

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

MÝTY A FAKTY O HUĽÁCH

OD VEĽKEJ NABERAČKY
K INSTAGRAMU

BURČIAK NA KRVINKY,
ALEBO GAŠTANOVÉ
PIVO Z ISTRIE?

PRIATEĽSTVO
- ŠTÍT PROTI STRESU

REGIÓNŮ:
NA HOREHRONÍ
VEDÚ
ŽENY

miniBANKOMAT VYBERTE SI HOTOVOŠŤ PRI NÁKUPE



coop mini
BANKOMAT

Teraz si v každej predajni COOP Jednota vďaka službe **miniBANKOMAT** môžete **pri platení nákupu** v hodnote aspoň 5 eur **vybrať hotovosť až do 100 eur**. Dostupné pri kartách vybraných bánk.

coop
JEDNOTA



UniCredit Bank

Namiesto predjedla

Nikdy v histórii ľudstva neznamenalalo jedlo to, čím je dnes.

Taký stredoveký človek bol rád, že má vôbec čo do úst. Hrozná kaša, ktorá sa vtedy pripravovala aj zo suchých chlebových kôrok, keď nebolo iných surovín, sa jedla dvakrát za deň. Častejšie sa ani nejedlo. Bohatšie vrstvy, ktoré si mohli dovoliť mäso, trhali ho rukami a ohryzené kosti rozhadzovali okolo seba. Žiadna kultúra stolovania, hygiena či spôsobné konzumovanie, jedlo bolo iba prostriedkom nasýtenia. Komu by v tých časoch zišlo na um, že jedlo môže byť spájané s dostatkom či dokonca prebytkom a s plytvaním? Že sa môže stať symbolom životného štýlu a spotrebnej kultúry? Najfotografovanejším objektom a novodobou modlou?

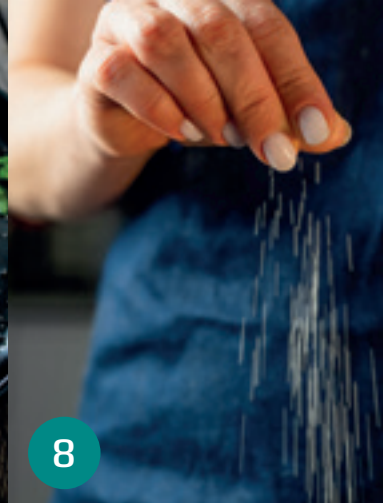
Napriek záplave postov na sociálnych sieťach, „variáciach“ televíznych šou a ohurujúcich, možno až nezmyselných jedál v trendových reštauráciách azda ešte stále veríme v silu obyčajných kvalitných surovín, z ktorých sa dá pripraviť obyčajné chutné jedlo. Také, ktoré pripravíte podľa receptu zdedeného po prababke, ktoré zasýti, poteší chuťové bunky a vy si ho užijete – a to aj v prípade, že sa ním nepochváľite na sociálnej sieti.



Denisa Pogačová



4



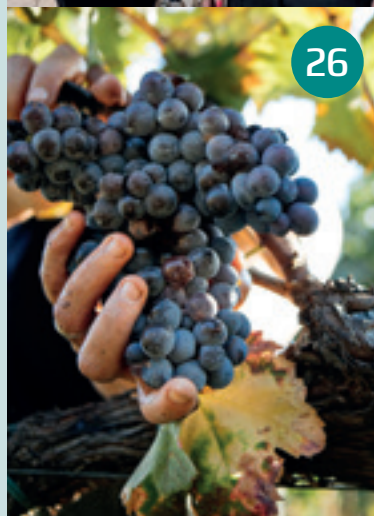
8



12



20



26



28

Obsah

- 4** V kuchyni: Bravčová sviečkovica nie je nikdy nudná
- 6** Zdravie: Čo ste nevedeli o soli
- 8** V COOP Jednote: Nové trendy, nové predajne
- 10** V COOP Jednote: COOP Jednota Nové Zámky jubuluje
- 12** Regionálny príbeh: Na Horehroní vedú ženy
- 14** Recepty: S Dávidom a so Zuzanou
- 18** Sezóna: Mýty a fakty o hubách
- 22** Vzťahy: Priateľstvo patrí k zdravému životu

- 24** Dobrý život: Elektronický smog a výživa
- 26** Tradície: Burčiak alebo radšej gaštanové pivo?
- 28** Slovensko: Zber úrody bol veselý a radostný
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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

BRANČOVÁ SVIEČKOVICA

KRÁĽOVNÁ RÝCHLEHO OBEDA

Patrí medzi najjemnejšie a najrýchlejšie pripravené druhy mäsa. Vďaka nízkemu obsahu tuku je ideálnou voľbou aj pre zdravšie recepty a jej neutrálna chuť umožňuje nekonečné možnosti ochucovania a marinovania. Inšpirujte sa, ako čo najlepšie bravčovú sviečkovicu pripraviť.



Bravčová sviečkovica je dlhý a štíhly sval z vnútornej časti bravčového chrbta, ktorý sa vyznačuje jemnosťou štruktúry a minimálnym obsahom tuku. Je oveľa mäkkšia ako iné časti bravčového mäsa a stačí jej iba krátká tepelná úprava, čo z nej robí ideálnu voľbu pre rýchle a chutné pohostenie.

5 MOŽNOSTÍ, AKO PRIPRAVIŤ BRAVČOVÚ SVIEČKOVICU:

1. PEČENIE: Pred pečením mäso dôkladne okoreňte a potrite olejom alebo marinádou. Nechajte chvíľku postáť a potom dajte na plech a pečte v predhriatej rúre na 200 °C približne 20-25 minút alebo kým vnútorná teplota mäsa nedosiahne 65 °C. Nezabudnite nechať mäso niekoľko minút pred krájaním odpočinúť, aby sa šťavy rovnomerne rozložili.

2. GRILOVANIE: Aspoň 30 minút pred grilovaním sviečkovicu najskôr marinujte. Grilujte na stredne vysokom ohni, pričom mäso pravidelne otáčajte, aby sa rovnomerne prepeklo. Grilujte približne 15-20 minút alebo kým nedosiahne požadovanú vnútornú teplotu.

3. MEDAILÓNIKY Z PANVICE: Najčastejší a najvariabilnejší spôsob prípravy. Nakrájajte sviečkovicu na plátky a okoreňte. Na panvici rozohrejte olej (alebo zmes oleja a masla) na stredne vysokom ohni a plátky opekajte asi 3-4 minúty z každej strany, kým nie sú zlatisto hnedé a prepečené. Táto jednoduchá úprava si priam žiada sofistikovanejšiu prílohu. Skvelá môže byť mrkvovo-tekvicová kaša: Asi pol kila ošúpanej mrkvy a 600 g olúpanej a nakrájanej tekvice varte vo vriacej osolenej vode 8-10 minút domäkka, scedte. Zeleninu vráťte do teplej rajnice a na pol minúty dajte na sporák. Potom nahrubo roztlačte, vmiešajte maslo a roztlačte skoro do hladka. Pridajte nátierkové maslo a strúhaný muškátový oriešok. Osolte, okoreňte, pokvapkajte medom a podávajte k medailónikom zo sviečkovice.

4. DUSENIE: Plátky sviečkovice krátko opečte z oboch strán a potom podlejte trochou vývaru, vína alebo vody a nechajte ju pomaly dusiť na miernom ohni približne 30-40 minút. Do omáčky môžete pridať aj ďalšie ingrediencie, na jeseň sa priam ponúkajú huby, jablká, hrušky, a nakoniec ju zjemniť trochou smotany.

5. VYPRÁŽANIE: Vyprážané rezne z bravčovej sviečkovice sú krehké a milujú ich hlavne deti. Obaliť ich môžete v klasickom trojobale, ale pristane im aj zemiakové cestíčko. To si pripravíte tak, že nastrúhate zemiaky, zlejete z nich prebytočnú te-



SKVELÉ MARINÁDY NIELEN NA SVIEČKOVICU:

Marinády pripravujte zásadne v nekovových nádobách.

CITRÓN A OREGANO: Premiešajte 85 ml olivového oleja, morskú soľ, drvené čierne korenie, 2 pokrájané strúčiky cesnaku, 125 ml citrónovej šťavy, 2 lyžice lístkov oregana a 2 kúsky citrónovej kôry. Hodí sa aj ku kuraciemu mäsu.

ČERVENÉ VÍNO: Zmiešajte 250 ml červeného vína, 125 ml olivového oleja, 1 lyžičku čierneho korenia, 1 bobkový list, 3 vetvičky tymianu a 1 lyžičku cukru.

LIMETA A SEZAM: Prešľahajte 65 ml limetovej šťavy, 40 ml slnečnicového oleja, pol lyžičky wasabi a ¼ lyžičky sezamového oleja.

S BALZAMOVÝM OCTOM: Zmiešajte 65 ml olivového oleja, 65 ml balzamového octu, 2 vetvičky rozmarínu, 1 lyžicu prírodného cukru a 4 olúpané a rozpolené strúčiky cesnaku. Hodí sa ku všetkým druhom bravčového.

TIP NA MENEJ TRADIČNÚ PRÍPRAVU:

S CUKETOU: Na plech rozložte marinované plátky mäsa a ku každému pridajte plátok slaniny a lístok šalvie. Pridajte pozdĺžne prekrojené cukety, olúpanú a pokrájanú cibuľu a hlávku cesnaku prekrojenú napoly, papriku nakrájanú na väčšie kúsky. Posypte bylinkami a pokvapkajte zvyšným olejom po marinovaní. Pečte v rúre vyhriatej na 200 stupňov.

kutinu a trochu ich ešte vytlačíte. V mise ich zalejte horúcim mliekom a premiešajte. Pridajte 1-2 vajcia, 3-4 strúčiky prelisovaného cesnaku, majorán a pomaly prisypávajte múku, až vznikne hustejšie, ale stále tekuté cestíčko. Osolte ho a okoreňte. Do tohto cestíčka namáčajte plátky sviečkovice, ktorú ste predtým poprášili múkou, a vysmážajte.

NAJLEPŠIE KOMBINÁCIE

Ak milujete klasiku, stačí sviečkovicu dobre osoliť, okoreniť a pridať cesnak. Sviečkovica si skvele rozumie s bylinkami ako rozmarín či tymian. Menej tradičné, ale chuťovo skvelé ochutenie dodá horčica a javorový sirup. Kombinujte aj s cibuľou, mrkvou a nezabúdajte ani na huby. Trochu sofistikovanejši nádych dodá bravčovej sviečkovici ovocie. Skúste jablká, hrušky či slivky.

AKO SVIEČKOVICU NEVYSUŠÍŤ

Suché mäso na tanieri je azda najväčší strašiak pri príprave sviečkovice. Existuje

však zopár trikov, vďaka ktorým sa tomu môžete vyhnúť.

Tým najdôležitejším je vloženie mäsa do marinády, ktorá je pripravená hlavne z olivového oleja s obľúbenými koreninami. Ideálne je, keď si v ňom sviečkovica poleží 5 hodín. Ďalším skvelým tipom je plnenie. Ako plnku si vyberajte ingrediencie, ktoré môžu mäsko zvlhčiť, pretože obsahujú šťavu alebo tuk. Výborná je napríklad slaninka, syry, cesnak alebo namočené sušené ovocie. Skvelým spôsobom, ako udržať šťavnatosť mäsa, je krátko prudké opečenie na rozpálenom tuku pred samotným pečením. Tým sa v mäse uzavrú póry a šťava nevyteká von. Dôležité – nikdy nepripravujte mäso práve vybrať z chladničky. Je potrebné sviečkovicu pred úpravou vybrať a nechať asi hodinku postáť, aby dosiahla izbovú teplotu.

TIP: Po upečení nechajte mäso chvíľu oddýchnuť, aby sa šťava rovnomerne rozprestrela.

-dp-

ÓDA NA SOĽ

Na prvý pohľad je soľ obyčajná biela kryštalická látka, ktorú máme všetci v kuchyni. V histórii ľudstva mala cenu zlata, bola strategickou surovinou a určovala obchodné cesty. Ako je možné, že bola taká výnimočná?

Ľudia si existenciu soli pravdepodobne prvýkrát uvedomili pri pozorovaní divožijúcich zvierat, ktoré pravidelne navštevovali prírodné solné pramene či solné lízadlá. Tam sa na povrchu pôdy či skál vyzrážali minerály bohato zastúpené chloridom sodným, na ktoré sa stáda zoskupovali, aby si doplnili nevyhnutné elektrolyty.

Už v praveku si všimli, že soľ má schopnosť konzervovať potraviny, najmä mäso a ryby, čím sa predlžovala ich trvanlivosť a stala sa cenným obchodným artiklom. V staroveku sa ťažba a obchod so soľou rozvinuli v mnohých civilizáciách, ako bol Egypt, Čína či Rím, kde soľ neraz slúžila aj ako forma platidla. Postupne sa naučili soľ cielene získavať odparovaním morskej vody a ťažbou kamennej soli z podzemných baní.

ZÁKLAD PRE ŽIVOT, AJ CIVILIZÁCIU

Soľ je pre človeka nevyhnutná. Obsahuje sodík, ktorý reguluje tekutiny v tele a umožňuje správnu činnosť svalov a nervov. V minulosti, bez chladničiek a moderných konzervačných metód, však bola soľ doslova kľúčom na prežitie – jednou z jej hlavných funkcií bolo konzervovať potraviny.

Sušené a nasolené mäso alebo ryby sa dali skladovať celé mesiace. Vďaka soli si ľudia mohli vytvárať zásoby na zimu či na dlhé cesty. Tam, kde bola soľ dostupná, sa mohli budovať veľké mestá aj obchodovať s jedlom.

OBCHOD SO SOLNÝMI TEHLÍCKAMI

Slovo salary, teda plat v angličtine, má svoj pôvod v latinskom *salarium*, čo bol pôvodne príspevok na soľ, ktorý dostávali rímski vojaci. Hovorí sa dokonca, že vojaci boli v istom období platení priamo soľou. Faktom však ostáva, že soľ bola taká cenná, že sa ňou platy často vyjadrovali.

Aj v Afrike sa v niektorých regiónoch po-

užívali solné tehličky ako platidlo ešte v stredoveku. Obchod medzi zlatom a soľou bol taký výnosný, že v oblasti západnej Afriky (napríklad v Mali) sa hovorilo o rovnakej hodnote soli a zlata.

LIEK Z ÚTROB ZEME I HLBÍN MORA

Okrem svojej hodnoty v kuchyni a obchode sa soľ oddávna považovala aj za liečivý prostriedok. Starovekí Egypťania ju používali na čistenie rán vďaka jej dezinfekčným účinkom. Gréci odporúčali

draslík a vápnik, ktoré pomáhajú upokojiť podráždenú pokožku, zmiernovať zápal a podporovať hojenie drobných rán či ekzémov. Morská soľ jemne exfoliuje, odstraňuje odumreté bunky a zanecháva pleť sviežu a hladkú. Okrem kozmetického efektu má slaný vzduch a jemné aerosóly z morskej vody priaznivý vplyv aj na dýchacie cesty. Pomáha uvoľňovať hlien a čistiť priedušky, čo ocenia najmä alergici alebo astmatici.

SOL' V RITUÁLOCH NAPRIEČ SVETOM

Soľ bola v rôznych kultúrach súčasťou zložitých rituálov, ktoré presahovali obyčajnú pohostinnosť či ochranu pred zlými duchmi. V Japonsku je napríklad soľ tradične spájaná s očistou šintoistických chrámov. Pred vstupom na posvätné miesta sa na zem sype soľ, aby neutralizovala nečistoty a zlú energiu. Podobne v zápasoch sumo zápasníci rozhadzujú soľ po ringu (dohyō), aby ho rituálne očistili od zlých vplyvov a zabezpečili čestný boj.

