

# jednota

VIII • 2023 • XXI. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

**coop**  
JEDNOTA

POSILŇUJEME  
SUPERMARKETY  
TEMPO!

## KONIEC LETA VONIA PAPRIKOU

- KTO ZÍSKAL GRANT NADÁCIE COOP JEDNOTA?
- VLASTNÁ ZNAČKA RUČÍ ZA KVALITU A BEZPEČNOSŤ
- SLABOSTI PANOVNÍČOK – SLANINA, ČOKOLÁDA I WHISKEY

10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O MLIEKU A MLIEČNYCH VÝROBKOCH



**coop**  
JEDNOTA

**DOBRÁ  
CENA**

# KVALITA ZA DOBRÚ CENU. TO JE GÓL!



Vyskúšajte širokú paletu cenovo výhodných výrobkov značky COOP Jednota Dobrá cena. Či už ide o čerstvé alebo trvanlivé potraviny, nápoje, alebo spotrebný tovar, to všetko jednoducho nájdete na našich pultoch vďaka ľahko rozpoznateľným obalom.



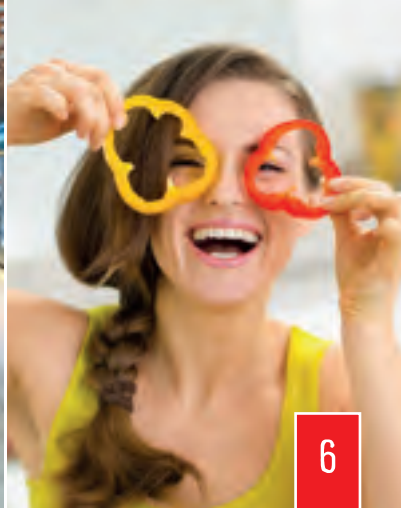




4



12



6

**coop**  
JEDNOTA

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



10



26



20

08  
23



OBSAH

## NAMIESTO PREDJEDLA...



Tolko novinek! Je polovica leta, teda čas, keď si ešte ľudia naplno užívajú oddych na dovolenkách, ale COOP Jednota má toľko nového, čím sa môže pochváliť. Napríklad pribudlo viac než 60 predajní po celom Slovensku, ktoré boli preradené do vyššieho nákupného formátu Tempo Supermarket. To znamená, že prešli rekonštrukciou, modernizáciou a zmenou sortimentu k bohatšej ponuke kvalitných, najmä slovenských, tovarov, aby si tam mohli vybrať aj tí najnáročnejší z vás. Ďalšou dobrou správou najmä pre aktívnych ľudí, ktorým záleží na rozvoji ich regiónu, je, že Nadácia COOP Jednota už po siedmykrát prideliť granty 26 projektom v rámci programu podpory lokálnych komunít. Vďaka verejnosprospešným aktivitám tradičnej slovenskej maloobchodnej siete budú môcť opäť vzniknúť v desiatkach miest a obcí spoločné oddychové priestory pre verejnosť, altánky, mobiliár, turistické trasy či letné kino. Sme radi, že na výbere a podpore konkrétnych projektov ste sa podieľali aj vy, naši zákazníci, tým, že ste za jednotlivé projekty hlasovali. Prečítajte si, či je medzi podporenými aktivitami aj projekt, ktorému ste držali palce práve vy.

Leto sa ešte nekončí, len nás už azda prestane trápiť úmornými horúčavami. Tešme sa z plodov zeme, ktoré sú teraz najvhodnejšie na priamu konzumáciu, ale aj na zaváranie či mrazenie. Veľa tipov nájdete hneď na prvých stranách tohto čísla, ale aj vo vašej obľúbenej rubrike s receptami. Ak sa chcete inšpirovať k menej tradičnému vareniu, zjdite na našu webstránku [www.netradicnerecepty.sk](http://www.netradicnerecepty.sk) a iste neolutujete.

Denisa Pogačová

- 4 Dnes v kuchyni: August v znamení papriky
- 6 Trendy: Farby, jedlo a naše telo
- 8 Sezóna: Taká obyčajná rasca
- 10 Zdravie: 10 najdôležitejších faktov o mlieku a mliečnych produktoch
- 12 V COOP Jednote: Supermarkety Tempo pribúdajú po celom Slovensku
- 14 Lokálne komunity: Kto získal grant od Nadácie COOP Jednota?
- 16 Vlastná značka: COOP Jednota garantuje kvalitu
- 18 Duel chutí s Dominikou a Dušanom
- 20 Recepty: Z letnej bohatej úrody
- 22 Dobrý život: Letné gastronomické radosti a zaujímavosti
- 24 Krása: Tradícia tlače na textil
- 26 Zaujímavosť: Tajomstvá apetítu slávnych panovníčok
- 28 Slovensko: Kalište – tragédia partizánskej obce
- 30 Krížovka

## 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





## KONIEC LETA VONIA LEČOM

V LETE BÝVAJÚ ZÁHRADY AJ ZELENINOVÉ REGÁLY V OBCHODOCH PLNÉ CHUTNEJ ZELENINY. PAPIKA ČI PARADAJKY SÚ TERAZ V NAJLEPŠEJ KONDÍCI A MÔŽETE SA ICH NAJEŠŤ DO SÝTOSTI. TELO I DUŠA SA VÁM ZA TO POĎAKUJÚ.

V paprikách nájdeme dôležité minerály ako draslík, sodík, horčík, vápnik, fosfor alebo železo, ale aj vitamíny (A, B, C, D, E, K...). Pojedanie papriky môže mať preto nejedno pozitívny účinok na váš organizmus. Červená paprika obsahuje väčšie množstvo vitamínov A, C, ktoré chránia pleť pred starnutím. Okrem toho sa v nich nachádza lykopén, látka zabraňujúca šíreniu zhubných nádorov. Zelená paprika má zase väčší podiel kyseliny listovej podporujúcej krvotvorbu. A v žltých paprikách nájdete viac vitamínu E a účinných antioxidantov, ktoré môžu telu pomôcť v boji proti kôrnateniu ciev.

Velkej obľube sa tešia aj mleté páľivé papriky, ktoré v okamihu dodajú jedlu neodolateľnú páľivú chuť. Zdrojom štiplavej chuti je látka zvaná kapsaicín. Ten zabraňuje tvorbe krvných zrazenín a používa sa aj proti omrzlinám. Navyše spoľahlivo rozprúdi krvný obeh. Papriky môžete variť, piecť, zavárať, nakrájať do šalátu alebo si počas chvíľky vyrobiť zdravú desiatu. Milovníci mletého mäsa určite poznajú tradičné plnené papriky. Ak si chcete

zeleninu vychutnať ako prílohu k hlavnému chodu, môžete vyskúšať napríklad nasucho pečené papriky, ktoré sa výborne hodia napríklad k domácej sekanej. A ak práve nestíhate, určite vyskúšajte paprikovú pastu. V kombinácii s domácim chlebom je ideálna namiesto ľahkej večere alebo ako vitamínmi nabitá pochúťka počas celého dňa.

### NÁŠ TIP: DOMÁCA PAPIKOVÁ PASTA

*Opláchnutý konzervovaný cícer (800 g), cesnak (4 strúčiky), soľ a korenie rozmixujte. Prídajte 400 g konzervovanej alebo ugrilovanej papriky spolu s 2 PL citrónovej šťavy, 4 PL oleja a trochu čili. Mixujte, kým nebude zmes hladká. Ochutnajte, prípadne ešte dochuťte. Pastu premiestnite do misky, pokvapkajte olivovým olejom a podávajte so zelerovou vňaťou, s redkovkami a s tyčinkami na namáčanie.*

### PLNENÉ PAPIKY

Jedným z najobľúbenejších spôsobov, ako pripraviť papriku, je naplniť ju. Plnená paprika je tradičným pokrmom španielskej ku-



chyne, nájdete ju však v rôznych obmenách po celom svete a k obľúbeným jedlám patrí aj u nás. Pre našu kuchyňu sú typické pečené biele papriky plnené mletým mäsom, servírované s paradajkovou omáčkou.

Čím môžete plniť papriky? Mletým mäsom, ryžou, pšenom, syrom (napríklad balkánskym, mozzarellou či ricottou), bulgurom, quinoou, zmesou mäsa, obilnín, bylín a zeleniny. Plnenú papriku môžete jednoducho pripraviť aj na grile alebo ju naložiť na kyslo.

### NÁŠ TIP: PAPIKY PLNENÉ FETOU A ŠPENÁTOM

*Rúru predhrejte na 180 °C. Tri papriky prekrojte a dajte rezom hore na plech vyložený papierom na pečenie. Potrite ich 1 lyžicou olivového oleja,*





osolte, okoreňte a pečte 20-25 minút domäkka. Na panvici nasucho opražte hrst píniových orieškov dozlatista. Odložte ich bokom. V uvolnenej panvici rozohrejte 2 lyžice olivového oleja, opečte cibuľu a dva strúčiky cesnaku. Potom pridajte baby špenát (125 g), nechajte ho zavadnúť, zalejte 500 ml vody alebo vývaru a priveďte do varu. Do vriacej tekutiny vsypte 250 g kuskusu, pridajte trochu sušeného oregana, podľa chuti osolte, okoreňte, premiešajte, stiahnite z ohňa a nechajte 10-15 minút odstáť pod pokrievkou. Upečené papriky naplňte prípravou kuskusovou zmesou, navrch rozdrobte syr feta a opražené píniové oriešky.

## PEČENÉ A GRILOVANÉ PAPIKY

Paprika ošľahnutá ohňom je jednou z najlepších možností prípravy, ako si ju vychutnať. Na dochutenie jej navyše stačí skutočne málo – olivový olej a soľ. Pred grilovaním papriky vždy najskôr umyte, osušte, zbavte stopky a semienok. Je na vás, na aké veľké kusy papriky nakrájate. Nieкто ich griluje v celku, iný rozkrojené na polovicu. Všeobecne platí, že

plátky papriky by mali byť hrubšie a väčšie. Malé kúsky papriky sa hodia napríklad na špíz. Grilované papriky najlepšie chutia samotné, ako príloha k mäsu alebo si z nich pripravte šalát. Z pečených paprik sa dá pripraviť aj skvelá balkánska omáčka k mäsu ajvar.

### NÁŠ TIP: JEDNODUCHÁ PRÍLOHA K MÄSU

Celé papriky pečte nasucho na 200 °C asi pol hodiny v rúre dohnedu. Potom ich vyberte a na 20 minút prikryte alobalom. Papriky olúpte, prekrojíte, zbavte jadrovníka, posolte, votrite do nich cesnak, pokvapkajte olivovým olejom i octom a posypte petržlenovou vňaťou.

## NAKLADANÉ PAPIKY

Túto šťavnatú zeleninu si môžete uchovať aj na chladnejšie obdobie ako chuťovku – jednoducho ju naložte. Do octu sa hodí akýkoľvek druh papriky: kapia, tenkostenné papriky, čili papričky, baranie rohy, feferónky či alma papriky. Hodia sa ako príloha k mäsu, do burgerov, do nátierky, ako ozdoba v studenej kuchyni, ako ingrediencie do zeleninových i mäsitých pokrmov (do šalátov, ragú, guláša a pod.)

## AKO OLÚPAŤ PAPIKU

Olúpané papriky patria medzi dokonalé lahôdky. Hodia sa do šalátov, jednohubiek, dipov, nátierok aj do slaných koláčov, na pizzu alebo do guláša. Najprácejšie na nich je ich lúpanie. Ale nemajte obavu, poradíme vám, ako na to:

Papriky vložte do rúry rozpálenej na 220 °C a pečte ich, až sčernajú a urobia sa na nich pluzgieri. Ak bude potrebné, počas pečenia ich otáčajte, aby sa opiekli zo všetkých strán.

Ešte teplé ich vložte na 5 minút do igelitového vrečka alebo zabaľte do kuchynskej fólie, prípadne uzavrite do krabíčky.

Papriky sa zaparia a šupka sa oddelí od dužiny. Takto pripravené papriky pôjdu ľahšie olúpať.

Najskôr ich zbavte jadrovníka a pozdĺžne rozkrojíte. Papriku rozložte do roviny. Lúpať ju môžete v rukách alebo nožom spálenú šupku zoškriabať.

Nebojte sa, že papriku spálite. Čím viac spálená (a černejšia) bude, tým ľahšie sa bude dať lúpať. Čierna spálená vrstva sa neje a lúpaním sa celá odstráni. S očistením vám pomôže aj prúd vody, papriky potom len dôkladne osušte papierovou utierkou.

Nebojte sa, že papriku spálite. Čím viac spálená (a černejšia) bude, tým ľahšie sa bude dať lúpať. Čierna spálená vrstva sa neje a lúpaním sa celá odstráni. S očistením vám pomôže aj prúd vody, papriky potom len dôkladne osušte papierovou utierkou.



### NÁŠ TIP:

Papriky opečte tak, aby trochu sčerneli. Upečené papriky vložte do misky, zakryte a nechajte stáť 20 – 40 minút. Až papriky vychladnú tak, že s nimi pôjde pracovať, zbavte ich šupiek, stopiek, semenníkov a snažte sa odstrániť čo najviac semienok. Neumývajte ich, aby nestratili chuť. Očistené papriky vložte do misky.

