

# jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

**coop**  
JEDNOTA

HRAJTE  
O NÁKUP  
ZA 100 €!

KOL'KO MÄSA  
JE AKURÁT?

- SLADKÁ FRANCÚZSKA HISTÓRIA
- RECEPTY: DUEL CIBUĽOVÝCH CHUTÍ
- KOLESOMÁNIA – KTO SA VOZÍ V NOVOM AUTE?

TERÉZIA KANDALAF BEŇAČKOVÁ: SPISOVATEĽKOU VĎAKA RODOKMEŇU





**BergHOFF®**  
Yes, you're right!

ZĽAVY AŽ DO  
**-60 %**

# VARTE A PEČTE VO VEĽKOM!

V KVALITNÝCH RIADOCH  
ZA VÝHODNÚ CENU.

Od 16. 10. do 31. 12. 2023  
nakúpte v COOP Jednote aspoň  
za 25 eur a získajte za mimoriadne  
výhodné ceny kvalitné hrnce  
a panvice radu STONE+ značky BergHOFF.  
Bližšie info na [www.coop.sk](http://www.coop.sk).

V prípade vyčerpania zásob tovaru bude  
akcia ukončená pred stanoveným termínom.

1. Rajnica s pokrievkou 18 cm	Naša cena <b>29,98 €</b> Bežná cena <b>74,95 €</b>
2. Hrnec s pokrievkou 20 cm	Naša cena <b>33,18 €</b> Bežná cena <b>82,95 €</b>
3. Hrnec s pokrievkou 24 × 14 cm	Naša cena <b>43,18 €</b> Bežná cena <b>107,95 €</b>
4. Hlboká panvica s pokrievkou 28 cm	Naša cena <b>44,80 €</b> Bežná cena <b>112 €</b>

5. Panvica 20 cm	Naša cena <b>17,58 €</b> Bežná cena <b>43,95 €</b>
6. Panvica 24 cm	Naša cena <b>23,58 €</b> Bežná cena <b>58,95 €</b>
7. Panvica 28 cm	Naša cena <b>27,98 €</b> Bežná cena <b>69,95 €</b>
8. Panvica na grilovanie 26 cm	Naša cena <b>29,98 €</b> Bežná cena <b>74,95 €</b>
9. Panvica na palacinky 25 cm	Naša cena <b>25,18 €</b> Bežná cena <b>62,95 €</b>

**coop**  
**JEDNOTA**

Najlepšie domáce potraviny





4



6



8



10



22



24

**coop**  
JEDNOTA

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

11

23



OBSAH

## NAMIESTO PREDJEDLA...



Čo je dobré na novembri? Predsa všetko!

Slnko sa konečne vzdalo svojho panovačného vplyvu a zaliezlo za nadýchané šľahačkové oblaky. Kde-tu z nich kvapne nejaká tá dažďová kvapka alebo spoza nich vyletí vložka. Ochladzuje sa. Občas sa medzi stromami objaví hmla a niekto môže mať dojem, že vonku je „sychravo“.

Pre tých, ktorí majú pocit, že je „zima“ a upadajú z toho do „depky“, mám aj dobré správy – je tu predsa sezóna vareného vínka (s mierou), kvasenej kapusty, pečených gaštanov a vône vanilky z predvianočných príprav. Pribúdajú výstavy v galériách, divadelná sezóna je v plnom prúde a aj v kinách sa hrajú dobré filmy. Komu by sa to máliło, vždy je tu ešte záchrana v podobe dobrého jedla. Počas dlhých večerov skúste porozmýšľať, aké jedlo ste dlho nevarili a ktorú plodinu takmer nevyužívate. Receptov na všeličo je plný internet – pri hľadaní nevynechajte ani Netradičné recepty COOP Jednoty s Dominikou a Dušanom.

A keď sa vám zažiada aj niečo iné než slovenská kuchyňa, skúste francúzsky croissant k talianskej káve. Chutný november!

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: Keď o jedle rozhoduje pracovný zhon
- 6 Sezóna: Kel – zabudnutá plodina?
- 8 Zdravie: Potrava pre naše zmysly
- 10 Mäso pomáha aj škodí. Kedy, ako?
- 12 V COOP Jednote: Kolesománia a Mini COOPER
- 14 Vlastná značka: Najobľúbenejšie kakao a Vianočná súťaž
- 16 Nadácia COOP Jednota: Komu sme pomohli
- 18 Duel: V hlavnej úlohe cibuľa
- 20 Netradičné recepty
- 22 Rozhovor: Spisovateľkou vďaka rodokmeňu
- 24 História: Najväčšie hviezdy francúzskeho cukrárstva
- 26 Slovensko: Čo ste nevedeli o úcte k tým, ktorí odišli
- 28 Hrady a zámky: Vplyvné rody na Krásnej Hôrke
- 30 Krížovka



## S ELÁNOM DO PRÁCE

**SPOMENIETE SI NIEKEDY NA TO, AKO STE VY ALEBO VAŠI KAMARÁTI SEDELI V ŠKÔLKE NAD DESIATOU ALEBO OBEDOM, KTORÝ VÁM NECHUTIL A NESMELI STE ODÍŠŤ OD STOLA, KÝM NEDOJETE? A DNES PATRÍTE K TÝM, KTORÝCH BY OD TOHO STOLA MUSELI ŤAHAŤ TRAKTOROM?**

Väčšina z nás sa rada poriadne naje a často jeme, aj keď nie sme hladní. Aj keď už nevládzeme, naložíme si dupľu, lebo nám chutí. To by bolo v poriadku, keby sme energiu, ktorú jedlom prijmeme, aj zo seba vydali. Pravidlo, ktoré sa nikdy nezmení, je, že príjem a výdaj energie musia byť v tom správnom pomere. Keď nie sú, tak priberáme alebo chudneme a najmä vládžeme alebo nevládžeme. Pričom platí, že nie vždy ide len o kvantitu, pretože ani veľká porcia vám nemusí zabezpečiť to, čo práve vo vašej situácii potrebujete. Ak ste sa rozhodli, že dnes porýľujete celú záhradu s veľkosťou futbalového ihriska, tak vám asi nebude stačiť dať si na raňajky jeden chlebič s maslom. Ale ak budete celý deň sedieť pri počítači a vstanete len preto, aby ste si vybrali niečo z chladničky, tak je aj ten jeden chlebič priveľa. Od malička sa učíme zjesť, čo máme na tanieri, čo nám rodičia zabalia na desiatu, čo dostaneme na obed, olovrant a večeru. Málokto

z dospelých sa zaoberá denným jedálnym lístkom komplexne. Málokto sa zamyslí nad tým, či v tom, čo dieťa za deň zjedlo, neprevážovali živočíšne tuky alebo obilniny, či prijalo dostatok vitamínov a tekutín. Najhoršie na tom je, že tento prístup preberieme a pokračujeme rovnako, aj keď sme už zodpovední sami za seba. Jeme takpovediac jedno cez druhé. Keď priberieme, začneme držať diétu. Trápime sa hladom a nezmyselnými pravidlami, sme unavení a podráždení, náš pracovný výkon kolíše. Pritom stačí rozmýšľať a stravu si napláňovať. Zároveň by sme nemali podľahnúť stresu, keď nám naše plány občas niečo prekazí a keď sa nám do prísne prepracovaného jedálneho lístka vkradne kus syra alebo trojitá zmrzlina.

### AKO JEŠŤ V PRÁCI

Možno si pomyslíte, že doma sa to ešte dá ako-tak zvládnuť, ale čo v práci. Tam je to už

ťažšie. Lenže v práci a na ceste do práce trávime rovnako veľa, mnohí aj viac, aktívneho času ako doma, keď nepočítame hodiny strávené spánkom. V práci alebo na ceste do práce trávime minimálne 9 hodín. Čo počas týchto deviatich hodín zjeme, výrazne ovplyvňuje naše zdravie aj výkonnosť.

Ak pracujete v podniku so zamestnaneckou jedálňou a dobrým šalátovým barom, máte to o niečo jednoduchšie ako tí, ktorí takúto vymoženosť nemajú. Na druhej strane môže byť jedáleň aj pascou, z ktorej je ťažké uniknúť. Ak od rána do obeda sedíte pri počítači, potom sedíte pri obede a potom zase pri počítači, bolo by dobré párkrát do týždňa alebo do mesiaca jedáleň obísť a ísť sa namiesto sedenia pri stole poprechádzať. Ak máte hlad, môžete zjesť niečo vonku na prechádzke alebo keď sa vrátite k pracovnému stolu. Znie to ako hlúpa rada, pretože jesť bez toho, aby ste sa na jedlo sústredili, nie je zdravé. Najmä preto, lebo človek nevníma, koľko toho zje. Ale ak sa na túto situáciu pripravíte, máte ju premyslenú, tak si množstvo jedla dokážete ustrážiť.

Vhodné na „jedenie popri inej činnosti“ sú najmä zelenina, ovocie a oriešky. Dobrou alternatívou sú aj müsli tyčinky bez pridaného cukru. Skúste si na začiatok na jeden deň v týždni prichystať jedlo do desiatovej škatuľky. Nakrájajte si uhorku, mrkvu, kale-ráb, pridajte pár malých paradajok, mandle,



vlašské orechy, lieskovce alebo tekvicové či slnečnicové semiačka. Ako dezert si zabaľte domáce keksíky z ovsených vločiek alebo horkú, minimálne 70-percentnú čokoládu. Alebo si vyrobte energetické guľôčky. Ich základ tvoria väčšinou datle alebo figy, ktoré zabezpečia, aby guľôčky držali poko-pe. Ďalšie suroviny pridávajúte podľa toho, čo máte radi. Sušené ovocie, orechy či semiačka, kokosové vločky, kakaový alebo karobový prášok, arašidové maslo, škoricu... Vhodnou alternatívou sú aj zeleninové šťavy. Ovocné šťavy a smoothie sú, samozrejme, tiež zdravé. Môžu byť však problematické pre vysoký obsah cukru. Vynikajúce sú polievky na vypitie, teda čisté vývary alebo rozmixované polievky. V termoske vydržia teplé celý deň a najmä za studeného a sychravého počasia telu ulahodia viac ako studené jedlo. Výhodou takéhoto obeda je nielen to, že nezataží váš žalúdok tak ako sviečková na smotane, ale aj to, že dodá extra energiu vašej hlavy.

### NEZABÚDAJTE NA ORECHY

Viacere vedecké štúdie dokázali, že najmä orechy dokážu s našim telom robiť úplné zázraky. Pritom boli ešte pred pár rokmi strašiacom pre vysoký obsah tukov. Za hrst orechov týždenne dokáže znížiť riziko mozgovej príhody dokonca i u ľudí, ktorí sa inak stravujú nezdravo. Tri hrste za týždeň znižujú riziko rakoviny až o polovicu. Ale pozor! Nie pražené, solené arašidy! Ale napríklad neupravené vlašské orechy. Ak si orechy doprajete v práci, pocítite ich účinok takmer okamžite. Všimli ste si, že vlašský orech vyzerá ako mozog? Tak na to nezabudnite, pretože vášmu mozgu výrazne prospieva. Na toto je dobré myslieť, aj keď chystáte desiatu pre deti. Ak ich čaká písomka alebo skúška, pridajte im do desiatej pár orechov.



### JEDLO V POHYBE

Inak si treba svoje stravovanie naplánovať, keď ste celý deň na nohách. Vtedy sa, samozrejme, nevyberiete namiesto obeda na prechádzku, ale si konečne sadnete a telu doprajete trochu oddychu. Ani v tomto prípade sa však nenapchajte, akoby ste jedli poslednýkrát v živote, ale pekne s mierou. Pracovať s plným bruchom nie je ani príjemné, ani zdravé. Určite aj vy často počúvate, že strava plná uhlíkovodíkov, teda cestoviny, zemiaky, ryža, je zbytočne kalorická a že tieto potraviny do zdravého stravovania nepatria. Sledovanie stravovacích návykov z oblastí, kde sa ľudia dožívajú vysokého veku v zdraví, nás presviedčajú o opak. Rovnako i stravovacie návyky našich predkov. Ľudia kráčajúci celý deň za pluhom na poli si nedali na obed dva rezne, ale najmä chlieb. Ak máte možnosť, siahnite vždy po plnohodnotnejšej celozrnnej alternatíve. Zasýti lepšie a má viac zdraviu prospešných látok.

### ACH, TEN ÚTLM!

Patrite k tým, ktorí si hneď po zobudení dajú kávu? Skúste si ju dať neskôr. Tak o dve hodiny. Pomôže vám to nielen okamžite, ale vyhnete sa aj poobednému útlmu. Ak sa predsa len po obede cítite ospalo a ďalšiu kávu si už dať nemôžete, musíte vyskúšať niečo iné. Skúste únavu rozchodiť, vyvetrajte, napite sa čistej vody, doprajte si vysokopercenťnú čokoládu, banán alebo citrusové ovocie. Ak si môžete dať varenú čokoládu, pridajte do nej štipku čili. To vás zaručene naštartuje. A ako neprísť domov z práce ako zbitý pes? Ak ste celý deň sedeli, choďte pešo. Prevetráte si hlavu a ak vás niečo v práci nahnevalo, tak sa upokojíte. Vedome dýčajte a vnímajte svet okolo seba. Nastavte tvár slnku alebo aj dažďu a tešte sa z momentu, v ktorom sa práve nachádzate.