V starovekom Izraeli sa soľ používala pri uzatváraní „solných zmlúv“, čo znamenalo nerozlučiteľné, trvalé dohody. Soľ totiž symbolizovala nezničiteľnosť, pretože sa nedá skaziť. V niektorých arabských kultúrach sa ponúkanie soli považovalo za akt priateľstva a záväzok neublížiť tomu, s kým človek jedol slané jedlo.

Na Filipínach existoval zvyk ukladať soľ do rakvy alebo okolo hrobu zosnulého, aby sa zabránilo návratu ducha späť do sveta živých. Podobné pohrebné rituály poznali aj niektoré africké kmene, kde sa soľ považovala za prostriedok na udržanie pokoja duší.

V stredovekej Európe sa počas svadieb používal zvláštny zvyk – novomanželia dostali soľ a chlieb, ale v niektorých regió-

solné obklady na zmiernenie bolestí svalov a opuchov.

V stredoveku sa soľ miešala s bylinkami a olejmi na vytvorenie hojivých masť.

Solné kúpele a inhalácie sú dodnes populárne – napríklad soľ z Mŕtveho mora je známa svojimi blahodarnými účinkami na pokožku či kĺby.

V súčasnosti sa využívajú solné jaskyne a haloterapia na liečbu respiračných ochorení a alergií, pričom sa verí, že solné mikročastice pomáhajú čistiť dýchacie cesty a zlepšovať dýchanie. Zároveň pobyty pri mori majú na telo množstvo blahodarných účinkov. Morská voda je prirodzene bohatá na minerály ako horčík,

VEDELI STE?

- V starovekom Egypte sa soľ používala na mumifikáciu, pretože dokázala vysušiť telo a zároveň bránila jeho rozkladu.
- V mnohých kultúrach, ako aj tej našej, je zvykom vítať hostí chlebom a soľou ako symbolom pohostinnosti a hojnosti.
- V Indii sa stal boj proti daniam z predaja soli súčasťou hnutia za nezávislosť – známy „solný pochod“ Mahátmu Gándhího z roku 1930 bol symbolom odporu proti britskej koloniálnej politike.
- Soľ je účinný pomocník aj proti mravcom. Kryštáliky soli ich vedia účinne odpudiť, takže vám do bytu či domu viac nevlezú.

Proti zápachu. Okrem toho, že je soľ základnou ingredienciou pri varení, vie pomôcť aj s upratovaním a čistením. Je účinná i proti nepríjemným zápachom. Keď po krájaní cibule alebo ryby pocítite nepríjemný zápach na rukách, jednoducho ich dôkladne potrite hrubozrnnou soľou, nechajte pár sekúnd pôsobiť a potom opláchnite – pach je okamžite preč.

noch im pred svadobným obradom podali čistú soľ, ktorú mali obaja ochutnať. Týmto sa malo zabezpečiť, že ich vzťah bude pevný a vytrvalý aj v ťažkých časoch. Zaujímavým rituálom je aj staroindický zvyk počas stavby nového domu. Pri vkladaní základného kameňa sa medzi základy často ukladala hrsť soli ako symbol ochrany pred nečistotou, závisťou či prekliatím, ale aj preto, že soľ je považovaná za nositeľku prosperity a stálosti.

STRATEGICKÁ KOMODITA A DÔVOD NA VOJNY

Kontrola nad soľnými zdrojmi znamenala skutočnú moc a bohatstvo – v starovekej Číne sa už pred viac ako 4000 rokmi soľ zdaňovala ako jeden z hlavných príjmov cisárskej pokladnice.

V Európe sa soľ rýchlo stala strategickou komoditou: pozoruhodné soľné bane v Halleine (dnešné Rakúsko) a vo Vlečke (Poľsko) vytvorili okolo seba celé hospodárske regióny, ktorých cesty plné vozov naložených soľou – tzv. soľ-

né cesty – boli prísne strážené a zároveň zdroj ďalších daní.

Benátky si svoju obchodnú silu budovali nielen na korení, ale aj na prísnej kontrole distribúcie soli cez jadranský prístav, čím si zabezpečili výsadné postavenie v Stredomorí. Vo Francúzsku sa soľná daň gabella stala jedným z najneoblúbenejších bremien, ktoré predchádzali revolučnému hnutiu.

PREČO UŽ DNES NIE JE VZÁCNÁ?

Dnes je soľ lacná a dostupná po celom svete vďaka moderným metódam ťažby a dopravy. Soľné bane sú obrovské a more je takmer nevyčerpatelným zdrojom. Konzervácia potravín sa dnes rieši inak – chladením, mrazením alebo sterilizáciou.

Napriek tomu si soľ zachovala symbolickú hodnotu a pre gastronómiu je nenahraditeľná. Od obvyčajnej kuchynskej až po drahšie druhy ako fleur de sel alebo himalájsku ružovú soľ – stále ide o jednu z najdôležitejších surovín sveta.

D. P.



NONSTOP NAKUPOVANIE SI MÔŽU ZÁKAZNÍCI UŽÍVAŤ V ĎALŠÍCH PREDAJNIACH COOP JEDNOTA



VEĽKÝ KÝR

Nová predajňa 24/7 sa nachádza na juhozápadnom Slovensku v oblasti s bohatou pestovateľskou tradíciou. Vo Veľkom Kýre nájdú zákazníci miestne dopestované, vždy čerstvé sezónne potraviny.

Modernizovanú predajňu COOP Jednota 24/7 vo Veľkom Kýre otvorila COOP Jednota Nové Zámky na Námestí sv. Jána. Vďaka moderne vybaveným priestorom s rozlohou 352 m², možnosti parkovania približne pre 20 vozidiel a samoobslužným technológiám si každý môže prísť nakúpiť vtedy, keď mu to bude vyhovovať – skoro ráno, v noci či počas štátnych sviatkov. „Obyvateľom Veľkého Kýra prinášame čerstvé a kvalitné potraviny s vysokým zastúpením slovenských výrobkov už desiatky rokov. Teraz prichádzame s úplne novým formátom, vďaka čomu prispejeme k lepšej dostupnosti potravín a väčšiemu komfortu nakupujúcich. Veríme, že osloví nových zákazníkov a stane sa bežnou súčasťou života obce,“ povedal Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednota Nové Zámky.

Predajňa je vybavená zálohomatom, obslužným pultom s čerstvými lahôdkami vlastnej výroby aj teplým pultom, pri ktorom si zákazníci môžu kúpiť grilované kurence či pečené bravčové koleno. Tieto služby sú dostupné iba v režime s obsluhou, no v nočných hodinách zostáva dostupný samoobslužný režim. Zákazníci môžu využívať aj široký výber bežného sortimentu – od základných potravín až po regionálne špeciality. Špecifikom predajne je sezónna ponuka ovocia a zeleniny, ktorú COOP Jednota Nové Zámky zabezpečuje vďaka dlhodobej spolupráci



s miestnymi pestovateľmi. Úroda prichádza do regálov doslova priamo z neďalekých záhrad a polí. „Južné Slovensko je bohaté na plodiny, ako sú papriky, paradajky, uhorky, melóny či marhule – a my sme hrdí, že ich môžeme zákazníkom ponúkať v tej najčerstvejšej podobe. Vykupujeme ich priamo od miestnych pestovateľov, čo nielenže podporuje regionálnu ekonomiku, ale prináša aj výnimočnú kvalitu. Vďaka krátkemu dodávateľskému reťazcu sú produkty zbierané až v optimálnom štádiu zrelosti a dosahujú maximálnu chuť a vôňu,“ dodáva predseda Štefan Mácsadi.

KRUPINA

Najmodernejší koncept nakupovania potravín prišiel aj do Banskobystrického kraja. Svoju prvú nonstop automatizovanú predajňu vo formáte 24/7 otvorila COOP Jednota Krupina. Modernizovaný Tempo supermarket, miestnym známy ako Obchodný dom, sa stal zároveň najväčšou nonstop predajňou v rámci celej siete COOP Jednota Slovensko s predajnou plochou až 712 m².

Predajňa Tempo supermarket na ulici Československej armády, ktorú miestni poznajú pod názvom Obchodný dom, patrí už viac ako 30 rokov medzi obľúbené nákupné miesta v Krupine. Na ploche 712 m² ponúka široký sortiment potravín vrátane produktov od lokálnych dodávateľov – pekárne Bzovík, mäsových výrobkov NORD SVIT, čerstvých šalátov a lahôdok z Veľkého Krčfša. Zákazníci tu nájdú aj obľúbený obslužný pult, kútik s TCHIBO

Krupina



produktmi či zálohomat. Práve strategická poloha v srdci mesta, neďaleko hlavného námestia, a rozloha predajne boli dôvodmi, prečo sa COOP Jednota Krupina rozhodla zmodernizovať ju do automatizovaného režimu, čím vznikla najväčšia nonstop predajňa COOP Jednota 24/7 na Slovensku. „Naša predajňa je už niekoľkým generáciám známa nielen vďaka kvalitným službám a bohatému zastúpeniu čerstvých slovenských výrobkov, ale aj ako miesto, kde sa generácie Krupinčanov stretávajú so známym personálom, ktorý im vždy ochotne poradí a pomôže. Túto tradíciu chceme zachovať, iba ju dopĺňame o inováciu, ktorá ešte viac ulahčí a spríjemní nákup našim zákazníkom, bez ohľadu na dennú či nočnú hodinu,“ uvádza Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednota Krupina. Najväčšou zmenou pre zákazníkov je zavedenie špičkových samoobslužných pokladníc a kamerový systém s detekciou podozrivého správania pomocou umelej inteligencie, napojený na pult centrálnej ochrany. Súčasťou modernizácie bola aj výmena chladiacich vitrín, ktoré sú energeticky úspornejšie a zároveň ekologickejšie.

LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Spotrebné družstvo COOP Jednota Liptovský Mikuláš tu otvorilo v srdci Liptova svoju prvú automatizovanú predajňu 24/7, ktorá sa nachádza na Smrečianskej ulici na najväčšom lokálnom sídlisku Podbreziny.

Nová nonstop predajňa COOP Jednota 24/7 sa nachádza v ideálnej lokalite – na trase z Liptovského Jána do atraktívnej Žiarскеj doliny, ktorá celoročne láka návštevníkov za oddychom, športom či rodinnými výletmi. Vďaka svojej polohe je predajňa už roky obľúbenou zastávkou nielen pre obyvateľov najväčšieho sídliska Podbreziny, ale aj pre turistov, ktorí tu s obľubou nakupujú kvalitné slovenské potraviny a miestne špeciality. COOP Jednota Liptovský Mikuláš dlhodobo spolupracuje s množstvom dodávateľov z regiónu. V predajni na Podbrezi-
nách tak zákazníci nájdu obľúbené pekárenské výrobky spo-

Liptovský Mikuláš



ločnosti Včela – Lippek, knedle od Vyšňana, liptovské droby od Gurmán – Tkáč Family s chráneným zemepisným označením, ako aj mäsové produkty od SpišMarketu, syry od Solenu, zdravé potraviny od Nisi Naturalis či hotové jedlá od Tip-Topu. „Sme družstvo, ktoré stojí na pevných lokálnych základoch. Nielenže predávame slovenské potraviny, ale zároveň pomáhame rozvoju nášho regiónu a miestnych producentov. Spolupráca so stabilnými lokálnymi dodávateľmi je pre nás nielen obchodným rozhodnutím, ale aj vyjadrením zodpovednosti voči komunite, v ktorej pôsobíme,“ doplnil Ján Šlauka.

Supermarket COOP Jednota s predajnou plochou 200 m² slúži zákazníkom v bežnom režime v pracovných dňoch od 7. do 17. hodiny. Vďaka implementácii najmodernejších technológií sa jeho dostupnosť rozšíri o automatizovaný režim bez personálu, ktorý bude zapnutý vždy mimo bežných otváracích hodín, teda od 17. do 7. ráno, v sobotu už od 12. a v nedeľu celý deň. Znamená to, že predajňa bude v nepretržitej prevádzke – 24 hodín denne, 7 dní v týždni vrátane štátnych sviatkov. Vstup v bezobslužnom režime je možný pomocou mobilnej aplikácie COOP Jednota Klub.



V CENTRE VRANOVA NAD TOPĽOU NAKUPUJÚ V ZMODERNIZOVANEJ PREDAJNI TEMPO SUPERMARKET

Po precíznej rekonštrukcii otvorilo spotrebné družstvo COOP Jednota Vranov nad Topľou zmodernizovanú predajňu Tempo supermarket na prízemí bývalého obchodného domu na Námestí slobody. Námestie s mnohými verejnými inštitúciami, reštauráciami aj kultúrnymi pamiatkami je prirodzeným centrom mesta, ktoré takto dostalo nový impulz.

Rekonštrukcia priniesla rozšírenie predajnej plochy na viac ako 700 m². Tridsať parkovacích miest prinieslo zákazníkom väčší komfort a nový vstup do predajne priamo z parkoviska zjednotilo prístup. V predajni Tempo supermarket nájdu zákazníci aj COOP Café, kde si môžu oddýchnuť a vychutnať kávu či chutné občerstvenie.

„Tento krok a rozsiahla modernizácia prispievajú nielen ku kvalitnejšiemu nákupnému zážitku našich zákazníkov, ale aj k rozvoju verejného priestoru a ponuke služieb v tomto strategickom centre mesta,“ zdôraznil František Hric, predseda predstavenstva COOP Jednoty Vranov nad Topľou.

75-ROČNÁ CESTA COOP JEDNOTY NOVÉ ZÁMKY

TRADÍCIA, KTORÁ SPÁJA GENERÁCIE



COOP Jednota Nové Zámky aktuálne prevádzkuje 110 predajní v juhozápadnej časti Slovenska, konkrétne v okresoch Nové Zámky, Levice, Komárno. Pred dvoma rokmi prijala výzvu vstúpiť na trh v Bratislave, kde predajne COOP Jednoty absentovali. Rok 2025 je pre COOP Jednotu Nové Zámky špeciálny, pretože si pripomína významné jubileum, 75 rokov od svojho vzniku.

Počas troch štvrtstoročí družstvo prešlo dlhou a náročnou cestou. Dnes sa vďaka systematickej kvalifikovanej práci a vytrvalosti zaraďuje medzi rešpektované firmy, najvýznamnejších zamestnávateľov v regióne a najúspešnejšie Jednoty zo systému COOP Jednota.

„Vznik nášho spotrebného družstva sa datuje do roku 1950, keď sa v obciach konali valné zhromaždenia potravných družstiev, ktoré schválili spojenie s okresným spotrebným družstvom Jednota. V tomto období sa sieť rozrastala aj o predajne s potrebami pre domácnosť, textilné predajne a predajne mäsa,“ hovorí Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky. V roku 1957 spojením troch okresov, Nové Zámky, Štúrovo a Šurany, vznikla Jednota, ľudové spotrebné družstvo Nové Zámky. Začiatkom 60. rokov Jednota Nové Zámky zásobovala 63 obcí a 14 osád s počtom viac ako 114-tisíc obyvateľov. V mestách pôsobili výlučne predajne stavebného materiálu, partiového tovaru a pohostinstvá. Záujem spotrebiteľov o domáce výrobky bol podnetom na otvorenie lahôdkarskej výroby v roku 1962 v obci Rúbaň. Neskôr, v roku 1963, sa výroba presunula

do obce Bánov a dnes sa mimoriadne obľúbené výrobky pripravujú priamo v Nových Zámkoch. Po územnej reorganizácii prevzalo spotrebné družstvo sieť so 108 predajňami a 276 predajní v prenajatých priestoroch.