Až dočistíte poslednú papriku, nalejte do plynkej misky či kastróla trochu octu, párkrát v ňom každú papriku obráťte zo všetkých strán a odložte do inej misky (pôvodnú misku neumývajte!). Papriky v miske osolte a opatrne premiešajte ako šalát. Ešte trochu osolte a opäť premiešajte. Trochu soli nasypete aj do pôvodnej misky so šťavou, ktorú pustili papriky po ošúpaní.

Do sterilizovaných pohárov nalejte trochu octu, aby zakrýval dno. Natlačte do nich papriky a nechajte navrch asi 3-5 cm voľné miesto. Pohár nakloňte a zospodu doň poklepávajte rukou, aby ste vyhnali vzduchové bublinky. Ak to nepôjde, zľahka premiešajte príborovým nožom. Uvidíte, ako hladina tekutiny klesá. Doplňte ju osolenou paprikovou šťavou. Až vyženiete vzduch a ocot so šťavou bude siahať tesne nad papriky, zalejte olivovým olejom tak, aby vytvoril asi 0,5-1 cm vrstvu. Zaskrutkujte. Vydrží až rok v chladničke.



## ČAS LEČA

Leto je ten najlepší čas na prípravu leča. Papriky a paradajky, ktoré tvoria základ tohto obľúbeného pokrmu, sú teraz v tej najlepšej kvalite. Vyskúšajte klasické lečo alebo si ho pripravte na spôsob šakšuky, jedla pochádzajúceho z Izraela, ktoré sa od klasického leča líši predovšetkým použitým korením.

### NÁŠ TIP: EXKLUZÍVNE LEČO

Na rozohriatom oleji opražte cibuľu a pokrúpanú šunku. Prisypte pokrúpané papriky – červenú a žltú a tiež osmažte. Pridajte asi 800 g pokrúpaných paradajok a na miernom plameni asi dvadsať minút duste; lečo by malo zhutnúť. Dochutte. V miske rozšľahajte s pyré a vmiešajte do horúceho leča. Nechajte prehriať, aby bielok spevnal, ale vajcia sa nezrazili. Podávajte posypané nasekanou petržlenovou vňaťou a s plátkami vevy.

-dp-





## FAREBNÝ TANIER PLNÝ DOBREJ NÁLADY

LETNÁ PRÍRODA JE PLNÁ INTENZÍVNYCH ŽIARIVÝCH FARIEB. TIE, BEZ TOHO, ABY SME SI TO UVEDOMOVALI, VÝRAZNE OVPLYVŇUJÚ NÁŠ ŽIVOTNÝ POCIT A NÁLADU. FARBY PÔSOBIA AJ NA CHUŤ DO JEDLA, TRÁVENIE ČI DOKONCA NA CHUDNUTIE A PRIBERANIE.

Každý z nás prirodzene preferuje konkrétne farby a má podvedomú potrebu sa nimi obklopovať. Znalosťou „schopností“ farieb však môžeme dosiahnuť, aby pracovali pre nás a pre naše zdravie.

Vďaka vedeckému výskumu, ktorý pred časom uskutočnili na Oxfordskej univerzite, máme reálne dôkazy o tom, že napríklad farba (ale aj tvar či hmotnosť) servírovacieho náčinia má značný vplyv na potešenie z jedla. Počas výskumu používali výskumníci jedálenské potreby rôznych tvarov a farieb, aby zistili vplyv na vnímanie chuti rovnakého jedla z rôznych typov servírovacieho náradia. Ako jednu zo zaujímavostí možno uviesť, že jedlo konzumované z noža chutilo dobrovoľníkom slasšie než z vidličky či lyžice. Vedci poukazujú na to, že vnímanie jedla je mnohozmyslový zážitok, ktorý zahŕňa chuť, pocit jedla v ústach, arómu aj vzhľad pokrmu. Mozog posudzuje jedlo ešte pred tým, ako ho ochutnáme, a to má vplyv na celkový zážitok z neho.

Počas výskumov sa napríklad horúca čokoláda zdala testovaným osobám chutnejšia, keď ju dostali v oranžovom alebo krémovom hrnčeku než napríklad v bielom či červenom. Červená farba by sa nemala používať na servírovanie pre ľudí, ktorí potrebujú do jedla povzbudzovať. Naopak, veľmi vhodná je v prípade, že človek potrebuje znížiť príjem

potravy, teda aj pre všetkých, ktorí chcú schudnúť. Žltá farba zosilňuje vnímanie citrónovej chuti v nealkoholických nápojoch, tekutiny podávané v chladných modrých odtieňoch vyvolávajú pocit, že lepšie zaženu smäd, a ružové nápoje ľudia vnímajú ako sladšie.

A AKÝ JE VZŤAH FARIEB, JEDLA A ORGANIZMU?

### CITRÓNOVÁ

Žltá farba je napríklad farbou oblasti žalúdka a odporúča sa pri poruchách trávenia a zápche. Upokojuje slezinu a lymfatický systém. Okrem toho dobre pôsobí pri duševnej a nervovej vyčerpanosti, aj pri depresívnej nálahe. Žltú by ste nemali nosiť pri horúčke, zápaloch, búšení srdca ani hnačke, naopak, vhodná je pri problémoch s pečeňou. Je to hlavne farba vitamínu C, E, horčíka, draslíka, vápnika a fosforu. Žltú reprezentujú hlavne citróny a grapefruity, ktoré majú dokonca viac vitamínu C než citróny. Grepy pôsobia preventívne proti infekciám a prechladnutiu, znižujú cholesterol, prečisťujú črevá. Žltá sa tiež vníma ako farba analytického rozumu.

### ČUČORIEDKOVÁ

Fialová farba tlmí nervový systém a pôsobí upokojujúco. Vplýva na oblasť hlavy – oči, nos, uši a na chodidlá. Nosením fialového oblečenia môžeme stlmiť chuť do jedla a podporiť prečistenie krvi. Povzbudzuje slezinu a podporuje imunitu. Je vnímaná ako farba hlbokého prežívania a intuitívneho poznávania. Fialovomodré potraviny (hrozno, čučoriedky, slivky...) sú známe obsahom antioxidantov, ktoré bojujú proti rakovinovým a srdcovým ochoreniam. Obsahujú však aj množstvo vitamínu C a vlákniny.

**MRKVOVÁ**

Oranžová farba pomáha pri problémoch so stolicou, tráviacich poruchách a problémoch s pokožkou. Povzbudzuje chuť do jedla, vyvoláva pocit tepla, preto ju môžete mať okolo seba napríklad na stene v obývačke či v pracovni. Prebúdza sebadôveru a vyvoláva optimistickú náladu. Je farbou oblasti brucha či sleziny. Oranžová farba potraviny naznačuje, že je v nej veľa betakaroténu – čiže provitamín A. Čím ho je viac, tým oranžovejšia je dobrota – dôkazom môže byť napr. mrkva.

**PARADAJKOVÁ**

Červená farba sa pripisuje ľuďom s výbušnou a temperamentnou povahou, v skutočnosti by ju práve oni nemali nosiť, ani sa ňou obklopovať. Podporuje spontánne správanie, a tak je vhodná skôr pre tých menej odvážnych. Dávkujte ju však opatrne, pretože plachí sa v záplave červenej nikdy nebudú cítiť dobre, skôr ich bude ubíjať. Červená ovplyvňuje pečeň, pôsobí proti zápche, zahlieneniu, pri nedostatku železa a podporuje produkciu červených krviniek. Pomáha pri prechladnutí a pocite chladu. Rozhodne ju však nepoužívajte pri zápalových a horúčkových ochoreniach. Červená okrem iného napomáha detoxikáciu a povzbudzuje vylučovanie.

**APETÍT PODĽA FARIEB**

Pri voľbe odtieňov do bytových priestorov, ktoré sa spájajú s jedlom (kuchynia, jedáľenský kút) sa nenechajte ovplyvniť len trendmi či obrázkami z časopisov. Ako sme už spomínali, farby môžu podstatne ovplyvniť, ako vám bude chutiť a ako celkovo sa v kuchyni a pri jedle budete cítiť. Pri výbere farieb preto zohľadnite vlastný vkus a znalosti účinkov farieb. Samozrejme, zoberte do úvahy, ako sú tieto priestory situované a koľko majú prirodzeného svetla. Do kuchyne či jedálne sú



veľmi vhodné teplé tóny oranžovej alebo žltej, ktoré navodzujú pocit radosti. Na chuť a zrak pozitívne pôsobia svetlé odtiene zelenej, napríklad lipová.

Pomôcť si môžete aj tým, čo vo vás jednotlivé farby evokujú – často ich totiž máme spojené s konkrétnymi krajinami či národnými štýlmi, a preto sú nám príjemné. Napríklad modrá, tyrkysová a levanduľová evokujú Stredomorie, žltá s bielou severný dizajn, biele a krémové tóny Francúzsko, kráľovská modrá Anglicko.

-dp-



# KÚPTE 2x LIPTON

(ČIERNE VRECKOVÉ ČAJE, LUBOVOLNÁ KOMBINÁCIA)

# A VYHRAJTE

**VYSKÚŠAJTE RECEPTY** na osviežujúce  
letné nápoje na [www.sutaz.orbico.sk/lipton](http://www.sutaz.orbico.sk/lipton)

10x

10x



**100 € poukážka**  
do COOP Jednota



**Sklenená karafa**  
1 l, chladiaca až 4 hodiny







## RASCA: ZÁZRAK SKRYTÝ VO VŠEDNOSTI

**KMÍN ALEBO RASCU POUŽÍVAME OD NEPAMÄTI. NIE NADARMO JE TO JEDNO Z NAJPOUŽÍVANEJŠÍCH KORENÍ U NÁS. AJ NAŠE MAMY A BABIČKY VEDELI, O AKÝ VŠELIEK IDE.**

Hoci pôvod rasce nie je úplne známy, pravdepodobne pochádza z Orientu. Rozšírená a obľúbená bola už v stredoveku, no prvopočiatky jej používania siahajú oveľa ďalej. Jej názov kmín je odvodený z latinského *cuminum* a gréckeho *kyminon*, ktoré označujú rascu rímsku.

Kmín nie je len známe korenie, ale aj najstaršia rastlina, ktorá sa používala na liečebné účely. Poznali ju už v staroveku. Egypťania ju využívali ako konzervant pri mumifikácii.

A dokonca sa spomína aj v textoch z obdobia Sumerskej ríše, teda pred 3 000 rokmi pred n. l. Kmín mal v antike mnoho účelov, nielen, že sa ním dochucovali pokrmy a zo semien sa lisoval olej, ale nahrádzal čierne korenie a v istom období sa používal aj ako platidlo za kňazské desiatky.

### NIE JE KMÍN AKO RASCA

Bežne sa v obchodoch stretávame s koreninou jednoducho nazvanou rasca. Ide

o tmavšie, mierne zaoblené semená rasce ľúchej. Ich vôňa je hrejivá a mierne sladkastá. Jemne sa podobá voni fenikla s tónmi pomarančovej kôry. Charakteristickú zemitú až orieškovú chuť si poväčšine hneď spojíme s chlebom či so slaným pečivom, s varenými zemiakmi alebo s dusenou kapustou.

Rasca rímska sú sušené semená rascovca rímskeho. Nejde teda len o iný druh rasce, ale o inú koreninu. Semená vyzerajú takisto odlišne, sú rovné, svetlohnedé a ich vôňa je výrazná a komplexná. Nejde o sladkastú vôňu, ako má rasca, ale skôr o zemitú vôňu pripomínajúcu svieže tóny limetky a sušenej mäty. Vďaka svojej bohatej a sýtej chuti je ako korenie nenapodobiteľná. Veď si ju obľúbili už starí Rímanovia, ktorým dnes vďačíme za to, že je dostupná po celej Európe.

Černuška sú zas sušené zrná uhľovočiernej farby pochádzajúce z černušky siatej. Na rascu rímsku alebo rascu sa nepodobajú vôbec. Pripomínajú skôr drobné semienka cibule. Ich chuť je zemitá a vzdialene pripomína oregano. Sú obľúbenou pochútkou ako posýпка na rôzne chlebové placky alebo pečivo, pridávajú sa aj na ochutenie strukovín, zeleniny alebo do ryže.

### PRE SPRÁVNE TRÁVENIE

Semienka rasce sú zdrojom minerálnych látok ako železo, zinok, horčík, vápnik a draslík. Rasca obsahuje aj vitamíny A, C, a E a mnohé vitamíny zo skupiny B, nájdeme v nej aj omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, esenciálne oleje a antioxidanty.

Korenina je účinná najmä pri tráviacich ťažkostiach. Pomáha nám pri bolestiach brucha, plynatosti a nadúvaní. Rasca podporuje trávenie, pomáha harmonizovať vylučovanie a celkovo zlepšuje činnosť a stav čriev.

### NA IMUNITU

Rasca má močopudné účinky, takže dokáže odstrániť prebytočnú vodu z tela. Vďaka svojim antiseptickým účinkom pôsobí aj na náš imunitný systém. Dokonca sa postará aj o zápach z úst. Vďaka obsahu kľúčových živín vrátane železa, éterických olejov, vitamínu C a A posilňuje imunitný systém mnohými spôsobmi. Vitamín C v rasci pomáha neutralizovať voľné radikály, ktoré vedú k výskytu mnohých chorôb vrátane tých kardiovaskulárnych alebo rakoviny.