Nikoleta Gstach



### VEDELI STE?

Niektoré múzeá vo svete ponúkajú takzvané obedné prehliadky. Počas obednej prestávky sa tam ľudia stretnú a pozrú si výstavu s odborníkom. Pozrite sa, či vo vašom okolí nenájdete podobnú ponuku. Keď máte chuť, môžete niečo také zorganizovať. Ako deti sme sa zúčastňovali na prechádzkach súťaže Spoznaj svoje mesto. Boli sme na čerstvom vzduchu a dozvedeli sme sa veľa zaujímavostí. Možno vy viete niečo, čo by zaujalo iných, a radi im to porozprávate. Napríklad namiesto obeda.



# KEL

## NEDOCENENÁ VITAMÍNOVÁ BOMBA

Pôvodom stredomorská plodina, ktorá sa v mnohých jazykoch nazýva savojská kapusta, nie je neznámou ani u nás. Kedysi bola v slovenskej kuchyni veľmi populárna. Pozrime sa, prečo by sme jej opäť mali začať venovať pozornosť, akú si zaslúži.

Pôvod kučeravej kelovej hlávky môžeme nájsť v severnej časti Talianska, odkiaľ sa rozšírila do zvyšku Európy a neskôr sveta. Vtipným faktom je, že vo francúzštine sa kel nazýva kapusta z Milána. Podobne to s pomenovaním kelu majú aj bratia Česi, u ktorých je kel takisto kapusta. Sezóna tejto zeleniny je prakticky po celý rok, no musíme rozlišovať medzi jarným a zimným kelom. Jarný je chuťovo jemnejší a má svetlejšiu farbu, zimný kel je zas zeleninou neskorej jesene a jeho sezóna trvá do začiatku decembra. Má výraznejšiu farbu aj chuť. Zaujímavosťou je aj jeho pestovateľská nenáročnosť. Dokáže prezimovať na hriadke a jeho kučeravé listy vedia odolať vetru aj chladu.

### PLNÝ VITAMÍNŮV

Kel je typickým príkladom toho, že niekedy matka príroda viac obdarí „obyčajnú zeleninu“ vzácnym množstvom vitamínov a prospešných látok než akúkoľvek exotickú plodinu. Neobsahuje takmer žiadne kalórie, bielkoviny a sacharidy, ale má vysoký obsah vitamínu A (má ho 4x viac ako brokolica, 6x viac ako hrášok), vitamínov skupiny B a mimoriadne veľa biotínu. Je najideálnejším zdrojom vitamínu E a ani koncentráciu vitamínu C sa nedá zahanbiť. Rovnako je výborným zdrojom vlákniny, vitamínu K, draslíka, vápnika a sodíka. Obsahuje aj horčík, fosfor, železo a mangán.

### ČO STE O KELI NEVEDELI:

- Hoci je kel pomerne horká zelenina, na mráz a zimu reaguje produkciou cukrov. Kel po prvých mrazoch má výraznejšiu a menej trpkú chuť ako ten, ktorý zimu nezažil.
- Najčastejšie sa síce stretávame so zeleným kelom, no vo svete existuje viac ako 50 farebných variácií tejto zeleniny. Môžeme tak ochutnať biely, fialový, ružový, modrozelený alebo farebný kel.
- Vedeli ste, že aj kel si môžete doma naklíčiť? Keď sa v Európe rozmohol trend naklíčovania, aj kel sa dostal medzi mikrozeleninu.



### KUČERY, RUŽIČKY ALEBO HLÁVKA

Kel má veľa druhov, všetky však boli vyšľachtené z kapustovej kapusty. K najbežnejším druhom teda patrí hlávkový kel, kel kučeravý, ružičkový kel, čierny kel či okrasný kel.

Ako sa medzi nimi vyznať? Každý z druhov sa pestuje v mnohých odrodách, ktoré sa rozdeľujú na skoré a neskoré. **Hlávkový kel** je asi najtypickejším druhom kelu. Ako už jeho názov napovedá, pozostáva z hlávky, ktorú tvoria spirálovito vyrastajúce zvlnené listy lemované početnými žilkami. Na rozdiel od kapusty sú kelové listy usporiadané voľnejšie. Najčastejšie sa stretneme s tmavozeleným hlávkovým kelom, no existujú aj odrody iných farieb.

Listy **kelu kučeravého** na rozdiel od hlávkového netvorí hlávku, ale rastú voľne na hlúbe. Ide o druh kelu, ktorý sa najviac podobá prapôvodcovi kelu. Listy kelu kučeravého sú zvlnené a tmavozelené. Zaujímavé je aj to, že tento druh kelu má najlahodnejšiu chuť po prvých mrazoch, spôsobuje to chemická reakcia v listoch kelu, ktorá reaguje na nízke teploty. Škrob v rastline sa mení na cukor, ktorý zjemňuje celkovú trpkosť kelových listov a takisto ich robí ľahšie stráviteľnými.

**Ružičkový kel** bol vyšľachtený v Belgicku v 18. storočí. Hlúb kelu je obstaraný listami, v ktorých pazuchách sa tvoria malé ružičky. Ich veľkosť a farba závisia od odrody.

Na našom území sa stretneme aj s čiernym kelom, ktorý mnohí pestujú pre nezvyčajnú farbu. Jeho listy sú kučeravé a s výnimkou farby je veľmi podobný kelu kučeravému. Jeho silné a vráskavé listy majú netradičnú tmavomodrozelenú farbu, ktorá niekedy prechádza do čiernej. Jeho chuť sa výborne hodí predovšetkým do toskánskych receptov.

### JEDLO, NÁPOJ ALEBO CHUTNÁ PRÍLOHA

Kel sa v kuchyni využíva najmä na prípravu polievok a „eintopf“, teda hustých polievok, kde sa ingrediencie varia v jednom hrnci a zároveň môžu byť nielen polievkou, ale aj hlavným jedlom. Hodí sa však aj do šalátov a ako príloha k mäsu či tofu a tempehu.

Po blanšírovaní sa jeho listy dajú použiť aj na plnenie rôznymi plnkami alebo na balenie. Dôležité je, aby sme ho tepelne neupravovali dlho, inak zničíme všetky zdraviu prospešné látky.



Kelové listy môžu byť výborné do smoothie alebo z nich môžeme urobiť zdravý snack ako kelové čipsy pečené v rúre.

### 6 DÔVODOV, PREČO DAŤ KELU ZELENÚ

**Kel pomáha zložiť únavu** – vďaka vysokej koncentrácii vitamínov skupiny B (B<sub>1</sub> a B<sub>9</sub>, ktorý je zdrojom kyseliny listovej) je kel mimoriadne vhodný pre všetkých z nás, ktorých trápi únava, podráždenosť, poruchy sústredenosti alebo im skrátka chýba radosť a elán do života. Kyselina listová má pozitívny vplyv na našu náladu. V ľudskom tele funguje ako transportér hormónov a prenáša nervové vzruchy, čím stimuluje tvorbu noradrenalínu.

**Účinný je aj pri hypertenzii** – ružičkový kel je takisto výborným zdrojom vitamínu B<sub>6</sub>, draslíka, vápnika a železa. Vďaka vysokému obsahu draslíka dokáže pomôcť aj pri vysokom krvnom tlaku. Draslík totiž pôsobí v tele ako vazodilatátor, teda pomáha znižovať napätie a tlak ciev a artérií, čím uvoľňuje kardiovaskulárny systém. Vďaka pravidelnej konzumácii kelu ako potravy bohatej na draslík tak môžete znížiť riziko srdcového infarktu, mŕtvice, aterosklerózy alebo ischemickej choroby srdca.

**Stabilizuje hladinu cukru v krvi** – vďaka vysokému obsahu vlákniny kel pomáha udržiavať a regulovať hladinu cukru v krvi. Ak máme dostatočný príjem vlákniny, skrz jej pohyb v našom tele sa spomaľuje vstrebávanie cukru v krvi.

**Pomáha s trávením** – pravidelným príjmom kelu (najmä ružičkového) pomôžeme organizmu zbaviť sa škodlivých látok, ktoré sa hromadia v tráviacom trakte. Kel zároveň vďaka vysokému obsahu vlákniny upravuje trávenie a odstraňuje zápchu.

**Podporuje obranyschopnosť organizmu** – kel je vitamínovou bombou. Obsahuje dokonca viac vitamínu C ako biela kapusta, pomaranče a pomerne rovnaké množstvo ako citróny. V jednej šálke kelu tak nájdeme viac ako 120 % odporúčaného denného množstva vitamínu C, ktorý posilňuje imunitu.

**Pre zdravé kosti** – kel je nielen výborným zdrojom vitamínu C, ale je bohatý na vitamín K, ktorý je nevyhnutný pre zdravie kostí. Vitamín K zohráva dôležitú úlohu pri raste kostí a jeho dostatočným príjmom sa chránime pred osteoporózou, zároveň strava bohatá na vitamín K zvyšuje silu kostí a znižuje riziko zlomenín predovšetkým u žien po menopauze, ktoré sú na úbytok vitamínu K náchyľnejšie.



### AKO NAKUPOVAŤ A SKLADOVAŤ KEL?

Kel môžeme nájsť v obchodoch celoročne (ružičkový kel má síce sezónu od októbra do marca, no mimo nej nájdeme kučeravý alebo hlávkový kel). Vo všeobecnosti platí, čím je kel zelenší, tým je čerstvejší. Tiamín je citlivý na teplo a chlad, takže tie menej zelené listy neobsahujú alebo obsahujú len malé množstvo vitamínu B<sub>1</sub>.

Ak sa rozhodnete kel skladovať, neumytý ho zabaľte do plastového vrečka alebo fólie a uložte na najchladnejšie miesto v chladničke. Ideálne je spotrebovať ho do 3-4 dní od kúpy, pretože dlhým stáťím v chlade stráca chuť.

DP, zdroj: zdravopedia.sk

# bobik

## z Bohušovic

### Z čerstvej smotany a tvarohu



**BOHUŠOVICKÁ  
MLÉKÁRNA**  
1901

- bez ÉČIEK • bez KONZERVANTOV
- bez FARBÍV • bez SLADIDIEL
- bez LEPKU





## ZBYSTRITE ZMYSLY

OKOLITÝ SVET VNÍMAME VĎAKA ZMYSLOM, KTORÉ SÚ NIELEN NAŠÍM INFORMAČNÝM KANÁLOM, ALE POMÁHAJÚ NÁM ŽIŤ AJ PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT. ZRAKOM ROZLIŠUJEME TVARY, FARBY A POHYB. SLUCHOM ZAŽÍVAME RADOSŤ Z HUDBY, CHUŤAMI A ČUCHOM SI VIEME UŽIŤ POTEŠENIE NIELEN Z JEDLA. AKO SA VŠAK STARAŤ O ZMYSLY, ABY SLŮŽILI?

### ČO BY JEDLI OČI?

Očiam osoží strava bohatá na vitamíny A, C a E. Vitamín C je dôležitý pre krvné cievy, ktoré sa nachádzajú v očiach, a takisto pomáha znížiť riziko sivého zákalu.

Červená paprika v surovom stave má najvyšší obsah vitamínu C na kalóriu. Listová zelenina ako špenát, kel či rukola je takisto bohatá na vitamíny C a E. Obsahuje navyše karotenoidy luteín a zeaxantín. Ide o rastlinné formy vitamínu A, ktoré znižujú riziko dlhodobých očných ochorení vrátane vekom podmienenej degenerácie makuly a sivého zákalu.

Zdravie sietnice oka podporíme príjmom omega-3 mastných kyselín. Ak zaradíte do

svojho jedálneho lístka ryby ako losos, tuniak či pstruh, znížite tak šancu výskytu syndrómu suchého oka alebo glaukómu.

Oranžovo sfarbené ovocie a zelenina ako mrkva, bataty, melón, mango či marhule majú vysoký obsah betakaroténu (teda formy vitamínu A, ktorý pomáha pri nočnom videní a schopnosti očí prispôbiť sa tme). Zinok obsiahnutý vo vajčích zas telu pomôže využiť luteín a zeaxantín z jeho žĺtka.

### POTRAVA PRE MOZOG

Sústredenie, vyššiu koncentráciu alebo rýchlejšie ukladanie informácií do pamäti môžeme takisto ovplyvniť nielen cvičením, ale aj

tým, čo vkladáme do úst. Jednou z takýchto potravín je aj zelený čaj. Ten je vhodný na podporu činnosti mozgu, obsahuje teín, aminokyselinu teanín a katechíny, ktoré zvyšujú ostražitosť, zlepšujú schopnosť učiť sa i myslieť a súčasne obsahuje L-teanín, ktorý pomáha telu zrelaxovať.