HISTORICKÉ ROZHODNUTIA FORMOVALI ÚSPECHY

Po návrate družstevného obchodu do miest sa začala komplexnejšia výstavba a v roku 1976 uviedli do prevádzky Obchodný dom na Hlavnom námestí v Nových Zámkoch. Dnes sa v týchto priestoroch nachádza reprezentatívny moderný Tempo supermarket a tiež sú sídlom administratívy. V období transformácie, v roku 1990, sa v Jednote Nové Zámky sformovala skupina pracovníkov, ktorá si ako cieľ vytýčila zabrániť vnútorným a vonkajším snahám o rozbitie družstva a presadzovať uplatňovanie filozofie odbornosti. Za predsedu predstavenstva bol v tomto roku zvolený Štefan Mácsadi. „V roku 1991 bola prijatá nová stratégia podnikateľskej činnosti družstva, ktorá sa preorientovala na predaj potravín a tovarov dennej potreby. Následne bol v roku 1992 schválený transformačný proces

a nová legislatíva, čím sa začala úplne nová etapa racionalizácie a rozvoja modernej Jednoty,“ spomína predseda predstavenstva.

VZDELÁVANIE OTVORILLO DVERE NOVÝM TRENDOM

Do popredia sa postupne dostávali rôzne formy vzdelávania, čo prinášalo zmeny v myslení a prijímanie nových trendov. V roku 1995 spoločne s Jednotou Nitra a Levice založili spoločnosť Veľkoobchodný družstevný podnik Levice. Ako jedna z mála Jednôt neustupovala konkurencii, práve naopak. Premyslená stratégia podložená potrebnými vedomosťami viedla kroky Jednoty Nové Zámky k frekventovanej výstavbe. Postupne rozvíjala sieť svojich predajní a etablovala sa aj v okresoch Levice a Komárno. „Už v tom období sme sa snažili našim zákazníkom ponúkovať a priniesť odmenu za ich nákupy. Jednota Nové Zámky ako prvý obchodný subjekt na Slovensku začala odmeňovať verných zákazníkov netradičnými výhrami, automobily či exkluzívnymi dovolenkami a zaviedla vernostný systém pre členov a zákazníkov,“ uvádza Štefan Mácsadi. Mimoriadne dôležitý bol rok

Jednota Nové Zámky, Hlavné námestie 6, z roku 1976



Tempo Supermarket, J. Kráľa 7, Nové Zámky (1998)





Tempo Supermarket,
Hlavné námestie 6,
Nové Zámky (interiér 2025)



Potraviny 24/7,
Gogolova 5,
Nové Zámky (režim 24/7, 2024)

1998, keď odštartovali výstavbu prvého supermarketu, v súčasnosti pod názvom Tempo, s predajnou plochou až 1500 m² v Nových Zámkoch, čo bola v tom období jedinečná udalosť na celom Slovensku. Vynikajúcimi výkonmi už v roku 1999 dosiahlo spotrebné družstvo umiestnenie v prestížnej TOP 10 – prvej desiatke najväčších obchodných firiem na Slovensku. Portfólio ich predajní sa v nasledujúcich rokoch rozšírilo o ďalšie veľké supermarkety v Leviciach a Šuranoch.

MODERNÁ DOBA A PODPORA REGIÓNU

COOP Jednota Nové Zámky je lídrom v prijímaní inovácií a nových výziev. V roku 2023 otvorili prvú predajňu v Bratislave po viac ako desiatich rokoch, keď sa predajne COOP Jednota z hlavného mesta vytratil. V priebehu rokov a s nastupujúcimi trendmi využili v praxi vo svojich predajniach doplnkové zákaznícke služby i najmodernejšie digitálne technológie a procesy na zlepšenie zákazníckeho zážitku. Mobilné aplikácie, online nákupy, samoobslužné pokladnice, predaj v bezobslužných predajniach 24/7 sú dnes každodennou súčasťou života zákazníkov. Elektronické cenovky použili ako vôbec prvý obchodný subjekt v takomto rozsahu na predajnej ploche už pred 12 rokmi a v implementácii naďalej pokračuje COOP Jednota Nové Zámky dynamickým tempom aj v menších formátoch predajní. „Sme hrdí, že počas desaťročí sme sa dokázali vyprofilovať na stabilný a spoľahlivý slovenský maloobchodný refazec, ktorý zákazníci vyhľadávajú napriek obrovskej zahraničnej konkurencii.

Naše predajne nie sú len miestom nákupu, sú súčasťou komunity. Podporujeme domácich výrobcov, prinášame regionálne produkty a zachováme chuť tradície v kombinácii s modernými inováciami, čím spájame všetky generácie zákazníkov,“ približuje Štefan Mácsadi. Korektnú spoluprácu a vzťahy s dodávateľmi si vzájomne vybudovali v priebehu rokov. V regióne svojho pôsobenia finančne a materiálne podporuje lokálne komunity, inštitúcie zaoberajúce sa zdravotnou, sociálnou, duchovnou, vzdelávacou, kultúrno-sportovou činnosťou.

Ekologické riešenia a udržateľnosť

Spotrebné družstvo presadzuje trvalú udržateľnosť v snahe zlepšiť kvalitu života svojich zamestnancov a zákazníkov. Ekologické princípy sú dlhodobou súčasťou všetkých vnútorných procesov, ktoré uplatňuje výkupom plastových fliaš, plechoviek, používaním recyklovateľných nákupných tašiek, nákupných škatúl a obalov na nebalené potraviny. V rámci redizajnu predajní investuje do implementovania fotovoltiky, tepelných čerpadiel, energeticky úspornej chladiarenskej, mraziarenskej a LED svetelnej techniky, ktorá dokáže ušetriť viac ako 20 % elektrickej energie. Tento rok prvýkrát inštalovali najmodernejšie chladiace médium na trhu na báze CO₂, ktoré poskytuje najekologickejšie riešenie šetrné k životnému prostrediu. Predajom 70 % tovarov slovenskej produkcie okrem podpory lokálnych pestovateľov družstvo znižuje uhlíkovú stopu spôsobenú vzdialenou prepravou tovarov.

ZAMESTNANCI SÚ PEVNÝM PILIEROM DRUŽSTVA

COOP Jednota Nové Zámky u svojich 1250 zamestnancov uplatňuje rovnosť príležitostí, spravodlivé odmeňovanie, sociálnu starostlivosť, pravidelné vzdelávanie, čo potvrdzuje vysoká lojalita a nízka fluktuácia zamestnancov. Sociálne istoty trvalého zamestnania s poskytovaním nadštandardných benefitov a starostlivosti o zamestnancov sú súčasťou všetkých vnútorných procesov a činností. V rámci duálneho vzdelávania odovzdávajú vedomosti a skúsenosti aj mladšej nastupujúcej generácii. Na svojich pracoviskách praktického vyučovania pripravujú žiakov na budúce povolanie v maloobchode.

75 ROKOV S VAMI

Oslavy 75. výročia COOP Jednoty Nové Zámky sa zakladajú na výnimočných spomienkach, no zároveň znamenajú obrovský záväzok do budúcnosti upevňovať postavenie družstevníctva na Slovensku a zachovávať jeho filozofiu. Družstvo plánuje aj naďalej prinášať zákazníkom najvyšší komfort, kvalitu, pridanú hodnotu a pocit blízkosti.

„Oslavy nášho jubilea sú predovšetkým poďakovaním členom družstva, všetkým zamestnancom, obchodným partnerom a v neposlednom rade zákazníkom, pre ktorých sa realizujú v priebehu roka mnohé súťaže i špeciálne akcie. Vďaka vám môžeme pokračovať a snažiť sa tvoriť ďalšie úspechy,“ uzavrel Štefan Mácsadi.



Zuzana Cúthová prevzala vedenie lahôdkarskej výroby v Čiernom Balogu po mame Elene, ktorá v COOP Jednote pracuje už viac ako 50 rokov.

HOREHRONIU MUSÍTE ROZUMIEŤ, KAŽDÁ DEDINA TU MÁ SVOJU CHÉMIU

Tri kilometre za Telgártom, takmer na konci slovenskej „route 66“, pramení naša druhá najdlhšia rieka. Kraj, ktorým tečie na jej hornom toku, je srdcom Slovenska. Od Brezna nahor sa dolina na rozhraní Nízkych Tatier a Slovenského rudohoria borí so všetkým, čo trápi našu spoločnosť. Samotní obyvatelia jej nepovedia inak ako hladová dolina, aj keď tu nikto nehladuje. Sčasti za to môžu aj odvážne ženy, ktoré stoja na čele obchodného reťazca.

Horehronie, ktoré aj domáci označujú za hladovú dolinu, majú v spotrebnom družstve COOP Jednota Brezno v rukách silné ženy. Od vedúcich jednotlivých predajní cez šikovné predavačky až po samotné vedenie. Priam matersky sa starajú o to, aby na Horehróni zabezpečovali čerstvé a kvalitné potraviny všade tam, kde ich ľudia potrebujú, a nielen tam, kde sa to opláti. Dá sa povedať, že značka COOP Jednota je v tejto časti Slovenska viac než len obchod.

INÝ KRAJ, INÝ MRAV

„Nášmu regiónu musíte rozumieť. Každá obec má svoju chémiu, špecifické povahy miestnych ľudí a iné zvyklosti,“ deklaruje predsedníčka Eva Kolajová, ktorá vedie síce menšie, ale silné a stabilné spotrebné družstvo COOP Jednota Brezno. Keď družstvo v roku 1994 preberala, ani vlastný manžel jej neveril, že ho zachráni pred krachom a krok po kroku postaví znovu na nohy. Podarilo sa. Celé vedenie – okrem technického oddelenia – tvoria dnes ženy. Prácu v neľahkom regióne, ktorý majú rady, berú ako výzvu. Podporujú miestnych dodávateľov – od tradičnej rodinnej výroby bryndze v Tisovci cez mlieko z poľnohospodárskeho družstva Ďumbier až po kanadské čučoriedky z rodinného biznisu Čučoriedkovo. Keď rekonštruujú predajne, využívajú domá-



Eva Kolajová, predsedníčka spotrebného družstva COOP Jednota Brezno vyštudovala ekonómiu. Inšpirovala ju k tomu stará mama z Helpy, ktorá sa vzdelávala na obchodnej akadémii v Pešti.

ce firmy. „Záleží nám na vzťahoch s ľuďmi v regióne, lebo sú to naši zákazníci. Nepozeralíme sa výlučne na biznis. Ideme si svojou cestou a hľadáme spôsoby, ako osloviť zákazníka čerstvými a kvalitnými domácimi potravinami,“ podotýka Eva Kolajová.

Ustrážiť si čerstvosť, poctivosť a tradičné receptúry pod značkou COOP Jednota dokážu aj vďaka vlastnej výrobe.

V Čiernom Balogu, v „Spojených štátoch balockých“, ako domáci volajú svoju rozľahanú dedinu s 13 osadami, má družstvo vlastnú pekáreň a produkciu lahôdkarských výrobkov. Pekáreň pracuje v nepretržitej prevádzke, v troch zmenách vyrába asi 40 druhov poctivých výrobkov – od kváskového chleba cez domáce buchty až po tradičné knedle. Pokrývajú 65 percent predaja pečiva v celej sieti. Na poschodí, pod jednou strechou, sa nachádza aj reštaurácia a lahôdkarská výroba s vyše tridsaťročnou tradíciou. Tu sa vyrábajú šaláty podľa starých receptúr, ale aj bagety, lupienky a obľúbená krčmová pochúťka – utopence.

KEĎ JE PREDAJŇA SRDCOM KOMUNITY

Čím menšia predajňa, tým osobnejšie vzťahy. Priama úmera platí doslova. Obchod plní najmä v menších a odľahlých obciach okresu sociálnu funkciu. Je to miesto stretávania. Predavačky a zákazníci sa poznajú po mene, pomáhajú si navzájom. Miestna predajňa COOP Jednota v Lome nad Rimavicou je v nadmorskej výške okolo 1000 metrov jediná široko-ďaleko. „Miestni sem prídu na kus reči a popritom nakúpia. My vieme, kde sa čo deje – krstiny, svadba, oslava... Domáci, ale aj chalupári nám píšú, čo potrebujú, a my im to objednáme. Ak si niekto nepríde po chlieb, zisťujeme, čo sa deje. Je to trochu iná starostlivosť o zákazníka, veľmi osobná,“ prezrádza Marta Sojková, vedúca predajne. Obec má 253 stálych obyvateľov, ale oveľa viac chatárov roztrúsených po okolitých lazoch.

ROBÍ TEN, KTO VIE, CHCE A MÔŽE

COOP Jednota Brezno sa rokmi osvedčila aj ako spoľahlivý zamestnávateľ, druhý najväčší v regióne po Železiarňach Podbrezová. „Dávame šancu ľuďom, ktorí vedia, chcú a môžu,“ podotýka predsedníčka družstva. Príkladov dlhoročných zamestnancov, nízkej fluktuácie a spoľahlivých ľudí, ktorí urobili v spotrebnom družstve kariéru odspodu, by bolo neúrekom. Niektorí začínali ako predavači a predavačky a dostali možnosť pokračovať v kariére v manažérskych funkciách na ústredí. V spotrebnom družstve dostávajú šancu na prácu aj šikovné Rómky a Rómovia. „Úprimne povedané, nezatvárame pred týmto problémom oči. Každý musí u nás prejsť pohovorom, a keď má chuť pracovať a učiť sa, sme tomu naklonení,“ deklaruje Janeta Bukovská.



Hrdá a pracovitá Anna Pačajová pri pulte predajne v Telgárte na Horehroní, kde pôsobí ako zástupkyňa vedúcej.



Tri predavačky v najvyššie položenej COOP Jednote na Slovensku v Lome nad Rimavicou.



Silné a odvážne ženy vo vedení spotrebného družstva COOP Jednota Brezno. Zľava Eva Kolajová a Janeta Bukovská.

PRÍKLAD DOBREJ PRAXE

V jednej z dvoch pultových predajní v Telgárte pracuje ako zástupkyňa vedúcej hrdá Rómka Anna Pačajová. V predajni dokonca brigáduje aj jej sedemnásťročná dcéra, ktorá študuje na obchodnej akadémii v Brezne. „Celý život pracujem. Nemusela by som, lebo môj muž slušne zarába, ale nevedela by som doma sedieť. K práci ma vychovávali rodičia, ktorí tiež pracovali. Môžem tak svojim deťom viac dopriať,“ priznáva Anička, ako ju familiárne volajú zákazníci. Keď nevidia pred obchodom jej auto, zneistia. „S Rómami si dokážem urobiť poriadky, správam sa k nim slušne, niekedy je to vyčerpávajúce. Radi sa pošťazujú, niekedy zdôveria, to zahreje pri srdci. Zastanem sa aj bielych, ak treba,“ opisuje Anna Pačajová, vyučená predavačka. Tvrdí, že toto remeslo musí mať človek v sebe a ju vždy bavilo pracovať s ľuďmi, aj keď sa v pultovej predajni musí obracať. „O Rómoch koluje veľa predsudkov, záleží, v akej rodine a v akých podmienkach vyrastáte. My s manželom vedieme k práci aj naše dve deti,“ uzatvára svoje rozprávanie Anna Pačajová zo Závadky.