### UĽAHČUJE CHUDNUTIE

Rasca je výborná aj pri podpore metabolizmu a chudnutí. Vďaka balansujúcim účinkom na tráviaci systém napomáha aktivovať spaľovanie a znižovať hmotnosť. Pridať si ju môžete do šalátov, nátierok, omáčok alebo do polievky.





## UPOKOJUJE

Esenciálne oleje, ktoré obsahuje rasca, majú relaxačné účinky na naše telo. Čaj s obsahom rasce nám vo večerných hodinách pomôže zbaviť sa stresu, lepšie zaspáť alebo si od-dýchnuť.

## AKO SKLADOVAŤ RASCU

Kmín skladujte v uzatvárateľnej nádobe na suchom a chladnom mieste. Nie je dobré ho vystavovať svetlu, vtedy stráca farbu. Pri skladovaní v optimálnych podmienkach si zachová chuť a farbu až počas 6 mesiacov.

## MOŽNO STE NEVEDELI:

- Kmín a aníz majú veľmi podobnú vôňu. Môže za to chemická zložka karvon, ktorý sa nachádza v oboch koreninách. Karvon je výraznou kmínovou silicou a tvorí až 55 % jej obsahu.
- Kmín je druhé najpopulárnejšie korenie na svete. Na prvom mieste sa nachádza čierne korenie.
- V stredoveku sa verilo v jeho zázračnú moc. Kmín na svadbe prinášal šťastie a vďaka nemu vám neutiekol milý a ani hydina z dvora.
- Najväčším producentom tohto korenia je India. Vypestuje až 70 % svetovej produkcie rasce a spotrebuje až 90 %.

DP, zdroj: potsandpans.in

## NA ZDRAVÉ KOSTI

Živiny a minerály obsiahnuté v rasci sú dôležité pre stavbu, pevnosť a pohyblivosť kostí. Vápnik, vitamíny A a B<sub>12</sub>, draslík a horčík pomáhajú udržať telo v dobrej kondícii. Estrogénové zlúčeniny zas pôsobia preventívne pri osteoporóze. Extrakt z rasce dokonca minimalizuje stratu kostnej hmoty u seniorov a zlepšuje hustotu kosti.

## POMOC PRI PROBLÉMOCH S DÝCHANÍM

Prítomnosť kofeínu a aromatických esenciálnych olejov v rasci z nej robí ideálnu potravinu

pre ľudí, ktorí trpia respiračnými ochoreniami. Pomáha uvoľňovať hlien, uľahčuje ich cestu z tela von kýchaním alebo vykašliavaním.

## ZVYŠUJE LAKTÁCIU

Rasca je bohatá na železo, čo z nej robí pomocníka pre tehotné ženy, dojčiace matky, ale aj ženy, ktoré menštruujú. Dojčiacim matkám pomáha uvoľňovať a zvyšovať vylučovanie mlieka, a to vďaka prítomnosti látky tymolu. Takisto obsahuje vyššie množstvo vápnika (až 60 mg na polievkovú lyžicu), čo je takmer 20 % dennej potrebnej dávky.



## NÁŠ TIP: RASCOVÝ ČAJ NA TRÁVENIE:

Príprava rascového čaju je veľmi jednoduchá. Budeme potrebovať:

2,5 dcl viacej vody  
lyžičku rasce

Vodu privedieme do varu a zalejeme ňou rascu. Necháme lúhovať 5 minút (pre silnejší účinok a výraznejšiu chuť aj 10 minút) a následne scedíme. Čaj vypijeme ešte teplý po dúškoch.

Rascový čaj je vhodný od dvoch rokov, najmä pre detské boľavé brušká. Zároveň je výborný pre dospelých pri tráviacich problémoch.

## MASÁŽ RASCOVÝM OLEJOM NA KRAJŠIE VLASY

Rascový olej je takisto výborný na posilnenie vlasov. Masáž pokožky hlavy aspoň raz týždenne pred umytím, pomôže slabým a jemným vlasom. Zmiešať ho možno aj s inými kozmetickými prípravkami. Vitamíny (predovšetkým E, ktorý pôsobí ako antioxidant) obsiahnuté v rasovom oleji vlasy vyživí, posilní a pomôžu zlepšiť ich štruktúru.





# ČO BY STE MALI VEDIEŤ O POTRAVINÁCH, STRAVOVANÍ A VÝŽIVE

## 10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O MLIKU A MLIČNYCH VÝROBKOCH

V cykle, ktorý vám prinášame v spolupráci s gastroenterológom a propagátorom zdravej výživy doc. MUDr. Petrom Minárikom, PhD., Msc., sa pravidelne venujeme problematike potravinových skupín, ktoré vám predstavujeme jednotlivo a približujeme, ako ovplyvňujú naše zdravie. Tentoraz sa dozviete všetky potrebné fakty o mlieku a mliečnych výrobkoch.

**1** Mlieko a mliečne výrobky sú dôležitou súčasťou stravy v mnohých častiach sveta vrátane Európy a Slovenska. Úlohou mlieka je predovšetkým zabezpečiť všetky nutričné požiadavky novorodených mláďat cicavcov v období najintenzívnejšieho rastu, pretože v postačujúcich koncentráciách obsahuje kompletný rozsah

nevyhnutných živín v ľahko stráviteľných formách. V tých krajinách, kde sa mlieko získava od chovných zvierat, konzumuje sa mlieko a z neho vyrobené mliečne výrobky často, a to ako syry, maslo, a vo fermentovanej podobe najmä vo forme jogurtov, kefírov a acidofilného mlieka. Pod pojmom mlieko sa bežne rozumie kravské mlieko. V našich podmienkach sa však občas konzumuje aj ovčie alebo kozie mlieko a z nich vyrobené mliečne výrobky. **Mlieko nie je iba bežná potravinu, ale má aj podstatne širší zdravotný i spoločenský význam.**

**Definícia mlieka:** mlieko je biela koloidná suspenzia sekretovaná mliečnou žľazou cicavcov. Je to prirodzený živočíšny produkt, ktorý je priamo použiteľný na spotrebu bez ďalších prídavných látok. Produkcia mlieka v prvovýrobe je aj hlavným ekonomickým zdrojom, má hlbší ekologický i sociálny prínos pre náš vidiek. Najdôležitejší je však prínos mlieka a mliečnych výrobkov pre zdravie ľudí.

**2** Podľa tepelného ošetrenia, a teda aj podľa trvanlivosti hotových produktov, rozlišujeme:

- **Pasterizované mlieko** (označované ako čerstvé) je ošetrené väčšinou vysokou pasterizáciou, v prípade vysokokvalitnej suroviny niekedy tiež šetrnou pasterizáciou. Na skladovanie a distribúciu je nevyhnutný chladiaci režim, obvykle teplota medzi 4 – 6 °C. Mlieko má trvanlivosť obvykle od 10 do 20 dní. Pasterizáciou sa bezpečne zničí 99,9 % všetkých mikroorganizmov, ktoré sa nachádzali v surovom mlieku, okrem bakteriálnych spór.



• **Trvanlivé mlieko** (označované ako **UHT mlieko**) je vysoko tepelne ošetrované, čím sa inaktivujú všetky prítomné mikroorganizmy vrátane spór a väčšiny enzýmov. Na ošetrovanie sa používa buď sterilizácia v obale (pri teplote 115 – 120 °C počas 20 – 30 minút), alebo tepelné ošetrovanie mimo obalu (ultra high temperature, UHT), čo je kontinuálne zahriatie na teplotu 135 – 150 °C (s výdržou niekoľko sekúnd) s následným aseptickým plnením. Skladovanie a distribúcia týchto mliek sú možné pri izbových teplotách a trvanlivosť je predĺžená obvykle na 4-5 mesiacov. Po otvorení je nutné uchovanie v chladničke.

• **Mlieko s predĺženou trvanlivosťou** – ide o aplikáciu teplôt vyšších než pasterizačných, ale nižších než pri ošetrovaní UHT s krátkou výdržou (tzv. ultrapasterizácia) a s následným aseptickým balením. Chuť ESL mlieka nie je týmto typom zahriatia negatívne ovplyvnená a chuťou sa blíži čerstvému pasterizovanému mlieku. Trvanlivosť je však dlhšia, a to 20 – 40 dní v chlade.

• **Tepelne neošetrované mlieko** (čerstvo nadojené, surové) môže obsahovať mikroorganizmy, ktoré je nutné zničiť prevarením. Tepelne ošetrované mlieko je mikrobiálne bezpečné a neobsahuje žiadne mikroorganizmy.

3 **Kyslomliečne výrobky** – v kyslomliečnych výrobkoch bola časť mliečného cukru (laktózy) premenená účinkom baktérií mliečného kvasenia na kyselinu mliečnu a vplyvom zvýšenej kyslosti pritom došlo k vyzrážaniu bielkovín. Tento proces sa nazýva **fermentácia** a umožňuje predĺženie trvanlivosti výrobkov biologickou konzerváciou. Podľa použitej suroviny, druhu bakteriálnych kultúr, popri prípade ďalších prísad a technologických krokov je možné kyslomliečne výrobky rozdeliť na jogurty a jogurtové výrobky, kyslé (acidofilné) mlieka a kyslé smotany. **Kefír a kefirové mlieko** sú kyslomliečne výrobky ázijského pôvodu s baktériami a kvasinami. Vyrábajú sa s použitím zákvasových kultúr získaných priamo z tzv. kefirových zrn.

4 **Maslo** je koncentrovaný mliečny tuk vyrobený z kravského mlieka tak, že tuk tvorí súvislú fázu, v ktorej je veľmi jemne rozptýlená voda. Ide teda o emulziu mliečnej plazmy (vodná fáza) v mliečnom tuku. Označenie maslo môže niesť iba výrobok, ktorý obsahuje najmenej 80 % mliečného tuku, avšak menej ako 90 %. **Nátierkové maslo** je výrobok podobný maslu, ktorý sa používa ako nátierka, ale aj ako zložka na výrobu ostatných potravinových produktov. Má minimálne 31 % tuku, minimálne 42 % sušiny a obsah vody môže dosiahnuť až 58 %.

5 **Syry a tvarohy**. Takmer celý sortiment syrov možno vyrábať z rôznych druhov mlieka. Na Slovensku možno na trh umiestňovať syry z kravského, ovčieho či kozieho mlieka. Ak sú syry vyrobené z iného než kravského mlieka, musí byť táto skutočnosť na syre uvedená. Kategorizácia syrov je veľmi zložitá a z nutričného hľadiska je dôležitý obsah sušiny a tuku. Medzi **syry vyrábané kyslým spôsobom** (pomocou mliekarenských mikroorganizmov) sa zaraďujú kyslé syry, ku ktorým patrí väčšina tvarohov a olomoucké tvarôžky. **Sladkým spôsobom** (vyzrážaním bielkovín pomocou syrdlových enzýmov) sa získavajú sladké syry, ku ktorým patria mäkké syry nezrejúce (žervé, čerstvý smotanový syr, cottage syr, mascarpone), mäkké syry termizované, mäkké syry zrejúce alebo zrejúce pod mrazom, v chlade, soľnom roztoku (napr. balkánsky syr, feta). Osobitnou skupinou sú **plesňové syry**. Ide o skupinu mäkkých a polotvrdých syrov, pri ktorých sa na procese zrenia popri bežnej mikroflóre podieľajú špeciálne kultúrne plesne. Patria sem syry s bielou plesňou na povrchu (camembert, hermelín, brie), s modrou plesňou vnútri (niva, rokfort, gorgonzola) alebo s kombinovanou plesňou.

6 **Bryndza** dnes spolu s **parenicou** patrí medzi tradičné slovenské syrárske výrobky a má štatút chráneného výrobku. Bryndza je



špecifický prírodný syr vyrábaný zo syrov z ovčieho mlieka alebo zo zmesi syrov z ovčieho a kravského mlieka, pričom podiel syra z ovčieho mlieka musí byť v sušine bryndze vyšší ako 50 hmotnostných %. Základnou surovinou na výrobu bryndze je ovčí syr. Nepasterizovaná bryndza je bohatým zdrojom mliečnych baktérií a kvasiniek.

7 **Rastlinné náhrady mlieka**. Mliečnym výrobkom sa rozumie výrobok vyrobený výlučne z mlieka. V prípade alternatív mliečnych výrobkov je väčšinou mliečny tuk nahradzovaný tukom rastlinným, ale náhrada sa môže týkať aj iných komponentov. Ide predovšetkým o **analógy mliečnych nápojov** vyrábané na báze **rastlinných zložiek** alebo **analógy jogurtov**. Hlavné dôvody, prečo obľúbenosť rastlinných alternatív stúpa, sú:

- Potravinové intolerancie a alergie
- Znižovanie produkcie skleníkových plynov – uhlíková stopa
- Globálne problémy s vodou a snaha o jej najhospodárnejšie využívanie
- Erózia pôdy dôsledkom živočišnej produkcie
- Životný štýl hlavne mladej generácie
- Módnosť
- Využitie nutričných benefitov rastlinných alternatív.

**Dostupné sú sójové nápoje, ako aj kokosové, ovsené, ryžové, mandľové nápoje** a ďalšie. Obsah jednotlivých živín v rastlinných nápojoch sa líši podľa druhu nápoja a podľa výrobcu. Ich zloženie je tiež veľmi variabilné. Často sa na trhu objavujú **fortifikované rastlinné nápoje**, ktoré sú obohatené o vitamíny skupiny B (B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>), vitamín D alebo vápnik.