Horká čokoláda s vysokým podielom kakaa obsahuje flavonoidy, látky s antioxidantným účinkom. Podporuje tak mozgovú činnosť a zásobuje bunky energiou. Je overená aj vedeckými štúdiami, ktoré potvrdili pozitívne výsledky pri podpore koncentrácie a pamäti. Lycopén, ktorý patrí medzi najsilnejšie antioxidanty, je obsiahnutý v paradajkách, takisto



### TIP: CVIČENIE NA BYSTRÝ ZRAK

- Zavrite oči a krúživými pohybmi prstov uvoľnite najprv spánky, potom koreň nosa a vnútorné a vonkajšie kútiky očí.
- Potom rýchlo pretrite dlane o seba a vytvorte v nich teplo. Týmto teplými dlanami si prekryte oči a nechajte ich chvíľku odpočívať.
- Potom zložte dlane a otvorte oči. Pozrite sa do diaľky asi 5 metrov a kreslite očami vzdušnú vodorovnú čiaru. Opakujte to min. 10x, pričom hýbte len očami, nie celou hlavou.

### TIP: DOPRAJTE SI INFORMAČNÝ PÔST

Prílišné množstvo informácií, ktoré sa na nás valí zo všetkých strán (internet, sociálne siete, bilbordy, reklamy v obchodoch či rádio) konzumuje našu pozornosť, a tým znižuje schopnosť koncentrácie a sústredenia na to dôležité. Skúste si denne vyhradiť čas na vedomé nekonzumovanie informácií a filtrujte, čomu budete venovať pozornosť dobrovoľne.

### TIP: CIELENÉ POČÚVANIE

Mnohé zvukové cvičenia, ktoré pomáhajú udržať sluch v dobrej kondícii, sú zamerané na rozoznávanie zdrojov zvukov okolo vás. Stačí, ak sa cielene započúvate na rušnej ulici, v parku alebo doma v kuchyni do zvukov okolo seba a budete sa snažiť identifikovať, odkiaľ prichádzajú. Tento spôsob cvičenia má aj meditačné účinky, upokojuje telo a myseľ a priaznivo pôsobí na sústredenosť.

podporuje reakčnú schopnosť mozgu a koncentráciu. Zelená zelenina ako brokolica, karfiol, kapusta, kel alebo zeler sú tzv. posilňovačmi mozgu vďaka vysokému obsahu vitamínov a karotenoidov. Ginkgo biloba zas prekrvuje mozog, podporuje myslenie, pamäť a zvyšuje koncentráciu.

### SLUCH POTEŠIA BANÁNY A LOSOS

Hoci najčastejšou príčinou oslabenia či straty sluchu je genetika alebo jednoducho opotrebovanie orgánu, existujú potraviny, ktoré uchu dokážu pomôcť.

Ak trávite veľa času v hlučnom prostredí, horčík obsiahnutý v banánoch vaše uši poteší. Rozširuje cievy (aj tie v uchu) a podporuje krvný obeh, zároveň znižuje podráždenie a má upokojujúce účinky. Zinok obsiahnutý v horkej čokoláde je rovnako výbornou prevenciou, ako mať uši v dobrej kondícii aj vo vyššom veku.

Prevenciou straty sluchu spôsobenej vekom je aj pravidelná konzumácia rýb, ako je losos, tuniak alebo sardinky bohaté na omega-3 mastné kyseliny.

V boji proti slabnutiu sluchu je veľmi účinná aj kyselina listová, v hojnom množstve ju nájdeme v zelenej zelenine, ako je brokolica, kel, kapusta a šaláty. Zelená zelenina obsahuje aj vitamíny K, C a vlákninu, teda trojicu látok, ktorá efektívne lieči poškodenia jemných a citlivých ušných tkanív.

### NEUROBIK PRE BYSTROSŤ ZMYSLOV

Mnohí z nás si myslia, že zmysly sa s pribúdajúcim vekom zoslabujú a automaticky starnú, nemusí to však tak byť. Na zachovanie sviežeho a funkčného mozgu nie je dôležitý počet mozgových buniek (ktorý v priebehu života klesá), ale prepojenia medzi nimi. Tie-

to prepojenia vznikajú a zahusťujú sa častou stimuláciou mozgu, na ktorú možno využiť neurobik – jednoduché cvičenia založené na podnetoch potrebných na rozhábanie vašich mozgových buniek.

Neurobik môžete zaradiť do svojho života a praktizovať ho kdekoľvek. Aktivity sú však založené na troch zásadách: činnosť by mala vybočovať z rutiny, zapájať zmysly, ktoré bežne zanedbávate a mali by ste jej venovať plnú pozornosť.

- Výmena rúk – toto cvičenie, pri ktorom robíte bežnú aktivitu druhou rukou ako zvyčajne, vyžaduje väčšie sústredenie mozgu a stimuluje jemnú motoriku. Skúste sa ráno učesať alebo vyčistiť si zuby pomocou druhej ruky, ktorá bežne túto činnosť nerobí.
- Spoznávajte cielene nové miesta, nakupujte v obchodoch, do ktorých bežne nechodíte, alebo sa vyberte domov inou trasou ako obvykle. Nové cesty cvičia mozog a udržiavajú vás cielene viac v prítomnosti, pretože ich ešte nemáte zautomatizované, ako staré zvyky.
- Pohrabte sa v zemi – záhradkárčenie je jedným z najlepších neurocvičení, pretože spĺňa všetky kritériá neurobiku. Zapájate doň všetky zmysly, vybočuje z rutiny a plne sa sústreďte na vykonávanú aktivitu. Takže sadením bylín alebo staraním sa o kvety precvičujete aj mozgové závitky.
- Vnímanie chuti – zjedzte raňajky alebo obed bez akejkoľvek inej aktivity (ako napr. pozeranie televízie alebo čítanie novín) a vnímajte vôňu a chuť jedla. Skúste si pomenovať, na ktorej časti jazyka cítite aké chute.

DP, zdroj: [zdravie.noviny.sk](http://zdravie.noviny.sk)







## ČO BY STE MALI VEDIET O STRAVOVANÍ A VÝŽIVE

## 10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O MÄSE A HYDINE

Mäso a hydina sú zaradené do tretieho poschodia potravinovej pyramídy, a to medzi potraviny bohaté na bielkoviny. Do tejto potravinovej skupiny patria okrem červeného mäsa a hydiny ryby, vajcia, strukoviny, mlieko a mliečne výrobky, orechy.

- 1 Pojem „mäso“ sa často v širšom zmysle slova definuje ako všetky požívateľné časti usmrtených zvierat vrátane kostí, väziva, ciev, nervov, vnútornosti alebo podkožného a vnútorného tuku. V užšom zmysle táto charakteristika zahŕňa len samotné svalové tkanivo, prípadne vsunutý tuk, cievy, nervy a väziva.
- 2 Medzi hydinu patrí kuracie, morčacie, kačacie a husacie mäso. Hydina poskytuje ľahko stráviteľné bielkoviny a menšie množstvo železa. Uprednostniť treba chudé mäso s nízkym obsahom tuku. Väčšina tuku sa nachádza v koži, pred konzumáciou ju preto odstráňte. Husacie a kačacie mäso i kuracie krídla obsahujú veľa najmä nasýtených mastných kyselín.
- 3 Mäso a mäsové výrobky sa konzumujú v nespracovanej forme, ako čerstvé alebo mrazené, alebo v spracovanej forme. Pojmom čerstvé mäso rozumieme mäso vrátane mäsa baleného vákuovo alebo v ochrannej atmosfére, na ktorého uchovanie nebolo použité iné ošetrenie než chladenie, zmrazenie alebo rýchle zmrazenie. Spracované mäso (šunka, saláma, párky, klobásy, jaternice, slanina, paštéty a podobne) prechádza procesom na zlepšenie jeho chuti alebo trvanlivosti (konzervovanie, solenie, údenie atď., prídávajú sa tiež prísady na zlepšenie chuti, farby a kvality).
- 4 Podľa množstva myoglobínu sa mäso zvyčajne delí na červené mäso, biele mäso a rybie mäso. Všetky druhy mäsa z cicavcov sa považujú za červené mäso, pretože obsahujú viac myoglobínu ako ryby. Za biele mäso sa pokladá kuracie, morčacie mäso (okrem stehna), niektoré typy bravčového mäsa (sviečkovica a karé). Do kategórie červené mäso patrí aj jahňacie, baranie, konské a kozie mäso.
- 5 Červené mäso aj biele hydinné je hlavným zdrojom bielkovín. Okrem toho mäso obsahuje rôzne množstvo tukov, veľmi malé až zanedbateľné množstvo sacharidov a mikroživiny (mikronutrienty), a to vitamíny a minerálne látky, z nich najvýznamnejšie je železo a vitamín B<sub>12</sub>. Obsah tuku v mäse a mäsovcích výrobkoch sa pohybuje od 8 do 20 % (posledný je iba v bravčovom mäse). Obsah tuku v slanine je až viac ako 80 %.
- 6 Mäso v našej strave je najvýznamnejším zdrojom železa. V mäse sa nachádza hémové aj nehémové železo a jeho biologická dostupnosť je v porovnaní s rastlinnými zdrojmi vyššia. Väčšina železa obsiahnutého v potravinách je v nehémovej forme. Okrem mäsa, rýb a hydiny sa železo nachádza v obilninách, strukovinách, orechoch, semenách, vo vajciach a v niektorých

druhoch zeleniny. V tele sa vstrebáva asi 2 – 20 % nehémového železa, jeho absorpciu ovplyvňujú rôzne faktory. Z diétnych faktorov, ktoré zvyšujú vstrebávanie nehémového železa, je najdôležitejší vitamín C. Hémové železo prispieva asi 10 – 15 % k príjmu železa z potravy a len asi 15 – 35 % hémového železa sa vstrebáva.

- 7 Mäso (najmä hovädzie, jahňacie a bravčové) je **dobрым zdrojom piatich vitamínov skupiny B: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> a B<sub>12</sub>**. Ďalším dobrým vitamínom skupiny B sú aj ustrice, ryby, vaječný žltok a syr. Ľudia, ktorí nekonzumujú mäso, hydinu ani ryby (vegáni, vegetariáni, ale aj starší s obmedzenou konzumáciou mäsa, rýb) môžu trpieť nedostatkom vitamínu B<sub>12</sub>.

### ..... ZAPAMÄTAJTE SI! .....

Potraviny bohaté na bielkoviny konzumujte denne. Dbajte na pravidelné striedanie rôznych potravín bohatých na bielkoviny. Z potravín bohatých na bielkoviny jedzte 2 porcie denne. Striadajte ich, ale jedzte viac strukovín, rýb a hydiny, menej červeného mäsa.

Jedna štandardná porcia potravín s obsahom bielkovín je:

- Chudé mäso: polovica dlane (50 – 75 g) tepelne upraveného mäsa.
- Hydina: polovica dlane (50 – 75 g) tepelne upraveného mäsa.
- Ryba: polovica dlane (100 g) tepelne upraveného mäsa.

Týždenne to môže znamenať:

- 2 – 3 porcie chudého mäsa
- 2 – 3 porcie hydiny
- 1 – 2 porcie rýb, z toho raz masťná ryba
- 2 – 3 porcie strukovín, sóje alebo tofu
- 2 – 3 porcie orechov a semienok
- 1 – 2 porcie vajec (2 – 4 vajcia)





# ACTIVE protein

novinka  
DEZERT



novinka  
PUDING

Mliečna chuť proteínov bez limitov

# ...a ideš

- 8 Riziká vyplývajúce z konzumácie mäsa a mäsových výrobkov zahŕňajú chemické riziká** (chemické kontaminanty z dôvodu znečisteného prostredia chovu zvierat, nesprávne aplikované veterinárne liečivá a dezinfekčné látky, prídavné látky pri spracovaní mäsa, ťažké kovy najmä vo vnútornostiach), **biologické riziká** (kontaminácia parazitmi a mikroflórou) a **fyzikálne riziká**. Produkcia hydinového mäsa je vysokoobrátková. V súčasnom období trvá výkrm hydiny asi 36 dní, v roku 1960 to bolo 67 dní. V celej EÚ vrátane SR platí zákaz používania rastových hormónov. Antibiotiká sa používajú len na liečebné účely s povinnosťou dodržať predpísanú ochrannú lehotu.
- 9 Karcinogénny účinok konzumácie červeného mäsa a spracovaných mäsových výrobkov (údenín)** je dlhodobo najdiskutovanejšou otázkou v súvislosti s konzumáciou mäsa. Za najdôležitejšie látky zodpovedné za vznik karcinogenity sa považujú: • **nitrozamíny**, ktoré vznikajú z dusitanov a hémového železa. Dusitany sa pridávajú ako potravinové prísady v tzv. dusitanových soliach do spracovaných mäsových výrobkov, ale aj syrov či rýb; • **polyaromatické uhľovodíky** a **heterocyklické amíny**, ktoré sa do mäsového výrobku dostanú počas výrobného procesu, najmä údením a sušením. Konzumácia červeného a spracovaného mäsa sa asocuje so zvýšeným rizikom rakoviny hrubého čreva a konečníka, žalúdka aj s mierne vyšším rizikom kardiovaskulárnych ochorení. V roku 2015 Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (IARC) spolu so Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) vyhodnotila spracované mäso (mäsové údeniny) ako karcinogén pre ľudí (skupina 1) a červené mäso ako pravdepodobný karcinogén pre ľudí (skupina 2 A). K podobným záverom dospel aj Svetový fond pre výskum rakoviny (WCRF). WCRF a podobne ESC (Európska kardiologická spoločnosť) zhodne odporúčajú znížiť konzumáciu červeného mäsa na maximálne 350 – 500 g za týždeň a maximálne limitovať alebo vylúčiť konzumáciu údenín.
- 10 Zdravotné riziká súvisiace s konzumáciou mäsa sa zvyšujú aj s jeho nevhodnou úpravou.** Medzi **bezpečné spôsoby prípravy mäsa** zaraďujeme restovanie, varenie, dusenie, pečenie. Medzi **nevhodné spôsoby prípravy mäsa** patrí vysmážanie, údenie, varenie pri vysokých teplotách alebo priamy kontakt s plameňom alebo horúcim povrchom – napríklad pri grilovaní alebo vyprášaní, produkuje viac určitých druhov karcinogénnych chemikálií (akými sú už spomínané polycyklické aromatické uhľovodíky a heterocyklické aromatické amíny).