RODINNÉ AJ PRACOVNÉ VÄZBY

Breznianske družstvo má aj svoje ďalšie malé ľudské príbehy. Mnohé vedúce predajní odovzdávajú svoje skúsenosti a vedomosti svojim dcéram – pripravujú svoje nástupkyne. Ide o hrdosť a zodpovednosť, ktorá sa dedí. V supermarkete v Tisovci vychovala jeho dlhoročná vedúca tri dcéry, z ktorých jednu si vybrala ako svoju nástupkyňu. V lahôdkarskej výrobe v Čiernom Balogu pracovala takmer pol storočia na pozícii vedúcej Elena Cúthová. Potom sa s dcérou Zuzanou vymenili a ona dnes napriek dôchodkovému veku dohliada na výrobu čerstvých šalátov a lahôdok z pozície zástupkyne. „Dlhé roky som pracovala na výletných lodiach, oboplávala som pol zemegule, ale nakoniec som sa vrátila domov. O COOP Jednote som dokonca písala diplomovku počas štúdia ekonómie. Mama nás aj so sestrou naverbovala a zaúčala. Plánovali sme, že budeme spolu robiť. Sestra sa odsťahovala a ja som zostala pri mame. Som tu šťastná,“ priznáva Zuzana Cúthová. Alchýmia by mala fungovať aj medzi zamestnankyňami, ľudia si musia „sadniť“, rodinné väzby sú vítané.

INÝ SVET

V COOP Jednote Brezno veria, že ľudia si zaslúžia miesto, kde si kúpia kvalitné a čerstvé základné potraviny. Aj preto osemnásť predajní družstvo dotuje z vlastných zdrojov, len aby zabezpečilo dostupnosť potravín v odľahlých obciach. Popritom idú s dobou a modernizujú. V turistami obľúbenej Bystrej napríklad plánujú otvoriť nonstop predajňu COOP Jednota 24/7, 55 predajných jednotiek je dôkazom toho, že silné a odvážne ženy si na Horehroní poctivo robia svoju robotu.



ZUZANA
VAČKOVÁ



PRÍPRAVA

JABLKOVÁ PLNKA:

Hrozienka namočíme aspoň 2 hod. vopred do rumu. Jablká umyjeme, olúpeme, zbavíme jadrovníka a nakrájame na malé kocky. Podusíme 5 min. v hrnci spolu s cukrom, citrónovou arómou a vanilkovým cukrom. Zlatý klas rozmiešame v jablkovej šťave, pridáme k poduseným jablkám a povaríme. Odstavíme zo sporáka a pridáme hrozienka, škoricový cukor a mandle. Necháme vychladnúť.

TVAROHOVÁ PLNKA:

Dohľadka vymiešame nátierkové maslo, tvaroh a vanilkový cukor.

KORPUS:

Dno formy vyložíme piškótmi a pokropíme jablkovou šťavou. Jablkovú plnku rovnomerne rozotrieme na pláty. Na jablkovú plnku rozotrieme tvarohovú plnku. Vložíme do chladničky, aby plnky stuhli. Na ozdobenie necháme skaramelizovať cukor, odstávime a pridáme mandľové lupienky. Necháme vychladnúť a stuhnúť. Potom ich podrvieme a posypeme koláč.

JABLKOVÉ TIRAMISU

DEZERT

NA PLNKU:

- 130 g hrozienu
- 50 ml rumu
- 2 jablká **Zelovoc**
- 1 PL kryštálového cukru
- 1 ČL citrónovej arómy
- 1 ČL vanilkového cukru
- 0,5 bal. Zlatého klasu
- 100 ml jablkovej šťavy **Tradičná kvalita**
- 1 balíček škoricového cukru
- 50 g mandľových lupienkov

NA TVAROHOVÚ PLNKU:

- 200 g nátierkového masla bez príchute
- 250 g tvarohu **Tradičná kvalita**
- 2 balíčky vanilkového cukru

NA KORPUS:

- 4 ks piškót (dlhých)
- 4 PL jablkovej šťavy **Tradičná kvalita**
- mandľové lupienky na ozdobenie



PORCIE

12

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

40 min.

CENA



KURACIE PRSIA S BAZALKOVOU OMÁČKOU

HLAVNÉ JEDLO

600 g	kuracích prs
1 PL	masla Tradičná kvalita
1 PL	olivového oleja Tradičná kvalita
½ ČL	sušenej bazalky
	soľ, čierne mleté korenie Dobrá cena
1	šalotka
2 strúčiky	cesnaku Zelovoc
1 PL	masla Tradičná kvalita
100 ml	zeleninového vývaru Tradičná kvalita
200 ml	smotany na šľahanie
	Mamičkiné dobroty
1 PL	parmezánu
2 hrste	čerstvej bazalky
	čierne korenie Dobrá cena
	baby zemiaky Zelovoc
2 PL	rozpušteného masla Tradičná kvalita
	soľ



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

55 min.

CENA



PRÍPRAVA

Zemiaky umyjeme a urobíme zárezy do trištvrté zemiaka. Narezané zemiaky ukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie. Potrieme ich rozpusteným maslom a posolíme. Vložíme do rúry a pečieme na 200 stupňov asi 40 minút. Na masle orestujeme šalotku a cesnak. Pridáme vývar a chvíľku prevaríme. Potom pridáme smotanu, parmezan a dve hrste nasekanej bazalky a povaríme 10 min. Rozmixujeme tyčovým mixérom, dochutíme soľou a korením. Kuracie prsia umyjeme a narežeme na plátky. Cez fóliu ich jemne vyklepeme a preložíme na tanier. Z oboch strán ich osolíme a okoreníme a posypeme sušenou bazalkou. Na panvicu dáme lyžicu masla a lyžicu oleja, necháme rozpáliť. Vložíme mäso a grilujeme z oboch strán do zlatista. Podávame so zemiakmi a s omáčkou.



DÁVID
GÉCZY



INGREDIENCIE:

450 g bravčovej sviečkovice
1,5 PL mletej sladkej papriky
3 ČL sušeného cesnaku
1 ČL sušeného oregana
mleté čierne korenie **Dobrá cena**
soľ
2 PL oleja
120 ml hovädzieho vývaru
1 PL jablčného octu
1 PL masla **Tradičná kvalita**
petržlenová vňať

POSTUP:

Rúru rozohrejeme na 200 °C. Mäso poriadne osušíme. V miske pomiešame všetky koreniery a mäso potrieme zmesou zo všetkých strán. Na veľkej panvici rozohrejeme olej a vložíme mäso. Opečieme zo všetkých strán do zlatista. Mäso preložíme na pekáč. Panvicu vrátime na oheň, vlejeeme do nej vývar a necháme zredukovať na polovičné množstvo. Touto šťavou prelejeme mäso na pekáči, pokvapkáme octom a na každé mäso dáme plátok masla. Zakryjeme alobalom a pečieme 20 minút na 130 °C. Vyberieme z rúry a necháme 5 minút odpočívať. Následne mäso pokrájame na centimetrové plátky a servírujeme s pečenými zemiakmi.

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

ŠŤAVNATÁ BRAVČOVÁ
SVIEČKOVICA

INGREDIENCIE:

1 kg hlavy ustricovitej
3 PL bravčovej masti
500 g cibule
1 ČL rasce **Dobrá cena**
1 ½ PL mletej sladkej papriky
Dobrá cena
1 PL sušeného majoránu
Dobrá cena
3 strúčiky cesnaku
2 PL paradajkového pretlaku
Dobrá cena
800 ml vývaru
2 PL hladkej múky **Dobrá cena**
čerstvý majorán, soľ

mleté čierne korenie **Dobrá cena**

ŽEMĽOVÉ KNEDLE:

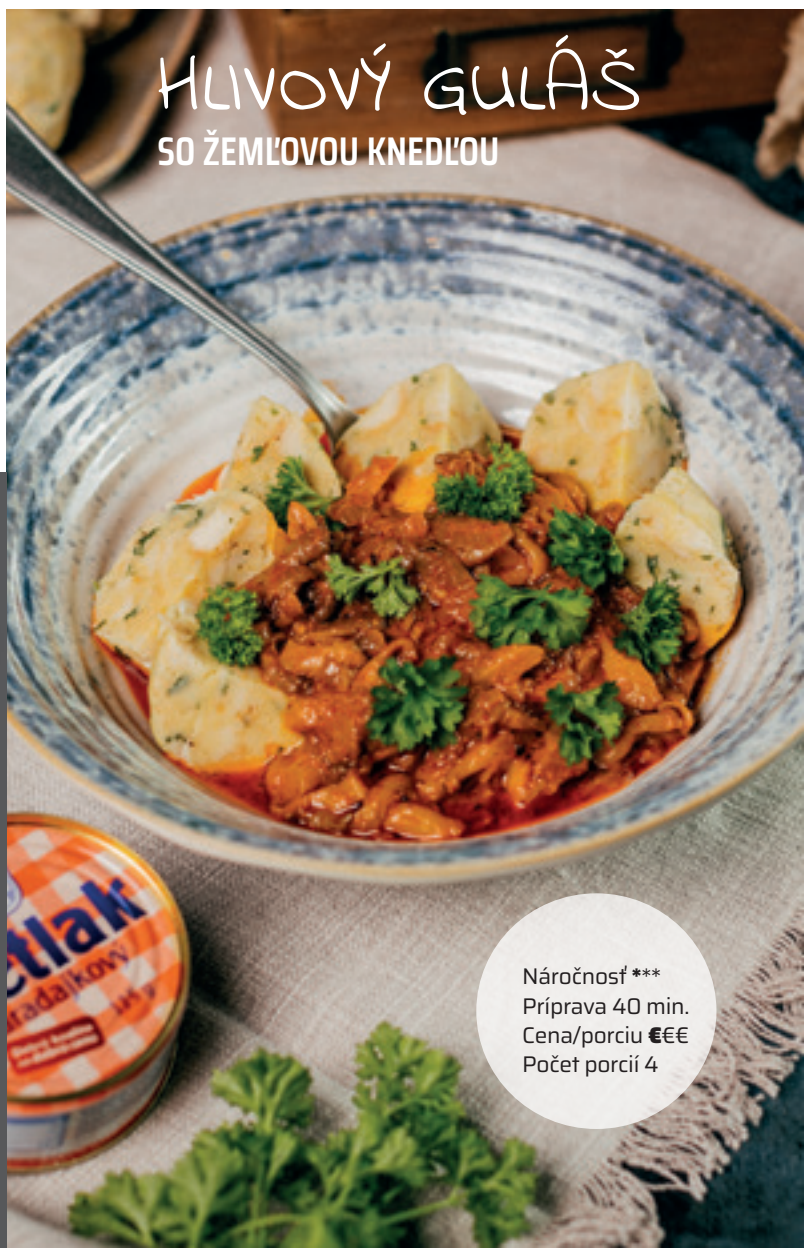
6 suchých žemlí
200 ml horúceho mlieka
Tradičná kvalita
1 cibuľa
20 g masla **Tradičná kvalita**
čerstvá petržlenová vňať
2 vajcia **Mamičkiné dobroty**
soľ
mleté čierne korenie **Dobrá cena**
muškátový oriešok
múka **Dobrá cena**

POSTUP:

Hlivu umyjeme a nakrájame na prúžky. Cibulu nakrájame nadrobno a orestujeme v hrnci na masti. Pridáme hlivu a sprudka orestujeme. Prisypane rascu, mletú papriku, sušený majorán, prelisovaný cesnak, pretlak, soľ, čierne korenie a premiešame. Podlejeme vývarom a dusíme pod pokrievkou 15 - 20 minút. Múku nasypeme do hrnčeka a premiešame s trochou tekutiny z guláša. Miešame, kým sa nespoja. Vlejeeme do guláša a za stáleho miešania povaríme, kým guláš nezhrutne. Dochutíme soľou, korením a posypeme čerstvým majoránom.

KNEDLE:

Suché žemle alebo rožky nakrájame na kocky. Vložíme do väčšej misy. Prelejeme horúcim mliekom. Cibulu nakrájame nadrobno. Na masle alebo oleji opečieme do sklovita, potom odstavíme. Pridáme 1-2 PL nakrájanej petržlenovej vňate, aby sa rozvoňala v teplom tuku. K zmäknutým kockám pridáme 2 rozšľahané vajcia, cibuľu s petržlenom. Podľa chuti posolíme, pokoreníme, pridáme muškátový oriešok. Masu dobre premiešame rukami - postupujeme v mise od dna nahor, aby sa všetko dobre prepojilo. Ak by bolo cesto veľmi lepkavé, pridáme trochu polohrubej alebo hrubej múky. Mokrymi rukami formujeme knedle veľkosti marhúľ alebo menšej tenisovej loptičky. Dobré postláčame a zaguľatíme. Knedle dávame do mierne vriacej vody a varíme asi 20 minút bez pokrievky.

HLIVOVÝ GULÁŠ
SO ŽEMĽOVOU KNEDĽOU

Náročnosť ***
Príprava 40 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4



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

HUBOVÉ KRUPOTO

INGREDIENCIE:

300 g jačmenných krúp
250 g šampiňónov
biele víno
40 g sušených húb
200 g cibule
3 strúčiky cesnaku
60 g parmezánu
120 g masla
soľ
čierne korenie
1 l zeleninového vývaru

POSTUP:

Krúpy nasypeme na sitko a premyjeme. Vsypte ich do hrnčeka, zalejeme studenou vodou a necháme namočené do druhého dňa. Očistíme šampiňóny a nakrájame ich. Sušené huby namočíme do hrnčeka s vodou. Očistenú a na kocky nakrájanú cibuľu orestujeme na masle, pridáme nakrájaný cesnak a chvíľku restujeme na miernej teplote. Pridáme šampiňóny, veľmi jemne posolíme, premiešame a necháme chvíľku dusiť. Keď šampiňóny „uvädnú“, pridáme do panvice krúpy, premiešame a podlejeme vývarom do 2/3. Za občasného miešania prikryté varíme. Ak sú krúpy polomäkké, pridáme namočené huby a premiešame. Môžeme aj priliatť vodu, v ktorej boli huby namočené. Varíme, miešame a keď sú krúpy takmer uvarené, prilejeme biele víno. Do uvareného krupota pridáme kúsok masla a vmiešame postrúhaný parmezán. Pred podávaním môžeme do krupota vmiešať aj nasekanú petržlenovú vňať.

Burger od šéfkuchára pripravený ľahko a rýchlo

Výnimočnú chuť kuracieho hamburgeru
na vašom stole, potvrdzuje záruka kvality
HYZA s označením **SK 106 ES**.

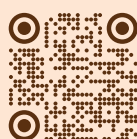
HYZA[®]
Z DOBREJ ADRESY

Varte s Hyzou hravo a zdravo

Trávte viac času vychutnávaním
a menej varením. Náš lahodný
kurací hamburger je neobyčajnou
delikatesou, ktorú pripravíte
doslova za pár minút.

Odporúča
šéfkuchár
**Martin
Korbelič**

duf



Martinove
recepty na burger
a ďalšie, nájdete
na našom
YouTube.



Kurací hamburger

Vychutnajte si kurací burger
s prekvapivo tradičnou chuťou
a vysokým obsahom bielkovín,
vyvinutý v spolupráci
s Martinom Korbeličom.

HYZA Právě slovenské kurča

hyza_sk

hyza_sk



MÝTY A FAKTY O HUBÁCH

Sezóna húb je v plnom prúde. Milovníci sa tešia zo zberu a následného sušenia, zavárania či vyprážania a konzumácie. Okolo húb sa však šíri mnoho poloprávd a mýtov. Ako sa v tom celom vyznať, aby sme z vychádzok za hubami mali čo najviac?

MÝTUS: HUBY SA NESMÚ UMÝVAŤ

Umývanie húb je téma, ktorá často vyvoláva diskusie. Hoci sa dlhé roky hovorilo, že huby by sa nemali umývať vodou, pretože ju nasajú ako špongia a stratia arómu, súčasný prístup je o niečo pragmatickejší.

