadobných koláčov piekol jeden špeciálny veľký svadobný koláč. Ten na konci svadby krájala nevesta a každý hosť z neho dostal kúsok ako výslužku.

Tradičia hlavnej svadobnej torty sa u nás objavila až po svadbe dcéry anglickej kráľovnej Viktórie. Práve ona mala ako prvá na svadbe trojposchodovú, takmer meter vysokú tortu. Hlavná torta sa zdobila kvetinovými motívami, ktoré sú populárne dodnes. Na najvrchnejšie „poschodie“ torty sa často položila vázička s kvetmi alebo sa zdobilo marcipánovými kvietkami. Do korpusov sa pre lahodnú chuť pridávala voda s ružovou silicou a so sirupom. Krájanie svadobnej torty bolo spočiatku úlohou nevesty, no časom sa torty začali zdobiť tuhými čokoládovými polevami, ktoré bolo



SVADOBNÉ KOLÁČE A BOZK NAD TORTOU

SVADOBNÉ KOLÁČIKY SA PEČÚ UŽ PO GENERÁCIE A ANI V MODERNÝCH ČASOCH NESMÚ CHÝBAŤ NA ŽIADNEJ SVADBE. ICH TVAR, VEĽKOSŤ I PRÍPRAVA SA KRAJ OD KRAJA LÍŠIA, ALE JEDNO MAJÚ SPOLOČNÉ – CUKROM SA V NICH ROZHODNE NEŠETRÍ.

umenie naporciovať. Preto sa musel zapojiť aj ženich, a tak bol na svete symbol spoločného prekonávania životných strastí i radostí. Tradovalo sa tiež, že ak si mladomanželia dokážu dať novomanželský bozk nad vrchným poschodím torty bez toho, aby ju prevrátili, môžu sa tešiť z celoživotného bohatstva.

piekla šťastie, v manželstve by bola nešťastná a navyše by mala uplakané deti. Opačná poviera zase nevestu na pečenie nabáda, pretože vraj práve pri pečení svadobných koláčov ukáže, ako sa vie v kuchyni obracať. Tak, a vyznaj sa v tom!

Prečo bývali svadobné torty najčastejšie biele? Ak hľadáte symboliku v čistote nevesty, nie je to celkom tak. Bolo to najmä pre pohodlie cukrárov. Keďže cukor je biely a z neho sa vyrába poleva na torty, tak bolo oveľa jednoduchšie a rýchlejšie tortu urobiť bielu. Postupom času sa žiarivo biela poleva stala symbolom postavenia pre bohatých, pretože čím bola poleva belšia, bola aj drahšia.

TRADÍCIE A POVERY

Podľa tradície by mala piecť svadobné koláčky mamička nevesty, ale väčšinou sa na tejto veľkej udalosti zúčastňovali všetky ženy nielen z rodiny, ale aj susedky a kamarátky. Nevesta by sa, naopak, mala držať od rúry ďalej, inak by si podľa poveru do koláčikov za-

NIELEN DO VÝSLUŽKY

Koláčiky by sa mali podľa tradície piecť dva až tri týždne pred obradom. To má hneď niekoľko dôvodov. Odležané pečivo je krehkejšie a lepšie chutí, ale snúbenci ho spolu so svadobným oznámením rozvážajú hosťom, ktorých týmto pozývajú na oslavu svojho najkrajšieho dňa.

Ak by bol medzi hosťami niekto slobodný, v škatuľke by našiel aj tzv. rohový koláčik. Ten má tvar trojuholníka a z každého rožka vykukuje náplň. Tradične by sa malo navrch položiť stebielko myrty.

Svadobné koláčiky sa aj dnes často ponúkajú pred obradom ako poďakovanie všetkým, ktorí prišli neveste a ženichovi popriať šťastie. Zvyšné koláčiky môžu byť aj súčasťou výslužiek. Receptov na svadobné koláčiky je veľké množstvo, môžete si zvoliť kysnuté alebo ne-

NÁPADY NA SKVELÉ SVADOBNÉ MENU

Dôležité upozornenie: Zavďačiť sa svadobnými pokrmami všetkým hosťom je nemožné! Čo pripraviť, keď sa rozhodnete usporiadať slávnostný svadobný obed u vás doma alebo v záhrade? Menu môžete podávať ako bufet alebo servírovanú hostinu aj pri iných príležitostiach.

S dobrou inšpiráciou a preverenými tipmi, ktoré sa osvedčili na iných svadbách, bude vaša svadobná hostina nezabudnuteľná. Tu je sedem základných rád, ktoré vám pomôžu naplánovať dokonalé svadobné menu.

1. Buďte osobný a niečo o sebe jedlom prezradte

Pridajte na menu niektorý zo svojich obľúbených pokrmov a vysvetlite hosťom, prečo práve táto dobrota nemôže chýbať.

Či už je to jedlo, ktoré ste ochutnali na prvom spoločnom rande, alebo nejaká zmierovacia lahôdka, zaradte ich do svadobného menu a pridajte kartičku s krátkym odkazom, ktorý svadobčanom vysvetlí, prečo ochutnajú práve toto. Bude to zaujímavé!

2. Zapojte obľúbených dodávateľov a výrobcov

Svadobčanov môžete zoznámiť s produktom, ktorý ste objavili spoločne. Môže to byť nezvyčajne pripravená výberová káva z miestnej pražiarne, pivo z malého domáceho pivovaru alebo napríklad naturálne víno od vášho obľúbeného vinára. To všetko sa môže objaviť v nápojovom lístku a priblížiť zamilovanú dvojicu hosťom.

3. Pobavte hostí jedlom

Z jedla môžete pre svadobných hostí urobiť zábavnú atrakciu, dnes je možností až-až: pozvite na svadbu pojazdný espresso bar, barmanov zo svojho obľúbeného baru či stánok s kuchárom, ktorý im priamo na mieste pripraví nejakú dovolenkú špecialitu.

4. Zohľadnite ročné obdobie

Ročné obdobie, v ktorom sa beriete, vám napovie, čo sa bude na vašej svadbe podávať. Lhký šalát s rôznymi druhmi ovocia a zeleniny v lete hostí zaujme viac ako v zime. Do ponuky môžete zaradiť nápoje od miestnych dodávateľov, môžete variť zo zeleniny blízkych farmárov.

5. Vnímateľnosť k obmedzeniam hostí

Nie všetko, čo bude na menu, je vhodné pre každého hosťa. Do rautu sa snažte zaradiť aspoň jedno jedlo pre každú z nasledujúcich kategórií:

- bez lepku
- bez laktózy
- bez živočíšnych produktov

Diétne obmedzenia sa ľahšie riešia pri rautoch ako pri klasickej hostine, kde sa podáva jednotné menu v stanovenom poradí, ale aj tu môžete svojim hosťom vyjsť v ústrety. Požiadajte ich na svadobných oznámeniach, aby vás informovali o prípadných podmienkach svojho stravovania a pri plánovaní menu sa uistite, že každý dostane správne jedlo.

6. Originálny raut, ktorý zachutí každému

Niektorí odborníci na svadobné hostiny odporúčajú rovno preskočiť hlavnú hostinu a hosťom ponúknuť tácky rôznorodých pokrmov, z ktorých si vyberie každý podľa chuti.

Ak sa však nechcete vzdať slávnostného menu, je možnosťou kombinácia oboch. Najbližšiu rodinu pozvite na hostinu, na ktorej nebude chýbať klasika: vývar s knedličkami a sviečková, pre zvyšných hostí nechajte otvorený bufet, kde si každý vyberie, čo má rád. Kľúčom k úspešnému rautu je najšťvák základ pokrmov, ktoré kombinujú slané, sladké a pikantné chute. K nim potom pridajte rôzne menej obvyklé jedlá – chrumkavé šaláty, zaujímavé chuťovky aj niečo exotické.

7. Plánujte

Najlepšie svadobné menu nevymyslíte večer pred svadbou. Len čo máte termín a miesto konania, je vhodné si rok vopred objednať dodávateľa jedla, ak neplánujete všetko pripravovať sami. Porozprávajte sa s ním o veciach, ktoré chcete mať v menu, a dovoľte kuchárom z katering, aby doň vniesli trochu vlastnej kreativity. Získate svadobné menu, na ktoré sa bude v rodine ešte dlho spomínať.



kysnuté cesto. V oboch prípadoch počítajte s tým, že vám príprava zaberie jeden celý deň. Rôzne sú aj tvary. Niektoré koláčiky sú doslova zmenšenina tých klasických, iné sa vykrajujú okrúhrou formičkou, ďalšie pripomínajú skôr šatôčky.

Koláčiky sa najčastejšie plnia tromi druhmi náplní – makovou, tvarohovou a lekvárovou, ale obľúbené sú aj orechové. Náplň by mala byť vždy dostatočne hutná, aby z koláčikov nevytekala. Do tvarohových koláčikov sa pridávajú hrozienka namočené v rume, ktoré im dodajú sviežu chuť. Chutná bude aj s primiešanými nasekanými mandľami.

Pečenie svadobných koláčov siaha až do starého Ríma, kde bolo zvykom na svadbu napiecť jačmenné a pšeničné chlebičky, ktoré predstavovali symboly prosperity a plodnosti. Ženich si jeden z nich vybral a rozlomil ho neveste nad hlavou. Verilo sa, že mladomanželom to prinesie do života šťastie a zaistí plodné manželstvo.

SVADOBNÉ SLADKOSTI DNES? SLADKÝ BUFET MUSÍ BYŤ!

Príprava sladkého baru na súčasnú svadbu je náročná disciplína s jasnými pravidlami. Mal by ponúknuť dezert po obede, niečo do ruky na svadobnú párty, drobnosť do výslužky, a predovšetkým korunu všetkej svadobnej krásy – niekoľkopošchodovú tortu. Svadobnú hostinu môžete hosťom osladiť skutočne rozmanito – od klasiky v podobe tradičných svadobných koláčikov až po originálne dezerty v pohároch. Ako azda všetko, aj svadobné sladkosti podliehajú módnym trendom. Popri nich však netreba zabúdať, že kreácie majú byť predovšetkým jedlé a chutné.



ČIPKA PRE ROMANTIKOV

Motív čipky je obľúbený nielen na nevestiných šatách, ale aj na svadobných tortách. Ak sa chce pár vyhnúť gýčovosti, môže sa použiť len drobný ozdobný čipkový detail. Tí, čo sa čipky neboja, sa smú poriadne vyšantíť a ozdobiť ňou každé poschodie torty.

S farbami sa však odporúča narábať opatrne, pretože najviac si táto dekorácia rozumie s tlmenými tónmi a pastelovými farbami. Z pohľadu odborníkov je potom možné čipku na torte vytvoriť rôznymi technikami. Napríklad zo špeciálnej jedlej hmoty na čipky, ale ak máte trpezlivosť a netrváte na čo najjemnejších tvaroch, tak aj z marcipánu či fondánu. Jednoducho nám s tým pomôžu špeciálne štruktúrované valčeky, vypichovačky či plastové šablónky. S nimi čipku najprv vytvoríme a až potom ju umiestnime na tortu. Ďalšou možnosťou sú silikónové čipky, ktoré už priamo odtlačíme na tortu vopred potiahnutú fondánom.

FARBY, LESK A POMPÉZNOSŤ

Ak chcete extravagantnejšiu tortu, môžete ju poňať ako malé umelecké dielo. Skvelý efekt dokáže vytvoriť tzv. ombré zdobenie, kde zvolené farby krásne prechádzajú jedna do druhej. Tvorenie dúhového zdobenia uľahču-

jú takzvané dvojkomorové cukrárske vrecká a špičky, keď do každej z komôr sa dá súčasne jeden farebný odtieň.

Okrem ombré je trendy zdobenie v štýle maľby akvarelovými či gélovými farbami. Na nanášanie sa dá použiť špongia alebo štetec podľa toho, aký efekt chcete dosiahnuť.

Ak túžite mať pompéznu tortu v hollywood-

skom štýle, nešetríte metalickými odtieňmi, ktoré nádherne odrážajú svetlo a trblietajú sa. Metalické farby sú univerzálne v tom, že sa dajú kombinovať s rôznym vyhotovením torty – spoločne so vzorom čipky pôsobia opulentne, zatiaľ čo v spojení s jednoduchým geometrickým tvarom moderne a sviežo.

Ak je na vás zlatá úprava priveľa, metalické akcenty môžu zdobiť len časti torty alebo môžete použiť jedlé trblietky, ktoré sú decentné a zároveň majú čaro.



