

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

ZEMIAKY DRUHÝ CHLIEB I LIEK

**BAČA A HONELNÍK
MAJÚ 15 ROKOV!**

**ELENA FABIANOVÁ:
OD BRIGÁDNIČKY
NA VEDÚCU
OBCHODNÉHO ÚSEKU**

**AKO SA NEBÁŤ
VLASTNÉHO STRACHU**

**VYPLÁCAME
VERNOSTNÉ
ZĽAVY ZA
1. POLROK
2025!**

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

Kto by to povedal! Už 15 rokov sa na obrazovkách vídame s vtípnou dvojicou zo salaša – s bačom a s jeho pomocníkom. Azda každý, kto pracuje v COOP Jednote, sa už stretol s tým, že ho ľudia s úsmevom na tvári spájajú s veselými reklamami, v ktorých títo dvaja figliari vystupujú. Pre každého z nás je to príjemná skúsenosť, pretože na našich reklamách sa bavíme rovnako dobre ako všetci ostatní. Dvojica zo salaša totiž popri prezentácii nášho reťazca prináša vzácnu pridanú hodnotu v podobe dobrej nálady a úsmevu do sivosti všedného života. Prináša nám pozitívnu emóciu prameniacu z dobre známych domácich reálií – salaš, krásna slovenská krajina, ľudový odev či dobromyseľné šibalstvo. No nemilujeme to! Viac sa o našom úspešnom reklamnom koncepte dozviete z ďalších stránok. Zabaviť sa však môžete aj pri jesennom ohníku, príprave starodávnych zemiakových jedál alebo pri čítaní o strašidelných miestach na Slovensku.

Veselý október!



Denisa Pogačová



Obsah

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 4 | Varenie vonku: Jesenný večer pri ohni | 20 | Netradičné recepty: So Zuzanou a Dávidom |
| 6 | Ikona: Zdravé tuky z konzervy | 22 | Zaujímavosť: Raňajkové inšpirácie z Európy |
| 8 | V COOP Jednote: Nové trendy, nové predajne | 24 | Dobrá život: Ako sa nebáť vlastného strachu |
| 10 | Výročie: Bača a honelník majú 15 rokov | 26 | Tradície: Keď slnko premení vodu na zlato |
| 13 | Vernostný systém: Vyplácame zľavy za 1. polrok | 28 | Slovensko: Kde najkrajšie straší? |
| 14 | Inšpiratívne ženy:
Elena Fabianová začínala ako brigádnicka | 30 | Krížovka |
| 16 | Sezóna: Roškaľka či šumichrastka?
Zemiaky ako základ stravy | | |
| 18 | Recepty: Zemiakové jedlá minulosti chutia aj dnes | | |

JESENNÉ POSEDENIE PRI OHNI

Keď jeseň udrie v plnej sile, chvíle strávené pri ohni zahrejú nielen telo, ale i dušu. Pri domácom kozube, ale aj v prírode, na miestach s vyhradenými ohniskami je aj dnes možné pripraviť si niečo pod zub starým spôsobom. Čo si dáte? Špekáčiky voňajúce nostalgiou alebo vyskúšate niečo nové? Máme pre vás tipy, vďaka ktorým sa vaše posedenie pri ohni premení na gurmánsky zážitok pod holým nebom.

Starí Slovania považovali oheň za nesmierne dôležitý nielen preto, že bol zdrojom tepla a svetla. Symbolizoval aj ochranu pred zlými silami a spojenia s predkami, mal očistné i liečivé vlastnosti. Využíval sa na čarovanie, veštenie, oheň bol neoddeliteľnou súčasťou takmer všetkých rituálov a náboženských obradov.

Plamene v podobe fakiel alebo sviečok sa zapalovali ako ochrana pred príchodom temných síl a pred ničivými živelnými pohromami. Oheň mal v ponímaní predkov schopnosť pohltiť chorobu, kľatbu, temnotu, zlo a zároveň tieto sily pretvoriť

na liečivé, očistné, ochranné a posilňujúce. Čarodejnícke obrady mali odstrániť nepriateľské sily či čary, zabezpečiť zdravie, hojnosť a chrániť pred temnými bytosťami, strigami a čarodejmi, ale aj pred nešťastnými udalosťami, ako sú úrazy či krádeže.

Ohňu prejavovali naši predkovia úctu vhadzovaním obiet do jeho plameňov. To malo zároveň zabezpečiť aj získanie náklonnosti ohnivých čarodejných bytostí a samotných bohov. Žertva pre oheň mala najčastejšie podobu chleba či iných pokrmov, často však išlo aj o vzácne predmety či zbrane. V čase zimného slnovratu

sa pre oheň pripravovala aj obeta nazývaná badik, čo bolo poleno potreté medom, posypané makom a orechmi a obložené sušeným ovocím.

DEŇ PRI OHNISKU

Moderná doba, vedecké poznatky a súčasný spôsob života nás od zvykov starých Slovanov pochopiteľne vzdialili. Poverám a čarám už verí len málokto, no drobné rituály si môžeme vytvárať aj dnes a utužovať nimi rodinné, priateľské či komunitné putá. Jedným z takých rituálov môže byť posedenie pri ohníku či príprava jednoduchého jedla nad ohniskom.

OHNIVÉ RITUÁLY

Najznámejší zvyk spojený s posvätnosťou ohňa sú jánske ohne, ktoré sa kladú na oslavu letného slnovratu. V starších dobách patrilo k slnovratovým oslavám aj tancovanie v pahrebe, ktoré sa zachovalo ešte v niektorých balkánskych krajinách dodnes. Typickým zvykom boli aj jarné obrady, pri ktorých malo veľký význam očistné využitie ohňa a dymu. V tomto období sa zapáľoval v peciach nový oheň trením driev. Takto vzniknutý oheň sa udržiaval aj v lete a ak vyhasol, gazdiná nezaložila nový, ale išla k susedom po uhlíky, aby bol v dome pôvodný posvätný oheň. Ak sú doma dve pece, oheň preniesli z jednej do druhej, aby mal v obidvoch rovnakého ducha.

Ľud popolnicových polí, ktorý žil na našom území pred Slovanmi, spaľoval svojich mŕtvych rovnako ako Indovia. K pôvodným zvykom našich predkov patrí aj kladenie ohňa na hrobch počas dušičiek. Na oheň nikto nesmel pľuť ani sa s ním hrať. Hasiť sa smel iba chlebom a soľou.

ZEMIAKY V POPOLE – KLASIKA, KTORÁ NIKDY NEOMRZÍ

Zemiaky pečené na ohni pripomenú mnohým detstvo. Stačí ich zabaliť do alobalu a nechať piecť priamo v uhlíkoch. Po rozkrojení pridajte trochu masla, soli alebo cesnakového dipu a skvele jedlo je hotové. Neuveríte, ako sa k pečeným zemiakom hodí pečený cesnak. Po upečení získate jemnú, sladkastoorieškovú chuť, ktorá sa dokonale snúbi so zemiakmi. Zmiešajte ho s maslom a vytvorte jednoduchú nátierku, ktorá zemiaky skvele dochutí a zároveň jemne pomastí.

Do alobalu môžete zabaliť zemiaky v šupke spolu s kúskami mäsa a zeleniny. Ani dnešní zálesáci nedajú na klasickú živánsku dopustiť a patrí už k ohníkovej klasike.

NIE JE ŠPEKÁČIK AKO ŠPEKÁČIK

Klasický špekáčik alebo klobáska je vždy dobrá voľba. Milujú to malí i veľkí a aj keď nejde o príklad zdravého jedla, raz za čas v dobrej atmosfére pri ohníku si takúto pochúťku môžeme dopriať bez výčitek. Kto by si rád dal špekáčik, ale zdravotné obmedzenie mu to nedovoľuje, ten nájde na trhu aj jeho rastlinné alternatívy. Jedným z tipov sú špekáčiky, ktorých hlavnou ingredienciou je sója. Sú bezpečné a kompaktné, takže sa na ohni nerozpadnú. Neobsahujú cholesterol, živočíšne suroviny ani syntetické konzervanty. Opečiete ich podstatne rýchlejšie ako klasické špekáčiky.

Ak vám prekáža, že vnútro špekáčika sa neprepečie, vyskúšajte tento tip: Nakrájajte ich na tenké plátky, tie potom napichnete a opekajte rovnakým spôsobom, akoby boli vcelku. Vzniknú špekáčikové chuťovky, ktoré budú poriadne prepečené.

GRILOVANÝ HERMELÍN

Nieť nič jednoduchšie, ako si urobiť obľúbenú pochúťku priamo na ohni. Hermelín zo všetkých strán potrite olejom s obľúbeným korením, pevne zabalte do alobalu, môžete pre istotu použiť dve vrstvy. A potom už len vložte do uhlíkov čo najbližšie k žiaru a z každej strany opekajte asi 20 minút. Hermelín môžete aj pozdĺžne rozrezať a naplniť cibuľou, cesnakom, slaninkou, paprikou či feferónmi. Skvelý typ je aj zabaliť hermelín do slaninového „kabátika“ a až potom do alobalu.

ŠPÍZY STOKRÁT INAK

Špízy sú skvelou alterantívou špekáčikov, môžete ich pripraviť mäsové alebo čisto

vegetariánske či vegánske. Kúsky mäsa, zeleniny alebo syrov napichnuté na dlhé ihly vám nakoniec budú „opekači“ špekáčikov závidieť.

Bravčová pečenka na kolieska, kúsky hovädzieho steaku, vykostené kuracie stehná, ale aj kúsky ryby alebo krevety, to všetko sa na prípravu špízov skvele hodí. Ak použijete chudé mäso, kombinujte ho s kúskami slaniny alebo napríklad pikantnej klobásky.

Najjednoduchší špíz vytvoríte z kúskov ochutených kuracích prs alebo z bravčových kociek na spôsob gréckych souvlaki. Ak ich pred prípravou vložíte do marinády, úspech bude zaručený.

Tomu, kto má rád kombináciu sladkého ovocia s mäsom, odporúčame špízy s ananásom alebo plátkami jablák.