Huby možno bez obáv rýchlo opláchnuť pod studenou tečúcou vodou alebo ich krátko ponoriť do misky s vodou, najmä ak sú silno znečistené od pôdy alebo ihličia. Dôležité však je, aby sa vo vode nedržali príliš dlho – stačí pár sekúnd – a následne ich treba okamžite osušiť papierovou utierkou alebo nechať odkvapkať. Ak by boli ponorené dlhšie, hrozí, že nasiaknu vodou, čo môže negatívne ovplyvniť ich textúru a skrátiť trvanlivosť. Zvlášť pri smažení sa mokré huby dusia namiesto toho, aby sa opekali do zlatista.

Rizikom je aj to, že nadmerná vlhkosť môže podporiť rast mikroorganizmov, v prípade že sa huby nespracujú okamžite. Preto platí – umývať rýchlo, sušiť dôkladne a spracovať čo najskôr.

MÝTUS: TEPELNOU ÚPRAVOU HÚB SA ZNIČIA VŠETKY PROSPEŠNÉ LÁTKY

Tepelná úprava húb je nevyhnutnou súčasťou ich prípravy, no často sa objavujú otázky, či sa pri nej nestrácajú prospešné látky. Huby obsahujú množstvo výživovo hodnotných zložiek – bielkoviny, vitamíny skupiny B, antioxidanty, minerály (selén, draslík či meď) a vlákninu. Dobrou správou je, že väčšina týchto látok zostáva aj po varení či dusení zachovaná, najmä ak sa huby pripravujú šetrnými spôsobmi. Najvhodnejšie je rýchle restovanie a dusenie na pare.

Naopak, dlhé varenie vo veľkom množstve vody môže spôsobiť únik niektorých vitamínov do vývaru. Zaujímavosťou je, že tepelná úprava môže dokonca zlepšiť vstrebateľnosť niektorých

antioxidantov a zároveň „deaktivovať“ látky, ktoré by mohli byť v surovom stave ťažko stráviteľné.

Ani z tohto dôvodu sa neodporúča konzumovať surové huby. Celkovo teda platí, že správne tepelne upravené huby si uchovávajú väčšinu svojich prospešných látok a sú nielen chutné, ale aj zdravé.

MÝTUS: HUBY MÔŽEME ZBIERAŤ DO PLASTOVEJ TAŠKY

Zber húb do igelitových tašiek alebo vreciek sa vo všeobecnosti neodporúča a považuje sa za nevhodný. Dôvodov je niekoľko. Plastové tašky neumožňujú prúdenie vzduchu, takže sa vnútri rýchlo vytvára vlhké a teplé prostredie, v ktorom sa huby začínajú potiť, dusiť a doslova „variť“. To vedie k ich rýchlemu kazeniu, slizkému povrchu a môže podporiť vznik plesní a rozmnoženie baktérií.

Takto znehodnotené huby môžu byť zdraviu škodlivé, najmä ak nie sú spracované okamžite. Okrem toho sa v igelitke huby ľahko otláčajú a lámu, čo sťažuje ich identifikáciu – to môže byť nebezpečné pri zbere menej známych druhov.

Čo teda použiť namiesto plastu? Oveľa vhodnejšie sú košíky alebo prútené nádoby, ktoré zabezpečia prúdenie vzduchu a zároveň chránia huby pred poškodením. Košík navyše počas chôdze umožňuje uvoľňovanie výtrusov späť do prírody, čím pomáha k prirodzenému rozmnožovaniu húb.

MÝTUS: HUBY SA NESMÚ ZOHRIEVAŤ

Pravda je taká, že zohrievanie húb môže byť úplne bezpečné a zdravé, ak sa dodržia niekoľko dôležitých zásad. Huby obsahujú bielkoviny a aminokyseliny, ktoré sú náchylné na rozklad pri nevhodnom skladovaní. Ak sa teda tepelne upravené huby rýchlo nevychladia a neskladujú sa v chladničke pri teplote do



4 °C, môže dôjsť k rastu baktérií, ktoré po opätovnom zohrievaní spôsobujú tráviace ťažkosti.

Ak huby po uvarení rýchlo vychladíte a uchováte správne, ich opätovné zohriatie – ideálne len raz a dôkladne – je bezpečné. Dôležité je tiež ohrievať len také množstvo, ktoré sa skonzumuje naraz, a už raz zohriate jedlo ďalej neuchovávať.

MÝTUS: KOMBINOVAŤ HUBY S MLIEKOM NIE JE ZDRAVÉ

Konzumácia húb s mliekom nie je vo všeobecnosti problematická a neexistujú žiadne vedecky podložené dôkazy, že by kombinácia húb a mlieka automaticky spôsobovala tráviace ťažkosti. Tento mýtus má pravdepodobne pôvod v tradičných ľudových poverách, ktoré varovali pred miešaním určitých potravín, najmä pri hubách, ktoré sú samy osebe ťažšie stráviteľné. Huby totiž obsahujú chitín – látku podobnú vláknine, ktorú ľudský tráviaci systém spracováva pomalšie.

Ak sa zároveň skonzumujú v kombinácii s ťažkým či masným jedlom, ako je napríklad smotanová omáčka alebo mliečne výrobky, môžu niektorí citlivejší ľudia pociťovať nafukovanie alebo plnosť. Samotné mlieko však nie je problém v prípade, že človek netrpí laktózovou intoleranciou alebo nemá citlivé trávenie. Pre väčšinu ľudí je teda kombinácia húb a mlieka v pokrmoch, ako sú smotanové omáčky, polievky alebo rizotá, úplne bezpečná a bežne konzumovaná bez ťažkostí.

MÝTUS: HUBY MUSÍME SPRACOVAŤ IHNEĎ

Je pravda, že skladovanie húb si vyžaduje osobitnú pozornosť, pretože sú veľmi citlivé na vlhkosť a teplo, ktoré môžu urýchliť ich kazenie. Čerstvé huby by sa mali vždy uchovávať v chladničke, ideálne pri teplote 2 – 4 °C. Najlepšie je skladovať ich v papierovom vrecku alebo vo voľne zakrytej nádobe, ktorá umožňuje cirkuláciu vzduchu – nikdy nie v igelitových vreckách, kde sa hromadí vlhkosť a huby sa začnú rýchlo ptiť.

V správnych podmienkach vydržia čerstvé huby v chladničke zvyčajne 2 až 5 dní, pričom tvrdšie druhy ako hľiva ustricovitá alebo šampiňóny môžu vydržať ešte o čosi dlhšie.

Ak sú huby už tepelne spracované, je dôležité čo najrýchlejšie po uvarení ich nechať vychladnúť a uložiť do uzatvárateľnej nádoby v chladničke. V takom prípade ich odporúčame skonzumovať do 2 dní. Tepelne upravené huby sa môžu aj zamraziť, čím sa ich trvanlivosť predĺži na niekoľko mesiacov.

ČO EŠTE SI O HUBÁCH MYSLÍME A NIE JE PRAVDA:

HUBY SÚ ZELENINA: Nie je to pravda. V kuchyni ich často radíme medzi zeleninu, no biologicky patria do vlastného kráľovstva húb. Huby nevykonávajú fotosyntézu, ale premieňajú organickú hmotu pomocou enzýmov a mycélia, čo ich radí bližšie k plesniam či kvasinkám než k rastlinám.

HUBY NEMAJÚ ŽIADNU NUTRIČNÚ HODNOTU: Napriek nízke mu kalorickému obsahu sú huby bohaté na vlákninu, kvalitné rastlinné bielkoviny, vitamíny skupiny B, minerály ako selén či draslík a unikátny antioxidant ergotioneín. Pravidelná konzumácia húb prispieva k lepšej kvalite stravy a môže pomôcť doplniť živiny, ktoré nám často chýbajú.

Huby a alkohol sú nebezpečná kombinácia: Ak netrváte na konzumácii halucinogénnych druhov, bežne jedlé huby neobsahujú žiadne látky, ktoré by s alkoholom reagovali a vytvárali nebezpečné toxíny. Skôr než na chemické riziká sa sústreďte na mieru: plný žalúdok hubovej omáčky a nadmerné množstvo vína môžu spôsobiť skôr únavu či malátnosť.



Jedlo je pre náš organizmus predovšetkým nevyhnutná potreba, pretože bez neho by nemohol fungovať. V priebehu posledných sto rokov však aj náš prístup k jedlu prešiel vývojom a pokrmu sme prisúdili ešte niekoľko ďalších významov. Stalo sa symbolom životného štýlu a spotrebnej kultúry.

Kto si dnes už pamätá tie pekné časy, keď stačilo „iba“ uvariť dobré jedlo a gazdinka sa nevedela dopočúvať chválospevov a uznania. V 21. storočí to už akosi nestačí. Je sa aj očami, obyčajné jedlo nám už nie je dosť a tak sa stále „báda“ aj v oblasti gastronómie. Na tanieri vznikajú jedlé kreácie, ktoré sú často umeleckým dielom.

Nielen v reštauráciách, ale aj v domácich podmienkach. Zatiaľ čo predtým bol symbolom blahobytu prekypujúci tanier, dnes sa z chodov v luxusných reštauráciách stali drobné porcie.

HISTÓRIA SÝTENIA

V období stredoveku sa vo všeobecnosti jedlo dvakrát denne – ráno a večer. Strava bola jednoduchšia a závisela od dostupnosti surovín, najbežnejším jedlom bola kaša a chlieb. Kaša sa dokonca u chudobnejších varila aj zo starého chleba. Bohatší ľudia si mohli dopriať hydinu, zverinu, ryby a raky, kým chudobnejší jedli prevažne obilniny, zeleninu a strukoviny. V stredoveku spočívalo stolovanie v naberaní jedál z jedného hrnca. Kaša a dusené mäso sa veľkými naberačkami servirovali do hlbokých tanierov či misiek. Vo vyšších vrstvách sa stoly prehýbali pod pečeným prasiatkom v celku.

V oblasti servírovania mnohé zmenila talianska šľachtičná a francúzska kráľovná Katarína Medicejská (1519 – 1589), manželka kráľa Henricha II. Vďačíme jej napríklad za zavedenie vidličiek a pohárov aj plytkých tanierov. Podoba pokrmov sa o sto rokov neskôr formovala napríklad na dvore Ľudovíta XVI. V rámci okázalých hostín nechávala Mária Antoinetta pripravovať najrôznejšie jedlá vrátane honosných zdobených tort, kanapiék, ovocím a zeleninou zdobených pečených kačíc.

OD VEĽKEJ NABERAČKY K INSTAGRAMU

STREDOVEKÁ KAŠA

Frumenty je teplá obilná kaša zo pšenice alebo z jačmeňa. Názov pochádza z latinského slova frumentum, čo znamená obilniny. Hoci ide o stredoveké jedlo, jeho korene siahajú oveľa ďalej do histórie. Bohatí starí Rimania používali pšeničnú krupicu na prípravu tzv. púnskej kaše, ktorá sa varila v podstate rovnako ako frumenty, len bola zahustená vajcom a pridával sa do nej med a syr. Pád Rímskej ríše však neznamenal koniec vtedajších gastronomických tradícií. Prežili prostredníctvom kuchýň rôznych národov, ktoré v nasledujúcich storočiach osídľovali Európu a ktoré ich prijali za svoje. Počas vrcholného a neskorého stredoveku sa frumenty stali dôležitým pokrmom najmä v bohatších domácnostiach a na kráľovských hostinách. Často sa podávali ako príloha k zverine či iným mäsám, ktoré počas pôstnych dní nahradili ryby. Existoval sladký variant, keď sa obilniny varili v mlieku, alebo slaná verzia s použitím vývaru. Lacnejšou obdobou tejto pšeničnej kaše bola kaša z prosa.

KUCHÁR, KTORÝ VARIL NAPOLEONovi

Zásluhy na modernej forme pokrmov nesie aj slávny kuchár Marie Antoine Carême (1784 – 1833). So stylingom jedla sa naozaj pohrával. Napoleonovi Bonapartovi predkladal pokrmy naservírované v tvare historických pamiatok, vodopádov a pyramíd. Vymyslel napríklad slávny dezert croquembouche – pôsobivú pyramídu postavenú z malých veterníkov naplnených vanilkovým krémom. Spojené sú karamelom, ktorý ich drží pohromade a dodáva im charakteristickú chuť a vzhľad. Dodnes je tento dezert veľmi obľúbený vo Francúzsku na svadbách a pri iných slávnostných príležitostiach. Carême okrem iného zaviedol podávanie menších porcií a kládol dôraz na nadväzovanie jednotlivých chodov.

PRIEMYSELNÁ REVOLÚCIA OVPLYVNILA AJ GASTRONÓMIU

Chodiť do luxusných reštaurácií si však stále mohlo dovoliť iba nízke percento európskej populácie. Zlom prišiel až s priemyselnou revolúciou. Čím ďalej, tým viac ľudí cestovalo, vďaka čomu sa francúzske gastronomické know-how dostalo do celej Európy. Na začiatku 20. storočia francúzsky šéfkuchár Fernand Point stanovil prvky nouvelle cuisine (teda novej kuchyne), ktoré platia dodnes. Na tanieri by sa mali objavovať sezónne suroviny, dôraz sa kladie na menšie porcie a prelínanie chutí jednotlivých surovín, pokrmy majú byť ľahké. Vo svojej reštaurácii La Pyramide vo Vienne neďaleko Lyonu zdôrazňoval Point dôležitosť čerstvých sezónnych surovín a odmietal používať staromódne omáčky. Okrem toho často osobne vítal hostí a radil im pri výbere jedla a vína. Jeho prístup k vareniu a dôraz na kvalitu viedli k tomu, že jeho reštaurácia bola v roku 1933 jednou z prvých, ktorá získala tri michelinské hviezdy.

NÓBL VATA NA OBED?

Aby jedlo nielen dobre chutilo, ale aj vyzeralo, vždy bolo a aj je jedno z kritérií sprievodcu Michelin. Dnes v luxusnej reštaurácii



pokoje môžeme nájsť na tanieri suroviny, ktoré vyzerajú ako mach, gél alebo vata. Najrôznejšími kreáciami na tanieri je povestný napríklad jeden z najznámejších šéfkuchárov 21. storočia René Redzepi, spolumajiteľ trojhviezdičkovej michelinskej reštaurácie Noma v Kodani. Medzi jeho charakteristické jedlá patrí vyprážaný mach zo sobieho mäsa, podávaný na lôžku zo zeleného machu a z hlivy.

Z NEVYHNUTNOSTI ZÁBAVA

Rozmach gastrokultúry a vznik sociálnych médií priniesol nový trend – fotografovanie jedla. Fotky pokrmov sa objavujú v médiách a na sociálnych sieťach a na styling jedla sa najímajú food stylisti a dekor stylisti. Okrem food blogerov a vloggerov aj domáci kuchári premýšľajú o tom, ako jedlo na tanieri hosťom pekne prezentovať. Prvé fotografie jedla sa začali objavovať s objavením fotoaparátu, teda v 19. storočí. Za neoficiálny začiatok food stylingu sa považuje rok 1845, keď britský vynálezca, fotograf, matematik a priekopník fotografie William Henry Fox Talbot vytvoril snímku, na ktorej sú dva košíky s ovocím. Ide o prvú fotografiu vôbec, na ktorej je v popredí záujmu jedlo. Postupom času bolo jedlo povýšené z hôlej potreby na gastronomický zážitok, kultúrnu potrebu, zábavu a v neposlednom rade na koníček mnohých ľudí.