ÚCHVATNÉ SWEET BARY

Boom svadobných hostín posledných rokov sú tzv. sweet bary – kútky plné sladkého pokúšenia, ktorému ani najväčší prívrženec zdravého jedenia neodolá. Sweet baru väčšinou dominuje torta, ktorej sekundujú malé dezerty ako tartaletky, makrónky alebo ľahké meringues či pusinky. Deti určite vo sweet bare nadchnú cake pops – malé guľaté koláčiky na paličke. Tieto cukrovinky ľahko pripravíte aj doma a ozdobíte farebnými polevami, čokoládou a rôznymi jedlými trblietkami či perličkami. Maľm aj dospelým určite urobia radosť aj sušienky potiahnuté fondánom, ktoré je možné servirovať buď na klasickom podnose, alebo rovnako ako cake pops na špajliach.

-dp-, zdroje apetitonline

100 rokov Dr. Oetker 1923 – 2023 u nás

Časy sa menia,
kvalita zostáva



Vyskúšajte náš
recept z QR kódu



Kvalita je najlepší recept.



V cykle, ktorý vám prinášame v spolupráci so známym gastroenterológom a propagátorom zdravej výživy doc. MUDr. Petrom Minárikom, PhD., Msc., vám priblížime, ako ovplyvňujú naše zdravie jednotlivé potravinové skupiny. Tentoraz si zhrnieme najdôležitejšie skutočnosti o škrobových potravinách.

ČO BY STE MALI VEDIEŤ O POTRAVINÁCH, STRAVOVANÍ A VÝŽIVE

NOVÝ
SERIÁL
3. DIEL

10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O ŠKROBOVÝCH POTRAVINÁCH

- 1 Druhé poschodie potravinovej pyramídy patrí **škrobovým potravinám**, kam patria predovšetkým **obilniny, zemiaky a ryža**. Osobitne do tejto skupiny potravín patria **celozrnné obilniny, rafinované obilniny, škrobová zelenina (zemiaky, bataty, kukurica)**.
- 2 Medzi obilniny patrí chlieb, pečivo, cestoviny, raňajkové cereálie, obilné vločky a ďalšie pekárenské výrobky s vysokým obsahom obilnej múky (pšenica, raž, ovos, kukurica, ryža, pohánka a ďalšie). V prípade obilných potravín ide o potraviny z celozrnnnej múky aj rafinovanej múky.
- 3 Medzi škrobové potraviny **nepatria** potraviny s obsahom obilnej múky, ktoré sú bohaté na tuky, nasýtené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, cukry a/alebo soľ (napr. koláče, buchty, mafiny, sušienky, keksy, napolitánky a pod.) a iné potraviny bohaté na škrob a rastlinnú vlákninu,

napríklad strukoviny. Strukoviny sa pre vysoký obsah bielkovín radia do skupiny bielkovinových potravín nemliečneho pôvodu.

- 4 Škrobové potraviny sú prirodzenou súčasťou správneho stravovania a zdraviu prospešnej výživy každého človeka. Odporúča sa konzumovať chlieb, pečivo, ryžu, cestoviny, vločky, zemiaky a ďalšie škrobové potraviny.
- 5 Odporúča sa uprednostniť celozrnné obilné potraviny pred obilnými potravinami z rafinovanej múky vždy, keď je to možné. Patrí sem predovšetkým celozrnný chlieb a celozrnné pečivo, chrumkavé chlebičky (Knäckebröt), celozrnné cestoviny, celozrnná, hnedá alebo divá ryža, ovsené vločky alebo iné obilné vloč-

ky, nesladené müsli. Celozrnné obilné potraviny obsahujú viac vlákniny ako biele alebo rafinované obilné potraviny a často obsahujú aj viac ostatných živín (napríklad vitamíny skupiny B).

- 6 Dobrým zdrojom vlákniny sú celozrnné potraviny, ktoré by mali tvoriť až polovicu skonzumovaných obilných potravín. Ďalším zdrojom je aj zelenina, ovocie a strukoviny. **Odporúčané množstvo pre denný príjem vlákniny je 30 g pre mužov aj ženy.** Konzumácia celozrnných obilných potravín znižuje riziko cukrovky 2. typu, srdcovo-cievnych chorôb a rakoviny hrubého čreva a konečníka.
- 7 Počet odporúčaných porcií škrobových potravín denne je: **3 – 5 štandardných porcií pre dospelých jedincov, muži aj**

ženy. Pre fyzicky aktívnych mladších dospelých, najmä mužov, výnimočne 6 – 7 porcií.

8 **Odporúčané veľkosti porcií pre škrobové potraviny** (obilniny, zemiaky a ryža) sú nasledujúce:

- 2 tenké krajce celozrnného chleba alebo pečiva (1 krajec = 40 g)
- ½ pohára suchých ovsených vločiek alebo nesladených cereálií
- 1 pohár (= 200 ml) varenej ryže, cestovín alebo obilnín (bulgur, kuskus, polenta, quinoa)
- 1 pohár varenej obilnej kaše alebo kukuričných lupienkov
- ½ pohára kukurice (zrná)
- 2 stredné alebo 4 malé zemiaky alebo 1 pohár sladkých zemiakov

9 **Jedna štandardná porcia** by mala predstavovať približne **630 kJ/150 kcal**.

10 **Rady pre konzumáciu škrobových potravín:**

- V prípade raňajkových cereálií a hotových obilných kaší treba sledovať nutričné zloženie na obale (môžu sa líšiť v dôsledku rôzneho obsahu pridaných cukrov a tukov).

• V prípade pekárenských výrobkov (chlieb, pečivo) voliť tie, ktoré obsahujú menej soli.

• Pri tepelnej úprave škrobovej zeleniny obmedziť smaženie a vyprážanie a minimalizovať použitie tukov.

• Ak sa škrobové potraviny konzumujú ako príloha k hlavnému jedlu, je veľmi dôležité dodržať odporúčanú štandardnú porciu. Škrobová príloha by nemala byť väčšia ako ¼ taniera. Je vhodné nahradiť časť škrobovej prílohy zeleninou.

DOBRE VEDIEŤ O OBILNÝCH POTRAVINÁCH

Celozrnné škrobové potraviny uprednostnite vždy pred výrobkami pripravenými z bielej rafinovanej múky. Celozrnný chlieb, pečivo, cestoviny i ryža sú omnoho výživnejšie a navyše obsahujú cennú vlákninu. Vláknina sa postará o dobre fungujúce trávenie vo vašich črevách. Vyberajte si, pokiaľ možno, tie druhy celozrnných výrobkov, ktoré neobsahujú pridaný cukor ani veľa tuku!

DOBRE VEDIEŤ O ZEMIAKoch

Zemiaky majú výborné nutričné zloženie a pri primeranej striedanej konzumácii a vhodnej príprave podporujú zdravie kon-

zumentov (varené zemiaky – áno, zemiakové čipsy – nie). Zemiaky majú vysoký obsah vody a vo varenom stave nízku hustotu energie, dobre nasýtia a nepodporujú obezitu ani cukrovku. Vzhľadom na vysoký obsah vitamínu C (vitaná je šetrná príprava v pare), vitamínov skupiny B, minerálnych a stopových látok, ako aj rozpustnej vlákniny možno zemiaky za predpokladu správnej prípravy zaradiť medzi rastlinné škrobové potraviny, ktoré podporujú zdravie spotrebiteľov. Ak sú zemiaky pripravené vhodným spôsobom (varenie v pare, varenie vo vode, pečené nasucho), konzumované v primeranom množstve (75 – 100 g, max. 150 g) a sú súčasťou pestrej a zdravo vyváženej stravy, potom sú vhodnou škrobovou prílohou aj pri redukčných diétach.



NOVINKA

Rama

Používajte ako maslo!



Aspoň o 72 % menší vplyv na klímu ako mliečne maslo.*

*Nástroj na posudzovanie životného cyklu od spoločnosti Quantis, ktorý porovnáva značku Rama a mliečne maslo na Slovensku (2022). Viac na www.rama.com/sk-sk/sk/udrzatelnost/klimaticka-stopa



VO VALASKEJ BELEJ SA TEŠIA Z NOVEJ PREDAJNE

Po rekonštrukcii opäť otvorili predajňu COOP Jednoty Prievidza vo Valaskej Belej. Nový COOP supermarket sa nachádza v centre obce s takmer dvetisíc obyvateľmi.

Obec Valaská Belá je spádovou obcou pre víkendových zákazníkov, ktorí vlastnia alebo si prenajímajú chalupy v obci a jej okolí. „Naším hlavným cieľom a očakávaním je spokojnosť zákazníkov, ktorí môžu nakupovať v modernej priestrannej predajni so štandardmi spĺňajúcimi ekologické i technologické kritériá súčasnosti. V neposlednom rade je pre nás dôležité, aby nový obchod priniesol zlepšenie pracovných podmienok našim zamestnancom. Tím pôsobiaci vo Valaskej Belej pod vedením pani Furkovej si to za svoje pracovné nasadenie plne zaslúži,“ zdôrazňuje Janka Madajová, predsedníčka COOP Jednoty Prievidza. A dodáva: „Túto podhorskú obec s viac ako dvomi tisíckami obyvateľov, rozdelenú



na štyri miestne časti a ďalšiu takmer stovku lazov, vnímame ako jednu z významných obcí nášho okresu, v rámci neho je to od Prievidze najvzdialenejšia obec. Veľký počet chalupárov a časť obyvateľov žijúca na vzdialenejších lazoch má teraz možnosť pohodlne nakupovať.“

MODERNIZÁCIA OTVÁRA NOVÉ MOŽNOSTI RASTU

Po rekonštrukcii sa predajná plocha zväčšila z pôvodných 185 m² na 323 m² predajnej plochy a skladová plocha zo 122 m² sa rozšírila na 378 m². Táto predajňa vykazovala najvyšší maloobchodný obrát na m² predajnej plochy v rámci všetkých predajní COOP Jednoty Prievidza. Predajňa i sklad boli stiesnené, z čoho vyplývali aj nepostačujúce hygienické štandardy pri skladovaní tovaru. „Kapacita nášho COOP supermarketu dlhodobo nestačila potrebám zákazníkov a na predajnej ploche sme nedokázali ponúknuť zodpovedajúcu šírku sortimentu a úroveň služieb. Rozšírenie predajnej plochy sme dosiahli prístavbou a komplexnou prestavbou celého objektu. Vzhľadom na limitovaný pozemok sme skladové priestory, sociálny uzol a technické zázemie vysunuli na poschodie. Parkovanie pre zákazníkov sme vyriešili v spolupráci s vedením obce, ktoré nám vyšlo v ústrety. Samotná prestavba trvala tri mesiace. Počas tohto obdobia sme zriadili v obci dočasnú kontajnerovú predajňu,“ spresňuje J. Madajová.

Obnovená predajňa využíva nové technológie podporujúce udržateľnosť a ekologický prístup. Vykurovanie je riešené systémom rekuperácie vzduchu, t. j. ohrievanie nového prichádzajúceho vzduchu použitým odchádzajúcim. Týmto je zaručené dostatočné hygienické vetranie predajne bez vysokých energetických strát odsávaného vzduchu. Približne 20 % použitého vzduchu sa primiešava do novoprichádzajúceho, zvyšok je dohrievaný výmenníkom z odchádzajúceho vzduchu. V predajni boli inštalované dve tepelné čerpadlá (odoberajú teplo z vonkajšieho vzduchu). Tie vykurujú predajňu iba v prípade nedostatočného množstva odpadového tepla z technológie chladenia. Zaujímavosťou sú aj vodozádržné betónové nádrže dažďovej vody, ktoré priemerujú prietokové množstvo vypustené do miestneho toku Nitrica. Betónové nádrže slúžia na zachytenie prívateľného dažďa.

Okrem štandardných služieb, ako je možnosť platenia poštových poukážok a šekov, dobíjanie kreditu a cashbacku si môžu zákazníci priamo v novej predajni kúpiť regionálne COOP nákupné poukážky v rôznych nominálnych hodnotách. „V predajni sme v spolupráci s dodávateľom pekárenských výrobkov doplnili rezačku na chlieb a tiež nový moderný automat na výkup všetkých typov zálohovaných obalov. Máme tu nové moderné zariadenie, ojedinelý pult – stôl na vyloženie ovocia a zeleniny, moderné mraziace zariadenia, uzatvárateľné chladiace vitríny a podobne,“ dopĺňa J. Madajová.

COOP JEDNOTA ZÍSKALA OCENENIE HERMES ZA DIZAJN

Maloobchodná sieť COOP Jednota bodovala v 9. ročníku súťaže HERMES komunikátor roka a získala ocenenie v kategórii dizajn za obaly z limitovanej edície vlastnej značky.

HERMES komunikátor roka je ocenenie pre najlepšiu inštitúciu v Slovenskej republike v komunikácii so zákazníkom a COOP Jednota v nej bola ocenená už po niekoľkokrát. Tentoraz išlo o cenu za dizajn zákaznícky najobľúbenejších produktov v limitovanej edícii obalov s tradičnými slovenskými motívami.