(Dokončenie témy v budúcom čísle)



# NOVÉ SUPERMARKETY TEMPO PRIBÚDAJÚ NA CELOM SLOVENSKU

**Najväčší domáci maloobchodný reťazec COOP Jednota posilňuje sieť Tempo SUPERMARKETOV. Už od júla môžu zákazníci po celom Slovensku nakupovať v ďalších zmodernizovaných predajniach. Viac ako 60 prevádzkových jednotiek prechádza do vyššieho formátu – Tempo SUPERMARKET.**

Jednou z priorit systému COOP Jednota je byť čo najbližšie k svojim zákazníkom a zabezpečiť predajne aj na miestach, kde iné obchodné reťazce nemajú ambície otvárať nové predajne. Ako najväčšia a najhustejšia maloobchodná sieť na Slovensku je systém COOP Jednota tvorený tromi formátmi - Tempo SUPERMARKET, SUPERMARKET a POTRAVINY, v rámci ktorých prevádzkuje spolu viac ako 2 000 predajní vo všetkých regiónoch. Predajne sa do jednotlivých formátov zaraďujú na základe stanovenej predajnej plochy a šírky sortimentnej ponuky.

## NOVÉ TEMPO PREDAJNE

Rozvoj formátu COOP Jednota Tempo SUPERMARKET je spojený s cieľom budovať supermarket s bohatou ponukou kvalitných tovarov a uspokojiť aj toho najnáročnejšieho zákazníka. Zámerom reťazca je prinášať zákazníkovi v rámci každodennej ponuky kvalitného tovaru a služieb niečo navyše, reagovať na ich špecifické preferencie a dopyt, ponúkať široký sortiment čerstvých tovarov, výrobkov vlastných značiek COOP Jednota vrátane prémiových produktov, bioproduktov či vytvárať špeciálne oddelenia s produktmi so zdravotnými benefitmi. „Impulzom na posilnenie a rozširovanie predajní Tempo SUPERMARKET je náš zákazník, ktorý nás motivuje. Preto prešlo viac ako 60 supermarketov COOP Jednoty vo všetkých regiónoch Slovenska do vyššieho formátu – Tempo SUPERMARKET. Strategické rozhodnutie pretransformovať vybrané predajne zo supermarketov na Tempo SUPERMARKETY prijalo až 17 regionálnych COOP Jednôt. Rozhodujúca bola interná analýza a zhodnotenie kúpnej sily v regióne,“ zdôrazňuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko. „Nové predajne Tempo SUPERMARKET disponujú predajnou plochou 500 m<sup>2</sup> a viac. Zákazníci si budú môcť vybrať z vyše 4 000 tovarových položiek najmä od slovenských výrobcov. Pestrá paleta kvalitných a čerstvých produktov je podporená doplnkovými službami. COOPkasa, COOP CashBack, dobitie kreditu, zálohmaty i možnosť využiť pri platení e-doklad prinášajú komfort a udržateľný prístup i tomu najnáročnejšiemu zákazníkovi.“



## ROZŠÍRENÁ PONUKA A ON-LINE VERZIA INZERTNÝCH NOVÍN

V predajniach Tempo SUPERMARKET s väčšou predajnou plochou budú k dispozícii i špeciálne kútiky s kategóriami z oblasti zdravej a racionálnej výživy, sortiment pre vegetariánov a vegánov, produkty pre diabetikov či bezpečkové výrobky. Okrem tlačенých inzertných novín s akčiovou ponu-

kou pre predajne Tempo, bude pre formát Tempo SUPERMARKET pripravovaná tiež on-line verzia. V online inzertných novinách si zákazníci nájdu viac informácií o produktoch predávaných v sieti COOP Jednota, tipy na rýchle a netradičné recepty, ale aj články z oblasti zdravého životného štýlu.





Šafa



Banská Bystrica – Ul. M. R. Štefánika



Banská Bystrica – Povstalecká ul.



Michalovce



Senica



## NOVÝ SUPERMARKET V HOLÍČI

**COOP Jednota Senica otvorila v tomto roku už svoj druhý supermarket, tentoraz v meste Holíč.**

Nachádza sa v širšom centre mesta, je postavený na pozemku, ktorý bol určený na predaj. Ako v otváracom príhovore povedal predseda predstavenstva Ivan Bzdúšek, je vybudovaný doslova „na zelenej lúke“.

Nový supermarket má predajnú plochu 391 m<sup>2</sup>, skladovú plochu 186 m<sup>2</sup>. Zákazníkom poskytuje široký sortiment kvalitného potravinárskeho tovaru, výrobky vlastnej lahôdkárskej výroby, vybraný sortiment drogériového tovaru. Pracuje tu 11-členný tím zamestnanců s vedúcou Alenou Stúpalovou.

Nový supermarket má bezbariérový vstup. Vybavený je najmodernejším obchodným zariadením. Nainštalovaný je tu obnoviteľný zdroj energie v podobe tepelných čerpadiel, ktoré slúžia na vykurovanie aj chladenie priestorov predajne a zázemia. V interiéri predajne je umiestnená pec na dopekание polotovarov drobného mrazeného pečiva. Počas prvého dňa tu bola tradičná ochutnávka výrobkov vlastnej lahôdkárskej výroby, na ktorých si zákazníci radi pochutnali. Ochutnať mohli aj dobrú kávu.

Predajňa má vlastné parkovisko s 38 parkovacími miestami. Nachádza sa tu aj nabíjací stojan pre dva elektromobily.

Na oficiálnom otvorení sa okrem zainteresovaných pracovníkov družstva zúčastnili zástupcovia firiem, ktoré sa podieľali na výstavbe a zariadení nového supermarketu.

Prišli aj zástupcovia mesta – primátor Zdenko Čambal a zástupkyňa primátora Lenka Látalová. Zdenko Čambal podotkol, že nová predajňa sa nachádza na ústrednom priestore mesta, kde sa bude dobre nakupovať, a vyslovil presvedčenie, že bude slúžiť na plnú spokojnosť zákazníkov.

- 02 -





# POZNÁME VÍTAZOV PROJEKTU PODPORY LOKÁLNYCH KOMUNÍT

O tom, ktorých 26 projektov podporí Nadácia COOP Jednota grantom z celkovej alokovanej čiastky 156-tisíc eur, rozhodli hlasovaním zákazníci COOP Jednoty.

Nadačný Program podpory lokálnych komunít je zameraný na podporu lokálnych iniciatív a na zvyšovanie kvality života v regióne. Do 7. ročníka nadačného Programu podpory lokálnych komunít bolo v priebehu dvoch mesiacov prihlásených viac ako 1 000 projektov. Regionálne COOP Jednoty z nich vybrali 26 slovenských obcí a miest, v ktorých mohli zákazníci systému COOP Jednota v záverečnom hlasovaní podporiť jeden z troch nominovaných projektov. Každý víťazný projekt, ktorý počas hlasovania dostal od miestnych občanov najvyšší počet hlasov, získava od Nadácie COOP Jednota grant do výšky 6-tisíc eur.

Do Programu podpory lokálnych komunít sú zapojené všetky regionálne spotrebné družstvá. O víťazoch rozhodujú zákazníci. Aj tento rok mohli svojím hlasovaním podporiť mnohé zaujímavé projekty. „Naši zákazníci boli aj tento rok aktívni a 78 projektom postúpeným do hlasovania odovzdali v predajniach spolu viac ako 260 000 hlasov. Skladba víťazných projektov napovedá, že aktívny život a športovanie sú prirodzenou súčasťou slovenských regiónov. Teší nás, že záujem o lokálne projekty pretrváva a že aj takýmto spôsobom môžeme byť súčasťou miestneho života a jeho zveľaďovania,“ uviedol Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.



Liesek

## ŠPORTOVSKÁ I KULTÚRNE STÁNKY

V aktuálnom ročníku o grant požiadali obce, základné školy, mestské alebo obecné kultúrne strediská, športové kluby, materské školy a centrá i občianske združenia. Na základe hlasovania verejnosti v obci Štúrovo pribudnú Lavičky našich osobností, vo Vranove nad Topľou budú pre obyvateľov mesta doplnené a osadené pevné lavičky a v obci Zbyňov budú opravené lavičky a drevené sedenie na futbalovom ihrisku. Nadácia najväčšieho slovenského potravinového reťazca podporí aj výstavbu viacerých detských a workoutových ihrísk či športovísk. Na realizáciu nového detského ihriska sa môžu tešiť deti z MŠ 9. mája v Brezne, vonkajšie detské ihrisko a športové ihrisko Malý Lég bude vybudované v Lehniciach v okrese Dunajská Streda, v Kolárove pribudne altánok pre športový klub, nové detské ihrisko vyrastie i pri Základnej škole v obci Vinica a tiež v areáli Komunitného centra v Ipeľskom Sokolci. V Nitriani-



Kriváň

ských Sučanoch sa deti môžu tešiť na Dopravné ihrisko pod Rokošom. V Krpeľanoch v okrese Martin vystavajú móla na rybníku Bôr. Víťazi sú známi, tohtoročný program na získanie grantu Nadácie COOP Jednota je ukončený.

## UŽ SIEDMY ROK PODPORUJEME REGIÓNY

Program podpory lokálnych komunít realizovala Nadácia COOP Jednota spoločne so svojimi partnermi prvý raz v roku 2017. Za šesť rokov podporil Program finančným grantom 154 projektov, čím na rozvoj lokálnych komunít vo všetkých regiónoch Slovenska prispel celkovou sumou takmer 912-tisíc eur. V tomto ročníku pribudne 26 nových projektov, z ktorých každý môže čerpať sumu do výšky 6-tisíc eur. Vďaka verejnoprospešným aktivitám tradičnej slovenskej maloobchodnej siete mohli v desiatkach miest a obcí vzniknúť spoločné oddychové priestory pre verejnosť, altánky, mobiliár, turistické trasy či letné kino. Starostovia obcí, riaditelia škôl aj občianske združenia prostredníctvom grantu zrevitalizovali množstvo školských dvorov, postavili detské i dopravné ihriská, vysadili zeleň, upravili chodníky i autobusové zastávky. V roku 2021 oslávila Nadácia COOP Jednota 20. výročie svojho vzniku. Okrem rozvoja lokálnych komunít podporuje slovenské zdravotníctvo nákupom dôležitých prístrojov do nemocníc a zdravotníckych zariadení a poskytuje tiež sociálnu pomoc jednotlivcom, najmä deťom s ťažkým zdravotným postihnutím.

Na snímkach sú zrealizované projekty z predchádzajúcich ročníkov.



Nitra



## VÍTAZNÉ PROJEKTY PROGRAMU PODPORY LOKÁLNÝCH KOMUNIT 2023

COOP Jednota	Obec / mesto realizácie	Názov víťazného projektu
COOP Jednota Brezno	Brezno	Detské ihrisko MŠ 9. mája Brezno
COOP Jednota Čadca	Staškov	Priestor plný zábavy, priestor plný života
COOP Jednota Dunajská Streda	Lehnice	Vonkajšie detské ihrisko a športové ihrisko Malý Lég
COOP Jednota Galanta	Galanta	Rozšírenie ihriska pri školskom klube detí
COOP Jednota Humenné	Jasenov	Centrum obce - centrum komunity
COOP Jednota Komárno	Kolárovo	Altánok pre športový klub
COOP Jednota Krupina	Vinica	Detské ihrisko pri Základnej škole v obci Vinica
COOP Jednota Levice	Ipeľský Sokolec	Detské ihrisko v areáli komunitného centra
COOP Jednota Liptovský Mikuláš	Liptovský Mikuláš	Fytoterapia v školských záhradách ZŠ MRM a podpora zdravého životného štýlu
COOP Jednota Martin	Krpeľany	Móla na rybníku Bôr
COOP Jednota Michalovce	Choňkovce	Obnova okolia cintorína ako pietneho miesta
COOP Jednota Námestovo	Novoť	Rozšírenie detského ihriska v obci Novoť
COOP Jednota Nitra	Lukáčovce	Zelená infraštruktúra v centre s detskými mobiliármi
COOP Jednota Nové Zámky	Štúrovo	Lavičky našich osobností
COOP Jednota Poprad	Matiašovce	Goralská sauna
COOP Jednota Prešov	Kapušany	Obnova prvkov detského ihriska v Parku sv. Cyrila a Metoda
COOP Jednota Prievidza	Nitrianske Sučany	Dopravné ihrisko pod Rokošom
COOP Jednota Revúca	Revúca	Vytvorenie oddychovej zóny pred gymnáziom v Revúcej
COOP Jednota Senica	Gbely	Vybudovanie detského ihriska pri Mojmirovej rozhľadni
COOP Jednota Topoľčany	Súlovce	Pohyb je náš kamarát
COOP Jednota Trenčín (CJ Prievidza)	Kálnica	Autobusová zastávka
COOP Jednota Trnava	Blatné	Doplnenie nových objektov na detskom ihrisku v Blatnom
COOP Jednota Trstená	Podbiel	Vonkajší gym v školskej záhrade
COOP Jednota Vranov nad Topľou	Vranov nad Topľou	Doplnenie a osadenie pevných lavičiek v meste Vranov nad Topľou
COOP Jednota Žarnovica	Hrabičov	Športový areál Hrabičov - vybudovanie oddychovej zóny
COOP Jednota Žilina	Zbyňov	Oprava lavičiek a dreveného sedenia na futbalovom ihrisku



Považská Bystrica



Sabinov



Trenčín



Ubla



# VLASTNÁ ZNAČKA COOP JEDNOTY GARANTUJE KVALITU A BEZPEČNOSŤ

Produkty vyrábané pod vlastnou značkou obchodného reťazca sa stávajú pod vplyvom inflácie a pre priaznivú cenu čoraz vyhľadávanejšími. V maloobchodnom reťazci COOP Jednota sa pri produktoch vlastných značiek kladie dôraz na transparentnosť a férovosť.