## ČERVENÉ A SPRACOVANÉ MÄSO

Väčšina populácie konzumuje oveľa viac **červeného a spracovaného mäsa** (údenín), než je pre zdravie vhodné. Toto sa preukázateľne spája s vyšším rizikom vzniku viacerých **nádorových ochorení**, najmä **rakoviny hrubého čreva a konečníka**. Je tiež zvýšené riziko srdcovo-cievnych ochorení či cukrovky 2. typu. Striedma konzumácia živočíšnej stravy znižuje príjem nasýtených a transmastných kyselín a cholesterolu zo stravy.

**Za týždeň by ste nemali zjesť viac ako 350 – 500 g tepelne upraveného červeného mäsa.**

Konzumácii **spracovaných mäsových výrobkov (údenín)** sa treba vyhnúť úplne alebo jesť len výnimočne a v malých množstvách (medzi spracované mäsové výrobky a údeniny patria predovšetkým trvanlivé salámy, klobásy, slanina, párky, špekáčky, pečénové paštéty a mnohé ďalšie podobné výrobky).

Peter Minárik

Zdroje: „Štandardný postup na výkon prevencie: Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých – špeciálna časť“ (Ministerstvo zdravotníctva SR, 2022).



# KOLESOMÁNIA

**PATRÍ NEPOCHYBNE K NAJOBLÚBENEJŠÍM SPOTREBITEĽSKÝM SÚŤAŽIAM COOP JEDNOTY. VEĎ KOMU BY SA NEZIŠLA NIEKTORÁ Z ATRAKTÍVNYCH CIEN, KTORÝCH POZNÁVACÍM ZNAMENÍM SÚ KOLESÁ?**

Tí, ktorí v júli nakúpili vo svojej obľúbenej predajni COOP Jednoty aspoň za 25 €, mohli hrať o 101 elektrokolobežiek, 33 elektrobicyklov a najväčším lákadlom bolo päť krásnych vozidiel Mini COOPER.

Práve tie už robia radosť svojim novým majiteľom, ktorí si ich prišli osobne prevziať do bratislavskej centrály COOP Jednoty Slovensko z rôznych končín Slovenska.

Gratuluje a nech vás vozia len po šťastných cestách!

## ŠŤASTNÍ MAJITELIA VOZIDIEL

### MINI COOPER:

Anna Klučiarová z Viesky nad Žitavou  
Iveta Hrubošová z Oravského Veselého  
Anna Broďňanová z Rajca  
Peter Švichký zo Štiavnika  
Tomáš Tomčko zo Sečovskej Polianky



Počas žrebovania musel predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský začrieť poriadne hlboko.



Pred prevzatím vozidla sa nikto nevyhol potrebnej administratíve.



Autíčka čakajú na svojich majiteľov.







# Rama

HRDO PREDSTAVUJEME  
100% RASTLINNÚ RAMU



## Srdcom a dušou





**jednota** *vlastná značka*

# VÔŇA PRICHÁDZAJÚCICH VIANOC...

Predvianočné prípravy sa už začínajú a na sviatočné cukrovinky sa už zbiehajú slinky všetkým členom rodiny. Zopár tipov, ktoré sa vám pri pečení dobrôt môžu hodiť, prináša aj COOP Jednota prostredníctvom produktov privátnej značky.

Holandské kakao COOP Premium vyniká kvalitou a u spotrebiteľov sa teší mimoriadnej obľube. Pre nadnárodnú značku COOP Premium ho vyrába slovenská spoločnosť THYMOS, spol. s r. o., so sídlom vo Veľkej Lomnici. Zákazníci ju môžu poznať ako dodávateľa kvalitných korenín. „Veľmi ma teší, že kakao COOP Premium zákazníci skutočne cieľne vyhľadávajú a je našim najpredávanejším výrobkom v rámci privátnych značiek. Svedčí to o jeho skvelých chuťových a kvalitatívnych vlastnostiach,“ hovorí obchodný riaditeľ spoločnosti Thymos Jozef Dac.

Od svojho vzniku v roku 1993 spoločnosť rýchlym tempom napreduje, neustále rozvíja svoj sortiment a kvalitnými výrobkami preniká k zákazníkom prostredníctvom obchodných sietí po celom Slovensku. Patrí aj k tradičným spolupracovníkom v oblasti privátnej značky COOP Jednota. A tak počas prípravy voňavých vianočných cukrovítek môžete siahnuť aj po ďalších ich produktoch v portfóliu vlastnej značky COOP Jednota – vanílovom či škoricovom cukre COOP Jednota Tradičná kvalita.



## HRAJTE O NÁKUP V HODNOTE 100 €!

### VIANOČNÉ PEČENIE S PRODUKTMI VLASTNEJ ZNAČKY COOP JEDNOTA

Milí čitatelia, pred nami sú Vianoce, sviatky, na ktoré sa tešíme azda celý rok. Vianočné prípravy sprevádza neodmysliteľná vôňa vanilkového cukru či škorice. Aby sme vám sviatky spríjemnili, pripravili sme si pre vás súťaž o poukážku na nákup v sieti predajní COOP Jednota.

### AKO SA ZAPOJÍTE DO SÚŤAŽE?

Napište nám recept svojej najobľúbenejšej rodinnej vianočnej cukrovinky a pridajte názov produktu vlastnej značky, ktorý ste pri jeho príprave použili. Recepty nám posielajte do 15. 1. 2024 na našu redakčnú adresu alebo emailom na [redakcia@coop.sk](mailto:redakcia@coop.sk). Zo zaslaných receptov, ktoré budú spĺňať podmienku použitia výrobku vlastnej značky, vyžrebujeme piatich čitateľov, ktorí od nás získajú nákupné poukážky v hodnote 100 €. Mená výhercov uverejníme v č. 1/ 2024.



SÚŤAŽ



# ISTOTA PRÁCE A PRAVIDELNÉHO PRÍJMU



[www.coop.sk/sk/praca](http://www.coop.sk/sk/praca)



**coop**  
**JEDNOTA**

Najlepšie domáce potraviny



## ŽILINSKÁ NEMOCNICA KÚPILA NOVÝ PRÍSTROJ VĎAKA NADÁCII COOP JEDNOTA

**Nadácia COOP Jednota venovala Fakultnej nemocnici s poliklinikou Žilina peňažný dar vo výške 10995 eur.**

Symbolický šek odovzdal Marián Jandačka, predseda predstavenstva COOP Jednoty Žilina, a Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota. Nadácia COOP Jednota už 22 rokov kontinuálne podporuje aktivity, ktorých spoločným menovateľom je spoločenská zodpovednosť a humánne myšlienky. Nadácia podporuje zdravotníctvo, lokálne komunity, šport, školstvo, ale aj rozvoj vzdelávania, kultúry a umenia. V rámci podpory v oblasti zdravotníctva a sociálnej pomoci každoročne prispieva k zlepšeniu vybavenia nemocníc, ku skvalitneniu starostlivosti o pacientov a ľudí so zdravotným znevýhodnením, podáva pomocnú ruku deťom i dospelým v núdzi. Tentoraz smeruje finančná podpora do Žiliny.

Symbolický šek v hodnote 10 995 € prevzal riaditeľ Fakultnej nemocnice s poliklinikou Žilina Eduard Dorčík spolu s ekonomicko-technickým námestníkom Igorom Stalmašekom a primárkou oddelenia otorinolaryngológie Gabrielou Bugovou. „Vďaka finančným prostriedkom sa podarilo kúpiť kvalitný diagnostický mikroskop pre našich ORL špecialistov, ktorý slúži na vyšetovanie detských i dospelých pacientov. Výhodou prístroja sú jeho technické vlastnosti, možnosť detailného priblíženia a zároveň pohyblivé rameno umožňujúce vyšetovať pacienta v sede aj ľahu,“ priblížil riaditeľ FNŠP Žilina Eduard Dorčík.



COOP Jednota Žilina, spotrebné družstvo, má snahu prostredníctvom Nadácie COOP Jednota pravidelne prispievať k rozvoju regiónu najmä podporou zdravotníctva a lokálnych komunít. „Podporu FNŠP v Žiline vnímame ako dôležitú a zmysuplnú. Aj preto sme FNŠP v Žiline formou sponzorstva cez Nadáciu COOP Jednota podporili už v minulosti. Veríme, že zakúpenie prístrojového vybavenia pre ORL oddelenie prispeje k zlepšeniu pracovných podmienok lekárov a ku skvalitneniu služieb, ktoré toto oddelenie poskytuje pacientom,“ konštatuje Marián Jandačka.

## NADÁCIA COOP JEDNOTA PODPORILA STREDOSLOVENSKÝ ÚSTAV SRDCOVÝCH A CIEVNÝCH CHORÔB



**Peňažný dar vo výške 6160 eur venovala Nadácia COOP Jednota aj Stredoslovenskému ústavu srdcových a cievnych chorôb, a. s. Symbolický šek odovzdal Peter Tužinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Žarnovica, a Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.**

„Pri našej práci si plne uvedomujeme fakt, že nie sme len maloobchodný reťazec, no zároveň plníme istú spoločenskú funkciu. Vnímame realitu a vieme, že sú medzi nami ľudia, ktorí to bez pomoci iných nezvládnu. COOP Jednota Žarnovica s viac ako 70-ročnou históriou chce v spolupráci s Nadáciou COOP Jednota pomáhať tiež. V tomto roku sme sa spolu s nadáciou rozhodli podporiť Stredoslovenský ústav srdcových a cievnych chorôb v Banskej Bystrici,“ uvádza Peter Tužinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Žarnovica, a dodáva: „Za celé družstvo COOP Jednota Žarnovica by som veľmi rád poďakoval všetkým zamestnancom Stredoslovenského ústavu srdcových a cievnych chorôb za ich každodennú prácu, obetavosť, odhodlanie, trpezlivosť, ktoré preukazujú svojim pacientom.“ Finančná podpora v regióne smerovala nedávno aj Klinike pediatrickej onkológie a hematológie Detskej fakultnej nemocnice s poliklinikou v Banskej Bystrici i Psychiatrickej nemocnici profesora Matulaya v Kremnici.

Nadácia COOP Jednota darovala Stredoslovenskému ústavu srdcových a cievnych chorôb peňažný dar ako príspevok na zakúpenie EKG vrátane príslušenstva, tlakomerov a náhradných manžiet. Prístroje budú slúžiť na vyšetrenia a diagnostiku pacientov. „Obrovskou výhodou je najmä zrýchlenie dostupnosti zdravotného záznamu pre ošetrovúcich lekárov na všetkých pracoviskách, možnosť konzultácie na diaľku a spracovávanie elektrokardiogramu,“ vysvetľuje Pavel Bartošik, generálny riaditeľ Stredoslovenského ústavu srdcových a cievnych chorôb.



# Chuť jedna báseň



TAKÝ AŽ

TRVANLIVOSŤ

Nové vákuové balenie pomohlo predĺžiť trvanlivosť tvarohu z 10 až na 18 dní, počas ktorej si zachováva sviežu kyslomliečnu chuť, smotanovú vôňu a šľavnatú konzistenciu - TAKÝ, AKÝ MÁ BYŤ. Tvaroh vyrábame už od roku 1954 tradičným remeselným výrobným postupom s veľkým podielom ručnej práce bez použitia konzervačných látok, vďaka čomu sa z čerstvého tvarohu prirodzene uvoľňuje srvátka. Ručný spôsob miešania tvarohu zabezpečuje, že zrno zostáva plné, celistvé a šľavnaté. Má prirodzene vysoký obsah bielkovín. Odtučnená verzia obsahuje len 0,8 g/100 g tuku a s ľahkosťou si s ním postrážite líniu. Oblúbeným tvarohovým receptom dodajú esenciu s prívlastkom "Chuť jedna báseň".