COOP Jednota je dlhodobo vnímaná ako tradičný slovenský reťazec s najväčším výberom slovenských potravín. Prebalíť známe a populárne produkty ako mlieko, smotana, ryža, horčica a iné do obalu, ktorý vyzdvihne ich slovenský pôvod, posunulo vnímanie dlhodobého imidžu z médií a sociálnych sietí priamo k zákazníkom COOP Jednoty.

Dizajn produktov využíva jasné farby a tradičné slovenské ľudové motívy v modernej štylizovanej podobe, blízkej súčasnému zákazníkovi.





ŠPECIALITY PRE MILOVNÍKOV ČERSTVOSTI



Za kvalitnými potravinami nemusíte chodiť do drahých reštaurácií. Stačí nakúpiť v COOP Jednote čerstvé potraviny a dokonalý kulinársky zážitok si doprajete priamo doma. Ochutnajte a presvedčte sa.
www.coop.sk

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



SYR SO ZAMATOVÝM POVRCHOM

Vlastná značka COOP Jednota Tradičná kvalita zahŕňa široké spektrum výrobkov, ktorých hlavným ukazovateľom je kvalita a tradícia. Tieto kritériá ideálne naplňajú plesnivce spod Tatier, ktoré si môžete zahryznúť len tak k pečivu, ugrilovať alebo ponúknuť ako príjemnú chuťovku.



Plesňové syry patria medzi zrejúce syry, ktoré na to, aby získali svoju lahodnú a výraznú chuť, potrebujú čas zrenia. Vyrábajú sa z kravského, kozieho aj ovčieho mlieka, do ktorého sa okrem mliekarenských kultúr pridávajú aj ušľachtilé plesňové kultúry. Plesnivec patrí do kategórie syrov s bielou plesňou, rovnako ako jeho súrodenci camembert, brie či hermelín.

V sídle Tatranskej mliekarene v Kežmarku sa tradícia syrárskej výroby a výroby mliečnych produktov rozvíjala už v 13. storočí. Počiatky moderného spracovania mlieka pod Tatrami siahajú do 30. rokov minulého storočia, keď sa v neďalekých Batizovciach začalo pre obyvateľov produkovať mlieko, maslo a syr. Po druhej svetovej vojne pokračovala tradícia priemyselného spracovania mlieka v meste Svit, neskôr v obci Veľká Lomnica a v roku 1979 sa začala písať história mliekarenského závodu v Kežmarku, keď sa ako súčasť Východoslovenských mliekarní Košice otvorila nová, moderná mliekareň.

Mliekareň v Kežmarku bola v počiatkoch zameraná na výrobu bežných mliečnych výrobkov, ako čerstvé mlieko, maslo, tvaroh, smotana, no vízia vyrábať produkty netradičnej výroby – syry s bielou plesňou na povrchu – bola známa už vtedy. V roku 1982 sa v Kežmarku spustila nová linka na výrobu syrov typu camembert a kežmarský závod sa tak stal jediným výrobcom tohto typu syra na Slovensku. Syr dostal názov

Encián, získal mnoho ocenení doma i v zahraničí a stále sa teší mimoriadnemu záujmu zákazníkov.

Tatranskej mliekarni sa podarilo prekonať aj krízové obdobie spojené so zmenou trhových pomerov. Spoločnosť sa stabilizovala, postupne rástol nákup surového kravského mlieka z necelých 15 miliónov litrov mlieka ročne po súčasných takmer 100 miliónov litrov mlieka ročne. Z malej regionálnej mliekarene sa stala mliekareň pôsobiaca na celom území Slovenska, svoje produkty vyváža nielen do krajín V4, ale v posledných rokoch sa jej darí prenikať aj na trhy pobaltských a balkánskych krajín. Produkty Tatranskej mliekarene sa dokázali presadiť na zahraničných trhoch hlavne vďaka ideálnemu pomeru medzi kvalitou a cenou.

„Našou pýchou sú syry s bielou a modrou plesňou, ktoré patria k najpredávanejším. Veľmi obľúbené sú aj detské dezerty a široký okruh zákazníkov si kvalitou získalo aj tatranské maslo či čerstvé mlieko,“ hovorí obchodný riaditeľ spoločnosti Tatranská mliekareň Ján Husák.

„Surové kravské mlieko na výrobu našich produktov nám dodávajú slovenskí poľnohospodári zo širokého okolia, pretože v našom regióne je nedostatok produkcie mlieka. A takmer všetci naši dodávatelia mlieka pôsobia v horských a podhorských oblastiach. O tom, že naše výrobky dosahujú vysokú kvalitu, svedčí aj množstvo ocenení, ktoré sme získali.



V novembri minulého roka to bola strieborná medaila za syr camembert na medzinárodnej výstave Käsiade," uvádza Ján Husák.

V potrčíliu vlastnej značky COOP Jednota tradičná kvalita nájdú zákazníci vynikajúce plesnivce – natur, plesnivec s paprikovým korením a plesnivec so zeleným korením, všetky tri v 90 g balení. „Spoločnosť COOP Jednota považujeme za dlhoročného stabilného slovenského partnera. Spoluprácu si veľmi vážime aj vzhľadom na to, že na svojich pulkoch poskytuje najväčší priestor práve slovenským produktom.“

ČO OBSAHUJE PLESNIVEC?

- pasterizované mlieko
- jedlú soľ
- syridlo
- mliekarenské kultúry
- *Penicillium candidum*

Plesnivec je originálny slovenský mäkký zrejší plnotučný syr z kravského mlieka s ušľachtilou bielou plesňou na povrchu. Postupným zrením sa jeho pevné tvarohovité jadro stáva príjemne mäkkým a rozplývavým. Mladý nezrelý syr je kyslejší s málo výraznou vôňou. Krémová konzistencia s jemne hubovo-syrovou vôňou a chuťou je zasa príznačná pre zrejší syr. Jeho nezameniteľná chuť vynikne aj v kombinácii s korením alebo bylinkami.

Je ideálnym pomocníkom v kuchyni pri príprave teplých či studených jedál. V pohodlí domova si ho môžete pripraviť na grile, vypražiť na panvici, naložiť ho alebo len tak s celozrnným pečivom priamo skonzumovať. Odporúčame podávať aj ku kvalitným vínam, prípadne ako chuťovku s hroznom, olivami alebo oreškami.

OCHUTNAJTE NOVÚ RAMA CREMA! AJ MILOVNÍCI SMOTANY JU MILUJÚ!



NOVINKA



100%
rastlinné
na varenie
a šľahanie



MARCELA LAIFEROVÁ: ŽELÁM SI, ABY ĽUDIA BOLI ŠŤASTNEJŠÍ

Marcela Laiferová má na svojom konte množstvo domácich i zahraničných ocenení – nedá sa nespomenúť domácu i zahraničnú Bratislavskú lýru z roku 1970 s emotívnou piesňou Slová. Zložil ju pre ňu manžel Jaroslav Laifer, ktorý ešte pred súťažou zomrel a Marcela ju zaspievala ako mladá čerstvá vdova. Na koncertoch ju spieva dodnes. Jej druhý manžel Ladislav Zacharides bol športovec, ktorý však ochorel a s chorobou bojoval neuveriteľných 29 rokov. Obaja osudoví Marcelini muži ju obdarovali synmi, s ktorými má Marcela dodnes úžasný vzťah.

Okrem spievania sa venujete astrológii. Myslíte si, že ľudia naozaj vnímajú mesiac máj ako mesiac lásky?

Nie. S májom prichádza viac slniečka, teplejšie počasie, všetko vonku kvitne, prebúda sa k životu a človek je emotívnejší, zažíva viac radostí, teší sa z tohto všetkého, vychutnáva si život viac ako za zamračených mrazivých dní. Ako ľudia sme neuveriteľne intuitívne existencie a so slnkom prichádza aj väčšia schopnosť milovať nielen partnerov, ale všetko okolo, preto si máj vyslúžil prívlastok – mesiac lásky.

Ste aj vy v máji emotívnejšia?

Každý človek je taký a ja som tiež bežný človek, takže i ja sa teším z krásnych dní. Som prístupnejšia ku kontaktom, všimnem si ľudí, ktorých by som možno v daždi prehliadla a vnímam s rozkvitnutými kvetmi a stromami radosť, že život ide ďalej. To všetko posilňuje emóciu človeka – ľúbiť, páčiť sa, byť k ostatným slušnejší, milší, komunikatívnejší a láskavejší.

Máte vy osobne niektoré ročné obdobie obľúbené?

Od jari do zimy mám rada všetky obdobia, zima by mi však stačila tak na dva týždne (úsmev). Páči sa mi zvuk vírčajúceho snehu pod nohami, keď po ňom kráčam, ale stačilo by krátke obdobie a potom už len teplota.

Možno to súvisí aj s tým, že ste letné dieťa...

Áno, narodila som sa uprostred letného mesiaca – 14. júla, keď sú najhorúcejšie dni v roku, samozrejme, to spolu súvisí.

Okrem spievania ste vyštudovali krásne povolanie lekárky, ale už vás možno označiť aj za spisovateľku, lebo vám vyšla nedávno v poradí koľká kniha?



Je to šiesta kniha s názvom *Ako nájsť vnútorný pokoj* a vlastne všetky moje knihy boli o tom, ako pomôcť, poradiť ľuďom, aby sa ľahšie vyrovnali s nástrahami a negatívami života.

Kedy a ako ste v sebe objavili talent na písanie?

Nebol to môj nápad. Jedného večera mi zavolala vtedy generálna riaditeľka vydavateľstva Ikar Gabika Belopotocká, vraj aby som o sebe napísala knihu. Najprv som si myslela, že je to vtip, ale potom sme sa s Gabikou stretli a začala som písať. Inak – už v škole som bola aktívna v písaní, do okresných novín som písala správy z regiónu, čítala som aj veľa kníh. Nikdy som si však nemyslela, že ja sama budem písať knihy. Zázemie pochádzalo aj z rodiny – jeden môj strýko bol spisovateľ, v rodine sa pestoval aj spev, hra na hudobných nástrojoch, maminho brata prijali na štúdium do La Scaly, ale prišla vojna a zastavila to. Okolo umenia sa u nás naozaj točil život. Písala som aj texty piesní, dokonca v Tatra Revue bol jeden program zostavený vyslovene z mojich textov, ale v tom období bolo tak veľa skvelých textárov, že som si povedala – ostanem radšej pri speve.

Keď ste písali prvú knihu, skončili nejaké texty aj v koši?

Nie, hoci to bolo náročné, lebo najhoršie a najťažšie sa píše o sebe. Dala som do knihy dôležité miľníky svojho života, dokonca aj v mojej najnovšej knihe je zopár strán spomienok na detstvo.

Každého z nás v živote ovplyvní veľa ľudí, či už ich chceme nasledovať, alebo naopak – takí nechceme byť. Vedeli by ste povedať dvoch-troch ľudí, ktorí mali najväčší vplyv na váš život?

Objektívne musím spomenúť muzikanta Braňa Hronca, ktorý ma objavil, potom v Tatra Revue to bol môj manžel doktor Jaroslav Laifer. Bolo to určité naplnenie dvoch názorov v tom období – mne sa páčil jeho postoj k životu, jemu zase môj. On bol silný džezmen a písal populárnu hudbu, ktorá bola ovplyvnená džezom, a môj vklad do jeho skladieb bol práve ten, že som ho inšpirovala viac do populárnej hudby.

Zasiahol vás nedávny odchod Braňa Hronca?

Veľmi, lebo sme boli aj priatelia, roky sme blízko seba bývali, aj s Feldekovcami. Chodila som im pod okná spievať vianočné koledy, stretávali sme sa aj u Braňa, on hral na klavíri, my sme spievali a bavili sa. Boli to neuveriteľne krásne časy.

V súčasnosti bude asi vaša kniha *Ako nájsť vnútorný pokoj medzi ľuďmi* žiadaná.

Napísala som ju, lebo veľa ľudí ma oslovilo po vydaní knihy *Kľúč k šťastiu* s pozitívnymi názormi, že ju majú na nočnom stolíku, aby mohli kedykoľvek do nej nazrieť. Pýtajú sa ma, ako žijem, ako je to možné, že vyzerám, ako vyzerám, a stále vládzem spievať a chodiť do spoločnosti, čo pre seba robím, a často mi vyrozprávajú svoj osud, keď si prídu po podpis. Všetko je to v našej hlave, lebo ľudia sa zaoberajú nepodstatnými vecami, sedením pri televízii, počúvaním zbytočných správ o bezvýznamných ľuďoch. Asi je v tom nejaká mágia, syndróm dnešnej doby, že sa títo ľudia snažia dostať na obrazovku a ovplyvňovať negatívne masy. Ľudia sú veľmi ovplyvniteľní.