PEČENÉ JABLKÁ – SLADKÁ BODKA

Jeseň bez pečených jablák? To by jedno ducho nebolo ono! Jablká môžete pripraviť dvoma spôsobmi:

- Celé jablko zabalte do alobalu a vložte priamo do uhlíkov.
- Opekajte ich na paličke nad ohňom, kým šupka nesčernie. Tú potom zlúpnite.

Ak chcete jablká povýšiť na naozajstný dezert, po upečení ich olúpte, obalte v cukre so škoricou a vráťte nad oheň. Keď sa cukor rozpustí, vytvorí chrumkavú karamel, ktorému bude ťažké odolať.

-DP-





Kvalitná čerstvá ryba patrí k základu zdravého jedálneho lístka. Aspoň raz za týždeň. Ale ani na rybičky v plechovke netreba zabúdať!

DOBRE TUKY Z PLECHOVKY

Je dobré mať ich vždy poruke. Otvoríte a jednoduché jedlo máte hotové raz-dva, stačí naniesť na chlieb alebo pripraviť nátierku s tvarohom a cibuľkou. Rybie konzervy osožia zdraviu rovnako ako tie čerstvé, napríklad sú jedným z najchutnejších a najdostupnejších zdrojov bielkovín. Tuniak, sardinky, makrela, losos či sledz z plechovky obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny. Samozrejme, sú cenné aj pre obsah omega-3 mastných kyselín, ktoré sú dôležité pre zdravie srdca a kĺbov. Nechýba v nich ani ľahko stráviteľný vápnik, ktorý sa v konzervovaných celých rybách nachádza vo vysokom množstve. Rovnako ako vitamín D, ktorý podporuje našu imunitu. Odporúčaná denná dávka vitamínu D na výživu dospelých je zvyčajne 600 – 800 IU (International Units) denne. Starší ľudia, tehotné a dojčiacie ženy a ľudia so slabšou imunitou môžu potrebovať vyššie dávky, ktoré rybičky v plechovke dokážu úspešne doplniť.

Prísad na predĺženie trvanlivosti či rôznych dochucovadiel sa netreba obávať, na pultoch predajní bez problémov nájdete rybie produkty bez akýchkoľvek konzervantov. Sú založené len na olivovom oleji, zelenine či omáčke. Šetrne spracované rybacie mäsko v konzerve môže takmer úplne nahradiť výživovú hodnotu čerstvých rýb. Najmä ak vezmeme do úvahy, že čerstvá ryba z pultu často „doplávala“ z chovu na rybacej farme, kde majú ryby nezriedka nekvalitnú stravu a chýba im pohyb, takže mäso býva tučnejšie.

KÚSKY ČI FILETY?

Pri kúpe rybiej konzervy je vždy dobré prečítať si, v akej forme sa v nej rybacie mäsko nachádza. Aj spôsob jej spracovania totiž

rozhoduje o jej kvalite. Napríklad v prípade tuniaka – ak má na etikete prívlastok celý, znamená to, že v konzerve nájdete priečne rozrezanú svalovinu, ktorú tvorí jeden kus alebo zoskupenia niekoľkých porcií mäsa. Ak ide o **filety**, sú to dlhé, pevné jednotlivé kusy mäsa. V konzerve môžu byť aj **kusy**, teda rovnako veľké časti mäsa so zachovanou štruktúrou svaloviny. V prípade **kúskov** čakajte rôzne veľké časti mäsa so zachovanou štruktúrou svaloviny. Nájsť môžete aj konzervu s **drveným** tuniakom, ktorá obsahuje malé čiastočky mäsa.

SARDINKA A TUNIAK NA VRCHOLE REBRIČKA

Sardinky: Ak aj vy medzi konzervovanými rybičkami preferujete sardinky a tuniaka, robíte dobre, hoci napríklad sardinky bývajú slanšie. Netreba ich však preto zatracovať, pretože sú bohatým zdrojom vápnika a bielkovín. Kým sa dostanú do konzervy, musia sa uvariť alebo fritovať. Potom sa sušia a pridávajú do rastlinného oleja, soľných roztokov alebo omáčky. Sardinky sú tučné ryby bohaté na polynenasýtené omega-3 mastné kyseliny a rad aminokyselín, ktoré sa nachádzajú iba v morských plodoch a morských riasach. Vedeli ste, že spotreba 1,8 g týchto kyselín denne počas dvoch rokov znižuje hrúbku tepien, čo zlepšuje prietok krvi? Omega-3 mastné kyseliny sú dôležitou súčasťou mozgu a sieťnice a majú protizápalové účinky. Sardinky majú najvyššie množstvo vitamínu B₁₂ v porovnaní s inými potravinami. Vitamín B₁₂ podporuje nervový systém a môže znížiť riziko kardiovaskulárnych ochorení. Konzervované sardinky majú aj oveľa nižšie hladiny škodlivých látok, ako je ortuť, než veľké ryby. Na druhej strane obsahujú značné množstvo sodíka, ktorú

PREČO SÚ ZDRAVÉ ESENCIÁLNE MASTNÉ KYSELINY?

Naše telo si ich nevie samo vyrobiť, a tak ich musíme „jesť“. V sardinkách sa nachádzajú omega-3 mastné kyseliny a omega-6 mastné kyseliny. Telo potrebuje viac omega-3 než omega-6, aby si znížilo riziko srdcových ochorení a zápalov. Pretože olivový olej má vyššie množstvo omega-3 než iné oleje, sardinky v olivovom oleji sú zdravé, no tie vo vode sú ešte lepšie voľbou, pretože majú menej tuku a cholesterolu.

môže zvyšovať krvný tlak, preto by sa to s ich konzumáciou nemalo preháňať.

Tuniak: V prípade tuniaka uprednostnite vždy radšej konzervu s kúskami mäsa (tú drahšiu), ktorá je nutrične hodnotnejšia než konzerva s mäsovou drvinou. Kvalitatívny rozdiel medzi filetami a drvinou je značný. Spôsob úpravy definuje európska smernica a mal by sa dodržiavať. Tuniak obsahuje veľa bielkovín, preto ho možno pokladať za zdravú alternatívu mäsa. Navyše je ľahko stráviteľný, preto ho môžu konzumovať deti aj seniori.

KEDY JE RYBA DOBRÁ?

Mäso by malo mať príjemnú farbu bez škvrn. Pri tuniakovi by malo byť svetloružové. Konzistencia mäsa má byť celistvá a jemná bez zjavného rybacieho zápachu. Rybu by ste mali cítiť tak akurát, aby ste na ňu dostali chuť, nie aby vás odpudila. Olej v konzerve má byť hustý a priezračný, nie vodnatý.

-dp-, zdroje: zdravie.sk,
fitnes007.sk, novinky.cz



Ikona JEDNOTA
RODINNÁ SPOLOČNOSŤ



NÁTIERKA SO ŠKVARKAMI, S PRÍCHUŤOU PEČENÉHO MÄSA

*„Chut', ktorá vás
vráti do detstva.“*



ŽITE krásne

COOP JEDNOTA, UNICREDIT BANK A MASTERCARD ROZVÍJAJÚ NAJVÄČŠIU SIETĚ NA VÝBER HOTOVOSTI V REGIÓNOCH

Záujem o výber hotovosti na Slovensku je stále vysoký, viac ako 80 % klasických bankomatov sa však nachádza v mestách, čo znevýhodňuje obyvateľov vidieka. Dostupnosť finančných služieb v regiónoch výrazne zlepšuje domáca sieť potravín so službou COOP miniBANKOMAT v spolupráci s UniCredit Bank a MasterCard.

COOP Jednota rozvíja v spolupráci s UniCredit Bank a MasterCard najväčšiu sieť na výbery hotovosti v regiónoch na Slovensku. Dôvodom je pretrvávajúci záujem o výber hotovosti z bankomatov a ich nízka dostupnosť pre obyvateľov vidieka. Takmer v 2 000 predajniach COOP Jednota je možné vybrať si pri nákupe až 100 € v hotovosti v rámci služby COOP miniBANKOMAT.

Výber hotovosti je súčasťou ďalších doplnkových služieb, ako je napríklad možnosť uhradiť poštové poukážky a šeky. Predajne COOP Jednota tak okrem zabezpečovania potravín plnia úlohu centrálného miesta pre množstvo praktických finančných služieb, kvôli ktorým by obyvatelia vidieka museli cestovať do najbližšieho mesta.

POPRI MALOM NÁKUPE VÝBER HOTOVOSTI

Služba COOP miniBANKOMAT umožňuje vybrať si popri nákupe nad 5 € aj hotovosť priamo pri pokladnici v jednej takmer z 2 000 predajní COOP Jednota. Hotovosť si vďaka platobnej karte môžu vybrať v sieti COOP Jednota zákazníci štyroch bánk: UniCredit Bank, ČSOB, Slovenskej sporiteľne a 365.bank. Služba miniBANKOMAT technicky funguje ako tzv. cashback, čo je služba k platobnej karte, pri ktorej sa výber hotovosti riadi podmienkami zmluvného vzťahu klienta s konkrétnou bankou.

Keď zákazník platí za nákup kartou, môže obsluhu pokladnice požiadať aj o výber hotovosti. Vyberanú sumu spolu s nákupom potvrdzuje na platobnom termináli rovnako ako pri nákupe. Na pokladničnom bloku dostane zákazník okrem rozpisu nákupu potvrdenie o výbere hotovosti. „Naše predajne sú kľúčovou súčasťou základnej infraštruktúry na vidieku, a to aj v najmenších obciach. Každá predajňa sa snaží pomáhať komunite ako dobrý sused aj doplnkovými službami, čím sa výrazne odlišujeme od iných sietí. Okrem potravín prinášame obyvateľom ďalšie služby, za ktorými by inak museli cestovať do najbližšieho mesta. Tieto služby sú veľmi obľúbené a zákazníci ich využívajú čoraz častejšie.

„Aj preto sme sa rozhodli rozšíriť možnosť výberu hotovosti na sumu 100 €,“ hovorí Renáta Peťovská, riaditeľka sekcie obchodu a rozvoja maloobchodnej siete COOP Jednota Slovensko.