Hlavnými kritériami pri výbere dodávateľov vlastných značiek sú kvalita, bezpečnosť a slovenský pôvod. Každý výrobok musí spĺňať prísne kritériá na zaradenie do portfólia.

Zákazník domácej maloobchodnej siete COOP Jednota citlivo vníma krajinu pôvodu, ako aj to, ktorý výrobca produkt vyrába. Preto sa na výrobkoch vlastných značiek uvádza podrobná informácia o výrobcovi a krajine pôvodu. Prioritou je, aby portfólio vlastných značiek tvorili kvalitné a bezpečné produkty od slovenských a regionálnych producentov.



## Slovenskosť, čerstvosť, výhodnosť

Kľúčové atribúty pri produktoch vlastných značiek sú slovenský pôvod, kvalita, čerstvosť a cenová výhodnosť. Dôkazom obľúbenosti u zákazníkov je i fakt, že produkty vlastných značiek majú vysoký podiel na celkovom predaji siete COOP Jednota. Výsledkom popularity vlastných značiek je aj pravidelné oceňovanie v súťaži Voľba spotrebiteľa. K najpredávanejším produktom v rámci privátnych značiek COOP Jednoty patrí mlieko a mliečne výrobky, múka, pekárenské výrobky, maslo, olej, mäso a mäsové výrobky, ryža i toaletný papier.



## Garancia COOP kvality a bezpečnosť

Cenovo výhodnejšie produkty uvádzané pod vlastnou značkou sú rovnako kvalitné ako tie značkové. Každý rok sa kontrolujú v akreditovaných nadnárodných laboratóriách na Slovensku a v zahraničí. Aj vďaka nim môže maloobchodný

systém COOP Jednota umiestňovať na výrobkoch vlastných značiek logo Garancia COOP kvality. COOP Jednota sa pravidelnými kontrolami snaží o zachovanie trvalej kvality, bezpečnosti a dôveryhodnosti výrobkov u zákazníkov. V roku 2022 sa zrealizovali laboratórne kontroly na viac ako 1350 výrobkoch, ktoré sa nakúpili v sieti COOP Jednota za rovnakých podmienok, ako ich nakupuje spotrebiteľ. Systém kontroly bezpečnosti a kvality je postavený na odbornosti, nezávislosti a nestrannosti. V záujme ochrany spotrebiteľa sú všetky výrobky uvedené na trh pod vlastnou značkou automaticky zaradené do systému kontrol.

## Spýtali sme sa Branislava Lelláka, obchodného riaditeľa COOP Jednoty Slovensko

*Spotrebiteľia sa často obávajú, či je kvalita výrobkov vlastnej značky porovnateľná s kvalitou značkových produktov. Ako vnímajú kvalitatívnu úroveň produktov vlastných značiek zákazníci COOP Jednoty?*

Od zákazníkov máme pozitívnu spätnú väzbu. Dokazuje to i súťaž Voľba spotrebiteľa – Najlepšia novinka, kde sme už niekoľko rokov za sebou získali ocenenia. V minulom roku zákazníci ocenili novinky v privátnej značke COOP Jednoty a Najlepšou novinkou 2022 sa stali COOP syrové guľôčky syrové a COOP gél na pranie z produktového radu detergentov Perun. V tomto roku v rovnakej súťaži uspeli COOP kurča gazdovské chladené z radu premium, COOP jahody Zelovoc, COOP ryža guľatá z limitovanej edície a COOP tyčinky bez posýpky soli s vlákninou značky Junior.

Cenovo výhodnejšie produkty vlastnej značky sú rovnako kvalitné ako značkové produkty. Produkty našich privátnych značiek sa každý rok pravidelne kontrolujú v akreditovaných laboratóriách nielen na Slovensku, ale aj v susednom Rakúsku a v Českej republike. Aj vďaka týmto kontrolám môžeme na výrobkoch vlastnej značky umiestňovať logo Garancia COOP kvality.

V roku 2023 pokračujeme v budovaní dôveryhodnosti produktov vlastnej značky cez pravidelne kontrolovanú kvalitu. Pri produktoch našich vlastných značiek je pre nás obzvlášť dôležitá transparentnosť a férovosť voči zákazníkovi, preto považujeme za samozrejmosť uvádzať na výrobkoch podrobnú informáciu o výrobcovi. Prioritou pri vlastných značkách nášho reťazca je, aby portfólio vlastných značiek tvorili produkty od domácich slovenských a lokálnych výrobcov. Aktuálne spolupracujeme s viac ako 90 dodávateľmi a až 85 % produktov vlastnej značky pochádza od slovenských dodávateľov.



Branislav Lellák, obchodný riaditeľ CJŠ



# DVOJNÁSOBNÉ OCENENIE COOP JEDNOTY



Aj tento rok sa COOP Jednota zúčastnila na najväčšej celosvetovej súťaži vlastných značiek **Salute to Excellence Award** v Amsterdame. Aj tento rok zaznamenala víťazstvo v konkurencii viac ako 500 produktov v 90 kategóriách od 64 reťazcov z 20 krajín. COOP Jednota získala 1. miesto za produkt Junior Tyčinky bez posýpky soli. Porota zložená z gastro odborníkov, predajcov, výrobcov a dodávateľov, ako aj novinárov, posudzovala kritériá, ako sú inovatívnosť, chuť a zloženie, balenie (dizajn, materiál, nápaditosť), celkový vzhľad, vyhotovenie a reálnu hodnotu za predajnú cenu.

Ďalšie ocenenie získal produkt vlastnej značky Junior Tyčinky bez posýpky soli v súťaži **Voľba spotrebiteľa - Najlepšia novinka**. Ide o marketingový program, ktorý monitoruje, oceňuje a podporuje nové a inovované výrobky na slovenskom trhu rýchloobrátkového tovaru. COOP Jednota sa na tejto súťaži pravidelne zúčastňuje a každý rok si odnáša ocenenia od slovenských spotrebiteľov.

**coop**  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny





Dominika Morávková



## RATATOUILLE

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

90 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



### Ingrediencie:

#### Omáčka:

olivový olej **Tradičná kvalita**  
1 strúčik cesnaku  
1 šalotka  
250 ml pasírovaných paradajok

**Tradičná kvalita**

bazalka  
tymian  
soľ, korenie  
cukor

#### Ratatouille:

2 menšie baklažány

2 papriky

3 paradajky

2 stredné cukety

soľ

mleté korenie **Dobrá cena**

cibuľa



### POSTUP:

**Omáčka:** Cesnak, cibuľu nakrájame nadrobno. Orestujeme na oleji, pridáme paradajky a bylinky. Povaríme.

**Ratatouille:** Nakrájame baklažán, cuketu a všetku zeleninu na tenké kolieska a prekladáme v pekáči. Prelievame omáčkou. Prikryjeme papierom na pečenie a pečieme 20 minút.

Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na  
[www.netradicnerecepty.sk](http://www.netradicnerecepty.sk)





Dušan Platko



## KOHÚT NA VÍNE

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

90 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



### Ingrediencie:

4 minikuriatka  
500 g mrkvy  
2 cibule  
3 strúčiky cesnaku  
čerstvý tymian  
bobkový list **Dobrá cena**

klinčeky  
50 ml koňaku  
1 l červeného vína  
50 g hladkej múky **Dobrá cena**  
200 ml olivového oleja  
**Tradičná kvalita**

300 g makarónov  
1 PL kakaa  
soľ  
čierne korenie **Dobrá cena**

### POSTUP:

Kuriatka rozdelíme na polovice a vyberieme chrbát. Mrkvu nakrájame na kocky a cibuľu na plátky spolu s cesnakom a kúsky kuriatka dáme do misky. Pridáme koreniny, koňak a víno, soľ, korenie a necháme marinovať, ideálne 48 hodín. Kuriatko vyberieme z marinády, necháme oschnúť, obalíme v múke. Na oleji opečieme kuriatko z každej strany. Zeleninu vyberieme z marinády a tiež necháme uschnúť. Marinádu prevaríme a scedíme. Zeleninu dáme do hrnca a opečieme na zvyšku oleja. Poprášime kakaom a premiešame. Kuriatko položíme navrch a prelejeme marinádou. Privedieme do varu a hrniec vložíme do rúry na 1 hodinu pri teplote 160 °C. Makaróny uvaríme v osolenej vode.





Náročnosť \*\*\*

Príprava 45 min.

Cena/porciu €€€

Počet porcií 4

**Ingrediencie:**

500 ml kuracieho vývaru

250 g sterilizovanej kukurice Tradičná kvalita

1 cibuľa

2 mrkvy Zelovoc

2-3 zemiaky Zelovoc

olej COOP Premium

smotana na šľahanie Mamičkiné dobroty

1 bobkový list Dobrá cena

celé čierne korenie Dobrá cena

pažitka

100 g oravskej slaniny Dobrá cena

100 g ovčieho syra

**Postup:**

Cibuľu, mrkvu a zemiaky očistíme. Cibuľu nakrájame na drobno, mrkvu na kolieska a zemiaky na kocky.

V hrnci zohrejeme olej, speníme na ňom cibuľku, pridáme mrkvu a zemiaky. Podlejeme vývarom a dusíme do polomäčka. Pridáme kukuricu (aj s nálevom), zvyšok vývaru, bobkový list, čierne korenie, zakryjeme a varíme 20 minút. Koreniny vyberieme a pridáme smotanu. Slaninu nakrájame na kocky a opečieme do chrumkava na panvici.



## JEMNÁ KUKURICOVÁ POLIEVKA S OPEČENOU SLANINKOU A OVČÍM SYROM



## ZAPEČENÁ PLNENÁ HRUŠKA

Náročnosť \*\*\*

Príprava 55 min.

Cena/porciu €€€

Počet porcií 4

**Ingrediencie:**

2 hrušky

1 PL bazového sirupu

6 PL hnedého cukru

1 badián

120 g vlašských orechov

1 PL masla

50 ml mlieka

práškový cukor na posypanie

8 PL lekváru (ríbezľový, šípkový)

**Postup:**

Hrušky ošúpeme, prekrájame na polovice a vyberieme jadrovníky. V malom kastróle ich asi 15 minút varíme na miernom ohni s bazovým sirupom, so 4 lyžicami hnedého cukru a badiánom.

Orechy krátko opečieme na masle s 2 lyžicami hnedého cukru, postupne zalievame mliekom a varíme hustú plnku.

Hrušky vyberieme z kastróla, naplníme, posypeme práškovým cukrom a zapekáme v rúre zapnutej iba na vrchný ohrev, kým cukor neskaramelizuje.

Lekvár rozriedime podľa potreby omáčkou, v ktorej sa varili hrušky, a uvaríme hustejšiu omáčku.

## RÍBEZĽOVO-MEDOVÁ LIMONÁDA

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

**Ingrediencie:**

2 PL medu

4 PL ríbezľového sirupu

6 PL šťavy z čiernych ríbezlí

400 ml vody

ľad

**Postup:** Vodu mierne ohrejeme a premiešame s medom, aby sa rozpustil. Do vody pridáme šťavu a necháme vychlaďiť. Na záver pridáme ľad.





## ZLATÉ KURIATKO S DUSENOU ZELENINOU A SO ZEMIAKOVÝM GRATINOM

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 60 min.  
Počet porcií 4

### Ingrediencie:

#### Gratinované zemiaky:

800 g zemiakov  
3 cibule  
olivový olej  
kurací bujón  
½ čerstvej šalvie  
100 ml smotany na šľahanie  
30 g parmezánu

#### Kura:

480 g kuracích prs  
čerstvý rozmarín  
2 plátky slaniny  
Zelenina:  
200 g baby póru  
200 g baby špenátu  
200 g mrazeného hrášku

### Postup:

Zemiaky nakrájame na tenké plátky a zalejeme v hrnci vriacou vodou. Cibulu očistíme, nakrájame na tenké mesiačky a dáme do pekáča. Pridáme olej, osolíme a okoreníme. Natrháme šalviu a premiešame s cibuľou. Zemiaky scedíme, dáme do pekáča k cibuli, premiešame. Zalejeme smotanou a posypeme parmezánom.

Kura naklepeme, obalíme v soli, čiernom korení a rozmaríne. Na panvici ho opečieme z každej strany asi 3 minúty.

Pór nakrájame na jemné plátky a osmažíme. Pridáme k nemu špenát a hrášok. Len čo špenát zvädne, stiahneme z plameňa. Slaninu nakrájame na tenké plátky a osmažíme na panvici. Servírujeme na doske, kam dáme zeleninu, na ktorú položíme kura posypané slaninou.



## PARENICA S GLAZOVANOU CVIKLOU

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 20 min.  
Počet porcií 4

### Ingrediencie:

4 neúdené parenice  
korenie štyroch farieb  
poľný šalát  
vlašské orechy  
200 g cvikly  
½ ČL anízu  
½ ČL fenikla  
celé čierne koreníe  
celá rasca  
soľ

1 PL sľečnicového oleja  
1 PL medu  
4 vetvičky tymianu  
2 PL balzamového octu  
Zálievka:  
8 vetvičiek tymianu  
40 g medu  
1 PL citrónovej kôry  
šťava z 1 citróna

### Postup:

Deň vopred uvaríme cviklu v osolenej okorenej vode a necháme vychladnúť.