[WWW.BANOVECKAMLIEKAREN.SK](http://WWW.BANOVECKAMLIEKAREN.SK)

**BANOVECKÁ**  
  
**MLIEKAREŇ**





Domínika Morávková

## CIBUĽOVÝ CHLIEB S CIBUĽOVOU NÁTIERKOU

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

PORCIE

6

CENA / PORCIA



### Ingrediencie:

#### Ražný kváskový chlieb:

150 g ražnej celozrnnej múky na kváskovanie

200 g vlažnej vody

1 PL materského kvásku

Po vykvasení štartéra:

300 g ražnej celozrnnej múky na kváskovanie

210 – 230 g vlažnej vody (podľa nasiakavosti múky)

1,5 – 2 ČL soli

#### Nátierka:

2 cibule **Zelovoc**

2 baklažány

6 strúčikov cesnaku **Zelovoc**

2x údené tofu

koreníe **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 premiešame spolu 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 solou.

Do správne vykvaseného štartéra pridáme vodu a rozmiešame. Následne prispypeme múku a poriadne zmiešame vareškou tak, aby každé zrno múky prišlo do kontaktu s vodou a so štartérom. Ale pozor, cesto nemiesime, len chvíľu miešame!

Následne prekryjeme nádobu s cestom potravinárskou fóliou a necháme na linke oddychovať 1,5 hodiny.

Nádobu na biskupský chlieb vymastíme rastlinným maslom. Cesto pomocou lyžice premiestnime do

prípravenej nádoby, povrch uhladíme lyžicou a zasypeme 1-2 polievkovými lyžicami ražnej celozrnnej múky tak, aby bolo cesto múkou úplne zakryté, a na koniec pridáme nakrájanú cibuľku. Vrch netreba už ničím prekryvať.

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, vykvasený ražný chlieb preniesime v nádobe do rúry a do spodnej nádoby vylejeme asi 200 ml teplej vody.

Dvierka rúry rýchlo zatvoríme a teplotu hneď stiahneme na 220 °C. Pečieme takto 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. Necháme 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 takisto 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](http://www.netradicnerecepty.sk)





## KURACIE REZANČEKY S HLIVOU

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 60 min.  
Počet porcií 4

**Ingrediencie:**  
400 g kuracích prs  
1 cibuľa  
200 g farebnej papriky  
140 g hlivy ustricovitej  
3 cesnaky  
150 ml mäsového vývaru/bujónu

1 PL hladkej múky  
mletá červená paprika  
karí  
čerstvý tymian  
soľ  
čierne mleté korenie  
olej

### Postup:

Kuracie mäso umyjeme, osušime, nakrájame na rezančky, osolíme a okoreníme.

Na panvici na oleji orestujeme cibuľku pokrájanú na vlasy s kúskami farebných papriek. Pridáme mäso, orestujeme a pridáme červenú papriku a karí. Podlejeme vývarom, vložíme pokrájanú hlivu, plátky cesnaku a dusíme do mäkká. Zahustíme hladkou múkou, dochutíme tymianom a krátko povaríme. Podávame s hráškovou ryžou.

## PIVNÁ NÁTIERKA

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 15 min.  
Počet porcií 6

**Ingrediencie:**  
120 g masla Tradičná kvalita  
150 g ovčieho syra  
3 ČL mletej červenej papriky  
Dobrá cena  
1 ČL horčice Tradičná kvalita

1 ČL drvej rasce Dobrá cena  
3 PL piva Gazda  
1 cibuľa  
soľ  
chlieb na hrianky

### Postup:

Maslo a syr vymiešame do hladka. Pridáme papriku, horčicu, rascu, soľ, pivo a premiešame.

Chlieb na sucho opečieme.

Podávame posypané nasekanou cibuľkou.



## ROZTEČENÝ ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 60 min.  
Počet porcií 6

**Ingrediencie:**  
80 g masla  
180 ml mlieka  
150 g kryštálového cukru  
210 g hladkej múky  
¼ ČL soli

1 ČL kypriaceho prášku do pečiva  
55 g kaka (30 g + 25 g)  
350 ml vriacej vody  
60 g hnedého cukru  
50 g čokolády  
40 g kryštálového cukru

### Postup:

Maslom vymastíme zapekaciu misku. V miske zmiešame 150 g cukru, múku, soľ, 30 g kaka a prášok do pečiva. Pridáme roztopené maslo, mlieko a premiešame. Vmiešame nasekanú čokoládu.

V ďalšej miske zmiešame 25 g kaka, 40 g kryštálového cukru a 60 g hnedého cukru.

Do zapekacej misky vylejeme cesto a posypeme zmesou z cukru a kaka. Nakoniec opatrne vylejeme navrch vriacu vodu. Pečieme v rúre na 180 °C asi 30 minút. Podávame s ovocím.





## KELOVÉ PLACKY

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 30 min.  
Počet porcií 6

**Ingrediencie:**

600 g kelu

4 vajcia

Mamičkiné dobroty

400 ml mlieka

Mamičkiné dobroty

200 g polohrubej

múky Dobrá cena

mletá rasca

Dobrá cena

150 g slaniny

Dobrá cena

tuk na pečenie

pažitka

soľ

kyslá smotana

Mamičkiné dobroty

**Postup:**

Kelové listy opláchneme a nad parou necháme zmäknúť. Potom ich necháme vychladnúť a nakrájame na drobné.

Z vajec, mlieka a múky pripravíme palacinkové cesto, do ktorého vmiešame pokrájaný kel. Cesto osolíme, pridáme rascu a necháme 10 minút postáť.

Na panvici rozpálime masť a opečieme placky. Slaninu pokrájame na malé kocky a opražíme dozlatista.

Placky podávame posypané slaninou a nasekanou pažitkou a kyslou smotanou.



## TEKVICOVO-ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA SO ŠPENÁTOM

Náročnosť \*\*\*  
Cena/porciu €€€

Príprava 85 min.  
Počet porcií 6

**Ingrediencie:**

400 g maslovej tekvice

2 PL olivového oleja

soľ

mleté čierne korenie

2 ČL opraženej rasce

300 g šošovice

2 l zeleninového vývaru

80 g krúp

200 g baby špenátu

½ citróna

6 PL bieleho jogurtu

**Postup:**

Rúru predhrejeme na 220 °C.

Tekvicu dáme na plech, pokvapkáme olivovým olejom, osolíme, okoreníme, posypeme rascou a pečieme 25-30 minút. Polovicu tekvice preložíme z plechu do hrnca, pridáme šošovicu a zalejeme 1,5 l vývaru. Privedieme do varu a varíme 40 minút. Na posledných 10 minút pridáme krúpy. Vareškou rozdrvíme v polievke časť upečenej tekvice. Pridáme špenát, citrónovú kôru aj šťavu, ďalší vývar podľa potreby aj zostávajúcu tekvicu. Podávame s kopečkom bieleho jogurtu a opraženou rascou.

**NOVINKA**

**Zott**  
**Jogobella**  
L.CASEI 431®



L. CASEI  
431®  
probiotikum

D  
vitamín

Ca  
vápnik

B6  
vitamín

CENOVĽ VÝHODNÉ  
6 ks  
BALENIE

**Pre tvoje silnejšie Ja**

# TERÉZIA KANDALAFT BEŇAČKOVÁ

## SPISOVATEĽKOU VĎAKA RODOKMEŇU

**Terézia Kandalaft Beňačková prežila detstvo a študentské stredoškolské roky v dedinke Dubník v Nitrianskom kraji. Vysoká škola v Bratislave jej neprinesla titul, ale životnú lásku, s ktorou žije dodnes po návrate z Izraela v Bratislave. Od života dostala nejedno prekvapenie – napríklad by si kedysi v Dubníku nikdy nepomyslela, že sa stane spisovateľkou a vo svojich dielach bude pátrať po koreňoch svojho rodu. K titulom *Vínom kropení* práve pribudol druhý diel plánovanej trilógie *Túžbou spálení*.**

**Z dedinky Dubník pri Nových Zámkoch ste sa na 13 rokov dostali do Izraela. Čo vás tam priviedlo?**

Vyrastala som v rodine, v ktorej bolo veľa lásky. Otec bol riaditeľ školy v Dubníku a dodnes stretávam jeho žiakov, ktorí na neho s láskou spomínajú. Spomienka na krásne obdobie v kruhu mojich drahých rodičov ma hreje a sprevádza celý môj život. Po maturite som začala študovať v Bratislave. Ako väčšina študentov aj ja som bývala na internáte, kde som sa zoznámila s mojím budúcim manželom Boulosom Kandalaftom, palestínskym študentom. Manžel v bývalom Československu študoval na základe získania štipendia na študijný pobyt. Jedinou podmienkou bolo, že po ukončení štúdia na farmaceutickej fakulte sa musel vrátiť do Izraela. S osemmesačným synčekom na rukách sme v roku 1978 pristáli na letisku v Tel Avive.

**Nemali ste obavu odísť „s cudzím“ mužom do neznámej krajiny?**

Moje lúčenie s rodičmi a bratom bolo nesmierne ťažké. Rodičia si môjho manžela veľmi obľúbili a vybudovali si vrúcny láskyplný vzťah. Boulos v mojom otcovi našiel priateľa, s ktorým dokázal predebatovať dlhé hodiny. Zaujímalo ich mnoho spoločných tém a koníčkov, ku ktorým patrili aj dlhé šachové partie. Boulos si za štyri roky získal ich dôveru natoľko, že ma púšťali do sveta s mužom hodným lásky ich dcéry. Zo Slovenska som odchádzala s myšlienkou, že možno už nikdy v živote nevidím svojich rodičov. Išla som do krajiny, ktorá nemala diplomatické styky s vtedajším Československom. Lásky môjho manžela mi pomáhala prekonať túžbu po domove. Nezná revolúcia mi však umožnila návrat domov aj s rodinou.

**Ako sa vám podarilo, aby bol manžel šťastný a spokojný aj tu a prijal Slovensko za svoj domov?**

Láska môjho manžela k Bratislave a Slovensku sa zrodila ešte počas štúdia na farmaceutickej fakulte. Na konci prvého ročníka si tu našiel mňa, svoju životnú lásku, a ako rástla jeho láska ku mne, tak rástla aj k Slovensku. Vytvoril si tu okruh priateľov a Slovensko začal považovať za svoju druhú vlasť. Po príchode do Izraela nostalgicky spomínal na hory, prírodu

a na náš ľud, ktorý mu svojou pohostinnosťou a priateľstvom pripomínal palestínsky národ. Po zmene režimu podporil moju túžbu vrátiť sa na Slovensko, kde postupom času sa mu podarilo splniť si svoj sen a stať sa majiteľom lekárne. Dnes, po 39-ročnom živote v Bratislave je z môjho manžela hrdý Slováč s palestínskymi koreňmi. Dokonca s úsmevom hovorí – som Slováč ako repa!

**Dva roky pred sedemdesiatkou ste sa dali na dráhu spisovateľky. Ako k tomu prišlo?**

Na Slovensku sme začali podnikáť v oblasti lekárenstva a až po odchode na dôchodok som sa konečne začala venovať svojim záľubám. K spisovateľskej dráhe som sa dostala úplne náhodou. Priviedla ma k nej túžba môjho mladšieho brata Janka spoznať korene jednej vetvy nášho rodu, ktorá sa tiahne od našej prababičky Ilony Očkajovej. Po dlhom 11-ročnom pátraní sme sa dopracovali k rodokmeňu siahajúcemu až do 13. storočia. Pri výskume sa mi otvárali krásne príbehy zo života ľudí v starom Prešporku a vo Svätom Jure, a tak som ich začala spisovať. Tak postupne vznikali prvé strany knihy *Vínom kropení*.

**Na svete sú dve knihy z plánovanej trilógie o očkajovskom šľachtickej rode. Ozvali sa vám potomkovia, o ktorých ste nevedeli doteraz?**

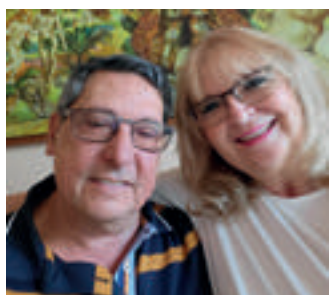
Áno. Som v spojení s pánom Kamperom, potomkom rodu Kamperovcov, ktorý sa tiež sobášom napája na rod Očkajovcov. Pán Kamper pochádza z Rakúska a žije neďaleko zrúcaniny hradu Sharfeneck, ktorý v minulosti bol sídlom jeho rodu. Sám viackrát navštívil Slovensko a pátral po svojich koreňoch. Náš spoločný predok bol František Kamper, ktorý žil pred 450 rokmi v prešporskom podhradí v Zuckermantli a vlastnil kúriu, v ktorej je dnes archeologické múzeum.