VÝBER HOTOVOSTI NARÁSTOL ZA POSLEDNÝCH 5 ROKOV O 50 PERCENT

Službu pod pôvodným názvom CashBack spustila COOP Jednota pôvodne s limitom 50 € na výber. Záujem o ňu za posledných päť rokov výrazne narástol: kým v roku 2020 si zákazníci vybrali celkovo 9,6 milióna, v minulom roku to bolo už 14,5 milióna eur. Záujem o výber hotovosti je na Slovensku konštantne vysoký s miernym nárastom. V tejto situácii sú výrazne znevýhodnení obyvatelia vidieka, keďže prevažná väčšina bankomatov je situovaná v mestách. Pritom vidiecke oblasti tvoria podľa metodiky OECD približne osemdesiat percent územia Slovenska a na vidieku žije takmer 47 % obyvateľov. Dostupnosť výberu hotovosti je tu zásadne horšia ako v mestách. Riešenie COOP Jednoty v spolupráci s UniCredit Bank, ktorá je prevádzkovateľom tejto služby, a s technologickou spoločnosťou MasterCard výrazne pomáha obyvateľom v tejto situácii. „V obciach do 5-tisíc obyvateľov má totiž COOP Jednota 1443 predajní, v ktorých je možný výber hotovosti,“ dodáva Renáta Peťovská.

DOPLNKOVÉ SLUŽBY COOP JEDNOTA: OD PLATBY ŠEKOV A FAKTÚR PO SAMOOBSLUŽNÚ PREDAJŇU

COOP Jednota sa ako najväčšia domáca sieť predajní potravín dlhodobo snaží prinášať najmä obyvateľom vidieka doplnkové služby, ktoré im uľahčujú život. „Naša sieť potravín obsluhuje aj najmenej rozvinuté regióny, v ktorých často zastáva rolu jediného univerzálneho poskytovateľa základných služieb. Dlhodobo sa snažíme umožniť obyvateľom na jednom mieste popri nákupe potravín vybaviť aj platby za rôzne služby a vybrať si tiež potrebnú hotovosť,“ hovorí Michal Švrček.



Riaditeľka obchodnej sekcie COOP Jednota Renáta Peťovská približuje službu miniBankomat

24/7 V BLÍZKOSTI TERMÁLNEHO KÚPALISKA

Spotrebné družstvo COOP Jednota Galanta spustilo prevádzku svojej štvrtej automatizovanej predajne v režime 24/7. Nový supermarket v obci Horné Saliby s predajnou plochou 400 m² umožní nepretržité nakupovanie nielen pre viac ako 3 300 miestnych obyvateľov, ale aj pre návštevníkov neďalekého termálneho kúpaliska či tradičného konského jarmoku.

Predajňa na Hlavnej ulici č. 249 prinesie väčší komfort predovšetkým obyvateľom Horných Salíb a okolitých obcí, ktorí doteraz nemali k dispozícii podobný typ prevádzky. Táto lokalita je ideálna pre rozvoj non-stop služieb aj preto, že sem počas roka prichádza množstvo turistov. Horné Saliby ležia na hlavnom ťahu do Dunajskej Stredy a sú známe najmä termálnym kúpaliskom, ktoré láka mnoho domácich aj zahraničných návštevníkov. Obec zároveň pravidelne oživa tradičným konským jarmokom, ktorý sa koná viackrát ročne počas víkendov.

MODERNÉ TECHNOLOGIE S TRADIČNÝM SORTIMENTOM

V ponuke supermarketu v Horných Salibách je široký sortiment kvalitných potravín a drogerie vrátane lokálnych a sezónnych produktov. Zákazníci oceňujú aj parkovisko pre 20 áut, dve samoobslužné pokladnice, zálohomat či bankomat priamo v predajni. Bežné otváracie hodiny ostávajú tak, ako sú návštevníci zvyknutí, a v čase, keď je prítomný personál, je naďalej k dispozícii aj obslužný pult s čerstvými výrobkami.

„Veríme, že nový flexibilný formát nakupovania ocenia všetky generácie zákazníkov. Snažíme sa takto ponúknuť ľuďom mo-



derný a pohodlný spôsob nakupovania, ale zároveň zostať verní tradícii kvalitných slovenských potravín a spolupráci s lokálnymi dodávateľmi. V našej predajni preto nájdete mäso od spoločnosti KT mäso Tešedíkova, slovenskú hydinu či pečivo od miestnych pekárov,“ hovorí Júlia Ančinová, podpredsedníčka predstavenstva COOP Jednota Galanta.

COOP JEDNOTA TRNAVA OTVORILA V SMOLENICIACH NOVÝ TEMPO SUPERMARKET

COOP Jednota Trnava otvorila v Smoleniciach novú predajňu COOP Jednota Tempo SUPERMARKET. Predajňa je jedna z troch najväčších, ktoré spotrebné družstvo prevádzkuje v trnavskom regióne. Podarilo sa ju zrealizovať za rekordných 7 mesiacov.

Formát predajni Tempo SUPERMARKET reprezentuje najvyšší štandard pri poskytovaní maloobchodných služieb domácej siete COOP Jednota. Prevádzkové jednotky zaradené do tohto formátu ponúkajú zákazníkom pestrú skladbu sortimentu najmä od slovenských a lokálnych dodávateľov a prinášajú komfortné nakupovanie.

Predajňa Tempo SUPERMARKET vznikla na mieste niekdajšej reštaurácie. Novostavbu zrealizovalo spotrebné družstvo za necelých sedem mesiacov. Predajná plocha má 507 m², skladová

plocha predstavuje ďalších 180 m² a vznikol tiež priestor na prenájom s rozlohou 200 m². Investícia dosiahla výšku 1,6 milióna eur. „Predajňa, ktorú sme v obci mali, už nezodpovedala dnešnej dobe, preto sme postavili úplne novú a väčšiu. Smolenice majú približne 3 200 obyvateľov, na obec sa viaže aj širšie okolie ako Trstín, Lošonec, Horné Orešany, prípadne Bihovce. Predpokladáme, že obyvatelia susedných obcí budú v novej predajni radi nakupovať,“ povedal Ján Štrbo, predseda COOP Jednoty Trnava.



Pásku na novom obchode slávnostne prestrihla starostka Smoleníc Svetlana Petrovičová a predseda COOP Jednoty Trnava, s. d., Ján Štrbo. Foto: Ján Král

MODERNÝ SUPERMARKET S PERSPEKTÍVOU 24/7

Predajňa Tempo SUPERMARKET v Smoleniciach prináša zákazníkom vysoký štandard služieb a bohaté tovarové portfólio. V sortimente nechýbajú mäsové, pekárenské a mliečne výrobky, čerstvá zelenina a ovocie, ale ani ďalšie lokálne produkty. Zákazníci nájdu v predajni všetko potrebné do domácnosti, drogeriu i doplnkový tovar. „V poslednom kvartáli roka plánujeme v predajni spustiť nový koncept samoobslužnej predajne 24/7. Zákazníci tak budú môcť nakupovať nonstop aj mimo otváracích hodín, bez asistencie personálu, a to prostredníctvom aplikácie COOP Jednota klub. Aj tým sa chceme ešte viac priblížiť súčasným potrebám našich zákazníkov,“ uvádza J. Štrbo.



BAČA A HONELNÍK

SÚ NAJDLHŠIE PÔSOBIACOU REKLAMNOU DVOJICOU NA SLOVENSKU

Reklamný koncept, ktorý sa nezmazateľne zapísal do dejín slovenskej reklamy. Bača a jeho pomocník, ikonické postavy COOP Jednoty, oslavujú 15 rokov na našich obrazovkách – a stávajú sa tak najdlhšie pôsobiacou reklamnou dvojicou na Slovensku. Príbehy z koliby pod Nízky-mi Tatrami si získali sympatie celého Slovenska. Humor, ľudskosť a láskavé doberanie sa medzi dvomi generáciami prinášajú divákovi radosť už od Veľkej noci roku 2010.

ODKAZ NA SLOVENSKÉ TRADÍCIE

Najväčší domáci reťazec má na Slovensku viac ako 150-ročnú tradíciu. Kvalita, čerstvosť a lokálnosť sú hodnoty, o ktoré sa opiera výber sortimentu aj spolupráca s 1300 slovenskými dodávateľmi naprieč všetkými regiónmi. COOP Jednota o poctivých slovenských potravinách začala rozprávať ešte skôr, než sa to stalo trendom. Práve postavy baču a honelníka tieto hodnoty výborne reprezentujú. „Koncept rozvíjame už 15 rokov, pretože odkazuje na samotné DNA značky. COOP Jednota nie je sieť, ktorá by sa len tvárila slovensky. Sme dlhodobou súčasťou života našich regiónov a tvoríme trvalé hodnoty prostredníctvom 25 spotrebných družstiev po celom Slovensku. Naším cieľom vždy bolo rozvíjať regióny a prinášať zákazníkom kvalitné, čerstvé a slovenské výrobky. Aj preto sú naše reklamy plné tradičných symbolov. Spájame ich však s modernými prvkami, pretože COOP Jednota sa za tie roky vyvinula na sieť, ktorá zodpovedá potrebám súčasného zákazníka,“ hovorí Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

Spoty sú plné symbolov: hory, pasienky, koliba, košiar, ovce a tradičné jedlá zo salaša. Honelník nosí detviansky klobúk a bača zas liptovský pastiersky širák. Ríľové nohavice a košeľa sú doplnené lajblíkom s typickými motívmi liptovského kroja. Scenéria Nízkyh Tatier a verný pes Dunčo, typické slovenské pastierske plemeno, nie sú náhoda. Dodávajú spotom autenticitu a poukazujú na spojenie značiek so slovenskými regiónmi.

AKO SA TO CELÉ ZAČALO

Prvýkrát sa postava baču v reklame COOP Jednoty objavila v roku 2008, vtedy agentúra JANDL, ktorá tvorí reklamy pre COOP Jednotu, ešte nepremýšľala o tom, že by išlo o koncept na pokračovanie. Ukázalo sa však, že práve téma salaša chytila zákazníkov za srdce. „Bača bol v tom čase na salaši sám a ponúkal českých turistov pravou domácou bryndzou vlastnej značky COOP Jednota Mamičkine dobroty. V tejto kampani sa dajú hľadať základy nesmrteľného konceptu. Postupne sme vymenili predstaviteľa baču, pridali k nemu honelníka a komická dvojica bola na svete,“ uvádza Ladislav Zdút, managing director reklamnej agentúry JANDL.