Zálievku pripravíme z nasekaných tymianových listov, medu, citrónovej kôry a šťavy.

Cviklu očistíme a nakrájame na tenké plátky, rýchlo opečieme na oleji, pridáme med, tymian a balzamový ocot.

Parenicu prekrájime na dva plátky, okoreníme a opečieme do zlatista. Syr podávame horúci s cviklou, so šalátom a s orechmi, preliaty zálievkou.





## TAJOMSTVO DOBRÉHO PIVA

Čapovanie piva má tradíciu hlbokej minulosti, keď sa pivo uskladňovalo v dubových sudoch so zátkou, ktorej sa hovorilo čap. Zmeny priniesla až priemyselná éra. V 19. storočí sa v pivovarníctve rozšírili tlakostroje s ručným pohonom. Hostinský musel najskôr otáčať kolesom, ktorým stroj natlakoval predtým, ako mohol pivo podávať smädným zákazníkom. Tam je aj pôvod českého termínu točené pivo. A ako na to, aby malo pivo v pohári prvotriednu chuť? Základom je dobre umytý pohár, vychladený na teplotu piva. Ak sa po načapovaní objavujú na stenách pollitra bublinky, je to znamenie, že sklo nie je čisté. Bublinky majú na svedomí častice prachu, ktoré sa usadzujú po okrajoch pohára. Studená voda zabezpečí, že sa pivo nezačne vplyvom vyššej teploty ohrievať. Na teplé čapované pivo si asi potrpí málokto.

Pivná pena musí byť hustá a mokrá. Ak vám povestný „pivný čepiec“ po chvíli spadne, môže byť na vine neumyté sklo alebo zlá teplota piva. Poctivá pena pritom nezaručuje iba chuťový pôžitok. Zároveň chráni pivo pred zvetraním a dodáva mu lahodnú chuť. Po upití pena v pohári krúžkuje a na stenách zanecháva „pivné mapky“. Ak ich v pohári hľadáte márne, možno je sklo príliš mastné a pena po ňom jednoducho sklzla.

Nedotočené pivo štangastov nepoteší. Niekedy načapované pivo dosiahne na rysku až potom, čo vám ich obsluha prinesie. V takých prípadoch sa hladinka môže zdvihnúť asi o centimeter. Ideálne má však mať pivo správnu mieru už v okamihu, keď ho dostanete na stôl.

Zásadný vplyv na chuťový pôžitok má teplota piva, teda ako dobre je vychladené. Ležiaky sa skladujú a čapujú pri teplote 7 – 10 °C, pšeničné piva pri teplote 6 – 9 °C.

## NAJČUDNEJŠIE ZMRZLINY

Jahodová, vanilková a čokoládová zmrzlina je klasika, ktorú pozná každý. Ale čo napríklad cesnaková, syrečková, čabajková alebo chrenová? Tie už také bežné nie sú, ale naozaj existujú. K tým zvláštnejším patrí napríklad dondurma. Ide o pochúťku pôvodom z Turecka, ktorá sa vyznačuje vysokou odolnosťou voči topeniu a lepkavou až žuvačkovou konzistenciou. Tieto vlastnosti zaručujú dve pre nás veľmi netradičné suroviny. Prvou je salep, čo je jemne namletý koreň divokej orchidey. Druhou je tmel alebo rastlinná živica masticha zo stromov pistacia. Dondurma ďalej obsahuje smotanu, cukor a rôzne príchute.



S veľkými rozpakmi sa stretla kuriozita z londýnskej zmrzlinárne Icecreamists, zmrzlina Baby Gaga obsahujúca madagaskarskú vanilku, citrónovú kôru a materské mlieko. Zmrzlina vyvolala obrovskú vlnu nevôle, ktorej výsledkom bolo zatvorenie podniku.

Majiteľ Matt O'Connor si však rýchlo otvoril novú zmrzlináreň, kde v roku 2015 pri príležitosti osláv narodenia princeznej Charlotty uviedol zmrzlinu znova, tentoraz pod názvom Royal Baby Gaga. Mala zároveň poukázať na dôležitosť dojčenia. No o dva roky bola zmrzlina v Británii úplne zakázaná a Matt mal nemalé problémy s ohlasom verejnosti, britskou vládou a dokonca aj so speváčkou Lady Gaga.

Netradičné príchute nájdeme po celom svete. Škótom sa podarilo do mrazenej podoby previesť národné jedlo haggis (ovčí žalúdok plnený zvyškom ovčích vnútorností, vločkami a zeleninou), vo Francúzsku vyrábajú zmrzlinu z foie gras alebo horčice. Vo Venezuele vám servírujú napríklad cheeseburgerovú alebo sardinkovú s brandy. V Japonsku dostanete aj zmrzlinu Drakulov cesnak, wasabi, sépiový atrament alebo dokonca príchut' hadieho jedu. Na Filipínach majú ako lahôdku zmrzlinu s krokodíľmi vajčkami.



## TIP ŠÉFKUCHÁROV: OVOČNÁ ŠŤAVA ČARUJE SO ZELENINOU

Pridanie ovocnej šťavy k zelenine je skvelý spôsob, ako zvýrazniť jej chuť, prirodzenú sladkosť a dodať celému pokrmu zaujímavý podtón. Pri kombinovaní ovocných štiav so zeleninou zvolte jemnejšie príchute, ktoré neprebijú prirodzenú arómu zeleniny, ale, naopak, vyzdvihnú ju a dodajú jej niečo navyše. Kombinácie, ktoré iste oceníte:

- Mrkva a pomarančový džús

- Šťava z koreňa petržlenu a hrušiek
- Tekvica a jablkový džús
- Červená cibuľa a šťava z granátového jablka
- Repa a čerešňová alebo slivková šťava

Zeleninu môžete variť, dusiť alebo opekať, celú alebo nakrájanú, so šťavou podľa svojho výberu.





## VIETE ČO JE RÍMSKY KEČUP?

V ázijských jedlách často môžeme rozpoznať charakteristickú arómu rybej omáčky, ktorá obsahuje piatu chuť umami. Viete, že táto omáčka má s európskou gastronómiou spoločného oveľa viac, než by sa mohlo na prvý pohľad zdať? Ako dochucovadlo s názvom garum ju totiž používali stredomorské národy už v staroveku.

Chuť a vôňu rybej omáčky máme spojenú s ázijskými pokrmami, ale v histórii sa používala hojne aj v európskej kuchyni. Rybou omáčkou ochucovali jedlá už starí Rimania. Garum si vyrábali doma, ale aj v manufaktúrach. Latinsky sa omáčka nazývala garum či liquamen a do antického stredomoria sa údajne dostala krátko pred naším letopočtom zo severnej Afriky.

Rovnako ako jej ázijská verzia, aj táto omáčka sa vyrábala z rýb fermentovaných v morskej soli. K menším rybám v celku aj k väčším pokrúpaným na kúsky sa pridávali stredomorské bylinky, napr. tymian, šalvia, fenikel alebo kôpor. Jednotlivé vrstvy rýb, bylín a soli sa potom skladali na seba do veľkých nádob, zaťažili sa kameňom a uzavreli. Takto sa nechal obsah odležať asi týždeň a potom sa už sčasti fermentovaná hmota počas troch týždňov niekoľkokrát denne od dna premiešavala. Naši európski predkovia ju potom povarili, aby odfiltrovali nečistoty a vychladenú potom skladovali v menších nádobách, kde ešte dochádzalo k ďalšiemu zretiu. Rybia omáčka je trochu sladká, ale zároveň veľmi slaná a v starovekom Ríme údajne dochucovala takmer každé jedlo vrátane niektorých dezertov. Garum sa preto niekedy nazýva aj rímskym kečupom.

Na začiatku vzkriesenia rybej omáčky garum a jej záchrany z prepahliska dejín bol slávny dánsky šéfkuchár René Redzepi. Enzýmy z rybích čriev, ktoré v pôvodnej omáčke spúšťali fermentačný proces, nahradil špeciálnou japonskou plesňou s názvom koji. Garum možno využiť či už v tekutej, alebo sušenej a rozdrvenej forme takmer v akomkoľvek pokrme, podobne ako to robili starovekí Rimania. Od zálievky na šalát cez polievky po cestoviny a grilované mäso.

## KÁVA A JEJ VPLYV NA ŽENSKÉ ZDRAVIE

Dve-tri šálky kvalitnej kávy denne môžu znížiť riziko mozgovej mŕtvice až o 20 percent. Vyplýva to z výsledkov štúdie, ktorá prebiehala vyše 20 rokov a zúčastnilo sa na nej 80 000 žien. Samotné zistenie účinkov kávy bolo pre vedcov prekvapením, pôvodne totiž mali v pláne zistiť, do akej miery káva riziko mozgovej mŕtvice zvyšuje.

„Dlhodobé pitie kávy nezvyšuje riziko mozgovej mŕtvice u žien. Naopak, do istej miery káva toto riziko znižuje,“ píše sa v správe, ktorú zverejnil magazín Circulation. Napriek tomu, že sa na štúdiu zúčastnili iba ženy, vedci sa domnievajú, že podobný efekt by káva mohla mať aj u mužov. Zároveň však upozorňujú, že preventívny účinok má káva iba v prípade zdravých ľudí. Ľuďom, ktorí majú problémy s krvným tlakom či akékoľvek iné

problémy so srdcom, pitie kávy v tomto ohľade nijako neprospeje. Ženy, ktoré pili päť až sedem šálok kávy týždenne, znížili riziko o 12 percent, skupina, ktorá denne vypila dve až tri šálky kávy, znížila riziko o 19 percent. Tie, ktoré pili štyri a viac šálok kávy denne, znížili riziko o 20 percent.

Vedci sa domnievajú, že pozitívne účinky kávy nespôsobuje kofeín. Ostatné nápoje obsahujúce kofeín totiž podobné účinky nemajú, zatiaľ čo káva bez kofeínu si zachovala ochranné účinky. Vedúci výskumu Esther Lopez-Garcia sa domnieva, že účinnou látkou sú antioxidanty, ktoré káva obsahuje. Môžu mierniť zápaly a prospievať cievam. Káva nás však nezachráni pred všetkým, v niektorých prípadoch dokonca skôr škodí. Predchádzajúce štúdie síce ukázali, že káva nás môže ochrániť pred stratou pamäti či problémami s pečenu, iné poukazujú na to, že káva môže spôsobiť srdcové problémy a zvýšiť riziko potratu.







ĽAHKÉ, VZDUŠNÉ PRÍRODNÉ TKANINY SÚ V LETNOM SPARNE NEOCENITEĽNÉ. BAVLNA A ĽAN SÚ PRIEDUŠNÉ, PRÍJEMNÉ NA POKOŽKE A ODVÁDZAJÚ POT ZO SPOTENÉHO TELA. VYUŽITE UVOĽNENOSŤ LETNEJ SEZÓNY A BEZ OBÁV SA OBLIEKAJTE DO TEXTÍLIÍ S RÔZNYMI ORNAMENTMI S NÁDYCHOM FOLKLÓRU A EXOTIKY. TRIČKO ČI BLÚZKU SI MÔŽETE TAKTO VYNOVIŤ AJ SAMI.

Farby a potlač látok majú dlhú tradíciu na celom svete. Stačí spomenúť našu modrotlač, ktorú sme vám v našom časopise už niekoľkokrát priblížili a ktorá je stále inšpiráciou pre súčasných umelcov i odevných tvorcov. Staroveké umenie tlače na textil má svoje korene v Ázii. Už v 4. a 5. storočí pred n. l. v Číne využívali drevotlač na to, aby šaty ozdobili nádhernými ornamentálnymi motívmi.

### Z ÁZIE NA FRANCÚZSKY KRÁĽOVSKÝ DVOR

Reliéfna, tzv. bloková tlač sa objavila neskôr. Išlo o proces, počas ktorého sa látka farbila pomocou bloku vyrezaného z dreva, prípadne medi. Tá sa rozšírila z oblasti Indie do Európy. Jej história však siaha až do roku 3500 pred n. l. do údolia Indusu. Na tomto mieste vznikali zložité a bohaté kvetinové motívy, ktoré sa stále používajú v ručne tlačených indických textíliách. Pôvodne indické vzory, ktoré sa štylizovali do pravidelných tvarov sĺz, kytíc alebo ornamentov, sa neskôr aplikovali a používali aj u nás.

Jedna z najstarších zachovaných potlačených textílií, je detská tunika, ktorej látka pochádza zo 6. storočia z Orientu. Tento modrotlačový kus textilu sa našiel v hrobe biskupa Caesara z francúzskeho mesta Arles. Išlo o svetlomodrú košielku s bielym vzorom, ktorá bola vytvorená technikou negatívnej tlače. Bol to spôsob farbenia textilu tak, aby sa zabránilo prieniku farby do vzoru.

Do Európy sa tento spôsob farbenia textilu dostal v 16. storočí vplyvom zámožných plavieb, ktoré smerovali do Indie. Veľký dopyt po modrotlačí sa rozšíril aj vďaka poslom zo Siamu, ktorí takúto látku priniesli francúzskemu kráľovi Ľudovítovi XIV. ako dar.