Stále však platí, že skvele pripravené kvalitné suroviny, ktoré spolu z chufovej stránky dokonale ladia, budú vynikajúce, nech sú naservírované akokoľvek a bez ohľadu na to, či sa objavia na niektorej sociálnej sieti.

-dp-



SÚŤAŽ

Šunkotéka

KÚP 2 BALENÉ VÝROBKÝ ALEBO 30 DKG
VÝROBKOV Z OBSLUHOVANÉHO PULTU,
KTORÉ SÚ OZNAČENÉ AMÁLKOU ALEBO KÁJOM
A VYHRAJ iPhone 16 Pro



1x

iPhone
16 Pro



100x

Bábika
Amálka



50x

Vak na
chrbát
+ hra



10x

Batoch



Pravidlá a registrácia
na **www.krasno.cz**

Súťaž prebieha
od **25.8.** do **30.9.2025**

Už starovekí filozofi považovali skutočného priateľa za cennejšieho než veľké bohatstvo. Priateľstvo však aj dnes patrí k pilierom šťastného a zdravého života.

PRIATEĽSTVO ŠTÍT PROTI STRESU

V súčasnosti, kde sa rýchlosť a efektivita stávajú meradlom úspechu, často zabúdame na hlboké väzby medzi ľuďmi, ktoré naplňujú náš život pokojom a podporujú naše fyzické i psychické zdravie. Pestovanie priateľstiev si žiada úmyselnosť, čas a empatiu, no odmena v podobe kvalitných vzťahov je neoceniteľná.

Spojenie s blízkymi ľuďmi prináša emocionálnu podporu, znižuje pocit osamelosti a chráni pred depresiou. Psychologické štúdie potvrdzujú, že ľudia so silnými sociálnymi väzbami majú nižšiu úroveň stresového hormónu kortizolu a lepšiu schopnosť vyrovnávať sa s náročnými životnými situáciami. Nezáleží pritom, či ide o dlhoročného kamaráta alebo nového priateľa zo susedstva; každý vzťah obohacuje našu emocionálnu odolnosť.

Okrem duševnej pohody má kvalitné priateľstvo priaznivý vplyv aj na naše telo.

Výskumy ukazujú, že ľudia, ktorí udržiavajú pravidelný kontakt so svojim okruhom priateľov, žijú dlhšie a ich kardiovaskulárne riziko je nižšie. Smiech pri spoločných aktivitách stimuluje tvorbu endorfínov, zlepšuje cirkuláciu krvi a podporuje imunitný systém.

Keď sme v spoločnosti ľudí, ktorým dôverujeme a ktorých máme radi, telo reaguje veľmi špecificky. Mozog vtedy uvoľňuje hormóny, ktoré nás upokojujú, motivujú a podporujú naše zdravie.

Troška chémie

Ako teda reaguje naše telo na priateľov z hľadiska procesov v organizme? Tak, že vylučuje:

Oxytocín – hormón dôvery a spojenia, sa často spája s materstvom alebo partnerskou láskou, no jeho uvoľňovanie podporuje aj priateľská náklonnosť, objatia, smiech alebo hlboké rozhovory. Tento hormón znižuje krvný tlak aj hladiny stresového hormónu kortizolu, podporuje zdravie srdca a zlepšuje obranyschopnosť organizmu. Čím viac sa cítime prijatí a v bezpečí, tým viac oxytocínu naše telo produkuje.

Dopamín – hormón odmeny. Priateľské stretnutia, spoločné zážitky alebo len obyčajný smiech spúšťajú uvoľňovanie dopamínu, ktorý je známy aj ako „hormón šťastia“. Podporuje motiváciu a vitalitu, lepší spánok, rovnováhu nálad, dokonca aj trávenie vďaka prepojeniu mozgu a čriev.

Endorfíny – prirodzené lieky proti bolesti. Endorfíny uvoľňované pri spoločnom smiechu, cvičení alebo zážitkoch s priateľmi sú priro-

dzené analgetiká tela. Pomáhajú znižovať fyzické bolesti, zvyšovať odolnosť proti stresu, podporovať dobrú náladu aj imunitný systém.

Osamelosť ako zdravotné riziko

Vedci dnes považujú sociálnu izoláciu a osamelosť za rovnako rizikové faktory ako fajčenie či obezitu. Nedostatok priateľských väzieb vedie k zvýšenej hladine zápalových markerov v tele, oslabenému imunitnému systému, väčšiemu riziku chronických chorôb (cukrovka, srdcové choroby) či rýchlejšiemu starnutiu buniek.

Osamelosť nie je len psychologický stav – má merateľnú a závažnú vplyv na fyzické zdravie. Moderné výskumy jednoznačne ukazujú, že chronická sociálna izolácia môže byť rovnako škodlivá ako fajčenie, obezita alebo fyzická nečinnosť.

Čo na to veda?

- **Metaanalýza z roku 2015** publikovaná v odbornom časopise *Perspectives on Psychological Science* analyzovala viac ako 3,4 milióna ľudí a zistila, že sociálna izolácia zvyšuje riziko predčasnej smrti o 29 %, osamelosť o 26 % a samotné žitie bez sociálnych väzieb až o 32 %.
- Štúdia od Holt-Lunstadovej et al. (Brigham Young University) tvrdí, že dlhodobá osamelosť má rovnaký vplyv na zdravie, ako vyfajčiť 15 cigariet denne. Tieto údaje jasne naznačujú, že osamelosť nie je len psychologický problém.
- Britský výbor pre osamelosť (UK Loneliness Commission) odhalil, že viac ako 200 000 starších ľudí v Británii nehovorí s blízkym ani raz týždenne. Tento stav vedie k zhoršenej pohyblivosti, nárastu demencie a častejším návštevám pohotovosti.
- Harvardská štúdia o vývoji dospelého človeka (Harvard Study of Adult Development), ktorá trvala už viac ako 80 rokov, ukázala, že kvalita vzťahov dokáže lepšie predikovať dĺžku a kvalitu života než genetika, bohatstvo alebo kariérny úspech.

Čo robí osamelosť s našim telom

Osamelí ľudia, ktorým chýba sociálny kontakt, často pociťujú zvýšený kortizol. Chronicky vysoké hodnoty prispievajú k vysokému

PRIATEĽSTVO, ŠTÍT PROTI STRESU

Priatelia sú veľkou podporou v ťažkých časoch. Ak máme s kým hovoriť, keď sme pod tlakom, naše telo reaguje oveľa miernejšie. Kortizol, hlavný stresový hormón, **nedosahuje tak vysoké hodnoty**, čo má priamy vplyv na zníženie rizika kardiovaskulárnych chorôb, zdravšie trávenie, menšiu únavu a bolesti hlavy.

krvnému tlaku, zápalom a poruchám imunity. Môžu byť takisto náchylnejší na vírusy a infekcie. Ani väčší výskyt kardiovaskulárnych ochorení nie je výnimkou. Izolácia zvyšuje riziko infarktu a mŕtvice. Výskumy ukazujú, že osamelosť ide ruka v ruku aj so zvýšeným rizikom demencie, a to až o 40 – 50 %.

V neposlednom rade treba spomenúť častejšie depresie a úzkosť. Samota znižuje hladiny sérotonínu a dopamínu. Tieto hormóny majú priamy vplyv na našu náladu.

Ako si nájsť priateľov aj vo vyššom veku

Možno si myslíte, že v zrelom veku je ťažké nájsť priateľov, nemusí to však byť pravda. Dospelí ľudia majú často viac empatie, skúseností a stoja o hlbšie rozhovory. Oblasti, kde si možno hľadať priateľov:

- **Kurzy a záujmové krúžky**

Či už ide o keramiku, tanec, jazykový kurz alebo pečenie – spoločný záujem je ideálny základ pre priateľstvo. A navyše, učenie nových vecí udržuje mozog vo forme.

- **Dobrovoľníctvo**

Pomáhanie iným prináša nielen dobrý pocit, ale aj spája ľudí s rovnakými hodnotami.

- **Komunitné centrá**

Mnohé mestá a obce ponúkajú organizované aktivity pre seniorov, ako spoločenské hry, prednášky, výlety či cvičenie. Prvým krokom je len otvoriť dvere.

- **Online svet**

Digitálny svet už dávno nepatrí len mladým. Existujú bezpečné online fóra, skupiny na Facebooku či zoznamky, kde je možné nájsť spriaznené duše (nielen v romantickom zmysle slova).

- **Susedské väzby**

Niekedy netreba hľadať ďaleko – priateľstvo sa môže skrývať aj v rozhovore s vnučkou, so susedkou či starým známym, ktorého sme dlho nepočuli.

Nezabúdajte na dlhoročných priateľov

S pribúdajúcimi povinnosťami sa môže zdať ťažké nájsť si čas na starých priateľov. Pravidelné malé gestá, ako krátka správa, zaslanie článku či vtipných videí, spoločné rituály (mesačná káva, online kvíz) udržujú vzťah živý. Dôležité je prejavíť, že na priateľov skutočne myslíme a že si vážime spoločné chvíle.

DP, zdroj: hedepty.sk



Lindt

Objavte exkluzívny pôžitok
z NOVEJ Lindt
Dubai Style Chocolate



45%
pistácií v náplni



ELEKTRONICKÝ SMOG A NAŠA ODOLNOSŤ

Elektronické zariadenia okolo nás ako počítače, televízory, mobilné telefóny zaťažujú prostredie nadbytočným elektromagnetickým žiarením. Všade tam, kde existuje vysielateľ a prijímač, vzniká v priestore medzi nimi elektromagnetické pole. Príveľa elektrotechnických zariadení v domácnosti podporuje vznik elektromagnetického smogu.

Bežné domáce spotrebiče, smartfóny, wi-fi aj televízory vyžarujú nízko- a vysokofrekvenčné elektromagnetické žiarenie. Elektromagnetický smog zahŕňa všetky tieto elektromagnetické polia, ktoré nás obklopujú. Hoci sa žiarenie v byte nedá zmerať, dá sa veľmi rýchlo vycítiť. Zrazu máte pocit, že ste malátni, unavení a nemáte žiadnu energiu. Často vás bolia oči, imunitný systém prestáva poslúchať a objavujú sa ťažkosti, ktoré sa môžu začať stupňovať. Dlhodobá expozícia elektromagnetického poľa môže viesť k chronickej únave, častejším bolestiam hlavy a poruchám sústredenia. Niektoré štúdie tiež naznačujú súvislosť medzi pretrvávajúcim rušením buniek a zníženou produkciou melatonínu, čo narušuje kvalitu spánku. Hoci nejde o ionizujúce žiarenie, dlhodobá expozícia týchto polí môže viesť k zvýšenej produkcii voľných radikálov v bunkách a následnému oxidačnému stresu. Takto vzniknuté reaktívne formy kyslíka môžu poškodzovať mitochondrie, narušovať bunkové membrány a viesť až k poškodeniu DNA, čo sa v konečnom dôsledku môže prejavovať zníženou bunkovou regeneráciou a zvýšeným rizikom rôznych ochorení.

AKO MÔŽE POMÔŤ STRAVOVANIE?

Správny výber potravín môže posilniť bunky a obnoviť molekulové poškodenie spôsobené voľnými radikálmi pri expozícii elektromagnetického poľa. Je to vlastne jednoduché, treba sa zamerať na potraviny, ktoré obsahujú veľa antioxidantov a podporujú kvalitu imunitného systému.

• **ANTIOXIDANTY** nachádzajúce sa v tmavom bobuľovom ovocí, tmavej listovej zelenine a orechoch neutralizujú oxidačný stres a podporujú regeneráciu DNA.

• **OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY** z rýb a ľanového semienka pomáhajú udržiavať bunkové membrány pružné, čo zlepšuje ich odolnosť proti rušivým vlnám. Majú mimoriadne silný protizápalový účinok a priamo podporujú integritu bunkových membrán.

Zaradením týchto potravín do jedálneho lístka v podobe pečených alebo grilovaných rýb a výživných šalátov s orechmi a so semenami docielite komplexnú podporu proti oxidačnému stresu spôsobenému elektronickým smogom.

• **MINERÁLY AKO SELÉN, ZINOK A HORČÍK** sú kľúčové pre ochranné enzýmy, ktoré opravujú poškodené molekuly. Zaradenie napr. brazílskych orechov, tekvicových semienok a listovej zeleniny do denného jedálneho lístka pomáha udržať tieto minerály v optimálnej hladine.

• **DOSTATOK ČISTEJ VODY** podporuje vylučovanie toxínov z tela a umožňuje štruktúrovaný tok minerálov do buniek. Pitný režim obohatený o elektrolyty (napríklad prírodne obohatenou kokosovou vodou) zlepšuje bunkové prostredie.

NEZABUDNÍME NA VITAMÍNY

Vitamín C, známy aj ako kyselina askorbová, plní v organizme niekoľko kľúčových úloh. Okrem podpory imunitného systému dokáže v prostredí bunkových tekutín účinne neutralizovať voľné radikály vytvorené vystavením elektromagnetickým poliam. Medzi najbohatšie zdroje patrí červená a zelená paprika, ktorá obsahuje viac vitamínu C na 100 g než pomaranče, ďalej kivi, jahody, černice a citrusové plody ako pomaranče, mandarínky či grapefruity. Brokolica, ružičkový kel a iná križová zelenina rovnako ponúkajú významné množstvá tohto vitamínu, pričom ich jemné dusenie alebo krátke povarenie zachováva najviac aktívnej kyseliny askorbovej.

Vitamín E, ktorý zahŕňa skupinu tokoferolov, pôsobí predovšetkým v lipidových častiach bunkových membrán, kde bráni reťazovej lipidovej peroxidácii. Pri dlhšej expozícii elektromagnetickým poliam sa ukázalo, že suplementácia vitamínu E dokáže obnoviť aktivitu kľúčových

enzýmov takmer na pôvodné hodnoty. Práve preto je odporúčané pravidelne konzumovať potraviny bohaté na vitamín E, ktoré zabezpečujú ochranu buniek pred poškodením tukových štruktúr. Slnečnicové semienka predstavujú jeden z najbohatších zdrojov alfa-tokoferolu, zatiaľ čo mandle, lieskové orechy a para orechy ponúkajú kombináciu vitamínu E s prospešnými masťnými kyselinami. Rastlinné oleje, hlavne olej z pšeničných klíčkov, repkový olej a olivový olej lisovaný za studena, patria k najľahšie využiteľným formám vitamínu E pri každodennom varení či príprave šalátov. Na zvýšenie príjmu vitamínu E možno taktiež zvoliť avokádo, v ktorom sa tento vitamín prirodzene kombinuje so zdravými mononenasýtenými tukmi.

Melatonín je hormón, ktorý okrem regulácie cirkadiálneho rytmu funguje ako silný antioxidant vnútri buniek. Tento hormón nachádzame v mnohých potravinách rastlinného aj živočíšneho pôvodu. Najznámejším zdrojom sú višne (najmä odroda Montmorency), ktoré v nápojoch a čerstvom stave obsahujú prirodzene vyššie hladiny melatonínu. Z obilnín sa často spomína ovos a jačmeň, rovnako ako ryža, ktoré obsahujú malé, no biologicky účinné množstvá. Medzi ďalšie užitočné potraviny patrí paradajka, paprika, hrozno – predovšetkým červené odrody, olivy a tiež vlašské orechy. Prírodné látky z rastlín, predovšetkým polyfenoly a flavonoidy, poskytujú ďalšiu vrstvu ochrany. Extrakty z bobulového ovocia, obzvlášť z čučoriedok s vysokým obsahom antokyanínov, dokážu chrániť hipokampus pred poškodením vyvolaným elektromagnetickými poľami. Tieto zlúčeniny tiež prispievajú k zachovaniu funkčnosti nervových buniek.