Prvá reklama so súčasnou dvojicou vznikla v rámci kampane k Veľkej noci v roku 2010. Nakrúcanie prebiehalo najskôr v skanzene v Martine, no čoskoro sa presunulo na pasienky nad Liptovskou Lúžnou, kde vyrástla koliba a košiar s ikonickou panorámou Nízkyh Tatier. Odvtedy vzniklo už vyše 300 spotov a viac než 1000 scenárov, ktoré prinášajú humor založený na slovných hračkách a komických situáciách, prameniáci najmä z nechápatosti bačovho pomocníka.

IKONICKÉ POSTAVY, KTORÉ POZNÁ CELÉ SLOVENSKO

Baču stvárňuje herec Jevgenij Libezňuk, dlhoročná opora Divadla Alexandra Duchnoviča v Prešove (rozhovor s ním sme vám priniesli v č. 6). Keďže má ukrajinský pôvod, jeho postava bola od začiatku dabovaná. Hlas mu postupne prepožičal Juraj

Ilavský, Štefan Kožka, Juraj Predmerský a aktuálne Ivo Gogál. Hoci je „Žeňa“ držiteľom viacerých prestížnych ocenení, popularitu po celom Slovensku mu priniesla práve úloha láskavého pastiera. Šibalského honelníka hrá Peter Mattes, ktorého diváci poznajú aj z rôznych seriálov. Do reklám COOP Jednoty sa obaja dostali prostredníctvom kastingu a svoju rolu si okamžite obľúbili. V reklamách nechýba ani slovenský čuvač s typickým menom Dunčo, ktorý je aktuálne zastúpený už tretím štvornohým hercom. Jediná pravidelná ženská postava, ktorá sa objavuje po boku populárnej dvojice, je bačova mama, ktorú hrá sám Libezňuk. Prvýkrát sa objavila v roku 2013 a odvtedy sa stala tvárou vlastnej značky Mamičkine dobroty. V reklamách sa objavilo aj niekoľko známych slovenských osobností ako spevák Miro Jaroš, driftérka Nina Zagoždžon či fitnes-tréner Maroš Molnár.

To, čo robí reklamnú dvojicu zo salaša výnimočnou, nie sú len vtipné skeče založené na slovnej hračke či ľudové prostredie. Je to ľudskosť, vždy nečakaná zápletky a vzájomná dynamika, ktorá pripomína vzťah otca so synom alebo učiteľa so žiakom. Diváci v nich nachádzajú archetypy – múdreho gazdu a nešikovného, ale zato veľmi dobrostredného pomocníka, a preto ich majú radi. Kampane sa navyše neustále vyvíjajú. Popri televízii si dvojica našla cestu aj na sociálne siete či TikTok, kde dokázala osloviť mladšie generácie.

-DP-



ČO VŠETKO SA SKRÝVA ZA REGÁLMI? TECHNOLÓGIE, KTORÉ POMÁHAJÚ

Keď sa povie inovácie v obchode, väčšine ľudí napadnú samoobslužné pokladnice. Pravda však je, že potraviny – aj tie vo vašom susedstve – dnes vyzerajú inak než pred pár rokmi. A nemáme na mysli len modernejší interiér či krajšie obaly výrobkov. Za bežným nákupom sa skrýva množstvo nápadov, ktoré majú uľahčiť život zákazníkom a zároveň pomôcť životnému prostrediu.



Zväz obchodu SR

OBCHOD, KTORÝ NESPÍ

V malej obci Šalgočka v okrese Galanta sa začal v minulom roku písať príbeh, ktorý asi najlepšie ukazuje, ako technológie a inovácie pomáhajú v bežnom živote. Takmer 500 obyvateľov získalo predajňu, ktorá funguje s personálom, no popoludní a v noci obsluhuje zákazníkov v automatizovanom režime. Predstava, že si môžete kúpiť chlieb, mlieko či čokoládu aj o polnoci bez toho, aby v predajni musel stáť predavač, ešte pred pár rokmi znela ako sci-fi. Dnes sú automatizované predajne 24/7 realitou v mnohých regiónoch Slovenska, menších aj väčších sídlach. Vďaka technológiám sa dá nakúpiť kedykoľvek. „Pre slovenských spotrebiteľov je výbornou správou, že práve najväčší domáci reťazec COOP Jednota zavádza v mestách i na vidieku jedinečnú inováciu v podobe konceptu automatizovaných predajní 24/7, čím prináša slobodu nakupovania a lepšiu dostupnosť potravín,“ uvádza Filip Kasana, podpredseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko a prezident Zväzu obchodu SR.



DOPLNKOVÉ SLUŽBY

Moderné potraviny už dávno neznamenajú len plnenie košíka. V mnohých predajniach si dnes vybavíte aj ďalšie praktické záležitosti: vyberiete hotovosť, zaplatíte faktúry, dobijete kredit na telefón. To všetko priamo pri pokladnici – akoby ste mali banku a poštu pod jednou strechou. Podľa Filipa Kasanu: „Obchod v súčasnosti nie je iba o predaji tovaru. Je to služba, ktorá by okrem výhodného nákupu mala poskytovať spotrebiteľom pozitívny zážitok, úsporu času a iné benefity. Kvalita poskytovanej služby sa stáva vo vnímaní zákazníkov čoraz dôležitejším kritériom pri rozhodovaní, kam pôjdu nakupovať. K tomu prispieva aj ponuka doplnkových služieb.“

ZELENÉ TECHNOLOGIE V PRAXI

Inovácie sa netýkajú iba zákazníckeho komfortu, ale aj samotného fungovania predajní. Obchody využívajú obnoviteľné zdroje energie, spracovávajú odpadové teplo či prechádzajú na ekologické chladivá. Vďaka moderným technológiám dokážu aj staršie objekty predajní znížiť energetickú náročnosť o tretinu.

To, kde výrazne vidieť prínos technológií v maloobchode, je kontrola teploty. Obchodníci dokážu riadiť teplotu od logistického centra až po predajňu. Teplotu dokážu nielen sledovať, ale aj riadiť fungovanie chladiacich zariadení. A keď si doma otvoríte jogurt, máte istotu, že jeho ideálnu teplotu od skladu až po chladničku v predajni sleduje automatizovaný systém.

OBALY, KTORÉ MYSLIA NA BUDÚCNOSŤ

Od roku 2030 musia byť podľa európskych pravidiel všetky obaly recyklovateľné. Slovenskí výrobcovia a obchodníci už na to reagujú. „Korektní výrobcovia ich dnes upravujú tak, aby sa dali ľahko triediť. Producenti potravín prichádzajú s riešeniami, ktoré šetria životné prostredie a pritom chránia čerstvosť výrobkov,“ všíma si Michal Sebiň, riaditeľ spoločnosti Natur-Pack a 1. viceprezident Zväzu obchodu SR.



Filip Kasana, prezident Zväzu obchodu SR

PRIDAJTE SA K DIGITALIZÁCII

Svoju rolu v tom, aby nakupovanie potravín bolo udržateľnejšie, majú aj zákazníci. Čoraz viac z nich si ukladá bločky priamo do mobilnej aplikácie. Okrem šetrenia papiera prinášajú personalizované ponuky. Len v prvej polovici tohto roka vznikli v COOP Jednote takmer tri milióny e-dokladov, čím sa ušetrili viac ako tri tony papiera.

Takže nabudúce, keď pôjdete do obchodu, nezabudnite – stojíte v priestore, ktorý je plný inovácií. A hoci ich na prvý pohľad nevidno, robia váš každodenný nákup rýchlejší, pohodlnejší a udržateľnejší.



VERNOSTNÁ ZĽAVA ZA 1. POLROK 2025 JE TU!

Táto správa iste poteší všetkých držiteľov vernostnej karty. Ak ste ju pri svojich nákupoch v období od 1. januára do 30. júna 2025 používali, môžete sa tešiť z odmeny za svoju vernosť. Zľavu za nákupy si môžete uplatniť od 23. októbra do 31. decembra 2025 – jednorazovo alebo postupne odpočtom z nákupu. A žiadne obavy – ak si zľavu neuplatníte v tomto termíne, neprídete o ňu – bude vám automaticky pripočítaná k zľave za 2. polrok 2025.

AKÉ SÚ ZÁKLADNÉ PODMIENKY NA UPLATNENIE ZĽAVY?

Zľavu za vernosť môžu využiť všetci drželia registrovanej vernostnej karty COOP Jednota – či už ide o plastovú, papierovú, alebo digitálnu kartu v mobilnej aplikácii. Zľavu je možné uplatniť v predajniach, ktoré prevádzkuje regionálna COOP Jednota, v ktorej je karta zákazníka registrovaná. Na uplatnenie zľavy je potrebné, aby nákupy zaznamenané na vernostnú kartu v danom polroku dosiahli minimálnu hodnotu 100 €. Pri uplatnení zľavy treba uhradiť minimálnu časť nákupu iným spôsobom – spravidla 1 € z vlastných financií.

AKO SI SKONTROLOVAŤ VÝŠKU ZĽAVY A OBJEM ZAZNAMENANÝCH NÁKUPOV?

Zákazníci, ktorí majú zákaznícke konto, sa o výške svojej zľavy môžu dozvedieť po prihlásení do svojho účtu v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub alebo na webovej stránke www.coopklub.sk. Ak ešte nemáte vytvorené konto, jednoducho si ho môžete vytvoriť v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub v časti „Prihlásiť sa“ → „Vytvoriť účet“ → „Už mám plastovú kartu“, alebo na webovej

stránke www.coopklub.sk v časti „Už mám plastovú kartu“. Ak našu kartu ešte nemáte, môžete o ňu požiadať v mobilnej aplikácii kliknutím na „Prihlásiť sa“ – „Vytvoriť účet“ – „Ešte nemám kartu“, taktiež na www.coopklub.sk v časti „Ešte nemám kartu“ alebo priamo v predajni, kde najčastejšie nakupujete. Kartu získanú v predajni je potrebné následne zaregistrovať online alebo telefonicky na bezplatnom čísle 0800 555 567.