Jednoznačný stručný recept na vnútorný pokoj však zrejme neexistuje...

Preto má kniha viac kapitol, lebo je to súhrn udalostí, okolností, niekoľko strán venujem jednej téme, niekoľko ďalšej a tak vznikne celok, ktorý vám ten vnútorný pokoj prinesie. Sú tam aj rady, ako riešiť rôzne ne-
duhy, napríklad nespavosť, neschopnosť koncentrovať sa a v krátkosti sa snažím vysvetliť veci, lebo ľudia nemajú čas ísť do hĺbky odbornosti.

Dnes je pomerne ťažké vyhnúť sa negatívnym správam, dá sa s tým niečo robiť?

Na to má človek intelekt a vlastnú vôľu, aby sa rozhodol a venoval svoj čas prechádzke v lese, návšteve kina, divadla, prípadne človeku, ktorého si váži, má ho rád. Je tisíc možností, ako žiť spokojný život a ne-
nechať vliezť do svojho vnútra negatívne informácie, negatívnych ľudí, ktorí uberajú nielen čas a energiu, ale aj imunitu. Každý sa musí sám rozhodnúť, ako chce žiť.

Mnohí budú možno oponovať, že ani nemusia sledovať správy – stačí prísť do obchodu, kde ceny tovarov stúpajú zo dňa na deň.

Aj ja chodím do obchodu a vidím, čo majú ľudia v košíkoch. Plné veľké košíky potravín, akoby mal zajtra nastať koniec sveta, a nie práve najlacnejšie ani najzdravšie. Mäsa, slaniny, klobásky namiesto napríklad zdravých strukovín a zeleniny vôbec, ktoré by ste tam hľadali márne. Všetci si všimame, že je všetko drahšie, ale aj tak som presvedčená, že sa u nás nakupuje zbytočné množstvo potravín. A potom ľudia prídu k lekárovi a myslia si, že ich zachráni, pritom by sa mali chrániť sami. Zodpovednosť za vlastné zdravie je dôležitá a je na každom z nás. Mať rád sám seba a uvažovať nad tým, ako chcem žiť, myslieť, ako sa mám správať, aby som bol obľúbenejší, úspešnejší, aby som mal radosť zo života – nad tým ľudia neuvažujú. Radšej sú nešťastní, že všetko zdraželo. Ale nebude to trvať dlho, všetko prejde.

Váš život nebol prechádzka ružovou záhradou, mladá ste ovdoveli, mali ste dieťa, nedokončenú školu...

A potom dvadsaťdeväť rokov s druhým ťažko chorým mužom, bolo to pre mňa poučné. Ako bývalý športovec ma naučil pozeráť sa na svet veselším pohľadom napriek chorobe, s gráciou a pokorou bojoval so svojou chorobou a to bolo obdivuhodné.

Ako sa vám po životných strastiach podarilo získať takú vnútornú vyrovnanosť, že dnes ju dokážete aj rozdávať?

Uvedomovala som si, že sa nemôžem len tak ľutovať, zničiť, mám dve deti, o ktoré sa treba postarať, mala som zodpovednosť za to, aby som bola zdravá a vládala udržať rodinu pokope, zabezpečiť rodinu a to dokážete, len ak zabojujete. Netreba strácať čas. Je nesmierne dôležité mať cieľ, ale aj sebareflexiu, či to dokážem. Nikdy som nešla do vecí bezhlavo, všetky moje kroky boli premyslené.

Myslíte, že vás v Ikar nahovoria aj na siedmu knihu?

(Úsmev). Ani nad tým teraz neuvažujem, som rada, že je toto vonku, beriem to ako vklad pre ľudí, ktorí ma majú radi, pre ktorých som svojím spôsobom nejakým vzorom či inšpiráciou. Mojim želaním je, aby ľudia naozaj boli šťastnejší – to je najzákladnejšia emócia mojej tvorby. A píšem o tom, čo som v mojom skromnom živote zažila a čo mi pomohlo, s tým sa chcem podeliť. Každý má svoj recept na šťastie, ale existujú základné veci, ktoré to ovplyvňujú, a to je schopnosť šetriť sa, posilňovať imunitu dobrou stravou a pohybom, udržiavať si emočnú rovnováhu. Ak toto človek nedodrží, potom nemôže byť šťastný. A láska, tá je tiež dôležitá, veď je dokázané, že predlžuje život.

Text a snímka: Anna Ölvecká





Dominika Morávková

CIBUĽOVÝ CHLIEB S CIBUĽOVOU NÁTIERKOU

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

PORCIE

6

CENA / PORCIA



Ingrediencie:

RAŽNÝ KVÁSKOVÝ CHLIEB:

150 g ražnej celozrnnnej múky

na kváskovanie

200 g vlažnej vody

1 PL materského kvásku

PO VYKVASENÍ ŠTARTÉRA:

300 g ražnej celozrnnnej múky na

kváskovanie

210 – 230 g vlažnej vody

(podľa múky)

1,5 – 2 ČL soli

NÁTIERKA:

2 cibule Zelovoc

2 baklažány

6 strúčikov cesnaku Zelovoc

2 údené tofu

korenie Dobrá cena

sol'

petržlenová vňať

sušená cibuľka

POSTUP:

Nátierka: V rúre pečieme cibuľu spolu s cesnakom

a baklažánom. Necháme vychladnúť, vymixujeme s tofu

a dochutíme. Vrch posypeme sušenou cibuľkou.

Ražný kváskový chlieb: Suroviny spolu premiešame

v miske lyžicou, prikryjeme potravinárskou fóliou a necháme

na linke kvasiť pri izbovej teplote 9 – 12 hodín alebo do

zdvojnásobenia objemu. Keď je štartér vykvasený, následne

pridáme ražnú celozrnnú múku na kváskovanie, vlažnú

vodu a sol'. V druhej mise dôkladne premiešame múku so

sol'ou. Do správne vykvaseného štartéra pridáme vodu a roz-

miešame. Následne prisypeme múku a poriadne zmiešame

vareškou tak, aby každé zrnko múky prišlo do kontaktu s vo-

dou a so štartérom. Ale pozor, cesto nemiesime, len chvíľu

miešame! Následne prekryjeme nádobu s cestom potravi-

nárskou fóliou a necháme na linke oddychovať 1,5 hodiny.

Nádobu na biskupský chlieb vymastíme rastlinným mas-

lom. Cesto pomocou lyžice premiestnime do pripravenej

nádoby, povrch uhladíme lyžicou a zasypeme 1-2 polievko-

vými lyžicami ražnej celozrnnnej múky tak, aby bolo cesto

múkou úplne zakryté, a nakoniec pridáme nakrájanú

cibuľku. Vrch netreba už ničím pokrývať.

Cesto vo forme necháme finálne vykvasiť asi 1,5 hodiny.

Keď vidíme, že sa cesto dvíha a múka na povrchu cesta

praská, rozohrejeme rúru (horný + dolný ohrev) na 250 °C.

Na dno rúry od začiatku nahrievania uložíme plech alebo

inú nádobu na zaparovanie. Keď je rúra rozohriata, vy-

kvasený ražný chlieb preniesieme v nádobe do rúry a do

spodnej nádoby vylejeme asi 2 deci teplej vody. Dvierka

rúry rýchlo zatvoríme a teplotu hneď stiahneme na 220 °C.

Takto pečieme 25 minút.

Následne stiahneme teplotu na 200 °C a pečieme ešte

35 minút. Ražný chlieb vyberieme z rúry a vyklopíme ho

z nádoby. Upečený chlieb je na celom povrchu pevný. Ne-

cháme ho úplne vychladnúť na mriežke. Krájať by sa mal

úplne vychudnutý, ideálne po 12 hodinách.



Dušan Platko



SEDLIACKA CIBUĽOVÁ POLIEVKA S PARMEZÁNOVÝM ČIPSOM

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

180 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



Ingrediencie:

800 g bravčového bôčika
200 g mrkvy Zelovoc
200 g stopkového zeleru
300 g zemiakov Zelovoc
5 veľkých cibúľ Zelovoc
5 strúčikov cesnaku Zelovoc

100 g bravčovej masti
500 ml bieleho vína
Tradičná kvalita
200 g syra parmezánového typu
vývar z bravčového bôčika
kryštálový cukor

soľ
čierne mleté korenie Dobrá cena
bobkový list Dobrá cena
čerstvý tymian
parmezán

POSTUP:

Bôčik umyjeme, vložíme do hrnca a uvaríme domäkka v osolenej vode. Bôčik vyberieme a vývar si odložíme.

Očistenú cibuľu nakrájame na pásiky a vložíme do hrnca s rozpálenou masťou. Cibuľu restujeme do hneda. Pridáme najemno nasekaný cesnak a lístky čerstvého tymianu. Pridáme mrkvu nakrájanú na kocky, stopkový zeler taktiež nakrájaný na kocky a zemiaky nakrájané na kocky. Pridáme bobkový list. Zalejeme bielym vínom a necháme poriadne zovrieť. Pridáme vývar a bôčik varíme asi 20 minút. Dochutíme soľou, korením a cukrom.

Parmezán nastrúhame na jemno a v súvislej vrstve rozsypeme na papier na pečenie. Pečieme 10 minút bez ventilátora na 200 °C.



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na
www.netradicnerecepty.sk





REBIERKA V PAPRIKOVEJ MARINÁDE

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 80 min.
Počet porcií 4

Ingrediencie:

1,5 kg bravčových rebier, 1 PL mletej sladkej papriky, 1 ČL kajenskej papriky, 1 ČL oregana, soľ, mleté čierne korenie, 6 PL olivového oleja, 2 strúčiky cesnaku

Postup:

Rebiečka umyjeme a osušíme. V miske zmiešame sladkú papriku a kajenskú papriku, oregano, soľ a mleté čierne korenie. Prilejeme olej a pridáme očistený a prelisovaný cesnak. Marinádou potrieme rebiečka, aby boli obalené. Grilujeme/pečieme z každej strany 15-20 minút. Podávame s čerstvým chlebom, horčicou a chrenom.

JAHODOVÁ TORTA S MANDĽAMI

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 60 min.
Počet porcií 12

Ingrediencie:

4 vajcia, 2 PL horúcej vody, 180 g jemného kryštálového cukru, 60 g pohánkovej múky, 60 g kukuričného škrobu, 40 g mletých mandlí, 500 ml mlieka, 1 vanilka, 600 g jahôd, 200 ml smotany na šľahanie, 50 g mandľových lupienkov

Postup:

Cesto: Dno tortovej formy vystelieme papierom na pečenie. Vajcia a horúcu vodu vyšľaháme do hustej peny. Počas šľahania pridáme 120 g kryštálového cukru. Šľaháme, kým sa cukor nerozpustí.

Múku zmiešame s 20 g kukuričného škrobu a pomletými mandľami a zapracujeme do peny.

Rúru vyhrejeme na 200 °C. Tortovú formu naplníme cestom a povrch uhladíme. Pečieme asi 30 minút, potom necháme vychladnúť.

Krém: Zvyšok cukru (60 g) zmiešame so zvyškom kukuričného škrobu (40 g) a pridáme 4 PL mlieka. Vanilkový struk vytrieme do zvyšku mlieka a privedieme do varu. Prilejeme zmes z cukru a zo škrobu a uvaríme hustý krém. Necháme vychladnúť.

Jahody umyjeme a očistíme. Polovicu jahôd pokrájame na menšie kúsky a vmiešame do vanilkového krému. Vychladnutý korpus prekrájame vodorovne a spodný plát vložíme do



tortovej formy. Krém s jahodami natrieme v hrubej vrstve na spodný plát a prikryjeme horným plátom. Na 5 hodím dáme vychladnúť.

Zvyšné jahody pokrájame na polovicu. Zo stuhnutej torty dáme dole okraj. Vyšľaháme dobre vychladenú šľahačku a potrieme celú tortu. Ozdobíme polovicami jahôd a mandľovými lupienkami.

PÓROVÁ NÁTIERKA

Náročnosť ***

Cena/porciu €€€

Príprava 30 min.

Počet porcií 4

Ingrediencie:

2 PL olivového oleja, 1 cibuľa, 1 pór, 1 syr v črievku, 1 ČL horčice, drvená rascas, soľ, mleté čierne korenie

Postup:

Na olivovom oleji orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme pór nakrájaný na kolieska, premiešame a restujeme asi 10 minút. Vmiešame syr a odstavíme z ohňa. Ochutíme horčicou, soľou, korením a rascou.

Podávame na čerstvej bagetke ozdobené zelenou časťou póru.