**Indiennes**, teda bavlnené látky potlačené na modro indigom, spôsobili na dvore veľký rozruch, pretože orientálne vzory a farby učarovali každému. Predtým, ako spôsobili indické látky ošiaľ vo Francúzsku, Európania farbili látky na modro borytom, výťažkom z rastliny boryt farbiarsky. Farbenie borytom nebolo také trvácne a kvalitné ako farbenie indigom, no pestovanie tejto rastliny živilo veľké množstvo francúzskeho a nemeckého obyvateľstva.

Dovoz indiga znamenal hrozbu pre domácich producentov borytu. Na import indigového farbiva však krátko nato ako sa objavilo v Európe, začali platiť vysoké clá a zákazy, ktoré slúžili ako ochrana domácej produkcie. Povolenie na obchod malo iba zopár spoločností, ktorých majoritnou akcionárkou bola milienka Ľudovíta XIV., madame de Pompadour.

### TOILE DE JOUY: ROMANTICKÉ VÝJAVY NA BAVLNE

Keď nemecký podnikateľ Christophe-Philippe Oberkampf dostal nápad a založil textilnú manufaktúru v Jouy-en-Jonas vo Francúzsku, netušil, že ešte o niekoľko sto rokov budú jeho vzory také obľúbené.

Oberkampf pochádzal z farbiarskej rodiny, roky cestoval a veľa sa vzdelával. Silne inšpirovaný indickými a anglickými látkami, hodvábom a technikami

### ČRIEPKY Z HISTÓRIE

- **Sieťotlač**, teda pretlačanie farby na textil, je stará technika, ktorá má svoje korene v dynastii Song v Číne. Tlačiarenski umelci používali sitá z husto tkanej sieťoviny z ľudských vlasov. Takto vyrobená sieťovina bola dostatočne pevná a zároveň jemná a umožňovala farbám prejsť na substrát. Šablóny, ktoré využívali pri tlači, boli vyrezávané z listov. Čínsku sieťotlač potom zdokonalili Japonci, ktorí začali používať hodváb ako sieťku.
- **Traja vedci, Beck, Peter a Owens**, počas svojich experimentov vynali spôsob, ako preniesť fotografiu na textil pomocou emulzií kyseliny chrómovej. V prvej polovici 20. storočia sa teda prvý raz mohli namiesto ručne vyrezávaných šablón použiť aj fotografie.
- **Prvá tlač na textil**, ktorá mala komerčné využitie, bola spojená s filmom Čarodejník z krajiny Oz. Motív bol navrhnutý špeciálne pre túto filmovú klasiku a tričká sa rozdávali fanúšikom na premiére filmu v roku 1939.
- Sieťotlač sa využívala aj počas II. svetovej vojny. Najprv **na letáky a propagačné materiály**, neskôr na tlač na vojenské oblečenie. Mnohí vojaci, ktorí sa naučili tlačiť na textil, po skončení vojny využili tieto zručnosti a v sieťotlačí pokračovali.
- Sieťotlač na textil našla svoje uplatnenie aj v umení. Azda najznámejším umelcom spojeným s touto technikou je **Andy Warhol** a pop art. Warhol použil sieťotlač na vytvorenie niekoľkých obrazov celebrit (medzi nimi aj Marilyn Monroe či Elvis Presley). Dokonca sa vyjadril, že by bol rád, ak by viac umelcov využívalo túto techniku.



tlačé, začal experimentovať s bavlnou. Vzápätí, ako sa skončila prohibícia bavlny, previedol svoju manufaktúru do spomínaného mestečka Jouy-en-Jonas, v blízkosti Seiny a Versailles.

Pod pojmom **toile de jouy** sa skrývala bavlnená látka z mesta Jouy-en-Jonas. Šlo o bielu alebo svetlosivú bavlnu s jednofarebnou potlačou bukolických scén alebo kvetinových vzorov, ktorá bola a stále je obľúbenou šatovou látkou. A hoci bola látka toile de jouy pôvodne mienená na výrobu oblečenia, neskôr, keď získala na popularite, sa začala využívať aj v keramike a interiérovom dizajne, kde je populárna dodnes.

### SKÚSITE TO DOMA?

Vyskúšajte potlačiť si tričko alebo iný obľúbený kus odevu, zabavíte sa tak aj so svojimi ratolesťami. Potrebujete na to:

- atramentovú tlačiareň
- bavlnené tričko alebo iný kus odevu
- nažehľovací papier
- motív alebo fotografiu, ktorú chcete tlačiť

Bavlnené tričko alebo textíliu pred samotným tlačením vyperte. Vyhnete sa tak tomu, že sa motív po vypratí zrazí a nebude už vyzeráť ako predtým. Obrázok alebo fotografiu pred tlačou obráťte v niektorom z programov na úpravu fotiek (pokiaľ tak neurobíte, preniesete motív zrkadlavo na tričko, čo môže prekážať pri nápisoch).

Motív vytlačte na nažehľovací papier pomocou atramentovej tlačiarne. Dbajte na to, aby ste vybrali správny papier (k dispozícii sú papiere na tmavé a svetlé textílie). Vytlačený obrázok starostlivo vystrihnite, pretože na textil sa prenáša aj biela podkladová vrstva.

Následne vystrihnutý motív priložte potlačenu stranou dole a jednu minútu žehlíte. Na žehličke vypnite funkciu naparovania, obrázok by ste poškodili. Papier po nažehlení nechajte aspoň 5 minút vychladnúť a potom ho pomaly smerom dole zlúpnite.



### RUČNÉ TLAČENIE

Kto hľadá, nájde na trhu aj originálne indické pečiatky i raznice, aké sa v Indii na tlačenie textilu používali od nepamäti. Raznice sa využívajú na techniku block print, ktorá spočíva v ponorení ručne vyrezávaných drevených blokov so vzorom do farby a následným prikladaním vedľa seba na látku tak, aby vytvárali požadovaný vzor. Raznice sa vyrábajú z dreva a môžu sa používať opakovane s použitím v rôznych farebných kombináciách.

### AKO SA STARÁŤ O TEXTIL S POTLAČOU?

Potlačený textil perte maximálne na teplote 40 °C obrátený naruby, vďaka čomu sa vyhnete poškodeniu motívu. Nepoužívajte sušičku a aviváž. Potlačený textil sušte radšej prirodzene a pri žehlení si rovnako dajte pozor, aby ste nepoškodili motív. Priamym stykom so žehličkou mu môžete ublížiť.

DP, zdroj: vogue.in, architecturaldigest.com

**NOVINKA**

**Vegánske,  
čo chutí  
skvelo!**



**pure  
Joy**

- LAHODNÉ, EXTRA KRÉMOVÉ PRODUKTY
- 100% VEGÁNSKE - NA RASTLINNEJ BÁZE
- PRIRODZENE BEZ LAKTÓZY
- BEZ UMEĽÝCH ARÓM





**VEGAN**



# MAŠKRTNÉ PANOVNÍČKY

Na kráľovských dvoroch nebola o jedlo núdza. Kráľovné či princezné si mohli dopriať všetko od výmyslu sveta. A aj si dopriali. Veď Mária Terézia mala osobnú kuchárku z Viedne a kráľovná Viktória sa prejedla do šírky drieku 130 cm.



## MÁRIA TERÉZIA: ČOKOHOLIČKA S KÁVOVOU VÁŠŇOU

Vláda Márie Terézie trvala štyridsať rokov a za ten čas stihla na kráľovskom dvore vymyslieť mnoho nového a chutného. No jej najväčšími vášňami bola čokoláda a káva. Ráno začínala čokoládovou polievkou, ktorá pozostávala z rozpustenej čokolády zmiešanej s osladeným mliekom zahusteným zápražkou dochutenou maslom a škoricou. Horúcu čokoládu dopĺňala panovníčka kávou, ktorú pila dvakrát denne, a zajedala kúskami pečiva.

Všeobecne milovala sladkosti. Chutilo jej pečené jablko so škoricou a s medom, sušené aj kandizované ovocie a sladké vína, predovšetkým z oblasti Tokaj. Jej obľúbeným dezertom bola orechová torta s muškátovým orieškom.

Hoci sa Mária Terézia snažila jesť striedmo, apetít mala veľký. V období baroka bolo vo vyššej spoločnosti zvykom jesť trikrát denne. Na obed sa podávala polievka a hlavný chod väčšinou obsahoval mäso, večera zas bola určená na väčšie a dlhšie hodovanie s rozmanitými pokrmami. Mária Terézia bola gurmánka. Jej manžel František I. Štefan Lotrinský si z Francúzska priviedol kuchárov, ktorí pripravovali luxusné jedlá z francúzskych surovín. Rakúsky dvor tak obohatil o slimáky, mušle, kaviár, úhory a mnohé iné delikatesy.

Mária Terézia zas kládla dôraz na to, aby sa na viedenskom dvore varilo z regionálnych surovín. Do paláca si priviedla Evu Mühlbauerovú, slávnu kuchárku a majiteľku viedenskej reštaurácie, aby pripravila ve-

černé menu, ktoré pozostávalo z 30 jedál. Na menu sa ocitli aj slimáky z kysnutého cesta, hrachová polievka s údenou rybou a bielym chlebom alebo kurča na červenom víne.

## MÁRIA ANTOINETTA: JEDZTE KOLÁČE A SCHUDNITE

Rovnomenná kniha vysvetľuje myšlienku panovníčky, ktorá si napriek svojej láske k sladkému udržala osí pás (v drieku mala len 58 cm). Tajomstvom je vraj dezert na raňajky. V prípade, že deň začnete sladkým, nebudete mať naň chuť počas dňa.

Mária Antoinetta by mohla byť živým dôkazom. Dopriala si aj sladké pečivo, kávu alebo horúcu čokoládu. Milovala rakúske sladké pečivo kipferl, ktoré sa podobá našej lupáčke (a považuje sa za predchodcu croissantu), kandizované ovocie a tzv. petit fours, drobné tortičky s polevou a fondánom, slané jednohubky, alebo sušienky či pusinky.

Panovníčka radšej jedla v súkromí. Hoci spoločné opulentné stolovanie bolo vo Versailles zvykom, Mária Antoinetta sa jedla sotva dotkla v spoločnosti ostatných. Vždy počkala, kým prišiel čas odpočinku a najedla sa sama v súkromí. Sama preferovala menej výstredné jedlá a nemala v obľube výrazné chute. Pochutnávala si na varenej alebo pečenej hydine či rybách, ktoré doplnila o zeleninu. Alkoholu príliš neholdovala. Večer väčšinou jedla len vývar z kuracích, jahňacích alebo hovädzích kostí a čerstvej zeleniny. Podľa memoárov madame Campan, jej prvej dámy a dôverníčky, kráľovná už vtedy vedela to, čo sa rokmi potvrdilo vedecky. Okrem toho, čo jeme, je dôležité, aj kedy to jeme.







### SISSI: ZA OSÍ DRIEK ZAPLATILA VYSOKÚ DAŇ

Alžbeta Bavorská, ktorú celý svet obdivoval pre jej štíhly pás a pôvabnú tvár, to nemala také ľahké. Hoci v čase, keď sa vydala za Františka Jozefa I., o nej verejnosť hovorila ako o najkrajšej žene v Európe, v detstve nebola považovaná za krásku. Niektorí o nej dokonca hovorili, že vyzerá ako chlapec a má sedliacke črty tváre. Sissi bola preto veľmi citlivá na negatívne komentáre týkajúce sa jej vzhľadu a o to viac bojovala, aby si svoju krásu udržala.

Jej jedálniček nepripomínal hodovanie hodné panovníčky, naopak, bol veľmi prísny. V prípade, že sa rozhodla raňajkovať, pila iba hydinový alebo hovädzí vývar alebo zjedla zmes bielkov so soľou. Často sa celé týždne stravovala len vajčkami, pomarančmi a čerstvým mliekom. Aby si zaistila dostatočný prísun mlieka, mala na dvore Schönbrunnu vlastnú mliekareň. A aj počas ciest ju jedna či dve dojnice vždy sprevádzali.

### KATARÍNA VEĽKÁ: POKRMY PREPRACOVANÉ DO DETAILU

Ruská panovníčka bola veľmi puntičkárska, disciplinovaná a chcela mať všetko perfektné. Jej snaha o dokonalosť sa odrazila aj v kráľovskej kuchyni. Harmonogram jedálnička mala vždy stanovený takmer na minúty. Ráno vstávala o šiestej a deň začínala mandľovou brišou, ktorú zapila kávou so smotanou. Obed sa začínal vždy o jednej a zahŕňal tri až štyri chody, ku ktorým vždy nechávala podávať čistú vodu alebo svoj obľúbený nápoj – perlivú vodu s rozpučenými bobuľami červených ríbezlí. Jej večere boli podobne striedme ako večere Márie Antoinetty. Zjedla väčšinou len ovocie alebo vodu s ľadom či šťavu z bobuľového ovocia.

Dvoranom však jedlo dopriala. Pre Katarínu Veľkú bolo jedlo dôležité aj zo spoločenských dôvodov. Svojim kuchárom vždy nariadila, aby pri-

pravili obľúbené jedlá vážených hostí. A hoci jej jedálniček bol zdravý a skromný, počas spoločenských banketov sa snažila zabezpečiť, aby si hostia pochutnávali na bohatých a luxusných pokrmoch. Medzi jedlami, ktoré sa objavili na cisárskom dvore, bol aj vývar z homára so šampanským a s jeseterom.