**Prezradíte nám približne, o čom sa dočítate v knihe?**

Knihou *Vínom kropení* som čitateľovi priblížila život drobnej šľachty v starom Prešporku a vo Svätom Jure. Napriek vládnucej brutalite vo svojej hĺbke zostávali ľuďmi schopnými hlbokého ľúbostného citu a vrúcnosti lásky. Kniha nás zavedie do 16. a 17. storočia, do obdobia tureckých nájazdov, keď Prešpork bol len malým mestečkom. Osudy troch generácií rodov Armbrusterovcov a Očkajovcov, ktorých životy boli ovplyvnené skutočnými historickými osobnosťami žijúcimi v tomto období v Prešporku a vo Svätom Jure (ričtár Blažej Behaim, humanista Krištof Armbruster, predseda tridsiatkového úradu František Kamper, lekár Juraj Purkircher), sú prerozprávane cez postavy dvoch Magdalén, babky a vnučky. Prvou je Magdaléna Saiberlich, rodáčka z Viedne, ktorá sa stane manželkou o tridsať rokov staršieho prešporského ričtára Blažeja Behaima. Jej druhým manželom je humanista a kráľovský radca Krištof Armbruster, ktorý v nevlastnej dcére Kataríne prebudí túžbu po vzdelaní. Vnučka Magdaléna Armbruster vyrastá v dodnes stojacej kúrii vo Svätom Jure. Nenaplnený príbeh prvej lásky ju vženie do náručia vdovca Štefana Očkaja, príslušníka starého šľachtického rodu, s ktorým za sedem rokov manželstva zažije krásne chvíle lásky. Pri poslednej rozlúčke nad hrobmi najdrahších Magdaléna zrekapituluje svoj život a vzdáva hold svätoturkým viniciam, nesmrteľným vinárom a zlatému vínu.

**Druhý diel *Túžbou spálení*, ktorý je už na svete, prináša ďalšie zaujímavé osudy.**

Ponúka pohľad hlbšie do histórie a zachytáva život Očkajovcov od čias Matúša Čáka až po posledné stavovské povstanie a tragický osud Rákociho bojovníkov. Očkajovci si nie vždy vybrali tú správnu stranu rozdaných kariet, a preto neraz museli podstúpiť i veľké obete a odriekanie. Vždy však boli vernými služobníkmi panovníka, začo boli aj patrične odmenení. Všetky príbehy z ich života sú podložené existujúcimi starými







dokumentmi. Ja som ich prerozprávala tak, aby zaujali aj romantického čitateľa. Život žien očkajovského rodu bol obrazom života žien tej doby. Bol to život plný strachu o manžela, ktorý sa musel zúčastňovať na častých bojoch, strachu o svoje deti, ktoré boli ohrozované nevyliciteľnými epidémiami, a v neposlednom rade strachu z nejstej budúcnosti. Boli to ženy plné vášne, schopné milovať až za hrob, obetavé, ale zažívajúce i mnoho sklamaní a zrady. Celým dejom knihy sa ťahne povest' o prekrásnom opasku, ktorému očkajovskí šľachtici prisúdili zázračnú moc. Tento štyristoročný príbeh prenášaný z pokolenia na pokolenie sa stane osudným jednej vetve očkajovského rodu.

**Prečo ste si na uvedenie druhej knihy vybrali kostol klarisiek v Bratislave a dvoch významných krstných rodičov?**

Samozrejme, nebola to náhoda. V kostole klarisiek sa nachádza epitaf Krištofa Armbrustera, ktorý sem bol prenesený v polovici 20. storočia z neznámych dôvodov. Chcela som upriamiť pozornosť milovníkov starého Prešporku na tohto vzácneho humanistu žijúceho v 16. storočí. Krištof Armbruster bol kráľovským radcom Ferdinanda I. a hlavným pokladníkom v Uhorskej kráľovskej komore sídliacej na mieste neďalekej Univerzitnej knižnice. Pán Lubomír Feldek je veľmi vzdelaný človek, ktorý našej literatúre venoval skutočné poklady svojej tvorby, a to básnickej, prekladateľskej, ale aj divadelné hry a rozprávky, preto som bola poctená, že prijal úlohu krstného otca. Norika Beňačková je mi veľká inšpirácia s krásnou slovenčinou a moja menovkyňa, keďže za slobodna som bola Beňačková. Zároveň sme objavili spoločných predkov. Nič nie je náhoda (úsmev).

**Neplánujete aj inú beletriu, keď ste zistili, že talent na písanie máte?**

Hlavou mi víri niekoľko tém, ktoré by som v budúcnosti chcela spracovať. Týkajú sa obdobia môjho pobytu v manželovej vlasti, keď som zažívala mnoho úsmevných, ale aj vážnych príbehov.

Anna Őlvecká



**Ristorante**

PIZZA

**VÝHODNÁ CENA**  
do konca roka 2023



**2,99 €**

Výhodná cena platí na TOP druhy Ristorante (Prosciutto, Quattro Formaggi, Salame, Hawaii, Mozzarella)





## DEDIČSTVO FRANCÚZSKEHO CUKRÁRSTVA

PRI POMYSLENÍ NA ČERSTVÝ CROISSANT, KREHKÚ MAKRÓNKU ALEBO PARÍŽSKU KOCKU SA NÁM ZBIEHAJÚ SLINKY. VIETE VŠAK, KDE A AKO TIETO DOBROTY VZNIKLI A ODKEDY SI ICH MÔŽEME VYCHUTNÁVAŤ?

### VIEDENSKÉ CHUTE V PARÍŽI

Viennoiserie alebo časť francúzskeho cukrárstva, s ktorou je neodmysliteľne spätý croissant, pain au chocolat známy u nás ako čokoládová roľka alebo sladká brioche, má svoj pôvod vo Viedni. Keďže Viedeň bola v 18. storočí jedným z najznámejších európskych veľkomiest a veľkej sláve sa tešila aj gastronomická scéna, takisto savoir-faire (odbornosť) viedenských cukrárov bola vysoko uznávaná. Viennoiserie prichádza na francúzsku gastronomickú scénu v priebehu 18. storočia a jej rozšírenie je spájané s dvoma menami. Prvým z nich je Marie Antoinette, ktorá prišla na francúzsky kráľovský dvor v roku 1774. Tá si so sebou na kráľovský dvor priviedla kuchárov

a cukrárov, ktorí ozvláštnili francúzske dezerty o tie viedenské. Avšak viennoiserie vo Francúzsku spopularizoval aj viedenský vojenský dôstojník August Zang, ktorý si v roku 1838 otvoril v Paríži pekárstvo s názvom Boulangerie viennoise.

August Zang prišiel do Paríža s podnikateľským zámerom otvoriť v meste prevádzku, ktorá bude ponúkať chutné pečivo viedenského typu. A hoci je dnes Francúzsko vychýrené svojím pekárskym a cukrárskym umením, ešte v tom čase bolo francúzske pečivo oveľa menej chutné ako to anglické alebo viedenské. Zang si tento nedostatok všimol pri početných návštevách Paríža a otvoril svoju prvú prevádzku práve tam. Podľa jeho vzoru

sa v priebehu 19. storočia začali otvárať ďalšie prevádzky pod názvom „boulangerie viennoise“ a Francúzi začali používať mnohé viedenské techniky (ako napr. pečenie v parnej rúre, vďaka ktorej má pečivo chrumkavejšiu kôrku).

### CHUTNÝ POLMESIAC

Aj maslové pečivo v tvare polmesiaca, croissant, ktoré je neodmysliteľne späté s Francúzskom, má svoje korene inde. Jeho vznik je opradený niekoľkými legendami a dodnes nevieme, ktorá z nich je pravdivá. A hoci je jeho pôvod medzinárodný, bolo to práve Francúzsko, kde sa umenie piecť croissanty dovedlo do dokonalosti.

Croissant sa pečie z kysnutého lístkového cesta, ktorého výroba trvá obvykle dva dni. Cesto sa vyrába z dvoch hlavných častí – zo základu, ktorý obsahuje múku, mlieko a droždie a z plátkov masla, ktoré sa početným prekladaním a rozvalkávaním do cesta zapracuje. Z masla sa pri pečení odparuje voda, čo spôsobuje to, že croissant je vnútri krásne nadýchaný a pri bližšom skúmaní sú na povrchu jednotlivé vrstvy viditeľné. Kvalitný croissant by mal obsahovať až 40 % masla, pretože dobré maslo je jednou zo základných surovín jeho výnimočnej chute.

S jeho pôvodom sa spája niekoľko legiend, no najčastejšie sa môžeme stretnúť s dvoma. A to, že croissant je mladším bratom rakúskeho pečiva kipferl, ktoré malo takisto tvar polmesiaca. Ďalšia veľmi známa legenda je spojená s Viedňou a obliehaním Turkami. V roku 1683, keď sa Turci snažili v obci podkopať pod mestskú hradbu a dobyť mesto, viedenský pekár údatne tento útok prekazil, keď počul divné zvuky uprostred nočnej zmeny. Turkom sa Viedeň dobyť nepodarilo, a tak na oslavu







začali v meste piecť pečivo v tvare polmesia-  
ca, ktorým sa vysmiali nepriateľovi. Táto le-  
genda sa považuje za oficiálne späť so vzni-  
kom croissantu, hoci sa ju nikdy nepodarilo  
potvrdiť. Isté je, že croissant sa vo Francúzsku  
rozšíril práve vďaka podnikavému Viedenca-  
novi Augustovi Zangovi a v 19. storočí sa stal  
jedným z obľúbených druhov pečiva medzi  
Francúzmi.

### MAKRÓNKY, ALIAS KŇAZSKÉ PUPKY Z BENÁTKO

Macarons alebo ako ich u nás voláme, mak-  
rónky, sú krehké mandľové „sušienky“ plnené  
najčastejšie ovocnou, čokoládovou, karamel-  
ovou alebo orieškovou náplňou, ganášou.  
Okrem mandlí sú typickou ingredienciou va-  
ječné bielky, ktorých možnosť využitia sa roz-  
šírila vo Francúzsku vďaka príchodu Kataríny  
de Medici. A práve s jej osobou sa spájajú aj  
makrónky.

Katarína si totiž po vydaji za Henricha II. do  
Francúzska priniesla aj talianskych kuchárov.  
V Taliansku sa makrónky vyrábali od 8. sto-  
ročia, v benátskych kláštoroch sa nazývali aj  
kňazské pupky vďaka ich tvaru.

Hoci ani makrónky nemajú svoj pôvod vo  
Francúzsku, úloha Francúzska v popularizácii  
a vycibrení umenia chuti nie je zanedbateľná.  
Vďaka dvom mníškam, ktoré počas francúz-  
skej revolúcie žiadali o azyl vo francúzskom  
meste Nancy, sa recept rozšíril ako chutná  
špecialita do rôznych regiónov Francúzska.

Dnes je ich cukrárske umenie v oblasti prípra-  
vy makrónok na vrchole. Makrónka, tak ako  
ju poznáme dnes, je výtvorom parížskeho  
cukrárstva 19. storočia a stala sa známou vo  
svete predovšetkým vďaka luxusnej cukrárni  
Ladurée a renomovanému cukrárovi Pierovi  
Hermé.

Medzi tri ikonické dobroty patrí **Mille-feuille** –  
dezert, ktorý je zložený z vrstiev krému a líst-  
kového cesta. Horná časť dezertu je tradične  
posypaná cukrom, no môžeme ju vidieť aj  
s dokonale upravenou polevou.

**Paris-Brest:** dezert podobný veterníku bol vy-  
tvorený v roku 1910 na pamiatku cyklistických  
pretekov z Paríža do Brestu, pečie sa z odpaľo-  
vaného cesta v tvare kolieska a plnený je pralin-  
kovým krémom. Kúzo krému je v spojení masla,  
cukrárskeho krému a rovnomernej hmoty pralin-  
ée, ktorá sa pripravuje z pražených karameliz-  
ovaných orechov, obvykle lieskových a mandlí.

**Croquembouche:** je tradičný francúzsky  
svadobný koláč. Ide o vysoký kornút plnený  
krémom, pospájaný karamelovými vláknami  
a zdobený mandľami alebo čokoládou.

### AKO SA ZRODIL CRÈME BRÛLÉE

Sladká smotanová dobrota s pikantnou  
krustičkou navrchu je jedným z kulinárskych  
symbolov Francúzska, no takisto má medzi-  
národný pôvod. Hoci vo Francúzsku nájdeme  
niekoľko sto rokov staré zmienky o tejto dob-  
rote, podobné dezerty sú známe naprieč ce-  
lou Európou (v Španielsku existuje katalánsky  
crème brûlée).

Obhajcovia francúzskeho autorstva však tvr-  
dia, že bol po prvý raz predstavený v roku  
1691, a to v knihe francúzskeho šéfkuchára  
François Massialota. Crema Catalana, teda  
španielska verzia crème brûlée, je zas spojená  
s legendou, v ktorej hrajú hlavnú úlohu mníš-  
ky. Tie pripravovali dezert pre biskupa, ibaže  
sa im to úplne nepodarilo. Svoj výtvor sa sna-  
žili zachrániť skaramelizovaným cukrom, kto-  
rý vytvoril efekt krusty.