ZAPEKANÉ ZEMIAKY S JARNOU BRYNDZOU

Náročnosť ***

Cena/porciu €€€

Príprava 50 min.

Počet porcií 4

Ingrediencie:

4 veľké zemiaky, 250 g bryndze, 160 g kyslej smotany, 60 g masla, 1 šalotka, 2 hrste zeleného hrášku, soľ, čierne mleté korenie, olivový olej, 2 jarné cibuľky, vložky čili

Postup:

Zemiaky dobre umyjeme a osušíme. Dáme ich na plech a popicháme vidličkou, polejeme olivovým olejom a posypeme soľou a čiernym mletým korením. Pečieme pri teplote 200 °C 30 – 45 minút.

V miske zmiešame bryndzu aj kyslú smotanu a dochutíme soľou a korením. Upečené zemiaky vyberieme z rúry a necháme chvíľku vychladnúť. Potom ich rozrežeme pozdĺžne na polovicu a vnútro vydlabeme. Popučíme ho a zmiešame s maslom, nasekanou a opraženou šalotkou a hráškom. Následne zmesou naplníme zemiaky a dáme piecť na 200 °C asi na 5 minút. Po vytiahnutí z rúry zemiaky prelejeme krémom z bryndze a posypeme nakrájanou jarnou cibuľkou.



Z BABIČKINHO ZÁHONÁ

Prvosienky, orgován či fialky potešia nielen oči a vyčaria úsmev na tvári, ale vďaka ich účinkom nám pomôžu aj v kuchyni. O mnohých sme azda ani nevedeli. Zužitkujme dary jarých záhonov a urobme si kvetinový med alebo sirup.

ORGOVÁN POMÁHA PROTI STRESU

Orgován je jeden z najkrajších a najvoňavejších okrasných krov na našom území. Jeho vôňa je pre nás symbolom mája a ak nie ste alergici, určite sa na ňu tešíte každoročne. Jeho krásu si môžete vychutnať nielen v záhradách, parkoch, ale aj v prírode.

Je to pomerne nenáročná, odolná a veľmi dobre prispôsobivá rastlina, ktorá skrášľuje naše okolie, no akosi sa zabúda na jej liečivé účinky. Kvety orgovánu sú výborné na upokojenie, dokážu zmierniť bolesti hlavy a pomáhajú s liečbou reumatizmu.

Orgován obyčajný, teda *Siringa vulgaris*, je najrozšírenejším druhom spomedzi viac ako 800 druhov orgovánov na našom území. Ide o opadavý krík alebo strom, ktorý dorastá do výšky niekoľkých desiatok centimetrov až metrov (záleží na druhu). Najatraktívnejšou časťou orgovánu sú kvety usporiadané približne v 20 cm dlhých kvetenstvách. Kochať sa môžeme farbami od snehobielej cez krémovú, jemne žltkasté odtiene až po ružové, červené a tmavofialové odtiene. Podmanivo voňavé kvety rozkvitajú postupne od apríla do mája. Orgován, podobne ako jazmín, vonia najintenzívnejšie podvečer a v čase, keď sa stmieva.

TIP: Orgovánový sirup proti stresu:

Potrebuje: 4 plné kvetenstvá orgovánu, 1 zrelé granátové jablko, 250 g trstinového cukru, ½ lyžičky kyseliny citrónovej

Príprava: Kvety orgovánu postupne otrhajte od stoniek a vložte do hrnca bez toho, aby ste ich opláchli (tým by sme ich pripravili o časť peľu a vôňu). Granátové jablko očistite a vylisujte šťavu zo zrníčok do hrnca na kvety. Následne pridajte kyselinu citrónovú a zmes zalejte prevarenou vodou tak, aby bolo všetko pod hladinou. Zakryte pokrývkou a nechajte v chlade a tme 24 hodín macerovať.

Na druhý deň zmes scedte a tekutinu osladte polovicou cukru. Následne začnite zohrievať a pomaly pridávať zvyšný cukor. Poriadne premiešajte a pri miernej teplote miešajte dovtedy, kým sa konzistencia tekutiny nezmení na sirup. Následne prelejte do sklenených fliaš a uchovávajte v chlade.

Užívanie: Tento orgovánový sirup pomôže v období psychického vyčerpania, pri únave a strese. Ideálne je pripraviť si limonádu z 1 lyžice sirupu a zo 180 ml vody alebo sódy. Môžete pohár ozdobiť lístkami mäty alebo pridať kúsky ovocia. Chuti sa medze nekladú.

Orgován do šalátu

Vedeli ste, že kvety orgovánu sú jedlé podobne ako fialky? Môžete si ich pridať do najrôznejších pokrmov od šalátov, dezertov až po zmrzlinu. Vynikajúce sú aj kandizované kvety, ktoré si na rozdiel od tých čerstvých môžete uchovať a využiť dlhší čas.

PRVOSIENKA NA PRIEDUŠKY

Prvosienka alebo primavera patrí medzi prvé jaré kvietky, ktoré skrášľujú lúky alebo záhrady. Podobne ako orgován však nie je len estetickým potešením, ale aj liečivou kvetinou, ktorá sa v chladných dňoch postará o naše pľúca a dýchacie cesty. Kvety prvosienky obsahujú látku



Ak ste sa rozhodli využiť liečivé účinky prvosenky, zbierajte hlavičky kvetov a asi 1 cm stonky za slnečného počasia. Mladé lístky prvosenky zas možno pridať aj do šalátu.

Príprava: Sušené kvety prvosenok macerujte aspoň v 8 litroch vody celý deň. Následne pred prípravou kúpeľa zahrejte, preceďte a vlejte doň. Takto pripravený prvosenkový kúpeľ uvoľní svaly, pomôže zmierňovať príznaky reumy a pôsobí veľmi upokojujúco.

Fialku môžeme nájsť okrem záhonov aj v listnatých lesoch, na tienistých miestach na okrajoch ciest, v priekopách a obľubuje aj prostredie vlhkých lúk. S výnimkou vysokých polôh ju nájdeme prakticky všade. Vďaka obsahu vápnika, železa, vitamínov C a A, saponínov a violínu sa v ľudovom liečiteľstve používala proti dráždivému kašľu. Čaj alebo sirup z fialky pomáha s vykašliavaním, rozpúšťa hlien a zároveň uľavuje od bolesti hlavy.

Na prípravu čaju môžete použiť susené aj živé kvety fialiek. V prípade, že sa rozhodnete kvety doma sušiť, dajte pozor, aby teplota sušenia nepresiahla 35 °C, fialky je však ideálne sušiť prirodzeným teplom vo vzdušnej a suchej miestnosti.

Sedmokráska je plná vitamínov. Obsahuje saponíny, triesloviny, horčiny, flavonoidy, živice a inulín. To všetko pomáha zvyšovať látkovú premenu v pečeni. Vďaka svojim protizápalovým účinkom pomáha pri liečbe ekzému, drobných raniek. Jej kvety sú okrem sirupu a čaju, ideálne do šalátov a omáčok.

Príprava: Všetky suroviny dajte do mažiara a rozdrvte, prípadne rozmixujte v mixéri. Následne zmes rozsypte na papier na pečenie a nechajte vysušiť pri izbovej teplote. Takto vzniknutú soľ používajte pri príprave šalátov či vajíčok.



**A JE TO TU -
UŽ AJ EXKLUSIV JE VEGÁN!**

Spojením okary, domácej bezvaječnej „majonézy“* a marinovanej zeleniny sme vytvorili rastlinnú alternatívu Tresky v majonézovej omáčke, ktorú si môže vychutnať naozaj každý!

Nájdete aj v letáku COOP Jednota Supermarket a Tempo od 18.5. - 24.5.2023!



NÍZKY OBSAH CUKRU



USMEJ SA.
POCHUTÍŠ SI BEZ MÄSA.

  **PRETO RADOMA VEGAN**



„*produkt obsahuje rastlinnú alternatívu majonézy
- studenú emulgovanú omáčku“



VŠETKY CHUTE SICÍLIE

KEĎ SA POVIE SICÍLIA, ZACÍTIME VÔŇU ŠŤAVNATÝCH CITRUSOV, ROZKVITNUTÝCH MANDĽOVNÍKOV A ČERSTVÝCH PLODOV MORA. NO JEJ CHUTE SÚ OVEĽA PESTREJŠIE, ROZMANITÉ A HRAVÉ, PRESNE AKO ONA SAMÁ.

PRSIA SVÄTEJ AGÁTY A INÉ SLADKOSTI

Pri prechádzke akýmkoľvek mestom či mestekom na Sicílii si môžete všimnúť nespočetné množstvo dezertov, ktoré vám chtiac či nechtiac evokujú ženské prsia. Nie je to náhoda. Ikonické dezerty tohto regiónu sa spájajú so symbolikou prsníkov svätej Agáty, patrónky Catanie a ochrankyne Sicílie.

Svätá Agáta pochádzala z bohatej sicílskej rodiny, kde ju vychovávali v kresťanskej viere. Vynikala neobyčajnou krásou. Ako 15-ročná dala sľub, že zostane pannou a svoj život zasväť Ježišovi. Začal sa však o ňu uchádzať prokonzul mesta Catania Quintianus, ktorý nemohol prehltnúť jej odmietanie. Preto ju udal ako kresťanku. Počas krutého mučenia Agáte trhali telo železnými hrebeňmi, pálili ohňom a odrezali jej obe prsia. Agáta nikdy Boha

nezaprela, no napokon podľahla následkom mučenia. Patrónkou Sicílie sa stala o rok neskôr, keď práve na výročie jej smrti vybuchla Etna a obyvatelia mesta Catania začali Agátu prosiť o pomoc. Proti valiacej sa láve sa postavili s červeným závojom, v ktorom bola Agáta vysvätená, a prival žeravej hmoty sa zastavil. Agáta tak zachránila mesto pred sopkou a na jej počesť sa zrodil typický dezert v tvare prs, ktorý sa konzumuje nielen v deň Agátinho narodenia (5. február), ale po celý rok. Dezerty môžeme nájsť pod rôznymi názvami – minni di vergine (prsia panny), cassata di Sant Agata alebo minni di Sant Agata. Všetky tieto sladkosti pripomínajú prsník svojím tvarom a farbou a sú zdobené kandizovaným ovocím.

Minni di vergine sú drobné okrúhle marcipánové koláčiky, ktoré sa často podávajú s lesklou porcelánovou polevou a kandizovanými čerešňami navrchu pripomínajúcimi bradavku. Minni môže byť plnený krémom, vanilkovým pudingom alebo ricottou.

Cassata di Sant Agata je guľatý koláčik pečený z ricotty z čerstvého ovčieho mlieka, piškótového a mandľového cesta s cukrovou polevou navrchu. Je zdobený kandizovaným ovocím alebo marcipánovými ornamentmi. Menšej verzii tohto dezertu sa hovorí cassatina a môžeme ju nájsť v rôznych farebných variáciách.



CANNOLI – SYMBOL SICÍLIE

Cannoli (v jednotnom čísle cannolo) kralujú v sicílskych kaviarňach, cukrárňach i domácnostiach. Táto sladká trubička z roľovaného cesta je plnená ricottou z oboch strán a navrchu ozdobená kúskami kandizovaného ovocia (výber ovocia závisí od oblasti, v ktorej ju ochutnáte) či pistáciami. O vzniku tohto dezertu kolujú dve legendy. Prvá hovorí, že pochádza ešte z čias Rímskej ríše, druhá spája jeho pôvod s časom arabskej nadvlády. V meste Caltanissetta si saracénski emiri vybudovali harem a ich manželky sa venovali pečeniu extravagantných dezertov, aby si skrátili čas. Canollo tak vzniklo premenou už existujúceho receptu s typickými sicílskymi



mi ingredienciami ako ricotta, mandle a med. Keď koncom arabskej nadvlády hárem zmizol, recept sa zachoval. Pravdepodobne sa tak stalo vďaka ženám, ktoré na Sicílii ostali a konvertovali na kresťanstvo. Tento recept sa dostal do rúk mníškam, ktoré začali cannoli vyrábať počas karnevalového obdobia a keď získal na popularite, stal sa celoročnou záležitosťou.

Pre svoj tvar si cannolo vyslúžilo aj niekoľko vulgárnych vtipov a narážok na svoj údajne falický odkaz. Jeho valcovitý tvar však v skutočnosti pripomína starodávny kohútik, ktorým pretekala voda.

BAKLAŽÁN NA 1000 A 1 SPÔSOB

Sicília je plná čerstvého ovocia, zeleniny, no pri návštevách reštaurácií si všimnete, že určité druhy zeleniny sú všadeprítomné. Jednou z nich je baklažán. Ten sa dostal na Sicíliu v čase arabskej nadvlády, koncom 10. storočia. Do zvyšku Talianska mu cesta trvala ďalších 500 rokov. S baklažánom sa na Sicílii stretnete v rôznych jedlách – ako šalát, hlavný pokrm, je súčasťou omáčok do cestovín, lazaní alebo vám ho naservirujú ako predjedlo, ale ochutnáte ho dokonca aj v dezertoch.