ZÍSKAJTE ĎALŠIE VÝHODY

Pre ešte viac výhod odporúčame nainštalovať si mobilnú aplikáciu COOP Jednota Klub, kde sa môžete prihlásiť do zákazníckeho konta alebo si konto vytvoriť. V aplikácii pravidelne prinášame rôzne súbavy, zľavy a špeciálne ponuky, ktoré sú dostupné len pre používateľov mobilnej aplikácie.

Tešiť sa môžete na atraktívne zľavy a kupóny. V prípade otázky nás neváhajte kontaktovať telefonicky na bezplatnom čísle 0800 555 567 v pracovných dňoch od 7.00 do 16.00 alebo online na podnety@coop.sk.

**UPLATNITE SI
ZĽAVU
Z NÁKUPOV
ZA 1. POLROK 2025**

Verní zákazníci, ktorí si v čase od 1. 1. do 30. 6. 2025 evidovali nákupy na vernostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu. Výšku zľavy sa dozvedia na www.coopklub.sk alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub vo svojom zákazníckom konte.

V prípade, ak si držiteľ vernostnej karty zľavu za 1. polrok 2025 neuplatní v stanovenom termíne do 31. 12. 2025, pripočíta sa mu k zľave za 2. polrok 2025.



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Výhody získate aj u našich externých partnerov:



OD BRIGÁDNIČKY NA VEDÚCU OBCHODNÉHO ÚSEKU: KEĎ SA Z BRIGÁDY STANE KARIÉRA

Prísna, ale férová. Rázna, ale s porozumením. Vedúca obchodného úseku COOP Jednoty Prievidza prešla cestu od brigádničky po manažérsku pozíciu a dokázala, že pravá autorita sa rodí zo skúsenosti a empatie.



„Považovali ma za ‚sekeru‘, lebo som dôsledne trvala na tom, že poriadok musí byť,“ priznáva Elena Fabianová s úsmevom. Po pätnástich rokoch v COOP Jednote Prievidza si uvedomuje, že táto nálepka bola len začiatkom transformácie, ktorá z nej urobila rešpektovanú vedúcu obchodného úseku siedmeho najúspešnejšieho družstva na Slovensku.

Začínala úplne zdola ako brigádnička v obci Nitrica. V čase, keď riešila existenčné otázky, bývala vo vedľajšej dedine a potrebovala sa zamestnať. COOP Jednota jej prišla ako dobrá voľba, lebo bola blízko a umožňovala flexibilný pracovný čas v príjemnom kolektíve. Nasledovalo náhodné stretnutie s bývalou kolegyňou, ktorá jej ponúkla prácu priamo v centrále. Postupne sa jej otvorili dvere na ďalšie pozície, najprv na inventarizačnom oddelení a potom v role inšpektorky. Tá si už vyžadovala aj prácu s ľuďmi a väčšiu zodpovednosť.

Filozofia práce: Viac ako len kontrola

„Dohliadala som na predajne, zamestnancov, ale aj ponuku kvalitných produktov pre našich zákazníkov. Mala som zodpovednosť za celkové fungovanie obchodov, ale aj alchýmiu medzi zamestnancami a všetky problémy s tým spojené,“ objasňuje Elena Fabianová, ktorá rýchlo pochopila, že skutočná autorita sa nerodí z príkazov, ale z osobného príkladu. „Keď sa mi v predajni niečo nepáčilo, neobmedzovala som sa len na upozornenie. Vedela som, že jediný spôsob, ako dosiahnuť zmenu, je zapojiť sa aktívne a dať do toho aj kus seba.“

Jej praktický prístup sa stal medzi kolegyňami legendárnym. Ako inšpektorka nepoznala hranice medzi pracovným a súkromným časom: „Nepozerala som sa na hodiny. Počas tehotenstva, dva mesiace do pôrodu, som prerábala dve predajne od nevidím do

nevidím, v sobotu aj v nedeľu. Nemusela som, ale chcela, lebo ma to bavilo,“ priznáva.

Jej perfekcionizmus mal jasné opodstatnenie: „Preložila by som pol predajne, aby to dobre vyzeralo a malo zmysel. Nerobíme to totiž len na túto chvíľu, ale na ďalších päť až desať rokov.“

Psychológia predajne: Keď vzťahy rozhodujú o úspechu

Elena Fabianová rýchlo pochopila, že úspech predajne nezávisí len od sortimentu, ale najmä od ľudských vzťahov. „Keď sa nevyvíja dobre obrat, vieme, že je tam problém a ten sa začína v personálnej oblasti. Keď atmosféra v predajni nie je dobrá, vnímajú ju aj zákazníci a necítia sa tam dobre. Potom hľadajú iné možnosti na nákup alebo cestujú do väčších predajní. Ak sa maloobchodný obrat nevyvíja podľa našich predstáv, pátrame po tom, čo je za tým,“ prezrádza niečo z know-how manažérky, ktorá musí byť aj dobrá psychologička.

Pani Elena s úsmevom spomína na reakcie kolegov: „Keď vidia, že ideme do predajne spolu s personalistkou, už vedia, že to nie je dobré. Keď s nami príde aj inšpektorka, tak to už je celé zle.“

Materstvo ako katalyzátor, nie prekážka

V roku 2017 prišiel do života pani Eleny moment, ktorý mnohé ženy vnímajú ako koniec kariérnych ambícií. Narodila sa jej dcéra, ale ona sa po roku vrátila naspäť do práce. „Som matka samoživiteľka, takže to boli aj existenčné otázky. Mala som úver, ktorý som musela splácať. Nebola to pre mňa len životná príležitosť a šanca posunúť sa niekam, ale aj niečo dokázať. Nebola to ľahké, ale nevzdávala som sa. Mám mamu, na ktorú sa môžem vo všetkom spoľahnúť, a o dcéru sa mi postarala,“ vysvetľuje hrdá matka, ktorá sa časom kariérne posunula do pozície ve-

dúcej obchodného úseku a mohla naplno realizovať svoje vízie. „Zo začiatku som sa bála, potrebovala som získať skúsenosti. Mám tu výborné kolegyne a veľkú oporu v predsedníčke družstva Jane Madajovej. Sme nastavené na spoločnú víziu – ponúkať zákazníkom vždy niečo navyše,“ podotýka.

Materstvo ju zmenilo nielen osobnostne, ale aj profesionálne: „Materstvo ma úplne zmenilo v tom, ako cítim a ako pristupujem k iným ľuďom. Vedela som, že budem slobodná matka, ale bol to v mojom živote moment, keď som čakala na to najkrajšie, čo príde.“

Ženy vedú ženy: Sila porozumenia

Dnes, keď riadi prevažne ženský kolektív, pani Elena oceňuje synergiu, ktorá z toho vzniká: „Sme ženy, prešli sme spoločnými vecami, vieme sa na všetko pozrieť z rôznych uhlov. Máme pestré skúsenosti a sme všetky tak motivované, že nikdy to nie je dostatočne dobré – vždy to môže byť ešte lepšie.“

Jej empatia sa prejavuje v praktických riešeniach: „Musíte vedieť vysvetliť, že nie vždy je všetko dosiahnuteľné, ale napriek tomu hľadať spoločne cestu. Musíte manažovať spokojnosť ľudí, ale aj ich očakávania.“

Inovácie s regionálnym nádychom

Ako vedúca obchodného úseku má Elena Fabianová priestor na realizáciu kreatívnych nápadov. Spolupráca s regionálnymi dodávateľmi a poctivými remeselnými výrobcami, ktorých aktívne vyhľadávajú, vzniká často spontánne: „Vo fitku, kam chodím, som napríklad objavila proteínové výrobky od rodinnej firmy z Banskej Bystrice, s ktorou sme začali spolupracovať. Vyvinuli produkty len pre nás. Rastú aj vďaka nám.“

COOP Jednota Prievidza ide s dobou, určuje trendy a modernizuje. Vlajková loď družstva stojí priamo pod oknami družstevnej centrálky. Zrovnali so zemou starú predajňu, ktorá držala pokope len zázrakom. Postavili moderný, presvetlený a atraktívny supermarket Tempo s rozlohou viac ako 700 štvorcových metrov, ktorý funguje v režime 24/7. „Je to naše testovacie laboratórium, do ktorého prinášame všetky produktové novinky, ale aj technologické modernizácie,“ priznáva vedúca obchodného úseku siedmeho najúspešnejšieho spotrebného družstva na Slovensku.

Kde je vôľa, tam je cesta

Osobný príbeh Eleny Fabianovej je dôkazom firemnej kultúry: „U nás má šancu presadiť sa a postúpiť každý, kto chce a pracuje na sebe. Vo vedení máme jediného muža na technickom úseku. Začínal ako predavač v predajni, dnes je podpredsedom družstva. Je výnimočné byť vo firme, ktorá napreduje, má budúcnosť a víziu rozvíjať sa,“ podotýka rešpektovaná manažérka, ktorá našla aj recept na udržanie rovnováhy medzi náročnou prácou, starostlivosťou o dieťa a osobným životom. Všetok voľný čas trávi s dcérou a športovanie je pre ňu psychohygienou. „Moja životná filozofia je jednoduchá – nebojím sa riskovať, prevziať zodpovednosť a myslieť pozitívne. Stále potrebujem ísť dopredu, nikdy nie som celkom spokojná.“

Jej transformácia z prísnej inšpektorky na empatickú manažérku je dôkazom, že pravá autorita sa rodí z porozumenia a zo skúseností. „Moje kolegyne a kolegovia vedia, že na jednej strane veľa vyžadujem a som prísna, ale presadzujem otvorené vzťahy a úprimnosť.“

Elena Fabianová dokázala, že v COOP Jednote sa môže zrodiť nielen kariéra, ale aj životná misia. A že skutočná sila manažérky spočíva v schopnosti spájať, nie deliť.

Hlasujte za COOP Jednotu v ankete Najzamestnávateľ

Toto je len jeden
z výnimočných príbehov
našich zamestnancov.
V COOP Jednote dostáva
šancu každý, kto má
chuť rásť.