AKO OBMEDZIŤ ELEKTRONICKÝ SMOG

- **Čas pred obrazovkami:** Prvým krokom je uvedenie si času stráveného pred obrazovkami. Ak pracujete za počítačom, doprajte si pravidelné pauzy (pomocou aplikácie na sledovanie času si nastavíte aj úseky páuz). Eliminujte nepotrebné notifikácie v mobile, ktorý si neustále žiada vašu pozornosť, a berte ho do ruky, len ak ho naozaj potrebujete.
- **V spálni bez mobilu a televízie:** V noci sa odporúča úplné vypnutie wi-fi zariadení v spálni a odloženie mobilu preč z dosahu lôžka. Fyzická vzdialenosť – aj iba pol metra – dokáže výrazne zredukovať vystavenie elektromagnetickému poľu.
- **Kontrolujte fyzickú vzdialenosť od zdrojov:** Nepoužívajte notebook priamo na kolenách. Elektromagnetické

pole sa znižuje práve vzdialenosťou. Ak dlhšie telefonujete, použite mikrofón, aby ste mobil nemali neustále prilepený k uchu. Neodkladajte wi-fi router priamo pod posteľ, ale ideálne 1,5 – 2 metre od miesta, kde sedíte alebo spíte.

- **Vypnite nepotrebné zariadenia:** Mobil, wi-fi či počítač by nemali byť zapnuté v spálni počas spánku. Ak si však bez neho neviete predstaviť noc, umiestnite ho ďalej od hlavy a prepnite do režimu lietadlo, znížite tak hladinu elektromagnetického smogu.

ŠUNGIT ALEBO KVETY PROTI ELEKTROMAGNETICKÉMU SMOGU?

Hoci mnohé alternatívne zdroje tvrdia, že čím viac rastlín v byte budete mať, tým menej elektromagnetického smogu dostanete do tela, nie je to také isté. Podobne ako tvrdenie, že minerál šungit dokáže chrániť človeka pred účinkami elektromagnetického smogu. Neexistujú dôkazy o tom, že by kvety mali fyzikálne vlastnosti potrebné na pohltenie alebo neutralizáciu elektromagnetického žiarenia zo zariadení, ako sú mobilné telefóny, wi-fi či mikrovlnky.

Napriek tomu však ich prítomnosť v interiéri prináša iné, nemenej dôležité výhody. Kvety a izbové rastliny pozitívne vplývajú na psychickú pohodu, znižujú stres a zlepšujú kvalitu vnútorného prostredia, napríklad miernym zvlhčovaním vzduchu. Preto aj keď nás pred elektromagnetickým žiarením neochráni, stále sú prínosom – najmä pre našu náladu, koncentráciu a celkovú atmosféru domova či pracoviska.

DP, zdroj: enviromagazin.sk



JEDZTE ČASTO KIVI. Posilňuje totiž imunitný systém a chráni celistvosť a neporušenosť DNA v bunkách. Nie sú dostatočne potvrdené, ale sú známe súvislosti medzi častým a dlhodobým používaním mobilného telefónu a nádormi na mozgu. Istú ochranu pre mozog poskytujú všetky druhy orechov, najmä vlašské. Omega-3 masťné kyseliny, ktoré získavame napríklad z rýb a orechov, umožňujú bunkám navzájom komunikovať, uľahčujú prechod neurotransmiterov navodzujúcich dobré pocity, ako je dopamín a sérotonín, do bunky i z nej, rovnako podporujú pamäť a myslenie. Omega-3 masťné kyseliny sú naozaj potravinou pre mozog.

BURČIAK NA KRVINKY, ALEBO RADŠEJ GAŠTANOVÉ PIVO Z ISTRIE?

Keď sa leto pomaly lúči s teplými a dlhými dňami a prichádza jeseň, odvdáčujú sa nám záhrady, polia, vinohrady bohatou úrodou za námahu, ktorú sme do nich vložili. My im ďakujeme a oslavujeme bohaté dary prírody radostnými slávnosťami plnými farieb, chutí a dobrej nálady. Vinobrania, dožinky a iné slávnosti majú v našej, ale nielen v našej histórii dlhú tradíciu.

Patríte k tým, ktorí sa koncom leta nevedia dočkať prvých vinobraní a prvého burčiaka? Fermentovaná šfava z hrozna nielen dobre chutí, ale ak jej holdujete s mierou, má aj pozitívny vplyv na vaše zdravie. Rovnako ako napríklad kefir obsahuje mliečne baktérie, ktoré potesia vaše črevá. Burčiak je bohatý na vitamíny skupiny B, ktoré posilňujú naše nervy, zlepšujú stav pokožky a vlasov. Najmä červený burčiak je bohatý na resveratrol – antioxidant chrániaci srdce a cievy. Priaznivé účinky račianskej Frankovky poznala už cisárovná Mária Terézia. Frankovke modrej z bratislavskej časti Rača priznala v roku 1767 dekrétom štatút nápoja vhodného na cisársky dvor. Priaznivé účinky tohto výnimočného vína sú vraj v červenom burčiaku ešte silnejšie.

PRAVIDLÁ BURČIAKA

Na Slovensku sa burčiak pije najmä na vinobraniach a iných jesenných podujatiach. V Rakúsku ho ľudia najradšej pijú priamo u vinára v jeho vieche. S pitím burčiaka sa tu spája niekoľko pravidiel. Má sa piť zo skleneného pohára s uchom na držanie. Pohár sa drží v ľavej ruke a namiesto na zdravie sa povie „Mahlzeit!“, čo je niečo podobné ako dobrú chuť. Pohárom sa neštrngá. Až po oficiálnom svätení vína na Martina sa pohár smie vziať do pravej ruky a môže sa si už aj štrngnúť.

Odhadnúť z chuti burčiaka, aké bude víno, je veľmi ťažké, vlastne nemožné. Burčiak, najmä ten biely, je veľmi sladký. Kvasením sa obsah cukru znižuje. To znamená, že aj zo sladkého burčiaku môže byť veľmi suché víno.

Pri pití tohto sladkého nápoja sa majte na pozore. Hovorí sa síce, že človek má vypíť toľko litrov burčiaku, koľko má krvi, ale nemyslí sa tým, že to má vypíť

za jeden deň, ale za sezónu. Tá pri burčiaku trvá do konca roka. Najlepšie však chutí na vinobraní. Oslavy zberu hrozna sú miestom, kde sa nielen dobre najete, stretnete priateľov a známych, ale na väčšine takýchto podujatí sa aj dobre zabavíte pri kultúrnom programe. Najznámejšie vinobrania na Slovensku sa konajú v malokarpatskej vinárskej oblasti – v Pezinku, Modre a v Rači, kde ulice zaplní hudba, vôňa pečených lokší a veselý ruch.

Tak ako u nás na Slovensku aj za hranicami sa zber vína a nová úroda oslavujú. V Znojme sa vinobranie premenilo na veľký multižánrový festival. Diváci tu môžu vidieť stredoveké boje aj mladých raperov. Deti si zajazdia na kolotočoch a môžu si pozrieť aj bábkové divadlo. Aj v Mělníku neďaleko Prahy sa ľudia pri vínku veselí od piatkového vyzváňania zvonov Chrámu sv. Petra a Pavla až po záverečné defilé ulicami v nedeľu podvečer. V Rakúsku sa vinobranie spája napríklad s korunováciou princeznej vína a často aj s veľkým ohňostrojom na záver.

Výnimočné vinobranie môžete zažiť v Champagne. Teda v tej časti Francúzska, z ktorej pochádza šampanské. Hrozno na šampanské sa lisuje inak ako pri víne. Vinár musí dávať pozor, aby sa vylišaná šfava nesfarbila, pretože pravé šampanské sa vyrába aj z hrozna s tmavou šupkou a so svetlým vnútrom odrôd Pinot Noir a Pinot Meunier. O to väčšia je radosť, keď sa to podarí, a o to väčšia je potom oslava.

VĎAKA VŠETKÝM SVÄTÝM

I keď nám burčiak a mladé víno zlepšia náladu, nemali by sme zabúdať na ešte dôležitejší sviatok oslavujúci úrodu. Dožinky. Záver žatvy bol vždy kľúčovým momentom v roku roľníka. Úroda už

bola v bezpečí pred mrazom, dažďom, povodňami aj divou zverou a poľnohospodári si mohli aspoň na chvíľu vydýchnuť a zabaviť sa. Najprv však zaďakovali všetkým svätým, najmä svätému Izidorovi a svätému Vendelínovi, patrónom roľníkov.

Na Slovensku, v Česku a Poľsku sa dožinky oslavovali a stále ešte oslavujú veľmi podobne. Z polí sa zozbierali posledné snopy obilia, uplietol sa veľký dožinkový veniec, napiekli sa koláče, bohatí gazdovia sa postarali, aby víno a pálenka tiekli prúdom a bujará zábava sa mohla začať. Dožinky boli aj miestom rozhodnutí, ktoré ovplyvnili mnohé životy. Gazdovia a najmä gazdiné sa na hostinách dohadovali, koho s kým zosobášia. Často poza chrbát budúcich manželov. Majetok bolo treba rozširovať a to sa darilo najlepšie spájaním rodín. Bohatá úroda znamenala aj bohatého ženicha či nevestu. Nešetřilo sa preto ani na oblečení a topánkach. Na dožinky sa nepatrilo prísť v tom, v čom sa chodilo na pole alebo do maštale.

TRADIČIE ODINAKIA!

Úrodu oslavujú ľudia na celom svete. V Kórei sa tento sviatok oslavujúci úrodu ryže volá Čhusok. Okrem vďaky prírode ide aj o vďaku rodine. Mladší členovia rodiny sa poďakujú starším, ktorým vďačia za jedlo na stole. Oslavy sú tu komorné a veľké ohňostroje tu nečakajte. O to veselšie sú oslavy v Taliansku, krajine, ktorú si mnohí z nás spájajú s dobrým jedlom. A to naozaj právom. Každá oblasť Talianska sa má čím pochváliť. Miestne, často svetoznáme špeciality sú tu oslavované, ako inak, jedlom, pitím a kultúrnym programom. Oslavy nazývané Sagre majú korene ešte v starom Ríme. Ich názov je odvodený z latinského slova sacre – svätý, pretože sa spájali

s oslavou svätcov, regionálnych patrónov, ktorí sa prirodzene stali aj patrónmi regionálnych špecialít. Tak je to napríklad v provincii Udine v mestečku San Daniele, ktoré preslávila sušená šunka prosciutto di San Daniele. Niekoľko slávností je venovaných aj syru parmigiano. Napríklad v regióne Emilia-Romagna. Môžete tu ochutnať parmezán mnohých výrobcov a v súťaži zistiť, kto ho dokáže najlepšie rozdeliť. Pretože parmigiano sa v Taliansku nekrája, ale štiepi a vylamuje špeciálnym krátkym nožíkom na parmezán. Najväčšie Sagre v Taliansku má mestečko Camogli v Ligúrii a je venovaná rybám a darom mora. Rybky tu pečú v panvici s priemerom takmer štyri metre. Chrumkavú špecialitu potom rozdeľujú. Na porciu treba čakať veľmi dlho. Do radu sa tu ročne postaví okolo stotisíc ľudí.

Oslavou, ktorá na pobrežie Istrie každoročne priláka množstvo návštevníkov, je Marunada – oslava gaštanovej úrody. Nejde však o bežné gaštany, ktoré si opečené kúpite v zime na každom rohu. V lesoch nad Opatijou a Lovranom rastie zvláštna odroda gaštanov. Plody sú väčšie a sladšie ako bežné jedlé gaštany. Okrem pečených gaštanov, sladkých aj slaných jedál s gaštanmi tu môžete ochutnať gaštanové pivo a gaštanové brandy.

SLÁVA ZEMIAKU

Oslavu si zaslúži aj potravina, ktorá sa nám dnes možno zdá úplne obyčajná. Zemiaky. Do Európy sa dostali v šestnástom storočí a chvíľu trvalo, kým si našli cestu aj na tanier. Dnes si varenie bez zemiakov nevieme ani predstaviť. Najznámejšie oslavy zemiakovej úrody – Erdäpfelfest sa konajú v rakúskom Waldvierteli. To je oblasť, ktorá hraničí so Slovenskom a s Moravou. Na slávnostiach so sprievodom a kultúrnym programom môžete ochutnať zemiaky na rôzne spôsoby. Typickým receptom tejto oblasti sú guľky – knedličky zo zemiakového cesta na slano – plnené mäsom alebo na sladko slivkovým džemom a posypané makom a cukrom.

Vinobrania, dožinky a iné jesenné slávnosti nie sú len vzdaním vďaky prírode a tým, ktorí za každého počasia pracovali vo vinohradoch, na poliach, lesoch, ale aj riekach, jazerách a moriach. V minulosti to boli posledné veľké zhromaždenia ľudí pred tým, ako ich chladné zimné počasie zahnilo do teplých prístreškov. V súčasnosti máme na stretávanie v zimných mesiacoch viac možností ako naši predkovia, napriek tomu si nenechajte ujsť príležitosť pobudnúť medzi priateľmi na príjemnej zábave počas babieho leta.

Nikoleta Gstach



DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

James Patterson, Michael Crichton: **Erupcia**

Skutočnou lahôdkou je kniha autora Jurského parku Michaela Crichtona, ktorú pred svojou smrťou v roku 2008 už nestihol dokončiť. Román Erupcia na základe jeho poznámok a čiastočného rukopisu nakoniec dal do finálnej podoby James Patterson, autor bestsellerov ako Zberateľ bozkov či Neviditeľný. Ide o strhujúci príbeh plný vedeckých faktov, napätia a nečakaných zvratov. Na ostrove Havaj sa schyľuje ku katastrofickej erupcii sopky Mauna Loa. Situácia sa navyše komplikuje, keď vysvitne, že pod sopkou je ukrytý prísne tajný vojenský projekt, ktorý môže ohroziť nielen ostrov, ale aj celý svet.



Sonia Velton: **Báthoryčkina dcéra**

Za strhujúcim pre-rozprávaním príbehu o Čachtickej panej v historickom románe Báthoryčkina dcéra stojí prekvapivo britská autorka Sonia Veltonová, ktorá sa o Báthoryovej dozvedela v Guinnesovej knihe rekordov, podľa ktorej údajne mučila a zavraždila viac než 600 dievčat. Zdalo sa jej to až priveľa na zaneprázdnenú grófkú, a tak sa rozhodla zistiť viac. Pátrala v archívoch, dostala sa k záznamom zo súdneho procesu aj k dobovej korešpondencii, ktorá bola podľa nej fascinujúcim pohľadom do intríg pred procesom. Román vráti čitateľov do roku 1573, keď sa Alžbete Báthoryovej narodí nemanželské dieťa. Dievčatko odnesie do roľníckej rodiny a tá ho vychová ako vlastné. O niekoľko rokov neskôr sa Borka, ktorá nevie o svojom skutočnom pôvode, stane slúžkou na Čachtickom hrade...



G. T. Karber: **Vraždoky 2**

Zbierka logických hlavolamov s detektívnou tematikou je novým fenoménom, ktorý spája knihy a hádanky. Pobláznil ľudí po celom svete a teraz sa vracia s ďalšou nádielkou príbehov deduktíva Logika a záhad, ktoré musia vyriešiť čitatelia a čitateľky. V slovenčine práve vychádza Vraždoky 2 a opäť sľubuje perfektne strávený čas! Aj druhá zbierka 100 originálnych logických hlavolamov plná obrázkov, šifier a máp je dokonalý dar pre gaučovú detektívov a milovníkov záhad, ktorí si radi cibria myseľ.