K typickým sicílskym receptom s baklažánom patrí **melanzana alla parmigiana**, teda baklažán s parmezánom. Ide o orestovaný baklažán následne pečený v rúre v paradajkovej omáčke s parmezánom. Hoci je tento recept typickou talianskou špecialitou a stretnete sa s ním vo všetkých regiónoch, je v prvom rade typický pre Sicíliu. Môžete si ho vychutnať ako hlavný chod alebo prílohu. Podáva sa teplý, no Sicíľania neohrdnú ani studenou verzou.

Cestoviny alebo gnocchi s krémovou baklažánovou omáčkou a bazalkou, baklažánová caponatu, teda predjedlo, či prílohu zo zmesi baklažánu, zeleru, cibule, zelených olív, kapár

v paradajkovej omáčke si môžete vychutnať v každej reštaurácii.

Najobľúbenejšími sú však cestoviny alla Norma. Sicíľania ich milujú natoľko, že každoročne 23. septembra oslavujú ich deň. Názov odkazuje na slávnu Belliniho operu Norma. Ich chuť vraj známy umelec priravoval k vznesenosti opery, keď po hlte cestovín zvolal: „Toto je skutočná Norma.“ Recept na slávne cestoviny je jednoduchý. Pozostáva z paradajkovej omáčky, vyprážaného baklažánu, bazalky a ricotty.

SFINCIONE ALEBO PIZZA SICILIANA

Pizza, tak ako ju poznáme u nás, má svoje korene v Neapole. Existuje však aj sicílska verzia tohto obľúbeného pokrmu, ktorá sa nazýva sfincione. Pochádza z Palerma a vo voľnom preklade sa nazýva „hrubá špongia“ pre svoje vysoké a hutné cesto.

Sicílska pizza má nadýchaný priam až chlebový základ, ktorý je poliaty paradajkovou omáčkou s cibuľou, bylinkami a ančovičkami. Navrchu je husto posypaná tvrdým syrom. Od klasickej neapolskej pizze sa líši nielen hrúbkou a ingredienciami, ale aj tvarom. Sfinzione sa pečie na štvorcovom plechu. Okrem reštaurácií ju nájdete v pekárňach či bežných potravinách na Sicílii.

ČO NA SICÍLIU URČITE OCHUTNAŤ

Pasta di mandorla – mandľový krém, nazývaný domácimi aj pasta reale (kráľovská), pretože bola hodná aj maškrtného kráľovského jazyčka. Je typickým produktom ostrovného cukrárskeho umenia. Používa sa buď na prípravu rôznych dezertov, ako sú sušienky, mandľové pečivo, do dezertov ako cassata či cassatine, alebo sa je spoločne s kandizovaným ovocím.

Arancino – tradičný sicílsky streetfood. Vyprážaná ryžová guľôčka s mäsovou alebo zeleninovou náplňou je dnes obľúbenou pochúťkou a nesladkým symbolom Sicílie. Podobne ako najznámejšie dezerty, aj arancini sa spájajú s časmi arabskej nadvlády. Vyprážané ryžové guľôčky boli vďaka jednoduchosti svojej prípravy a skladovaniu výborným jedlom na cesty počas bojových výprav a neskôr sa stali všeobecným obľúbencom a turistickou food atrakciou.

Biancomangiare – jemný sicílsky puding síce nie je natoľko známy ako cannoli alebo minni di vergine, no nájdete ho v mnohých vitrínach tradičných sicílskych cukrární. Ako jeho názov napovedá, jeho farba je biela, pretože sa vyrába z mandľového mlieka a podáva sa posypaný škoricou, citrónovou kôrou alebo kandizovaným ovocím.

Fruta marturana – patrí k najtypickejším sicílskym sladkostiam. Ide o marcipánové ovocie, ktoré sa vyrába z pravej sicílskej mandľovej pasty a cukru, krásne sa modeluje do tvarov jednotlivých druhov ovocia a maľuje tak, aby bol výsledok čo najvernejší skutočnosti. Hoci môže na prvý pohľad pôsobiť umelo, pravá sicílska fruta marturana je vyrobená výhradne z kvalitných mandlí.



Parfait alle mandorle – je tradičné sicílske „semifreddo“, teda polomrazený dezert. Ide o pomerne mladú sicílsku tradíciu, pretože tento dezert prvý raz pripravili v 60. rokoch minulého storočia bratia Cascinovci vo svojej reštaurácii „Le Botte“ v Monreale, malej dedinke neďaleko Palerma. Recept na mandľový parfait je jednoduchý, pozostáva z čerstvej smotany, mandlí, cukru, vajec a mandľovej a vanilkovej arómy.

Granita con brioche – to sú letné sicílske raňajky ako vyšití! Granita s ľahkým pečivom nie je len zvyk, ale skutočná tradícia, ktorú si rýchlo obľúbite ako praví Sicíľania. Granita nie je pravá krémová zmrzlina (gelato), ale studený dezert vyrobený zo zmesi vody, cukru a ovocia, ktoré sa nikdy úplne nezmrzá. Jej nepretržitým miešaním sa získava zrnitá konzistencia, ktorá osvieži v už horúcom ráne a brioche (sladkasté pečivo) zasýti.

Text a snímky Daniela Petrovská,
zdroj: tasteatlas.com

PREČO NOSIA NEVESTY ZÁVOJ...



Vedeli ste, že krátky bozk každé ráno nám dokáže predĺžiť život aj o päť rokov alebo že sa vám s partnerom dokáže zosynchronizovať tlkot srdca, ak máte dlhší očný kontakt? Aj takáto mocná môže byť láska.

VEĽKÉ EMÓCIE ČI HLBOKÉ SPOJENIE?

Existuje mnoho druhov lásky, no pokiaľ ide o tú partnerskú, psychológovia odhalili dva druhy lásky. Prvú nazvali pravá láska a okrem nej objavili aj prežívanie tzv. šteňacej lásky (z angl. orig. puppy love). Pre tú sú typické veľké emócie, silná zamilovanosť, obrovská náklonnosť a vášeň. Šteňacia láska prichádza veľmi rýchlo a s rovnakou intenzitou a rýchlosťou sa dokáže aj stratiť. Nervový systém „zamilovaného“ je úplne zahľtený myšlienkami na toho druhého a nedokáže sa sústrediť na nič.

Tzv. šteňacia láska často dlho nevydrží, no existuje tu šanca, že sa dokáže rozvinúť do skutočnej lásky, ktorá nie je len chvíľkový pocit, ale hlboký cit a zároveň voľba. Takáto forma lásky vzniká počas spoločných chvíľ, keď sa partneri spolu cítia dobre, komunikujú, odhaľujú si svoje tajomstvá a nadväzujú hlbšie spojenie, ktoré vedie do intimity. Ak sa jeden alebo obaja partneri prestávajú snažiť, láska môže opadnúť, zosivieť alebo sa úplne vytratiť. Je to úplne bežný proces, pretože aj ako ľudia sa meníme a na to, aby sme vybudovali harmonický vzťah založený na láske, je potrebná kompatibilita.

LÁSKA VO FAKTOCH

- Zamilovanosť ovplyvňuje hormóny, ako je dopamín, oxytocín a adrenalín. Tieto hor-

móny v nás spúšťajú pocity vzrušenia, šťastia, spokojnosti alebo eufórie.

- Objatie, obzvlášť s človekom, ktorého milujeme, znižuje chronickú bolesť, úzkosti a dokáže si poradiť aj s bolesťami hlavy. Má teda veľmi podobné účinky ako lieky uľavujúce od bolesti a navyše bez akýchkoľvek vedľajších účinkov.
- Smiech, ktorý zažívate s partnerom, vám môže predĺžiť život. Spoločné chvíle strávené aktivitami, pri ktorých sa páry smejú, vedú k vyššej miere spokojnosti, zlepšeniu zdravia a celkovej kondície (nielen vzťahu, ale aj tela).
- Páry, ktoré vedome budujú svoj vzťah, trávia spolu čas, počúvajú sa a rozprávajú, sú spokojnejšie a zdravšie. Nedávne vedecké štúdie ukázali, že ľudia v harmonických vzťahoch majú napr. menej problémov s krvným tlakom.

TRI VYOBRAZENIA LÁSKY, KTORÉ POZNÁ CELÝ SVET

Láska bola odjakživa inšpiráciou pre veľké umelecké diela. Skúste sa zamyslieť, koľko výtvarných či literárnych diel s námetom tejto emócie si dokázate vybaviť. Zoznam by bol iste dlhý. K najznámejším výtvarným dielam patria aj tieto tri.

BOZK Gustava Klimta je zobrazením archetypu ľudskej nehy a túžby. Obraz pochádza z jeho „zlatého obdobia“ a obsahuje trblietavé zlatisté tóny, štylizované ťahy, romantickú vizuálnu alegóriu inšpirovanú byzantskými mozaikami. Zamilovaný pár v intimnom objatí s čiastočne zakrytými telami kľáči v poľných kvetoč. Dnes je tento obraz vyjadrením nehy a intimity, ale

v čase, keď bol namaľovaný, bol považovaný za pornografické dielo.

MILENCI II Reného Magritta odhaľuje inú polohu lásky. Bozkávajúci sa milenci majú zahalené tváre závojom. René Magritte bol známy vyjadrením frustrovaných túžob alebo prekážok, ktoré nám bránia dostať sa bližšie k tomu druhému. A práve to môžu symbolizovať aj závoje, ktoré sú častým prvkom jeho obrazov. **Obraz V POSTELI** od maliara Henriho de Toulouse-Lautreca je romantickým vyobrazením objímajúcich sa žien. Autor čerpal inšpiráciu pre svoje diela z reálneho života. Sám bol fascinovaný nočným životom v Paríži 90. rokov. Navštevoval verejné domy, všimol si prejav lásky u ľudí všetkých sociálnych vrstiev. Tento obraz je jeden zo štyroch autorových diel, ktorý zobrazuje lesbický pár v intimnej chvíli.

PREČO SÚ NEVESTY V BIELOM A INÉ ZAUJÍMAVOSTI

- Biele šaty sú výsadou nevesty, no nebolo to tak vždy. Túto tradíciu začala kráľovná Viktória v roku 1840. Predtým si ženy obliekali na svadbu najlepšie šaty, ktoré mali. Farba nerozhodovala.
- Snubný prsteň a obrúčka sa nosia na štvrtom prste ľavej ruky preto, že sa v minulosti verilo v spojenie medzi prstenníkom a srdcom tzv. žilou lásky.
- Závoj, ktorý zahaľuje tvár nevesty, je tradícia siahajúca až do antiky. Starí Gréci a Rimanovia verili, že nevesta, ktorá má na sebe závoj, je chránená pred zlými duchmi.
- Ďalšia známa tradícia pochádzajúca z Anglicka hovorí, že nevesta by mala mať vo

svadobný deň niečo nové, niečo staré, niečo požičané a niečo modré. Niečo staré symbolizuje kontinuitu, niečo nové prináša optimizmus a niečo požičané zas prináša šťastie. Modrá farba je symbolom lásky a vernosti, ktoré priniesie do manželstva.

- Tradícia medových týždňov pochádza zo starovekého Nórska, kde sa páry po svadbe na 30 dní ukryli, aby si užili jeden druhého, a členovia rodiny im počas tohto obdobia nosili poháre s medovinou.
- Perly prinášajú nevestám šťastie, aj preto ich môžeme vidieť v mnohých svadobných šperkoch v tento deň.

SVADOBNÉ TRADÍCIE VO SVETE

Škótska tradícia elopment, teda svadba vo dvojici v zahraničí, pochádza z Anglicka. Tam bol vek sobášov obmedzený na 21 a páry, ktoré sa chceli vziať vo vyššom veku, odchádzali do Škótska. Malé mesto Gretna Green je dnes známou svadobnou destináciou pre páry, ktoré uprednostňujú svadbu vo dvojici pred veľkou hostinou.

V Grécku vo svadobné ráno ženich podstúpi tradičné holenie žiletkou. Holí ho nesmie nik iný ako jeho svedok. Následne po holení prichádza na rad sladká časť, teda keď ženicha budúca svokra nakrmi mandľami a medom. Nevesty v Nórsku si vo svadobný deň zdobia hlavy korunkami. Zlaté alebo strieborné korunky by mali mať príviesky, ktoré pri pohybe cinkajú. Podľa legendy tak dokážu odstrašiť zlých duchov, ktorí by im ich svadobný deň pokazili. Aj v Japonsku sú nevesty odeté do bielej podobne ako u nás. Vo svadobný deň nevesta, ktorá absolvuje šintoistický obrad, si oblieka biele kimono a tzv. cunkakuši, teda kapucňu. Biela farba symbolizuje jej dievčenské roky



a pod kapucňou skrýva „rohy žiarlivosti“, ktoré pociťuje voči svokre.