Podporte nás v ankete
Najzamestnávateľ
a spolu ukážme, že
patríme k najlepším
zamestnávateľom.

Hlasujte na
www.najzamestnavatel.sk



ROŠKUĽA ČI ŠUMICHRASTKA?

ZEMIAKY BOLI DRUHÝM CHLEBOM I LIEKOM

Zemiak, ľuľok zemiakový, kultúrna rastlina z čeľade ľuľkovitých, okopanina, pochádza z Južnej Ameriky. Túto viacročnú hlúznatú plodinu do Európy doviezli španielski moreplavci v 16. storočí a na území Slovenska sa rozšírila v 17. storočí najskôr ako záhradná rastlina.

Až konzumácia hlŕz zemiakov ovplyvnila rozšírenie ich pestovania koncom 18. a v 1. polovici 19. storočia najskôr na zemepanských a postupne i na roľníckych hospodárstvach. V roku 1900 sa na Slovensku zemiaky pestovali už na ploche 357 804 k. j. pôdy. Stali sa surovinovou bázou liehovarníckeho a škrobárskeho priemyslu, ale aj prostriedkom na zvýšenie živočíšnej produkcie, hlavne ošípaných.

Zavádzanie pestovania zemiakov bolo centrálné usmerňované na základe nariadení, ktoré mali prispieť k zlepšeniu výživy širokých vrstiev obyvateľstva. Využívanie zemiakov v strave bolo veľkým prínosom predovšetkým pre ich vysokú výživovú hodnotu. Vďaka ich nenáročnosti sa rýchlo udomácnili aj v bývalom Uhorsku, kde sa im darilo aj v severnejších polohách. Medzi staré najrozšírenejšie odrody zemiakov patrí skorá odroda *Jánka*, (zrelé už okolo Jána – 24. júna), neskoré odrody *Roškuľa* (podlhovasté zemiaky), *Šumichrastka* – (chrastavé), za kolektívizácie novšia odroda *Karmenka*. V 1. polovici 20. st. bola rozšírená aj odroda *Ružiaky* (ružové zemiaky), ktoré roľníci dodávali do liehovarov. V niektorých oravských lokalitách do súčasnosti pretrval starý spôsob zberu zemiakov ručne motykami. Keďže kopanie zemiakov v oravskom regióne sa často predĺžilo až do konca novembra, keď už bolo veľa krát daždivé a chladné počasie, často snežilo, ženy si pri práci ohrievali ruky nad ohňom, ktorý zakladali v starých deravých plechových vedrách či hrncoch. Hneď ich aj triedili na väčšie určené na konzumáciu, stredné na sadzbu a menšie na kŕmenie. Majetní gazdovia s väčším hospodárstvom

si každoročne na kopanie zemiakov najímali na výpomoc ženy z blízkeho aj zo vzdialeného okolia. Dnes už prevažná časť pestovateľov zberá zemiaky pomocou vyorávačov, ale aj malých triedičiek ťahaných traktorom.

PIVNÍČKY V OBYDLÍ CHRÁNILI ZEMIAKY PRED MRAZOM

Vykopané zemiaky uskladňovali v jamách vykopaných v izbách alebo komorách v každom dome, zakrytých doskovými vrchnákmi, alebo v pivniciach. V jamách vykopaných v obytných priestoroch boli konzumné zemiaky bezpečne uložené, nikdy nezamrzli. Ak bola jama vyhlbená pod celou prednou izbou, vošlo tam aj 50 vriec zemiakov. Pivnice mali hlinenú podlahu a steny boli vykladané lomovým kameňom s vetracím okienkom. Boli vybudované buď v domoch postavených vo svahu, ktoré mali prednú alebo zadnú časť podpivničenú, alebo si vo svahu stavali aj samostatné pivnice. V pivnici do pripravených drevených priehradiek sypali zvlášť zemiaky na sadenie, osobitne na jedenie a zvlášť drobné na kŕmenie ošípaných. V mnohých lokalitách sa dodnes zachovali zemiakové jamy vyhlbené pri dome, v záhrade aj za dedinou, prikryté slamou, chvojínou, doskami a šindľovými sedlovými strieškami.

AKO SA JEDLI?

Zemiaky počas svojho viac ako 200-ročného pestovania na Orave významne ovplyvnili charakter stravy. Podobne ako v iných európskych krajinách sa stali základným zdrojom vitamínu C hlavne v zimnom období a základnou surovinou na prípravu zemiakových jedál ako novej zložky stravy. Zemiaky i zemiakové jedlá ľudia konzumovali ako samostatné jedlá. Keď v posledných desaťročiach výrazne stúpla spotreba jedál pripravovaných z mäsa, aj na dedinách sa zemiaky k nim pripravujú ako príloha už náročnejším spôsobom, často rôzne zapekané spolu

Zemiaky našli uplatnenie aj v tradičnom ľudovom lečení. Kolieska zo surových zemiakov dodnes prikladajú na čelo pri bolestiach hlavy, na vredy, aby zhnisali, ale aj na opuchnuté miesta na tele.



s mäsom. Zemiaky ako základ jedál sa pridávali do kaší, cestovín, placiek, chleba i koláčov k múke, aby nahradili jej častý nedostatok. Pri nekysnutých plackách sa namiesto múky stali základnou surovinou zemiaky a múkou sa cesto len zahustilo. Tak sa začali piecť dodnes obľúbené zemiakové placky, na Orave nazývané aj *baba*. Zemiaky sa začali pridávať aj do jedál zo strukovín a niektorých druhov zeleniny. Ich kombinácia sa uplatnila najmä v polievkach a prívarkoch.

Sortiment pestovaných odrôd zemiakov sa neustále rozširoval a popri pestovaní zemiakov na konzumáciu a skrmovanie sa najmä v polovici 19. storočia začalo zavádzať pestovanie ďalších na továrenské spracovanie, najmä na výrobu liehu a škrobu. To sčasti negatívne ovplyvnilo ľudovú stravu aj na Orave, keď sa na úkor konzumných odrôd začali rozširovať plochy určené na pestovanie zemiakov na ďalšie spracovanie. Poklesla spotreba zemiakov a vzrástla spotreba nového druhu alkoholického nápoja. Továrensky sa začali zemiaky spracovávať i na zemiakový cukor a zemiakovú múku, ktoré sa používali pri príprave rôznych múčnych výrobkov a chleba v pekárskom priemysle.

Zemiaky sa stali nielen jednou zo základných potravín, ale aj významnou krmnou plodinou, ktorá v značnej miere ovplyvnila zvýšenie živočíšnej výroby, čím následne aj zloženie stravy.

Nevýčerpatelné boli kombinácie zemiakov v ľudovej strave. Najskôr hneď na poli, keď zemiaky vykopávali, deti ich piekli v kožke v pahrebe. Zemiaky pri čistení nikdy zbytočne neokrajovali, len z nich škriabali kožu. Umyté zemiaky dali variť do vriacej osolenej vody, potom scedili cez drevený okrúhly cedák, na jednej polovici s vyrezanými okrúhlymi otvormi a rúčkou, ktorým prikryli panvicu. Keď bolo treba, zemiaky pučili dreveným valcovým pučiarom. Zemiakovú vodu používali do polievok alebo na zarábanie sečky pre kravy.

Keď ich piekli doma, konzumovali ich často so surovou alebo s varenou kyslou kapustou. Doma najčastejšie jedávali varené pučené zemiaky so sladkým alebo s kyslým mliekom – kyškou. Uvarené a popučené zemiaky vysypali na veľkú trstenú misu a celá rodina z nich lyžicami odjedala a zapíjala mliekom. Inde vliali časť mlieka rovno do zemiakov v mise. Takto upravené zemiaky najčastejšie jedávali v čase pôstu a v piatok, keď sa konzumovali nemasťené jedlá. Neskôr z trených surových zemiakov s pridaním múky varili v slanej vode hádzané zemiakové halušky. Zároveň do múky začali pridávať varené popučené zemiaky.

Za rána sa jedávala kapustnica alebo kapusta so švábku (repou), na obed švábka s kapustou a na večeru švábka (repa) v kožke pečená so surovou kapustou. V letnom období, ktoré bolo náročné na fyzické zaťaženie ľudí pri ťažkých poľných

prácach, varili výdatnejšie jedlá. Medzi rozšírené jedlá patrili halušky, ktoré sa stali na Orave od 19. storočia najsýtejším a takmer každodenným jedlom.

GAZDINÁ VLÁDLA NAD ZÁSOBAMI

No ani začiatkom druhej polovice 20. storočia pestovanie zemiakov neprinieslo ich hojnosť do každej dediny či rodiny na Orave. Nie vždy bola dobrá úroda a popri plnení dodávkovej povinnosti štátu jednotlivo hospodáriacim roľníkom často ostali len malé zásoby na vlastnú spotrebu. Bolo potrebné nimi šetriť. Na tieto neľahké časy sa v spomienkach ľudí zachovali aj také situácie, keď gazdiná v rodine rozhodovala o počte zemiakov na prípravu obeda alebo večere. Aby rodina ušetrila a zároveň prežila ťažké časy, na každého rodného príslušníka odrátala v dôsledku šetrenia len jeden zemiak. Aby zamedzila prístup nevesty k stolovej skrinke alebo truhlici, kde boli nachystané zemiaky na konzumáciu, nosila kľúčik od nej uviazaný za pásom. V tom čase boli ľudia poučení z rokov neúrody, ale i ťažkých vojnových a povojnových rokov. Aby prežili, museli siahnuť aj po takýchto, pre nás dnes už až nepochopiteľne tvrdých opatreniach. Lebo aj taká bola realita.