### BOULANGERIE, VIENNOISE A PATISERIE: AKO SA V TOM VYZNAŤ

*Pod všetkými troma názvami nájdeme  
francúzske dobroty, pekárstvo, sladké pečivo  
a cukrovinky. Boulangerie je francúzske  
označenie pre pekára. Môže sa tu predávať  
aj sladké pečivo alebo cukrovinky, no hlavne  
musí mať k dispozícii čerstvé bagety rôznych  
druhov a chlieb.*

*Viennoiserie je označenie pre raňajkové pečivo  
vyrobené vo viedenskom štýle. Je akýmsi  
mostíkom medzi pekárskymi a cukrárskymi  
produktmi. Zvyčajne ponúka sladké pečivo  
z kysnutého alebo lístkového cesta ako  
croissanty, pain au chocolat alebo brioche.*

*Pâtisserie zas predstavuje francúzske cuk-  
rovinky a zároveň miesta, kde sa predávajú.  
V tradičnej francúzskej (a takisto belgickej)  
pâtisserie smú pracovať len vyskolení cukrá-  
ri. Francúzske cukrovinky označované ako  
pâtisserie sú ľahké a jemné.*



Na autorstvo krusty si robí nárok aj anglická  
Trinity College, na ktorej v 19. storočí chceli  
nejakým spôsobom označiť pudingové dezerty  
pre študentov, výsledkom čoho je obľúbený  
trinity krém podobný crème brûlée.

### ČO EŠTE OCHUTNAŤ?

**Pain au chocolat** – sladké pečivo z kysnuté-  
ho lístkového cesta v tvare rolky plnené čo-  
koládovými tyčinkami. V mnohých krajinách  
mimo Francúzska sa nesprávne označuje ako  
čokoládový croissant. Pain au chocolat na  
rozdiel od croissantu neobsahuje toľko masla.  
Najlepšie je ho jesť ešte teplý s čajom či kávou  
na raňajky.

**Eclair** – alebo aj vojvodkynino pečivo je cuk-  
rovinka z odpaľovaného cesta plnená čokolá-  
dovým krémom s polevou navrchu. Za vytvo-  
rením tohto dezertu stojí známy francúzsky  
cukrár s prezývkou „kráľ kuchárov a kuchár  
kráľov“, Marie-Antoine Carême, ktorý ním  
obohatil stoly francúzskej aristokracie na pre-  
lome 18. a 19. storočia.

**Madailene** – jemné pečivo, ktoré sa vyrába  
z múky, cukru a vajec. Podáva sa ku káve alebo  
horúcemu čaju.

**Opera** – torta, ktorú pripravil známy fran-  
cúzsky šéfkuchár Cyriaque Gavillon pre svoju  
manželku, milovníčku opery. Torta jej mala  
pripomínať parížsky Palais Garnier. Opera má  
6 vrstiev mandľovej piškóty, ktoré symbolizu-  
jú poschodia parížskeho operného domu, tri  
vrstvy kávového francúzskeho krému, tri vr-  
stvy čokoládovej ganáše a navrchu je zdobená  
polevou.

Dobrá chuť!

Daniela Petrovská

Zdroj: [tasteatlas.com](http://tasteatlas.com), [sacrebleu.org](http://sacrebleu.org)





## ABY DUŠE NEBOLI HLADNÉ

Úcta, akú človek svojim zomrelým v minulosti preukazoval, vychádzala z predstáv, aké si vytvoril o duši, jej podobe a viere v posmrtný život.

Z písomných prameňov, ale viac z archeologických materiálov sa dozvedáme, že Slovania svojich mŕtvych spočiatku spaľovali a popol ukladali do popolníc. Od 6. stor. ich začínajú pochovávať, čoho dokladom sú početnejšie objavované kostrové hroby. Muselo k tomu dôjsť pod vplyvom veľkých zmien vo svetonázorových predstavách našich predkov. Slovania prechovávali k ohňu veľkú úctu. Pripisovali mu magicko-očistnú, a tým aj ochrannú funkciu. Na tento účel tak malo slúžiť aj spaľovanie mŕtvych a neskôr aj rozkladanie vatier na hrobch. Dôkazom týchto praktík sú nájdené uhľiky. Spaľovanie bolo bežné ešte v 9. storočí. Čiastočne pretrvalo pri vykiadaní truhly a novšie pri pálení sviečok na hrobch. Pri určitých zvykoch bolo preukázané aj dvojité pochovávanie.

**Človek začal pochovávať mŕtvych nie z úcty, ale z obavy pred ich dušou, aby im neškodila.**

Nielenže cirkevné poriadky neboli jednotné, ale pretrvávali aj predkresťanské predstavy v ľudových obyčajach a obradoch. Tak ešte v 17. storočí pochovávali svojich zomretých podľa pohanského zvyku neďaleko svojich osád, v lesoch a hájoch. Niektoré háje považovali za posvätné. Pochovávanie pod stromy bolo pomerne rozšírené, čomu nasvedčujú časté zákazy z tohto obdobia, aby sa za pochovávanie pod strom vyberala pokuta 12 zlatých. Pochovávanie v hájoch alebo sadenie stromov či menších rastlín na hroby bolo pôvodne spojené s predstavou, že duša zomrelého, najmä mladého človeka, môže žiť v rastlinách. Naši predkovia verili, že duše zomrelých naďalej existujú v podobe vtákov.

### PRESUN SLÁVNOSTÍ Z JARI NA JESEŇ

V spomienkových slávnostiach na počesť zomrelých, ktoré sa viazali pôvodne k jarnému obdobiu, boli vplyvom cirkvi presunuté na začiatok novembra. K voľbe termínu prispievala zvýšená úmrtnosť koncom zimy, ale určite aj návrat sťahovavých vtákov. Z toho dôvodu návrat vtákov do blízkosti obcí spájali s príchodom duší zomrelých predkov, ktoré si považovali za potrebné priaznivo nakloniť. Pod vplyvom cirkvi sa presunuli na začiatok novembra.

Ešte zo 17. stor. sa zachovali zápisy, keď ľudia pochovávali zvlášť deti bez cirkevných obradov pod ktorýmkoľvek stromom alebo na určitom mieste na poli. Dodnes máme na cintorínoch vyhradené detské hroby zvlášť na okraji cintorína a pod.

V niektorých lokalitách na Slovensku nielen v mestách, ale i v obciach sa dnes nachádza aj viac cintorínov. Tie najstaršie sú často spustené a pripomínajú už len polozrúcané ploty



alebo múry, ktoré miestami nahradili šípové kry alebo iné kroviny, prípadne stromy. V súvislosti s vysádzaním stromov na cintorínoch ide o starodávny zvyk s cieľom skrásliť hrob. Ľudia však zároveň verili, že stromy mali byť sídlami duší zomrelých, démonov i božstiev, ktorým na tieto miesta nosili obetné dary.

### CINTORÍN A MOR

V súvislosti s úmrtím človeka bolo na začiatku 20. stor. dôležité, aby mal nebožtík na cintoríne primerané miesto na posledný odpočinok. Cintorín ako kultové miesto bol situovaný obvykle na vršku nad dedinou alebo mestom, obkolesený pôvodne obrannými kamennými hradbami. Cintoríny mali vyvýšenú strategickú polohu, niekde nazývanú hrádok. Brána cintorína stála v pôvodných hradbách obkolesujúcich kostol. Tak ako hradby mala obrannú funkciu. Časom sa pre cintorín vytvoril priestor v danej lokalite pri kostole. Kde ostal cintorín hneď pri kostole, dodnes s ním tvorí zladený a usporiadaný starodávny komplex. Nové kostoly vznikali často na starom kultovom mieste, ktoré nemalo už žiaden obranný význam. Ani začiatkom 18. storočia nemala každá dedina vlastný cintorín. V týchto prípadoch sa dozvedáme aj o nekresťanskom pochovávaní mimo posvätného miesta. Morová epidémia v rokoch 1739 – 1740 vyľudňovala znova dediny. Na Orave v roku 1740 zomrelo 1436 ľudí. Aby stihli toľko ľudských tiel uložiť do zeme, museli kopat spoločné hroby, zakladať cintoríny v dedinách, ktoré ich ešte nemali, a ďalšie morové a neskôr choleroové. Dodnes sa nachádzajú ďalej od dediny medzi lúkami a pasienkami Na cin-

toríne v Oravskej Jasenici dodnes nájdeme na zadnej strane kamenného stĺpa P. Márie nápis: *Tu ležia telá znefunkčnené morom.*

Na katolíckych cintorínoch je postavený ústredný kamenný kríž s telom Corpusom Ježiša Krista. Kríže majú na drieku umiestnený vysoký reliéf s najčastejšie opakovaným námetom Panny Márie Bolestnej. Kríž je hlavným symbolom kresťanstva, predstavuje bolesť a utrpenie. V niektorých lokalitách na Slovensku sa nielen v mestách, ale i v obciach dnes nachádza aj viac cintorínov. Tie najstaršie sú často spustnuté a pripomínajú už len polozrúcané ploty alebo múry, ktoré miestami nahradili šípové kry alebo iné kroviny, prípadne stromy. Ľudovo sa zvyklo hovoriť: „*Po smrti je každý spasený.*“ V tejto súvislosti sa tým úsmevne myslelo spasenie trávy na hrobch stádom oviec, ktoré mali voľný vstup na neohradené staré cintoríny. Zvlášť v niektorých obciach sa aj o tieto miesta obyvatelia príkladne starajú.

### KEDY SA ZAČALI ZDOBIŤ HROBY

Na *Sviatok všetkých svätých* (1. november) nadväzuje *Pamiatka zosnulých* (2. november), s ľudovým názvom *Dušičky*. Tento deň je aj dnes venovaný spomienkam na zomrelých, spojených s úpravou a so zdobením ich hrobov. Príbuzní sa dodnes stretávajú pri hrobch svojich blízkych, aby zapálili sviečku a pomodlili sa za nich. Pálenie sviečok na hrobch patrí k starším zvykom a dodnes je na *Dušičky* všeobecne rozšírené. Kto nemôže ísť na cintorín, tak aspoň doma zapáli pre každého zomrelého z blízkej rodiny po jednej sviečke.

### KEDY PRIŠLI DUŠIČKY?

Ešte na prelome 20. stor. na *Dušičky* gazdiné piekli najčastejšie chlieb alebo menšie kabáče, ktoré nechávali na okne alebo na stole aj s pohárom vody pre *dušičky* – zomrelých, aby neboli hladní, keď prídu do domu a domácim neuškodili. Inde ich dávali pred kostolom žobrákom, aby sa za zosnulých modlili. Nepochybne to boli pôvodne obetné dary určené duším zosnulých. Podľa toho ich nazývajú *dušičky*. Zvlášť deti boli veľmi zvedavé na ich návštevu. Preto gazdiná skoro ráno vstala a odlomila trochu z chleba, aby deti presvedčila o ich prítomnosti. Tie hneď ako vstali, utekali sa pozrieť a v úžase kričali: „*Boli, boli, boli...*“ Ľudia aj dnes veria, že v tom čase zomrelí príbuzní prichádzajú navštíviť domácnosť.

V minulosti ľudia hroby počas roka nezdobili. Rástla na nich tráva a lúčne kvety, ku ktorým ženy alebo dievčatá pri rôznych výročiach priniesli len malú kytičku. Hroby chudobných značili len jednoduché drevené kríže, bohatší si mohli dovoliť trvalejšie z kameňa alebo zo železa. Náročnejšia výzdoba na *Dušičky* sa zaužívala len postupne a vo väčšej miere sa prejavila až v povojnovom období. V uvádzaných dňoch v domácnostiach rozvoniavali jedľové chvojky, inde chvojky z tisu, z ktorých ženy vili vence a zdobili ružičkami, zhotovenými rovnako po domácky z krepového papiera. Týmito vencami zdobili hroby zosnulých a kríže. Čechinou obkladali aj hroby, ktoré boli len jednoducho vyvýšené do tvaru obdĺžnika. Farebné kvety vo vencoch a zapálené sviečky cintorín oživil, bol naň krásny, pôsobivý pohľad, ale len do času, kým neprišli dažde. Tie všetku túto krásu zničili a tak nepriamo poukázali aj na pomínutnosť nielen krásy, ale aj ľudského života.

Zdobenie hrobov umelými vencami a kyticami rôznych tvarov a foriem spolu s kvetinovou výzdobou, množstvom kahancov, sviečok je ovplyvnené módnymi trendmi, ktoré sa šíri z mestského prostredia.

V kostoloch sa dodnes konajú zádušné sväté omše za duše zomrelých. V čase zádušnej omše, ale ani večer počas roka sa nemalo nič vylievať na dvor. Ľudia verili, že by obľúbili svojich blízkych, ich duše. Mnohí zo staršej generácie to dodnes dodržiavajú, lebo veria, že duše ich blízkych zosnulých v tomto čase prichádzajú k nim do domácností, a preto im za stolom pripravujú miesto aj pokrm.