Predsavadbná ceremónia v Indii trvá aj niekoľko dní. Tesne pred svadbou je bežné, že sa zhromaždia nevestine priateľky a rodina, aby si nechali pokožku pomaľovať tetovaním mehndi, teda typom henny. Ornamenty zdobia nevestu aj počas sobáša a aj niekoľko dní potom. V Taliansku prichádza večer pred svadbou ženich pod okno svojej snúbenice a spoločne s hudobníkmi spieva. „La serenata“ sa po chvíli mení na oslavu pre priateľov a rodinu plnú dobrého jedla a pitia, tak ako je v Taliansku zvykom.

V Španielsku majú iný predsavadbný zvyk: Nevestin podväzok a ženichova kravata často končia v rukách ich priateľov, ktorí sa ich snažia predat' hosťom tak, aby získali peniaze pre novomanželov navyše. Čím viac kúskov sa im podarí z kravaty nastrihať, tým viac financií je možné získať.

Ženich s nevestou v Nemecku musia spoločne rozrezať veľké poleno. Verí sa, že rozrezaním kmeňa sa pripravia na prekážky v manželstve a dokážu ich spoločne zvládnuť.

Myrta je tradičnou súčasťou kytíc neviest vo Walese (Kate Middletonová ju mala takisto vo svojej svadobnej kytici). Táto kvetina je symbolom lásky. Po obrade zo svojej kytice daruje nevesta odrezky myrty svojim družičkám. Hovorí sa, že tá, ktorá ju zasadí a rozkvitne jej, bude najbližšou nevestou.

Mexické svadobné páry mávajú počas obradu a výmeny sľubov okolo krku oviazané laso v tvare ležiacej osmičky, vytvorené z kvetov. „El lazo“ má hneď dvojité symboliku. Predstavuje zväzok páru a symbol nekonečna zas vieru, že ich manželstvo vydrží naozaj do smrti.

Daniela Petrovská, zdroj: brides.com

MORSKÝ KOLAGÉN PRE KRÁSU

Kolagén je jeden z najstarších stavebných prvkov, ktorý tvorí základ pohybového aparátu. Má však oveľa viac dôležitých funkcií, je s ním spojené celkové zdravie a krajší vzhľad.

Vypne a zjednotí pleť, podporuje rast nových vlasov, pomáha k pevným nechťom, regeneruje mäkké tkanivá, postará sa o pevné kosti a pružné kĺby a celkovo má omladzujúci efekt. Je známe, že vekom sa množstvo kolagénu v organizme znižuje a preto je dôležité doplniť ho výživovými doplnkami. Chutným tipom je *Morský kolagén krásy be attractive* od značky Vely, ktorý zvnútra vyživí krásu a pohybový aparát vďaka obsiahnutým účinným látkam. Ob-

sahuje rybí kolagén PEPTAN® F (klinicky testovaná hydrolyzovaná denná dávka až 5500 mg), vitamín C, biotín, kyselinu pantoténovú, vitamíny B12 a B6, meď a kyselinu hyaluronovú. Šťavnatú jahodovú príchuť si zamilujete! Uživa sa jedno vrecúško denne, ktoré sa zmieša s 200-300 ml vody, prípadne si ho môžete zamiešať aj do ovocnej šťavy, čaju, kávy, jogurtu alebo do ľubovôle nápoja/pokrmu. Viac na www.vely.sk.





ZÁZRAK MENOM ACILOKORB

Štúdiu mladých slovenských vedkýň skúmajúcu prírodný liek proti civilizačným chorobám by dnes médiá okamžite označili za prevratnú. Pred polstoročím však bolo všetko inak.

Keď americký lekár Dr. Michael Greger prednášal študentom na Tufts University v Massachusetts o zázraku zvanom acilokorb, dočkal sa presne takej reakcie, akú od mladých budúcných farmaceutov očakával. Nevedeli sa dočkať konca prednášky, aby sa húfnu uchádzali o prax vo firme, ktorá sa výrobe liekov z tejto suroviny venuje. V prednáške hovoril Dr. Greger o vedeckých dôkazoch účinku nového liečebného prostriedku a tiež o jeho bezpečnosti a v podstate nulových negatívnych vedľajších účinkoch. Študenti boli nadšení. Konečne objav, na ktorý medicína tak dlho čakala. Látka, ktorá si poradí so všetkým od prechladnutia cez cholesterol až po rakovinu. Jediný liek na všetko. Určite na nezaplatenie, hlbali študenti.

Čarovný sulforafan

Keď už bolo napätie v prednáškovej sále takmer neznesiteľné a prúd otázok od mladých farmaceutov neutíchal, priznal sa im Dr. Greger, že urobil chybu pri čítaní, že s tým má od detstva problém. Že všetko, čo povedal, platí a je pravda, len ten názov účinnej látky sa mu trochu poplietol. Prečítal ho odzadu. Acilokorb nie je žiadna chemikália, ktorú vydestilovali vedci po dlhých hodinách v laboratóriu, ale je to niečo, čo ste možno včera mali na tanieri. Obyčajná BROKOLICA! I keď obyčajná je pri tejto nadmiere nadanej zelenine takmer urážka.

Dlhoročné štúdie potvrdili, že brokolica dokáže eliminovať poruchy v DNA, či zabrzdiť

vznik metastáz pri rakovine. Najlepšie výsledky sa ukázali pri rakovine prsníka a prostaty. Brokolica bráni rastu lymfómov, dokáže aktivovať telu vlastné mechanizmy v boji proti patogénom a naštartuje enzýmy čistiacie pečeň. Brokolica je účinná aj v boji proti starnutiu pretože je plná antioxidantov a pôsobí tiež protizápalovo. A to všetko vďaka sulforafanu. Molekuly fytochemikálie sulforafan sú také maličké, že sa dostanú úplne všade. Do každej jednej bunky. Sulforafan vzniká, veľmi zjednodušene povedané, spojením glukorafaninu a enzýmu myrozínáza. Toto spojenie vedúce k vzniku sulforafanu funguje len vtedy, keď je splnených pár podmienok.

Cenné pravidlá, ktoré ste nepoznali

Pri varení s brokolicou teda treba mať na pamäti pár pravidiel. Vedci sa k nim dopracovali, ako inak, cez pokusy v laboratóriu. Predstavme si to tak, že do jednej misky s rakovinovými bunkami dali nasekanú surovú brokolicu, do druhej varenú. Surová brokolica zatočila s rakovinovými bunkami tak, že sa od strachu prestali množiť. Naopak, pri varenej brokolici si rástli, ako chceli. Rovnako ako pri mrazenej brokolici, keďže tá je pred zmrazením blanširovaná. Ako sa teda dostať k čo najväčšiemu množstvu sulforafanu? Máte na to dve možnosti. Buď budete chrúmať surovú brokolicu a miešať si ju v ústach s potrebným enzýmom, alebo využijete veľmi jednoduchý trik.

Zeleninu nasekáte a necháte 40 minút odstáť. Pri takomto postupe vzniká sulforafan aj bez enzýmu a, čo je veľmi dôležité, je odolný aj proti vysokým teplotám. Varením ho nezničíte. Keď sa musíte ponáhľať a rýchlo navaříť, pomôže vám ďalší trik. K brokolici musíte pridať enzým myrozínázu. Tento trik vám pomôže aj pri mrazenej brokolici. Mirozínáza sa nachádza napríklad v horčičných semienkach. Musíte ich rozdrviť alebo použiť horčičný olej. Horčičný olej je sám osebe veľmi zdravý a môžete ho využiť nielen na varenie, ale aj na obklady či masáže.

Všetko nasekať a počkať

Jesť dookola len brokolicu je trochu fádne. Fytochemikália sulforafan sa nachádza vo všetkej hlúbovej zelenine príbuznej s brokolicou, aj keď v menšom množstve. Teda aj v karfirole, vo všetkých druhoch kelu a kapusty, v reďkovkách, kalerábe, chrene. Pri tejto zelenine sa treba riadiť heslom nasekať a počkať. Chren chutí, samozrejme, najlepšie čerstvo nastrúhaný. Vtedy je poriadne ostrý a štiplavý. Aby ste z neho získali to, čo potrebujete, zmiešajte odstátý chren s úplne čerstvo nastrúhaným. Skúste sa zamyslieť, ako často sa na vašom jedálnom stole objaví brokolica, karfiol, kaleráb či kel? Veľmi často asi nie. Je to možno spôsobené tým, že máte odskúšaných len pár receptov. Hlúbová zelenina je pritom veľmi všestranná. Z brokolice alebo karfiolu môžete upiecť aj pizzu. Neurobíte cestu z múky,

ale z najemno nasekanej zeleniny. Zabijete tým takpovediac dve muchy jednou ranou, pretože takáto pizza je nielen zdravšia, ale z nej aj menej priberiete. Z nasekaného karfiolu a brokolice môžete urobiť aj zeleninové fašírky a hodia sa i na pesto. Aj keď varíte brokolicovú polievku, nezabudnite brokolicu najprv nadrobno nasekať. A, samozrejme, vždy nechajte zeleninu 40 minút odstáť. Z karfiolu môžete spraviť aj pyré, ktorým nahradíte zemiakové pyré. Z kalerábu sa dajú urobiť fantastické hranolčeky, ktorými „oklamete“ aj deti. A z karfiolu môžete upiecť chlieb a dokonca aj koláč.

Slovenský úspech

Vráťme sa teraz na začiatok k prekvapeným a nadšeným študentom, budúcim farmaceutom. O účinkoch sulforafanu sa dozvedeli až na prednáške profesora Michaela Gregera. Brokolicu a jej príbuznú zeleninu pritom vedci skúmajú už polovicu storočia. A viete, kde tento výskum ukázal prvé pozitívne výsledky? V Bratislave na terajšej Fakulte chemicko-potravinárskej technológie Slovenskej technickej univerzity. V tíme okolo profesorky Kataríny Horákovovej. A viete kedy? V roku 1956. Pred takmer pol storočím mali vedci v rukách liek proti civilizačným chorobám. Samozrejme, nie je to liek, ktorý tieto choroby z nášho



sveta úplne vymaže, ale môže ich výskyt výrazne znížiť. A mohol to urobiť už pred takmer 50 rokmi. Mladé vedkyne vtedy uverejnili štúdiu, ktorú by dnes médiá okamžite označili ako prevratnú. O vedecké výsledky v krajinách za železnou oponou sa však svet veľmi nezaujímal. Na domácej pôde chýbali financie na rozšírenie výskumu a objav prírodnej pro-

tirakovinovej látky upadol do zabudnutia. Až po roku 1989 sa slovenskí vedci dozvedeli, že k rovnakému výsledku sa dopracovali aj americkí vedci. Dodnes nie je jasné, či sa tam dostali úplne sami, alebo ich inšpirovala štúdia z Bratislavy. Jedno je však isté. Brokolica bude mať v našom živote ešte dôležitú úlohu.

Nikoleta Gstach

NOVINKA



ODSTRAŇUJÚ DOKONCA AJ 7-DŇOVÉ ZASCHNUTÉ ŠKVRNY



Vždy uchovávajte mimo dosahu detí.

© A.I.S.E. Zistíte viac na: www.keepcapsfromkids.eu



AKO ČASTO SA NÚKALO, TAKÁ DOBRÁ BOLA SVADBA

TRADIČNÉ VESELIE NA ORAVE

Ešte začiatkom 20. storočia bol na Orave zaužívaný zvyk, že sa zberali – sobášili mladí ľudia zo svojej dediny, prípadne farnosti. Vyďaj mimo svojej obce dedinské spoločenstvo považovalo za hanbu.

Pri výbere životného partnera takmer vždy zasahovali do rozhodovania svojich detí rodičia, ktorí si želali, aby sa spájali majetky. Keď rodičia s dcérou sľúbili štvrtku poľa, to už bola bohatá nevesta. Starí pamätníci úsmevne spomínajú: „Keby koza mala štvrtku, aj tá by sa vydala.“ Len skutočne málo mladých ľudí vstupovalo do manželstva z lásky. Svadby sa konali väčšinou cez fašiangy. Počas leta bolo veľa práce na poli a v advente alebo pôste platil zákaz akejkoľvek muziky či veselí. Trvali dva, niekedy až tri dni.