### KRÁĽOVNÁ VIKTÓRIA: WHISKEY, SLADKOSTI A ČAJ O PIATEJ

Na čele britského impéria stála takmer úctyhodných 64 rokov a okrem iného bola známa aj svojím obrovským apetítom. Na sklonku života mala pri svojej výške 150 cm v páse takmer rovnaké číslo.

Veľkú chuť do jedla mala Viktória od detstva. Jej matka ju však viedla k prísnemu a striedmemu stravovaciemu režimu, ktorý si v neskorších rokoch kompenzovala. Kráľovná Viktória začínala už ráno vo veľkom štýle. Na jej tanieri nechýbala ovsená kaša, slanina, vajcia, údené slede, steaky s hubami, či rezne. Bola milovníčkou pomarančovej šťavy, ktorú si vychutnávala podľa vtedajšej etikety. Ženy totiž mohli piť len pomarančovú šťavu, a to tak, že sa do pomaranča urobila dierka a odtiaľ si lyžičkou naberali šťavu. Okrem záľuby v pomarančovej šťave, mala rada jedlo z vnútorností (špeciálne pokrm haggis a škótsky vývar).

Za svojej vlády spopularizovala čaj o piatej tak, že sa stal anglickým spoločenským zvykom. Nechýbali na ňom sendviče, výber koláčikov a pečiva.

Obedy s ôsmimi až desiatimi chodmi neboli pre ňu nič neobvyklého. Polievky, ryby, pečené kurča, alebo roastbeef. Jedným z najbizarnejších jedál na dvore bol moriak plnený kurčatom, ktoré bolo plnené bažantom plneným hubami. Medzi jedlami podávala slanú vodovú zmrzlinu, aby pomohla hosťom zneutralizovať chuťové poháriky. Každú večeru končila veľkým jablkom a dezertom.

Kráľovná Viktória mala vášeň pre sladkosti aj alkohol. Dôkazom toho je aj jej svadobná torta, ktorá vážila približne 136 kilogramov a merala takmer 3 metre. Avšak jej najobľúbenejším dezertom bol brusnicový koláč so smotanou. K nemu si dopriala whiskey. Bola známa svojou láskou k tomuto alkoholu až do takej miery, že sa v 90. rokoch 19. storočia stala tvárou reklamnej kampane, v ktorej tvrdila, že za svoje zdravie a dlhovekosť vďačí práve whiskey.

Paradoxom je, že jej nenásytnosť si vybrala svoju daň. Opisovali ju ako veľkú, tučnú a brunátnu. A hoci na odporúčanie doktora mala znížiť denný príjem kalórií, bez váhania pokračovala vo svojom spôsobe stravovania, ktorý len rozšírila o odporúčané diétne jedlá.

### KRÁĽOVNÁ ALŽBETA II.: STRIEDMA MILOVNÍČKA TMAVEJ ČOKOLÁDY A GINU

Podľa kráľovninho bývalého šéfkuchára sa Alžbeta II. stravovala celý život rovnako. Každý deň začínala šálkou horúceho earl grey s mliekom, do ktorého si namáčala sušienky. Po rannom kúpeli si na raňajky dala cereálne lupienky s ovocím. Občas ich vymenila za hrianku s džemom alebo praženicu s údeným lososom.

Obedy i večere preferovala bohaté na proteíny a s nízkym obsahom sacharidov. Obzvlášť mala rada grilované dvorské filety z morského jačzyka alebo zo škótskeho lososa. K rybám si dávala dusenú cuketu alebo špenát.

Čaj o piatej nikdy nechýbal v jej dennom itinerári. Earl grey si vychutnávala s uhorkovými a rajčinovými sendvičmi. Hoci neholdovala sladkostiam, čokoládu s vyšším obsahom kakaa si rada dopriala. Vychutnať si vedela aj džin s francúzskym fortifikovaným vínom Dubonnet, s ľadom a plátkom citróna. Tento drink si dávala ako aperitív pred obedom. Jej najobľúbenejším dezertom bol čokoládový koláč so sušienkami a, ako prezradil jej bývalý šéfkuchár, v prípade, že ho nezvládla dojesť, zvyšok si nechala zabaliť na neskôr.

Daniela Petrovská, zdroj: [apetitonline.cz](http://apetitonline.cz)



# V KALIŠTI SA ŽIVOT ZASTAVIL

**Obec Kalište je zaradená do zoznamu národných kultúrnych pamiatok. Každý rok sa tu pri výročiach Slovenského národného povstania konajú pietne akty ako spomienka na tragické udalosti z minulosti.**

Kedysi to bola malebná dedinka na úpätí Nízkych Tatier. Tragické udalosti z konca vojny ju však premenili na spálenisko, ktoré ostalo ako boľavé miesto a memento v pamäti nášho národa.

Obyvatelia horskej osady Kalište nemali nikdy ľahký život. V horách Nízkych Tatier sa usídlili už v 16. storočí. V nadmorskej výške 924 m sa živili uhliarstvom, pretože rozmach baníctva a hutníctva si vyžadoval veľkú spotrebu dreveného uhlia. Nezamestnanosť, veľká chudoba po 1. svetovej vojne, ale aj hospodárske krízy v období ČSR sa dotkli aj tohto územia, a tak boli aj Kališťania nútení odchádzať za prácou mimo svojho domova v horách.

Obec Kalište sa počas Slovenského národného povstania stala jedným z centier „partizánskej republiky“ v Nízkych Tatrách. Už v lete 1944 sa tu začali výsadky partizánskych skupín. Miestni obyvatelia hrdinsky pomáhali partizanom, poloha osady bola na to priam ideálna. Po obsadení Banskej Bystrice nemeckými vojakmi sa začali formovať protipartizánske teroristické skupiny, ktoré sa čoskoro zamerali aj na zneškodnenie partizá-

nov v osade Kalište. Vďaka výbornej znalosti okolitého terénu sa spočiatku partizanom a miestnym obyvateľom darilo brániť sa nemeckým útokom. Postupom času sa však sily vyrovnávali a napokon partizáni prestali klásť odpor, aby sa vojaci nepomstili na civilnom obyvateľstve. Po striedavých útokoch z oboch strán, epidémii týfusu a stratách na životoch domácich aj nepriateľského vojska čakali na Kališťanov oveľa strašnejšie udalosti.

## Posledný deň

V tragické ráno 18. marca 1945 osadu obklúčilo vyše 300 nemeckých vojakov. Tento deň sa zapísal do dejín obce ako jej posledný a zároveň najtragickejší. Nemeckí vojaci obsadili južný a východný okraj obce a ostreľovali hlavnú cestu. Mnohých obyvateľov chladnokrvne zastrelili, iných upálili zaživa priamo v ich príbytkoch. V ten deň zahynulo 13 obyvateľov a zorelo 36 domov aj s hospodárskymi budovami. Celkovo bolo v obci Kalište vyvraždenných 46 ľudí a ďalších odviezli do zajatia. Tragédiu prežilo 58 rodín, ktoré tam ostali žiť v ťažkých podmienkach a v obavách pred

návratom Nemcov. Čoskoro však do obce dorazila oslobodzovacia skupina a pre preživších boli postavené nové domy na sídlisku Fončorda v Banskej Bystrici. Do dnešných dní ostali z obce len základy budov a spomienky na túto strašnú minulosť.

## Turistika i spoznávanie

Do Kališta sa možno dostať viacerými spôsobmi. Pre turistov sem vedú dve značené turistické cesty – žltá a modrá. Žltá turistická značka vedie smerom z Donová, prípadne z obce Baláže. Ďalšou možnosťou, ako sa sem dostať, je spraviť si výlet z obce Podkonice, odkiaľ vedie modrá turistická značka.

Najrýchlejšie sa však do Kališta dostanete autom z obce Moštenica. Na úzkej ceste je však potrebné mimoriadne zvýšiť pozornosť. Pri vstupe do obce Kalište víta návštevníkov pamätník s menami tých, ktorí zahynuli v obci počas nemeckých krutostí. Vedľa sa nachádza jedna z mnohých informačných tabulí, ktoré vám priblížia históriu obce. Pohľad na zvyšky obce a jej okolie je dnes skutočne nádherný. Dedinka leží v kopcovitom teréne a z obecnej cesty sa návštevníkovi núka pekný pohľad do údolia. Ten vás očarí najmä v podvečernom čase, keď slnko pomaly zapadá za obzor. Keď sa prejdete obcou, nájdete základy pôvodných domov aj s informáciou, kto v nich býval, pôvodné domy a malú kaplnku.

Od roku 1961 je Kalište národnou kultúrnou pamiatkou. V obci sa zrekonštruovali dve budovy spolu so zvonnicou a obnovili niektoré základy zničených domov. V zrekonštruovaných domoch Múzeum SNP sprístupnilo aj stálu expozíciu pod názvom Partizánska republika. Spolu s expozíciou bol sprístupnený nový pamätník a lokalitou vedie náučný chodník so 17 informačnými tabuľami, ktoré sú umiestnené v celom areáli. Spolu s expozíciou bol sprístupnený nový pamätník. Pamiatku padlých si každoročne pripomínajú pri výročiach SNP bývalí obyvatelia Kališta i ostatní občania priamo v niekdajšej obci podujatím Stretnutie generácií.

**Podobný osud ako Kalište postihol 102 slovenských obcí, ktoré boli vypálené alebo zničené počas 2. svetovej vojny. Život v Kališti ako jedinej z nich nebol už nikdy obnovený.**

-dp-, zdroje: [muzeumsnp.sk](http://muzeumsnp.sk), [planetslovakia.sk](http://planetslovakia.sk), [muzeum.sk](http://muzeum.sk)







# VYSKÚŠAJTE ŠŤASTIE S OPAVIOU

**Hrajte o nákupné poukážky  
COOP Jednota v celkovej hodnote 12 000 €  
za nákup výrobkov Opavia  
v min. hodnote 3 €.**



**10x  
300 €**

**90x  
100 €**

Kúpte výrobky Opavia v celkovej hodnote minimálne 3 €, pošlite na zadnej strane pokladničného dokladu uvedené meno, priezvisko, adresu s tel. číslom na adresu Súťaž – Mondelez Slovakia s.r.o. Opavia, P. O. BOX 300, 830 00 Bratislava 3 a budete zaradení do žrebovania o výhry. Do súťaže sa môžete zapojiť od 20. 7. do 31. 8. 2023. Podrobnejšie pravidlá nájdete na [www.zlateleto.sk](http://www.zlateleto.sk).



Murphyho zákony	neobtočia	1. časť tajničky	erotická literatúra	útok	baňa na kameň	many propria	ACTIVE, ARIT, ASAM, POTALA	druh borievky	strach	diera líšky	osobné zámeno	3. časť tajničky	uvolnila závoru
bojová horľavá látka							citoslavce pohrozenia						
okolie živých organizmov							tvrdý kaučuk						
značka žiaroviek						filmová hviezda					elektrónvolt		
obrné vojenské vozidlo					mláďza	vpil					otázka na 1. pád	francúzsky tanec	
mužské meno				väčšie dvere						epidémia			
				ampérvzávit						larva hmyzu			
azda, vari			talianске mesto							obyvatelia Česka			
										EČV okr. Martin			
ruská predložka			opäť					vymieňal					
			oslovoval zámenom										
meno Adolfa				citoslavce lízania				skupina ľudí					
				poolamuj				lekárnický tlčik					
EKOTOP, MENUET, MOLETA, NETATA	súhlas hovoril znova to isté				usadenina uhličitanu vápenatého argón				dôveruj				zostala ležať
									silný povraz				
pookriala						grécky boh vetrov				tamten			
										tamto			
kto pečie chlieb a pečivo						mzda						značka héliá	
						burina (subšt.)							
nemecký maliar					prosové zrno						EČV okr. Levice		
					obal zrna						vytýčený smer		
bahno				planétka						ihličnatý strom			
				nerast zo skupiny nikelinu						portlandský slinok			
okresný výbor			stromoradie						mongolský pastier				
									otázka na 1. pád				
česká predložka			silno kričia					stredoveké mučidlo					
			značka telúru					EČV okr. Stropkov					
aktívny po anglicky							stlačil						
vznášal sa vo vzduchu								palác Dalajlámu v Tibete					

Tajnička krížovky z č. 5/2023: **Hlúpy povie, čo vie, múdry vie, čo povie.**

Výhercovia: Lýdia Ivančíková, Nitra; Mária Habaiová, Trnava; Zdenka Ondrejková, Pribylina

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 9. 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, zaslanie 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: dpoo@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, stážnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. 18/2018 Z. z.







# Tempo

SUPERMARKET



— VIAC AKO  
**80** PREDAJNÍ  
TEMPO  
SUPERMARKET

**VŠETKO  
NÁJDETE V TEMPE!\***

Rozširujeme ponuku v našich predajniach. Na Slovensku nájdete viac ako 80 predajní COOP Jednota Tempo, v ktorých na vás čaká ešte širší výber tradičných a netradičných potravín. [www.coop.sk](http://www.coop.sk)

\* S výnimkou zobrazeného šéfkuchára - ten je len ilustračný a nie je v ponuke predajní COOP Jednota Tempo.

**coop**  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny





---

Tipy a recepty nájdete na stránke [korunnycukor.sk](http://korunnycukor.sk)

---