Elena Beňušová



Tradičný cintorín okolo kostola v Tvrdošine.  
Snímka: Stano Jendek





# VPLYVNÉ RODY NA KRÁSNEJ HÔRKE

**Pred 11 rokmi ho zachvátil rozsiahly požiar a navštíviť ho budeme môcť až v budúcej sezóne. No majestátny hrad Krásna Hôrka vypínajúci sa na kopci nad obcou Krásnohorské Podhradie popri ceste z Rožňavy do Košíc stále púta našu pozornosť.**

Dejiny územia, na ktorom sa dnes nachádza hrad Krásna Hôrka, siahajú až do raného stredoveku. Za pomoc kráľovi Belovi IV., ktorý utekal pred Tatármi, dostali v roku 1241 (niekde sa spomína aj rok 1243) bratia z rodu Ákošovcov (z nich vznikli Bebekovci) rozsiahle majetky na Gemeri. Tie koncom 13. storočia začali rozpredávať a okolo roku 1318 predali obec Krásna Hôrka Batizovcom. Práve tí sa spolu s Máriássyovcami považujú za prvých staviteľov stredovekého hradu. Netreba si však predstavovať hrad v takom zmysle, ako ho poznáme dnes. Išlo skôr o opevnenú obytnú gotickú vežu (donjon), ktorá sa vypínala na vrchole vápencovej kopy. Prvá zmienka o hrade ako takom je z roku 1333. Predpokladá sa, že hrad vznikol na ochranu stredovekej cesty, ktorá viedla cez banícke oblasti Slovenského rudohoria. Bebekovci však čoskoro zistili, že odpredané majetky majú oveľa vyššiu hodnotu, ako si mysleli, najmä kvôli nerastnému bohatstvu, ktoré sa nachádza v okolí. Chceli teda získať Krásnu Hôrku späť a začali sa s Máriássyovcami sporiť o jej navrátenie. A v roku 1352 ju skutočne aj získali!

## **OBDOBIE BEBEKOVCOV A PRESTAVBA HRADU**

Bebekovci pôvodný gotický hrad počas svojho pôsobenia až do druhej polovice 16. storočia niekoľkokrát prestavovali a rozširovali. Ku gotickej veži pristavili palác, najvýznamnejšia prestavba sa však uskutočnila za Františka Bebeka, ktorý bol veľmi krutý a vypočítavý. Hrozba tureckého vpádu a boje o kráľovský trón ho prinútili v 40. rokoch 16. storočia

vybudovať nové fortifikačné opevnenie. Bol postavený nový veniec opevnenia pôdorysu nepravidelného trojuholníka s tromi mohutnými nárožnými baštami. Podľa výskumu z 50. rokov minulého storočia, ktorý robila Dobroslava Menclová, prestavba sa udiala podľa projektov renesančného talianskeho architekta Alessandra de Vedana. Jeho prítomnosť na bebekovskom hrade sa však nepreukázala. František Bebek s pomocou tureckých vojsk v roku 1556 bojoval proti cisárovi, načo ho obvinili z vlastizrady, zbavili ho všetkých titulov a funkcií a v roku 1558 ho pravdepodobne zavraždili. Osud tohto rodu je po týchto udalostiach veľmi nejasný. Zmienka je ešte o jeho synovi Jurajovi, ktorý sa na rozdiel od otca stal horlivým zástancom protireformácie. Stal sa dokonca aj gemerským županom, no zlá povesť jeho otca sa s ním neustále spájala. Zomrel bez potomkov v Sedmohradsku roku 1567. Takto vymrel tento významný, no neprebádaný rod, ktorý výrazne zasiahol do stredovekých dejín nielen Gemera, ale celého uhorského kráľovstva.

## **VPLYVNÝ ROD ANDRÁSSYOVCOV**

Po „odchode“ Bebekovcov sa hrad dostal pod správu cisárskeho dvora a na hrade sa vystriedalo niekoľko kráľovských hradných kapitánov, medzi ktorými vynikol mladý a ambiciózný Peter I. Andrassy. Ten získal hrad do dlhodobého prenájmu. Bol prvým Andrassyovcom na Krásnej Hôrke aj v Gemeri. Ním sa začína takmer 400 rokov vládnutia tohto



rodu nielen na tomto území, ale aj jeho vplyvu na dejiny strednej Európy. Hrad Krásna Hôrka získali do svojho vlastníctva Andrassyovci až v roku 1642, keď Matej II., vnuk Petra I. Andrassyho, dostal donačnou listinou krásnohorské panstvo od kráľa Ferdinanda III.

V 17. storočí sa hrad prebudoval na šľachtické reprezentačné sídlo s dômyselnou obranou. Významným pánom hradu bol aj Mikuláš I., ktorý sa stal županom gemerského komitátu a kráľovským radcom. V roku 1676 ho cisár Leopold I. dokonca povýšil do barónskeho stavu za hrdinstvo v bojoch proti Turkom. Za jeho éry sa stal hrad sídlom župy, čo malo za následok výstavbu nových reprezentačných i obytných priestorov. Na prelome 17. a 18. storočia sa rodový majetok rozdelil medzi bratov Juraja II. a Štefana I., ktorý sa presťahoval do Betliaru, a tak vznikla betliarska vetva Andrassyovcov. Na Krásnej Hôrke zostal brat Juraj II., ktorý je považovaný za zakladateľa tzv. monockej vetvy.

### BAROKOVÁ KAPLNKA

Posledná významná prestavba prebehla na hrade v 70. rokoch 18. storočia. Nariadil ju Štefan III., povýšený do grófskeho stavu, ktorý prebudoval mohutnú juhovýchodnú baštu na barokovú kaplnku. Za jeho rozhodnutím je pravdepodobne jeho brat Anton, ktorý bol v roku 1780 vysvätený za rožňavského biskupa. Kaplnka predstavuje jednoloďový priestor, ktorý prechádza plynulo do svätyne s polkruhovým uzáverom. Oltárny stôl umiestnený na troch schodiskových stupňoch je zdobený erbom Andrassyovcov a klasicistickými festónmi. Nad bohostánkom púta pozornosť pravdepodobne starší barokový rozmerný lambrekínový baldachýn s kaskádovito riasenou drapériou, ktorú pridržávajú dvaja letiaci anjeli. V strede baldachýnu sa nachádza oltárny obraz čiernej krásnohorskej madony, patrónky Andrassyovcov. Klenby kaplnky pokrývajú barokové fresky, ktoré však boli v 19. storočí silne premaľované. V 19. storočí sa západná časť kaplnky upravila – prebudovala sa empora, pod ktorou vznikli tri vysoké arkády a vchod do hrobky. V tom-



to období boli do stien kaplnky vsadené aj renesančné epitafy prvých Andrassyovcov na Krásnej Hôrke – Petra I. a jeho syna Jána.

### NAJSTARŠIE MÚZEUM NA NAŠOM ÚZEMÍ

V roku 1812 zasiahol hrad Krásna Hôrka blesk a vyhořel. Vtedajšia majiteľka grófka Mária Andrassyová-Festetichová, vdova po Štefanovi III., dala hrad opraviť. Išlo však len o najnutnejšie opravy – starý hrad nedala zastrešiť, inak až do 60. rokov 20. storočia bol v ruinách. Ich syn Juraj IV. bol významnou osobnosťou uhorského kultúrneho aj hospodárskeho života. Spolu so svojím priateľom a rovesníkom grófom Štefanom Sečénim sa zaslúžil o rozvoj Uhorskej akadémie vied aj Maďarského národného múzea. Nosil v hlave myšlienku zriadiť rodové múzeum a Krásna Hôrka bola na to ideálnym priestorom. Z novinových správ z roku 1857 sa dozvedáme o existencii malého hradného múzea, čo znamená, že Krásna Hôrka patrí medzi najstaršie múzeá na území Slovenska. Prvá oficiálna prehliadka jeho historických miestností a zbierok sa konala 19. augusta roku 1867 a od roku 1906 boli prístupné verejnosti.

### KONIEC SLÁVNEHO RODU

Posledným majiteľom hradu bol syn Juraja IV. Dionýz, ktorý na prelome 19. a 20. storočia hrad rekonštruoval. Počas spomínanej rekonštrukcie vznikla nová priestraná rodinná hrobka v prízemných priestoroch stredného hradu so združenými neorománskymi oknami. Obnova sa týkala aj malej pohrebnej kaplnky pod dnešnou delovou terasou, ktorú dal postaviť Juraj IV. svojej matke roku 1828. Renovovali sa aj miestnosti nad prejazdom tretej brány, kde gróf Dionýz Andrassy zriadil v roku 1903 (rok po jej smrti) pietne múzeum svojej milovanej manželky Františky Hablawcovej. Sústredil sem rôzne predmety z jej života, napríklad grófkine šaty, jej módné doplnky, vzácne diela úžitkového umenia z 18., 19. a 20. storočia, ale aj posteľ, na ktorej 26. októbra 1902 v Mníchove zomrela. Spolu nemali žiadnych potomkov a tak bol Dionýz (zomrel v roku 1913) posledným mužským potomkom monockej vetvy Andrassyovcov. V roku 1945 hrad aj celé panstvo v súvislosti s Benešovými dekrétmi boli znárodnené. O 3 roky neskôr bol hrad vyhlásený za štátny kultúrny majetok, v roku 1961 bol zaradený medzi národné kultúrne pamiatky a od roku 1996 je v správe Slovenského národného múzea ako súčasť Múzea Betliar.

### SPOLU AJ PO SMRTI

Na okraji obce Krásnohorské Podhradie stojí krásne mauzóleum v secesnom štýle, ktoré je postavené z rôznofarebného mramoru privezeného zo všetkých svetadielov. Dal ho postaviť Dionýz v rokoch 1902 – 1903 pre svoju manželku Františku. Stavba je umelecky a architektonicky cenná, považuje sa za vzácnu pamiatku architektúry 20. storočia. Inšpirovaná je ranokresťanským, byzantským a karolínskym umením. Vzadu za mauzóleom sa nachádza aj hrob ich verného jazvečíka Tascherl s pieskovcovým pomníkom s jeho sochou.

Pri pohľade na túto čarokrásnu stavbu pochopíte a precítite nekonečnú lásku manželského páru, kvôli ktorej sa Dionýz vzdal aj svojho grófskeho titulu a bol vydedený zo zvereného majetku. Františka bola dcérou riaditeľa viedenského konzervatória a svadbou s ňou Dionýz porušil šľachtické aj feudálne zvyklosti, pričom jeho manželku nikdy neuznali za príslušníčku rodu Andrassyovcov. Dionýz sa teda vzdal grófskeho titulu a odišiel do Mníchova. Po smrti svojho brata a otca sa stal dedičom celého zvereného majetku monockej vetvy rodu. Deti nemali, preto sa rozhodli so svojou manželkou pomáhať cudzím deťom, sirotám, vdovám, starým a chudobným ľuďom. Do svojho rodného kraja sa Dionýz vrátil po smrti svojej manželky v roku 1902, keď začal stavať pomník ich lásky.

K. M., zdroje: [hradkrasnahorka.sk](http://hradkrasnahorka.sk), [wikipedia.org](http://wikipedia.org), [muzeumbetliar.sk](http://muzeumbetliar.sk)  
Snímky: Stano Jendek



Pranostika na november	svetová organizácia	latinský pozdrav	udriem nohou	ATARI, AUDDO, LEKI	súčiastka pušky na zapalovanie (zastar.)	trochu zdvihol	AKA, KORA, TRESA	ovinul sa	sedivé	ANSA, KRAN, TAO	nedoučený človek (pejor.)	žrde na vozoch	hrádza z prútia
dub, po angl.				EČV okr. Komárno			hriadeľ			bájný vták			
manželova matka				kmeň v Libérii			bohosluž. kniha pravoslávnych			nežnosť			
neveštit							časť nohy						
	preprava tovaru	1. časť tajničky										4. časť tajničky	zistím čuchom
potom, po angl.		2. časť tajničky			ženské meno				sluch po esperantsky				
					plakať (básn.)				promočná sieň				
alkoholický nápoj				klamala, po česky						kujný nerast			
				talianska tlač. agent.						drážka v stene			
značka kozmetiky			stá				priamočiary pohyb lyže				otázka na 1. pád		
			kryt vojaka pred palbou								matere		
nevedel, po česky							síran hlinito-vápenatý						
rastom sa spojiť						francúzsky cisár	3. časť tajničky	značka počítačov					
								obec pri Dunaji					
meno lty					nula				tropický mravec				
					antická gitara				sidlo v Poľsku				
jeden z pojmov čínskej filozofie				dymil						kde			
				odpor v kartách						egyptský boh slnka			
	kanál	riečne lode										krížom pletená stužka	moslimstvo
		náplň podušky											
EČV okr. Svidník				zmyselnosť							značka titánu		
				malý dravec							stôl v obchode		
takto				francúzsky pilot F1						prsník (knižne)			
				skratka seniora						ruský súhlas			
hudobné dielo					Európsky peňažný trh				súboj				
					regionálne združenie				skratka valuty				
ovládal sa													
slovko úcty v Ázii				opäť						na to miesto			

## Tajnička krížovky z č. 9/2023: „Pýcha peklom dýcha a chodí pred pádom“

Výhercovia: Ľuba Kuffová, Banská Bystrica; Alžbeta Bilcsiková, Šahy; Dušan Pažitný, Bratislava

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 12. 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 CJS). 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 adresu 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.





# NOWACO

priamo na váš stôl





NOVINKA

# Pribináček

## OBJAV KRUPIČKU

Čisté  
zloženie

KRUPÍČKA  
ako ju  
poznáte