Zálety

Mládenec chodieval k dievkam na zálety, porozprávať sa pod oknom alebo na lavičke. Pri vážnej známosti vošli aj do izby, kde s dievkou pobudli vo všetkej počestnosti. Keď rodičia vybrali životného partnera pre svoje dieťa, potrebovali zistiť, či so sobášom súhlasí aj druhá strana. Na to poslúžili *priezvedy* spojené s nahováraním dievky na vyďaj za mládenca. Za dievkou do domu jej rodičov prichádzala večierkom najčastejšie výrečná staršia žena

s obrúskom prehodeným cez ruku, ktorý bol jej znakom.

Vohlady

Po vzájomnej dohode a súhlase rodičov z oboch rodín išiel mládenec, najčastejšie s krstným otcom, k dievke na *vohlady* – pytačky. Zo začiatku sa nepýtali priamo k veci, ale skôr sa zamerali na hospodársku stránku, či nemajú na predaj jalovičku. Po vzájomnom dohovore sa rodiny dohodli aj na *vene* – majetku, ktorý nevesta prinesie do manželstva. Jeho súčasťou bol aj *výplatok* – finančná čiastka, ktorú s ňou mládenec dostane. Určili i termín svadby. Hneď v nasledujúcu sobotu išli nastávajúci mladomanželia na faru za kňazom zapísať ohlášky. Ohlášky ohlasoval kňaz v kostole po tri nedele. Po prvej ohláške ľudia po dedine hovorili: „Už ich zhodili z kancľa.“ V období ohlášok bol mládenec už považovaný za ženicha a dievka za nevestu. Pred svadbou chodievali mladí ku kňazovi na náuku, čo s ohláškami pretrvalo dodnes. Mládenec už smel navštevovať dievku a ostávať u nej

aj na noc, ale dievke sa nepatriło pred sobášom ukazovať v dome mládenca.

Príprava výbavy

Hneď od prvej ohlášky pripravovali v dome mladuchy *ručio* – výbavu, ktorej najdôležitejšou súčasťou boli periny. Keď bola mladucha chudobnejšia, rodičia jej do jednej truhly nasykali jedno či dve vrecia jačmeňa a len po vrchu naskladali háby – odev. Truhla bola plná a ťažká, nuž ľudia potom hovorili, že dostala veľkú výbavu.

Prinesenie poklony

Pred druhými ohláškami, v sobotu, upiekli u mladuchy až z 8 kg najlepšej múky dva veľké koláče – *radostníky*. Boli z kysnutého cesta v tvare obdĺžnika, vo štvoro zapletené. Koláč symbolizoval úrodu a hojnosť. Príležitosti, na ktoré sa „radostník“ piekol, boli radostnými medzíkmi v živote človeka, čo našlo uplatnenie aj v jeho samotnom názve. Jeden koláč ostal pre rodinu mladuchy a druhý pre rodinu



mladého zaťa. Ten poň prišiel so starejším a rodičia mladuchy mu na koláč dali tzv. *poklonu* – peniaze vložené do vreckovky. Po príchode do domu mládencova matka koláč v rukách potažkala. Ak bol ťažký, znamenalo, že nebol dobre vykysnutý, nuž ho dala späť. U nevesty museli upiecť taký, aby zodpovedal požiadavkám kvalitného pečiva. S osobným pozvaním bolo zvykom priniesť pozývaným aj koláč, ktorý sa volal „poklona“. Poklona bola znakom pozvania na svadbu.

Oddávanie – zásnuby

Ešte koncom 19. storočia pred tretou ohláškou išiel mladý zať so svojimi priateľmi do domu svojej *oddanice* – snúbenice, aby sa *sprstenkovali* – zasnúbili. Mladuchu oddával starší, jej krstný otec ako *oddávač*. Zo strany mladého zaťa mladuchu pýtal starší, jeho krstný otec ako *pytač*. Najvýznamnejšie postavenie z hľadiska svadobných hodností predstavovala funkcia svata – starejšieho, ktorý prv riadil celý chod svadby. Bohatší ženich zakúpil aj prstienky – obrúčky, väčšinou strieborné, iný len z obyčajného kovu. Chudobnejší si zvykli obrúčky požičať od bohatších. Mladý zať kúpil svojej oddanici čizmy a ona mu zase deň pred sobášom poslala po sestre alebo kamarátke košeľu. Mladucha mala vstúpiť do domu mladého zaťa v obuvi, ktorú jej daroval ženich. Obuv bola znakom prijatia a prechodu nevesty do nového rodu.

Deň sobáša

V deň svadby pred sobášom sa schádzali svadobní hostia – družina, najbližšia rodina a starší vo svadobných domoch podľa rodinnej príslušnosti. Mladý zať a mladucha boli oble-

čení v novom sviatočnom odev. Mladuche pomáhala starejšia, ktorá jej vlasy upravila do vrkoča s vpletenou stužkou. Pred odchodom z domu, mladý zať odpytoval od rodičov. Po tomto akte sa svadobčania od mladého zaťa pobrali po mladuchu, aby ju odvedli na sobáš. Keď prišli k domu mladuchy, dvere boli zatvorené. Preto na ne museli búchať, aby im domáci otvorili. Pritom sa navzájom prekárali. Keď im otvorili, dovnútra vošiel len starší – *pytač* so starejšou a predný družba, niekde aj mladý zať. Mladucha bola medzitým ukrytá v komore. Ak chcela, aby ju mal ženich rád, alebo byť paňou v dome, mala ho skôr uvidieť, ako on ju. Prichádzajúcich privítal starší – *oddávač* zo strany nevesty a nasledovalo *vyvodenie* mladuchy. Mladému zaťovi priviedli pravú nevestu až na tretí raz. V oblasti hornej Oravy sa z dávnych období zachovali zmienky o uzatváraní sobášov v noci. Zväčša sa však odbavoval sobáš zrána, o 8. alebo 9. hodine, v medzivojnovom období sa posunul na 11. hodinu a v povojnovom období na poobedie.

Po sobášu u mladuchy

Ešte v druhej polovici 19. storočia išli svadobčania po sobášu rovno z kostola do rodičovského domu mladého zaťa. V tomto období nebolo zvykom chystať večeru. Začiatkom 20. storočia sa zo sobáša svadobčania pobrali do krčmy alebo iného určeného priestoru, aby si zatancovali. Okolo 14.-15. hodiny ich prišiel pozvať *starší* na obed k mladuche. Opäť sa zvykli podeliť podľa príbuzenských vzťahov, len mladomanželia išli k mladuche. Niekde išla s nimi celá družina. Počas stolovania bolo potrebné hostí viackrát ponúkať, lebo sám si nikto nevzal ani nenalial. Podľa toho, ako často domáci núkali, svadobní hostia posudzovali úroveň nielen hostiny, ale celej svadby. Spoločná zábava sa konala vo svadobných domoch, z ktorých svadobčania povynášali nábytok, aby urobili priestor na tancovanie. Inde si na tento účel prenajali zvy-

čajne v susedstve väčší dom, kde si u domácich zahovorili izbu, inokedy využili krčmu. Často však na tento účel poslúžilo humno, zvlášť ak malo už doštenú – *foršťovanú* podlahu. Svadba bola záležitosťou celého dedinského spoločenstva, ktoré sa prichádzalo pozerať nielen popod okná, ale aj do izby. Preto hŕfne prichádzali nielen mladí ľudia, ale aj starší a najzvedavšie boli, samozrejme, ženy a deti.

Po 20. hodine sa mladomanželia spolu s blízkou rodinou a družinou vybrali do domu rodičov mladého zaťa. Pred odchodom sa mladucha ešte naposledy rozlúčila so svojimi rodičmi. Pri jej príchode do manželovho domu sa najväčší dôraz kládol na to, ako ju privítala a prijala testiná. Víťala ju na prahu domu s horiacimi sviečkami a chlebom. Testiná potom voviedla mladuchu za ruku do domu, kde trikrát obchádzala stôl, pričom bozkávala jeho rohy. Obyčaj súvisel s uctievaním kultu predkov, ktorých duše, podľa ľudových predstáv, sídlili na určitých miestach v dome. Súčasťou slávnostného uvítania v dome ženicha bolo pohostenie celého nevestiného sprievodu koláčmi a pálenkou. V medzivojnovom období už svadobčanom podávali varené jedlá ako súčasť večere.

Obradné snímanie venca a zavítie mladuchy

Niekde v dome ženicha, inde v prenajatom dome či krčme sa konalo snímanie venca a čepčenie mladuchy za účasti verejnosti. Pred polnocou nastalo obradné *vyvodenie z vienka* spojené s venčekovým tancom. Družice s horiacimi sviečkami v ruke urobili v izbe koleso, v ktorého strede starejšia, držiac za ruku nevestu, predspevovala verše svadobnej piesne. Po piesni si mladucha sadla a predný družba sa jej trikrát po sebe opýtal: „*Chceš veniec sňať alebo hlávku sťat?*“ Mladucha si na prvý aj druhý raz zvolila radšej sťat hlavu a až na tretí raz privolila sňať veniec. Potom ju vzal prvý družba do tancu, pričom sa vo vinši chválil, ako sňal neveste veniec z hlavy. Po tanci ju odsíkovali do komory, kde jej starejšie upravili vlasy do tradičného účesu a pokryli čepcom – *začepčili*. Keď bola mladucha *zavítá*, *starejšia* otvorila dvere na komore a vyšla von medzi svadobčanov s fľašou pálenky, aby predstavila začepčenú mladuchu už ako mladú ženu. Medzitým starejšia odobrala pierko aj mladému zaťovi a nasledoval tanec s mladuchou už ako mladou ženou. Prvý tanec patrila ženichovi a postupne sa s ňou vystriedali aj ostatní svadobčania. Po krátkej zábave sa svadobčania rozchádzali domov, len družina ostávala dlhšie. Na druhý deň rodičia mladuchy pozvali mladomanželov, rodičov mladého zaťa a bližšiu rodinu i tých, ktorí sa nezúčastnili na svadbe, na spoločné posedenie odmladiny alebo popravy. V tejto súvislosti sa zvyklo hovoriť, že dom už odmladol, keď z neho odišla mladá nevesta alebo nevesta už prestáva byť mladá.



Predný družba so šablou s venčekom a koláčom na súčasnej svadbe

Elena Beňušová

Autor myslienky Dante Alighieri	plavecká disciplína	vrchnák	predpona s významom rovnaký	slovne uráža	celkom	časť Londýna	druh korenia	ETALÓN, OMERTA	drobná vec poverčivých	spodná časť sukne	hora v Česku	obyvateľ Ríma	horela bez plameňa
skrútiť sa								povel pre psa					
neuviedol do chodu								trápil, sužoval					
1. časť tajničky													
boxerská skratka			súhlas choroba klbov				hliniková fólia 5. časť tajničky						
EVEL, KULM	4. časť tajničky	základná číslovka pridal soľ				zomieral majetne					značka sodíka jednotka množstva		
vychováva- telka detí (zastar.)					udieraj navrchu			prúd rieky nepodľahol				latincina po esper.	2. časť tajničky
zámorská veľmoc				pusto EČV okr. Poprad				spodný karbón najmenšia časť hmoty					
predložka			pekné počasie							pil označenie lietadiel Nikaraguy			
arabský člen			súdny spor (zastar.) liek, po česky								tam		
rímskych 1049				presné meradlo skrutkovitý let							idant, gén základná číslovka		
chovanec ústavu					inam padajúca hviezda					sníva z nohy na nohu			
SOHO, STOTÁ	dal do ruky	dokiaľ neúspech (hovorovo)				hlina zmrznutá voda			otázka na 1. pád v poradí stá				
post scriptum			vydávaj poveľ! veslovať po maďarsky				firemná skratka ošatil					oznámil	umývalo
mafianis- tický zákon mlčanlivosti						mužské meno druh slona					rozum ženské meno		
3. časť tajničky													
Rachmani- nova opera						bol na letnom pobyte							
starší slovenský malíar						poolamo- valo							

Tajnička krížovky z č. 3/2023: Žena, ktorá nevie byť šťastná doma, nebude šťastná nikde.

Vyhercovia: Anna Polcová, Lucenec, Mária Skypalová, Biely Kostol, Jarmila Striepliková, Dolný Hričov

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 6. 2023 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 súťažiacich: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. 18/2018 Z. z.





Privítajte nových členov rodinky Harmony Dino



viac na www.tvojeharmony.sk

KÚP 3X KRÁL SÝRŮ 120G A ZÍSKAJ DARČEK

NŮŽ NA KRÁJANIE SYROV



KRÁL SÝRŮ

Ponuka platí pre držiteľov
vernostnej karty COOP Jednota
v termíne od 18. 5. do 24. 5. 2023
v predajniach typu SUPERMARKET
a Tempo SUPERMARKET.