Hrabanie sena na kopy,
70. roky 20. storočia Jasenová

SENNÉ PRÁCE PATRILI MEDZI NAJOBĽÚBENEJŠIE, LEBO SA ROBILI SPOLOČNE

Popri jarných robotách patrili k najkrajším prácam na dedine našich predkov práce spojené so zberom krmovín. Odohrávali sa najmä na lúkach, pri kosení tráv a sušení sena.

Počas leta chodili gazdovia na lúky a obzerali trávy, či sú už vhodné na kosbu. Kosíť začínali prevažne začiatkom júla do polovice augusta, ale hlavne podľa počasia. Keď sa začalo leto a s ním spojená kosba tráv a ostatných krmovín, postupne sa práce preniesli do vzdialenejších, zadných lúk a pastvy. Ako prvé kosili lúky, ktoré neboli príliš ďaleko od dediny. Vzdialenejšie zadné lúky začali kosíť až neskôr a väčšinou gazdovia, ktorí chovali viac dobytku. Ešte začiatkom 20. storočia, ale aj v medzivojnovom a sčasti aj v začiatkoch povojnového obdobia, si ľudia vážili každé steblo, lebo sa obávali, aby do jari udržali všetok statok pri živote. Boli prípady, keď ešte v 50. rokoch 20. storočia boli zaznamenané veľké úhyny statku pre nedostatok kvalitného sena. Každý rok bolo potrebné nachystať, nasušiť 15 – 30 vozov sena. Dobrý kosec za deň skosil trávy na jeden voz sena. Bola to náročná a namáhavá robota. Práce okolo sena ľudia robili spoločne. Pekne sa vyobliekali, lebo senné práce, na rozdiel od prác okolo zemiakov a ďalších okopanín, boli čisté. Ľudia si mohli počas sušenia pri slnečnom

počasí, zvlášť na obed, trochu oddýchnuť a poležať na voňavom sene.

Senné práce boli príležitosťou aj pre mladencov obdarovať svoje milé vhodným a praktickým darčekom – hrablami. Tieto hrable však boli pekne zdobené vruborezom a maľbou až do polovice hrabliska. Niekde mládenci v dolnej časti hrablí pri zuboch nalepili aj malé kúsky zrkadielka. Dievčatám ich rozdávali pri pochôdzke cez dedinu za veselého spevu v sprievode harmoniky. Tie ich potom už hrdlo niesli na pleci cestou do poľa. V tom čase boli hrable jedným z *darov lásky* pre dievča od mládenca. Pred sennými robotami sa opravovali poľné cesty, aby zväžanie suchého sena nebolo problémové. Podľa nariadenia richtára obce každá rodina sa mala zúčastniť na oprave ciest a mostov. Opravovali na nich zvlášť jarné výmole dovezením a rozhrnutím štrku a kameňa. Aj začiatok kosenia tráv určoval richtár v obci, ak nebolo daždivé počasie.

„ZA RÁNA, ZA ROSY, NAJLEPŠIE SA KOSÍ“

Deň v rodinách sa v letnom období začínal včasným ránom. Ženy sa museli postarať

nielen o rodinu, ale v mnohých prípadoch aj o dobytok. Aby tieto práce stihli vykonať, už skoro ráno za úsvitu išli vyžínať trávu. Chodievali s kosákom a trávnu plachtou a trávu vykášali okolo ciest, aby mali čo dať žrať kravám pri dojení. Kým sa rozvidnilo, žena niesla domov na chrbte batoh tráv, ktorou nakrmila najskôr kravy, aby pri dojení ticho stáli. Potom už nasledovali práce v domácnosti spojené s prípravou jedál a chystaním sa na poľné práce. Trávna plachta bola ušitá z hrubšieho domáceho, menej kvalitného *pačesného* ľanového plátna. Bola štvorcová a v každom rohu mala prišité hrubšie konce, upletené tiež zo zrebných ľanových nití, ktoré vyzerali ako vrkoče. Odtiaľ aj názov koncové plachty. *Koncové plachty* väčších rozmerov zvlášť slúžili na znášanie a prenášanie sena z ťažko prístupných vrškov v kopcovitom chotári na rovnejšie miesta, aby ich potom mohli naložiť na voz drabínovec a odviezť z lúky domov.

Muži tiež odchádzali z domu za svtania. Kosenie bola mužská práca a už mladí chlapci sa popri otcovi učili oháňať sa kosou. Otcovia zaúčali práci s kosou svojich

synov už od detstva. Vo viacerých rodinách nebolo nič zvláštne, keď 11-12-ročný syn ťahal kosu v riadku zarovno s otcom. Kosci odchádzali z dediny zavčas rána a viacerí pospolu. Cesta zaberala hodne času a navyše kosca unavila. Aby ušetrili čas, ostávali kosci prespávať na mieste, kde kosili. Spoločne prespali noc pri tlejúcom ohníku, ktorý ich chránil pred prípadným útokom divjej zveri, prípadne sa uchýlili do starej drevenej budy. Niekedy aj celú noc kosili. Nebolo teplo a bola rosa. Veď sa aj zvykne hovoriť: „Za rána, za rosy, najlepšie sa kosí.“ Keď rosa oschla, kosenie už bolo namáhavejšie. Kosili ručnými kosami, ktoré bolo potrebné najskôr dobre pokuť a potom už len počas kosenia podľa potreby naostríť oslou vloženou v drevenom alebo plechovom oselníku s trochou vody, zastrčenom v zadnej časti nohavíc za pásom.

POLUDIENOK – JEDLO DO POĽA

Keď už bolo slnko vysoko, kosci si na krátky čas v tieni odpočinuli a posilnili sa chlebom so slaninou, ktorý si priniesli. Niekedy si okrem slaniny opiekli z nej aj kožu, ktorá sa potom dala celkom dobre zjesť. O tomto čase k nim už prichádzali ženy s deťmi a prinášali raňajky alebo jedlo na poludnie – *poludienok*. Častým jedlom bola kyslá kapusta varená s údeným rebrom, u bohatších aj s klobásou. V chudobných rodinách zvykla gazdiná pri varení kapustu omasť aj takým spôsobom, že len dva razy po sebe do nej vnorila a vytiahla celé údené *salo* – bravčové sadlo. A kapusta bola omastená. *Salo* odložila na ďalšiu omastu jedál. Súťm jedlom boli zemiakové halušky s bryndzou alebo kyslou kapustou, šúľance s makom a kyslé zmútené mlieko – *cmar* od smädu, lebo kosenie bola namáhavá práca. Nezriedkavým jedlom vareným do poľa boli zemiaky na kyslo i fazuľa omastená len kožou zo slaniny, ktorá sa v nej varila. V piatok zvykli ženy k poľným prácam uvariť aj *grí-*

sku ochutenú maslom a škoricou. Chudobnejším jedlom boli varené alebo v šupke pečené zemiaky, požívané s kyslým mliekom, alebo *zemiaková kulaša*.

V období kolektivizácie, keď už chodili ženy hrabať na JRD, niekde si nosili do poľa *zvaru* – jednoduché jedlo zo zemiakov a z kyslého mlieka. Keď varili zemiaky, pridali trocha viac vody, ktorú po uvarení nescedili, ale ešte do teplých zemiakov priliali *kýšku* – kyslé mlieko, ktoré sa zrazilo a vytvorilo jemné hrudky. Jedlo dali do kanvičky, ovinuli teplou vlnenou šatkou *kutľovkou*, aby rýchlo nevychladlo. Počas leta toto jedlo ľudí nielen nasýtilo, ale aj osviežilo.

SUŠENIE A ZVÁŽANIE SENA

Pokým chlapi jedli a potom si trochu zdriemli alebo išli domov po záprah, ženy s väčšími aj menšími deťmi hrabľami roztriasali trávu, aby čím skôr uschla. Ak kosci ostávali na lúke, ďalej pomáhali ženám pri sušení sena obracанím hrabľami. Keď bol dobrý čas, svietilo slnko, nebolo treba seno viackrát obracať, lebo rýchlo schlo. Sušili ho rovno do voza a poobede ho mohli brať domov. Podieľala sa na tom celá rodina. Suché seno zhrabovali do širšieho radku, z ktorého sa z oboch strán po príchode gazdu hádzalo do voza *rebríňáka*, ktorý naložili vrchom a seno na ňom upevnili hrubšou žrdou – *pavúzom* pomocou retiazky. Ani samotné ukladanie sena na voz nebola jednoduchá robota. Jednak, aby sa cestou domov spod žrde neuvolnilo a neroztriasalo, čo mal zabezpečiť najčastejšie gazda, ktorý bol pri ukladaní sena na voze. Ďalší mu seno na voz pekne po jednom vykladali vidlami. Dbali však aj na to, aby aj voz dobre vyzeral, bol pekne uhladený. Preto pred odchodom ho viackrát *očesali* – hrabľami posťahovali voľné, neprichytené seno, ktoré by počas cesty pri natriasaní z voza padalo. Ženy, ale často aj väčšie deti ešte dočista pozahrabovali zvyšky sena, ktoré

na lúke ostali. Aj cesta domov, často s dovysoka naloženým vozom ťahaným konským, volským, u chudobnejších aj kravským záprahom, si vyžadovala od gazdu potrebné skúsenosti. Tí, ktorí mali kone, ich najčastejšie nadobudli na furmankách v hore pri sťahovaní dreva. Cesty z lúk do dediny často viedli po strmých, prudko stúpajúcich alebo klesajúcich svahoch. Bolo treba záprah cestou citlivo viesť – poháňať i brzdiť, prispôbiť terénu poľnej cesty, často aj s nepredvídateľnými výmoloňmi a jamami, veľakrát vymletými dažďom. Voz sa knísal zo strany na stranu a tí, ktorí šli popri ňom, trpeli, aby sa nevyvalil. Často bolo nutné, aby niekto voz vzadu podľa potreby včas pribrazil, *zahamoval* pritiahnutím hámu, alebo *odhamoval* uvoľnením hámu. V horšom prípade bolo treba ešte navyše voz cestou zahamovať na ostro, keď sa hrubá reťaz obtočila okolo ráfu jedného alebo aj oboch zadných kolies tak, že ostala na zemi a cestou v závoze drela. Veľakrát vyvažovali voz aj samotní dospelí, ktorí sa prichytili drabín a váhou vlastného tela podľa potreby voz ťahali na svoju stranu. Najhoršie bolo, ak voz so senom zastihla búrka vo svahu a závozom tiekli prúdy vody. Kolesá vozov sa potom zabárali do bahna s nahnúťmi skalami. Stalo sa, že v takomto najhoršom mieste na voze praskla os, alebo sa zlomilo koleso. Najhoršie bolo, ak si ťažné zviera poranilo nohu či inak ublížilo. V takýchto prípadoch gazda nemohol nič iné urobiť, len vypriahnuť zvieratá a voz nechať v závoze do ďalšieho dňa. Ak pri sušení sena prišla nečakane búrka, ľudia sa snažili seno ešte pred dažďom zhrabať do menších kôpok. Tieto na druhý deň opäť roztriasli po lúke a dosušili. Namoknuté alebo zrosené seno už malo horšiu kvalitu.

Pri peknom počasi často ostávali pod kopou sena nocovať aj ženy. Suché seno, ak ho bolo viac, pohrabali a nechali na lúke v kope a domov ho zväžali postupne. Pri menej slnečnom počasi seno tiež pohrabali do menších kôpok – *krtín*, ktoré na druhý deň ráno opäť roztriasli, cez deň sušili a po obede hrabali do kôp zložených z konštrukcie drevených lát – sušiakov alebo do samotných ostrav – *jediniek*. Z jednej takejto kopy bol voz plný až po drabiny. Majetnejší gazdovia, ktorí nemohli všetko seno uskladniť na šope, nakládli seno v poli na veľké kopy, z ktorých niekedy odjedli aj srny. Lúky s kvalitnou trávou gazdovia kosili dva razy. Prvý raz na seno a po dvoch mesiacoch na *mláďzu* – *otavu*. Jednokosné lúky potom v jeseni už spásal dobytok.

Senné práce boli pre ľudí namáhavé, ale viac príťažlivé ako ostatné, pretože boli jednak čistejšie, ale najmä pri nich ostávalo viac času na spoločnú komunikáciu. A navyše, všade bolo veselo.

Elena Beňušová,
snímky súkromný archív autorky

Ukladanie sena
na voz s konským
záprahom



Mongolské príslovie	predložka	dobré (hovor.)	značka foto-grafických výrobkov	rub	eden	značka hliníka		druh tanca	sídlo v Bolívií	naša TV stanica	značka ruských lietadiel Antonov	2. časť tajničky	mäkký tma-vočervený nerast
poníženosť							rozprávkový princ						
kopaním skypil pôdu							druh hrozna milénec Fatimy						
	posledný Inka	poskytni 1. časť tajničky				mazadlo sťa					predložka udieral zobákom		
útok					koniec modlitby EČV okr. Svidník					stlč alkoholický nápoj			
mrknutie				tekutý vosk tuk ošípanej					prístav, po anglicky				
a podobne			zavčasu ženské meno						len				športovec
španielsky futbalový klub									nádoba na kúpanie				
postroj koňa									španielske sídlo				
	iba hlupák (pejor.)							ALAIT, AMARU, ARAS, ARIES	fáza Mesiaca	skr. ulice súhvezdie Barana po latinsky			
trestali bitím								jediné					
mužské meno					EČV okr. Bardejov	uzlovitý útvar v dreve	meno Čačaturjana	africký štát	dĺhý tenký výhonok				
lebo (básn.)			sídlo v Rakúsku vodca Argonautov						ľud, po česky				naliať do niečoho
približne				stred. útvar druhohôr banský chodník					žilka ručne tkaný gobelín				
zoťal					český výrobca kožušín kde					solmizačná slabika nemocničné oddelenie			
	opica	rybárova potreba EČV Krupiny				ťažké sny popovek					značka kremíka arabský člen		
obil kovom							väčšia korytnačka						
slamený klobúk							pridať soľ						

Tajnička krížovky z č. 7/2025: NIČ NIE JE TAKÉ ŤAŽKÉ, ABY TO ČLOVEK NEPREKONAL!

Výhercovia: Rudo Lukáčik, Púchov; Anna Dusíková, Štrba; Jela Lustonová, Štefanov nad Oravou

Tajničku krížovky posielajte najneskôr do 15. 10. 2025 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 spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania 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 spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietať proti spracúvaniu, 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.



VYHRAJ

nákupné poukázky COOP Jednota
v celkovej hodnote 19 000 €

za nákup výrobkov FIGARO v minimálnom množstve 400 g.

okrajový obriezok



100x
100 €

30x
300 €



Kúpte minimálne 400 g výrobkov Figaro, pošlite svoje meno, adresu a telefónne číslo na zadnej strane pokladničného dokladu z ktorejkoľvek predajne COOP Jednota na adresu:

Súťaž – Mondelez Slovakia s.r.o. Figaro,
P. O. BOX 300,
830 00 Bratislava 3

a budete zaradení do žrebovania o výhry.

Zapojiť sa do súťaže môžete **od 4. 9. do 8. 10. 2025**.

Pravidlá súťaže, ako aj informácie o spracúvaní osobných údajov a právach dotknutej osoby nájdete na webovej stránke www.figaro.sk.

Pribináček

Kúp 3 ks Pribináček
krupička 100 g alebo Pribináček 125 g
a vrecko máš **ZADARMO**



Ponuka platí pre predajne COOP Jednota Tempo SUPERMARKET a COOP Jednota SUPERMARKET
v termíne od 18. 9. do 24. 9. 2025 alebo do vyčerpania zásob darčeka.