Na dolnej Orave, v osadách Zázrivej, pri slabej úrode zvlášť odkladali nahnité zemiaky – *pachare*, ktoré sušili a mleli (často treli na kameňoch, na ktorých sa trela aj soľ) na múku, tzv. *pachar*. Z tejto zemiakovej múky s pridaním vody varili halušky, ktoré boli pomerne tvrdé. V čase núdze piekli zo zemiakovej múky s pridaním len časti jačmennej múky aj nekysnutý *kabáč* alebo varili z nej kašu – *kulašu*. Na hornej Orave v časoch núdze piekli *švancoky*. Boli to akési placky z obhnutých zemiakov, ktoré sa povykrajovali, ošúpali a postrúhali na strúhadle na kašu. Tá sa precedila na plátne, hustý zvyšok sa osolil a bez múky sa dal na pomasťený pekáč. Chutné a hlavne zdravé zemiakové oravské ľudové jedlá majú dlhú tradíciu a, čo je nesmierne dôležité, majú aj stále nových konzumentov a šíriteľov nielen vo svojom regióne, ale aj za jeho hranicami.



Zber zemiakov na Orave, ktorá bola donedávna jednou z hlavných zásobární zemiakov na Slovensku, sa v priebehu uvádzaného obdobia značne posunul dopredu a v niektorých lokalitách sa začína už v polovici či koncom augusta. V dolnooravskej lokalite Párnica sa každoročne v auguste koná *Švábkobraňá*. Je to oslava zemiakov a ich zberu spojená s najrôznejšími sprievodnými akciami, folklórnymi vystúpeniami, so súťažami a s hrami, umocnené tradičnými zemiakovými jedlami.

Elena Beňušová



ZEMIAKOVÉ JEDLÁ NAŠICH PREDKOV

VÝBORNÉ AJ DNES!

BRMBOL

Hustá polievka zo zemiakov a z halušiek bola jedlom chudobných. Pre svoju nenáročnú a rýchlu prípravu je dodnes obľúbená v mnohých dolnooravských lokalitách.

Oškrabané, na kocky pokrájané zemiaky dáme variť do mierne osolenej vody. Pridáme málo korenia a papriky. Keď sú takmer uvarené, hádzeme k nim do vriacej vody halušky z redšieho cesta, pripraveného z múky a vajca, a krátko povaríme. Uvarené zahustíme zátrepkou z vody a múky alebo zápražkou z masla a múky.

ZEMIAKY NA KYSLO

Ošúpané, na malé kocky pokrájané zemiaky zalejeme studenou vodou, osolíme, pridáme 1-2 kusy bobkového listu a uvaríme. Uvarené zahustíme zátrepkou z kyslej smotany: v hrnčeku rozmiešame 1-2 deci kyslej smotany s lyžicou hladkej múky.

KVÁSKA ZO ZÁZRIVEJ

Jedlo, ktoré sa najčastejšie nosievalo do poľa. Ak sa stalo, že gazdina cestou do poľa spadla a rozbila misu, v ktorej kvásku niesla, tá nevytekla, ostala v obruse. Črepy vyhádzala a kvásku zjedli.

Ošúpané zemiaky nakrájané na menšie kusky varíme v osolenej vode. Osobitne uvaríme kyslú kapustu. Uvarené zemiaky aj kapustu scedíme. Teplé zemiaky potlačíme a primiešame kapustu. Zmes ochutíme soľou, čiernym korením a vypraženou slaninou. Do slaniny môžeme pridať aj údené mäso pokrájané na kocky a posekanú cibuľu. Najlepšie chutí s kyslým mliekom.

PIROHY

Varené pirohy sa pripravujú slané alebo sladké. Slané sa plnia bryndzou, syrom, zemiakmi, sladké tvarohom alebo lekvárom.

Prísady: pučené varené zemiaky, hrubá múka, 1 vajce, štipka soli

Plnka: varené zemiaky, sušená mäta pieporná

Posýpka: 150-200 g bryndze 100 g masla

Postup:

Všetky suroviny na cesto zamiešame na pracovnej doske na mäkkšiu hmotu, ktorú rozvaľkáme približne na hrúbku 2-3 mm. Ostrôžkou pokrájame na štvorčeky, ktoré plníme uvarenými, popučenými zemiakmi, jemne dochutenými mäťou piepornou alebo zmiešanými s bryndzou 1 : 1. Štvorčeky preložíme a spoje dobre pritlačíme, aby plnka nevytiekla. Vložíme do vriacej osolenej vody s pridaním trochy oleja, aby sa nelepili, jemne premiešame a po vyplávaní na povrch vyberieme. Posypeme bryndzou a polejeme praženým maslom alebo praženou slaninou.

ZEMIAKOVÉ PLACKY

5 väčších surových ošúpaných zemiakov, väčšiu cibuľu a 2-3 strúčiky cesnaku najemno postrúhame, pridáme soľ, 1 vajce, 1 lyžicu hladkej múky, lyžičku rasce, lyžičku majoránu, trochu čierneho korenia a spolu zmiešame. Z cesta pečieme na panvici na oleji alebo bravčovej masti menšie alebo väčšie placky.

Už v menšom sa pečie zemiaková - švábková baba na plechu v rúre. Takto sa piekla vo veľkom ešte v povojnovom období.

K zemiakovým plackám aj k zemiakovej babe, ktoré sa jedli zvlášť v jesennom a zimnom období, neodmysliteľne patrili domáce bylinkové čaje, najmä lipový a šípkový, ale tiež mäta pieporná, ktorá má priaznivý vplyv na trávenie.



Darujte jedinečnú chvíľku



ZUZANA
VAČKOVÁ



PRÍPRAVA

Kuracie stehná vykostíme, kosti spolu s chrbtami dáme na plech, osolíme, okoreníme a polejeme olivovým olejom. Pečieme približne 20 minút na 200-220 °C.

Na masť opážame cibuľu do zlatista, pridáme červenú papriku sladkú aj údenú, opekáme 30 sekúnd a pridáme opečené kosti, zalejeme vodou a varíme približne 45 minút.

Vyberieme kosti, pridáme smotanu 33 % a povaríme, následne premixujeme tyčovým alebo iným mixérom. Omáčku varením zredukujeme na požadovanú konzistenciu.

Mäso z vykosteného stehna osolíme a okoreníme (dôležité je mať suchú kožu), na panvici upečieme do chrumkava, nakrájame na plátky a servírujeme na haluškách (mrazené ohrejeme na masle) a omáčke. Ozdobíme petržlenovou vňaťou.

KURACÍ PERKELT

HLAVNÉ JEDLO

- 4 veľké celé kuracie stehná s kožou
- 1 kg kuracích chrbtov
- 50 ml olivového oleja **Tradičná kvalita**
- 2 lyžice kačacej masť
- 3 cibule **Zelovoc**
- 1 lyžica sladkej mletej papriky **Dobrá cena**
- ½ lyžičky údenej mletej papriky
- 180 ml smotany na šľahanie 33 % **Mamičkiné dobroty**
- 1 balenie mrazených halušík **Mamičkiné dobroty**
- soľ
- čierne korenie **Dobrá cena**



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

CENA



VYSMÁŽANÉ KURACIE PEČENE

HLAVNÉ JEDLO

800 g	kuracích pečení
600 g	zemiakov na pečenie ZELOVOC
4 PL	kyslej smotany TOMU VER
2	strúčiky cesnaku ZELOVOC
2	kyslé uhorky Tradičná kvalita
1 ČL	malých kapár
1	šalotka
1 ČL	údenej červenej papriky
1 ČL	celej rasce Dobrá cena
500 ml	slniečnicového alebo repkového oleja Premium
2-3 PL	majonézy Mamičkiné dobroty
1 ČL	francúzskej horčice
220 g	hladkej múky Dobrá cena
20 g	čerstvého droždia
330 g	piva
	štipka cukru Dobrá cena
	soľ
	korenie Dobrá cena



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

45 min.

CENA



PRÍPRAVA

Zemiaky ošúpeme a nakrájame na mesiačiky, ochutíme soľou, korením, rascou a červenou údenou paprikou, následne pokvapkáme olejom a premiešame. Dáme piecť na 160 – 170 stupňov do mäčka. Cesnak si pripravíme vopred konfitovaním – t. j. do oleja alebo roztopenej masťi vložíme olúpané strúčiky a pečieme pomaly v rúre na 100 stupňov asi 2 hodiny do zlatista a mäčka. Domácu tatársku omáčku pripravíme zmiešaním nadrobno nakrájanej šalotky, kyslých uhoriek, konfitovaného cesnaku a kapár so smotanou, s majonézou a horčicou. Dochutíme v prípade potreby soľou, korením alebo vodou z uhoriek. Cesto na smaženie pečení pripravíme zmiešaním múky, droždia, piva a cukru, necháme chvíľu odpočívať a následne dochutíme soľou a korením. Pečene očistíme od prípadných blán, nakrájame na menšie kúsky, obalíme jemne v múke a následne v cestíčku, necháme odkvapkať na mriežke a vysmážame v oleji vyhriatom na 180 stupňov.



**DÁVID
GÉCZY**



RAŇAJKOVÉ RITUÁLY NAPRIEČ EURÓPOU

Aj keď človek nemusí do seba hádzať jedlo už o piatej ráno, je dobré začať deň niečím chutným a trocha sa posilniť. Raňajkové rituály sú v rôznych krajinách odlišné. Niekde ich berú vážne a sú niekoľkokrát výživné, v iných krajinách zas znamenajú rýchly štart dňa. Ktoré sa vám pozdávajú najviac?

AKO ZAČINAJÚ DEŇ V ŠKANDINÁVII

Vo Švédsku je typickým raňajkovým základom chlieb. Podáva sa buď vo forme tmavého ražného chleba, alebo tenkých chrumkavých knäckebrödov. Na chlieb sa pridáva syr, šunka, vajíčko alebo nátierky z rýb, najmä zo sledov a z lososa. Oblúbená je aj kyslá mliečna kultúra filmjolk, ktorú si ľudia dávajú s müsli alebo ovocím. Dánske raňajky nesú stopy nemeckého a stredoeurópskeho vplyvu. Ráno sa na stole objavujú rôzne druhy chleba a pečiva, často aj sladšie rožky a žemle, ktoré si Dáni natierajú maslom a džemom. Oblúbené sú syry, údeniny a jemné paštéty, nechýbajú však ani cereálie s mliekom či jogurt.

Na Islande sú raňajky poznačené tvrdšími prírodnými podmienkami. Tradičným jedlom je skyr, hustý mliečny výrobok podobný jogurtu, ktorý sa dnes teší popularite aj mimo ostrova. Podáva sa s ovocím alebo medom. Okrem neho si Islandčania doprajú tmavý chlieb, údené ryby či vajíčka, a takisto ich dopĺňa káva.

Holandské raňajky by si na prvý pohľad človek mohol pomýliť so škandinávskymi, pretože aj tu hrá hlavnú úlohu chlieb. Lenže práve Holanďania mu dali netradičnú sladkú podobu, ktorá je pre ich kultúru veľmi typická – krajček chleba s maslom a čokoládovou posýpkou. Táto posýпка sa nazýva hagelslag a je takou bežnou súčasťou domácností, že sa predáva v každom supermarkete v rôznych variáciách – od klasických tmavých a mliečnych čokoládových cez biele až po ovocné verzie.

FRANCÚZSKÉ CROISSANTY A TALIANSKÉ CORNETTO

Vo Francúzsku je raňajkové stolovanie synonymom pre jednoduchosť a eleganciu. Tradičné „petit déjeuner“ tvorí káva s mlie-

kom alebo čajom a k tomu pečivo. Najznámejšie je croissant, no rovnako často sa podáva aj bageta s maslom a džemom. Francúzi raňajky nevnímajú ako príležitosť zasýtiť sa na celé dopoludnie, ale skôr ako pokojný rituál, pri ktorom si vychutnajú niečo čerstvé, ľahké a kvalitné.

Taliani si rovnako potrpia na ľahké raňajky, ktoré sú založené predovšetkým na káve. Espresso alebo cappuccino sprevádza malé sladké pečivo, napríklad cornetto plnené džemom, čokoládou alebo pistáciovým krémom. V domácnostiach sa často konzumujú sušienky alebo jednoduchý koláč, ktorý sa namáča do kávy či mlieka. Talianske raňajky sú rýchle a praktické – mnohí si ich dajú priamo v kaviarni postojacky pri pulte predtým, ako začnú pracovný deň.

OLIVY, SYRY AJ VAJÍČKA

Španieli pristupujú k ránu trochu odlišne. Raňajky sú aj tu pomerne jednoduché, ale často majú slaný základ. Veľmi známe je pan con tomate – opečený chlieb potretý zrelým paradajkovým pyré, olivovým olejom a soľou. Nechýba ani chlieb so syrom alebo šunkou jamón, prípadne jednoduché pečivo s maslom a džemom. Káva je nevyhnutnosť, a to vo forme café con leche, ktorá pripomína cappuccino. Zaujímavosť je, že Španieli si raňajky často dopĺňajú druhou menšou prestávkou počas doobedia, keď si opäť na niečom pochutia.

V Grécku sú raňajky známe svojou jednoduchosťou a zdravým charakterom. Tradičným základom je hustý grécky jogurt, ktorý sa podáva s medom a orechmi doplnený čerstvým ovocím. Veľmi bežné sú aj kúsky chleba alebo pita, ktoré sa kombinujú

s olivami, so syrom feta a s rajčinami. V gréckych domácnostiach sa nezriedka podáva aj spanakopita – slaný špenátový koláč so syrom v chrumkavom lístkovom ceste. Raňajky sa zvyčajne zapijajú silnou gréckou kávou podávanou v malých šálkach alebo čajom z horských bylín.

Turecké raňajky, známe ako „kahvalti“, patria k najpestrejším v Stredomorí a mnohí ich označujú za jedny z najlepších raňajok na svete. Stôl je pokrytý množstvom malých tanierikov, na ktorých nechýbajú olivy, syry rôznych druhov, paradajky, uhorky, papriky a čerstvé bylinky. Podáva sa aj simit, tradičné turecké pečivo posypané sezamom alebo iné pečivo, ktoré sa namáča do medu, tahini či džemov. Typickým prvkom sú aj teplé jedlá, napríklad menemen – miešané vajčička s paradajkami, paprikou a niekedy aj so syrom. Neodmysliteľnou súčasťou je silný turecký čaj podávaný v malých pohárikoch, pričom káva prichádza na rad až neskôr.

VÝDATNÝ ZAČIATOK DŇA PO ANGLICKY

Na Britských ostrovoch si potrpia na výdatné ranné jedlo – kombináciu volského oka, chrumkavej slaniny, klobások, pečených fazúľ, grilovaných paradajok, šampiňónov a hriankov. Samozrejmosťou je šálka čierneho čaju s mliekom. Tento ikonický pokrm si získal popularitu po celom svete. Svoje korene má v pracovnej triede, no dodnes patrí k hotelovým bufetom, víkendovým brunchom a neodmysliteľne aj k anglickej kultúrnej identite.

ČO NA TO ODBORNÍČKA?

JARKA KOTVANOVÁ – certifikovaná výživová poradkyňa so zameraním na udržateľné chudnutie žien bez extrémnych diét (IG: @cesta_vyzivou_s_jarkou)

AKÝMI RAŇAJKAMI JE NAJVHODNEJŠIE ZAČAŤ DEŇ, ABY SME SA POČAS NEHO CÍTLI DOBRE A MALI DOSTATOK ENERGIE?

Ideálne raňajky by mali obsahovať vyváženú kombináciu bielkovín (vajčička, grécky jogurt...), komplexných sacharidov (celozrnné pečivo, ovsené vločky...), zdravých tukov (avokádo, orechy...) a vlákniny (ovocie, zelenina). Táto kombinácia živín zabezpečí uvoľňovanie energie postupne počas celého dopoludnia a pomôže predísť náhlym výkyvom krvného cukru. Práve tieto výkyvy často vedú k únave a chutiam na sladké. Príkladom správne vyvážených raňajok môže byť omeleta so zeleninou a s celozrnným pečivom alebo ovsená kaša s ovocím, gréckym jogurtom a orechmi. Pre zaneprázdnených ľudí odporúčam slané mafiny či overnight ovsené vločky pripravené večer, ktoré ráno stačí len vybrať z chladničky. Raňajky ako také nie sú povinnou súčasťou jedálneho lístka, ale správne zložené prvé jedlo dokáže výrazne podporiť našu energiu a pohodu počas dňa.



DP, zdroj: dromedar.sk

PROTEIN shot

NOVINKA



10g PROTEÍNU

70 mg KOFEÍNU

BEZ LAKTÓZY

BEZ LEPKU

BEZ PRIDANÉHO CUKRU

KOFEÍN + PROTEÍN
= 1 SHOT
PLNÝ ENERGIE

AKO SA NEBÁŤ VLASTNÉHO STRACHU

Strach považujem za negatívnu emóciu, no v skutočnosti nie je úplne zbytočný. Jeho úlohou je nás chrániť. Problém nastáva, ak jeho kontrolka bliká príčasto alebo bez logického dôvodu.

cítiť zrýchlený tep a potenie dlaní bez toho, aby si uvedomoval silný strach, alebo, naopak – môže pociťovať subjektívny strach, aj keď telo nereaguje dramaticky. To poukazuje na to, že strach nie je len biologická reakcia, ale aj subjektívny psychologický zážitok, ktorý sa rodí v spolupráci emočných a kognitívnych centier mozgu.

PREČO NÁS STRACH TAK VEĽMI OVPLYVŇUJE

Keď sa aktivuje amygdala, mozog uprednostní rýchlosť pred presnosťou. Pozornosť sa zúži, pamäť si uloží silné signály a my sa učíme vyhýbať nebezpečenstvu. Táto reakcia má v krátkodobom horizonte zmysel. Problém nastane, keď sa amygdala aktivuje príliš často, zbytočne alebo bez jasnej hrozby. Vtedy žijeme v stave bdlosti a neustáleho strachu.

ČO SA DEJE PRI STRACHU V MOZGU?

Aby sa mozog „zľakol“, potrebuje nejaký podnet. Ten môže prísť zvonka – napríklad hlasný zvuk, výbuch či škripanie brzd – alebo zvnútra, z mysle alebo sa objaví spontánne, bez zjavnej príčiny. Niekedy sa tak môžeme cítiť vystrašení a netušiť prečo. V mozgu existujú špecifické oblasti a usporiadanie nervových buniek, ktoré hrajú kľúčovú úlohu pri spracovaní strachu.

Najdôležitejšou je už spomínaná amygdala. Jej úlohou je vyhodnotiť podnet a rozhodnúť, či predstavuje hrozbu alebo nie. S amygdalou úzko spolupracuje hipokampus, ktorý je zodpovedný najmä za pamäť. Vďaka nemu dokážeme porovnať súčasný podnet so zážitkami z minulosti a posúdiť, či je nebezpečný. Až potom sa informácia dostáva do sivej mozgovej kôry v čelových

► Strach je primárna obranná reakcia nášho organizmu. Keď náš mozog vyhodnotí niečo ako hrozbu, spustí sériu udalostí: našu pozornosť zameria na potenciálnu hrozbu, srdcový tep sa nám prudko zvýši, aktivujú sa stresové hormóny ako kortizol a adrenalín a telo sa pripraví na jednu z obranných reakcií (útok, útek alebo ustrnutie).

V mozgu má v tomto hlavnú úlohu amygdala, ktorá rýchlo spustí obrannú reakciu. Moderné výskumy neurovedy ukazujú, že strach sa neodohráva len v jednej časti mozgu, ale je výsledkom spolupráce viacerých štruktúr. Amygdala má na starosti rýchlu a automatickú reakciu. V okamihu, keď zachytí signál o potenciálnom nebezpečenstve, spustí celú kaskádu telesných reakcií ešte skôr, než máme čas si uvedomiť, čo sa deje. Tento „rýchly okruh“ je evolučne starší a funguje najmä cez priame spojenia zo zmyslových orgánov do amygdaly. Zaujímavým zistením je aj to, že vedomý pocit strachu a telesné reakcie nemusia vždy úplne súhlasiť. Niektorí môžu

TRI HLAVNÉ DÔVODY, PREČO MÁME NEUSTÁLE STRACH:

1. Rýchlosť obranného systému – reakcie sú automatické a rýchle, kým racionálna kontrola (predná časť prefrontálneho kortexu) je pomalšia. To vysvetľuje, prečo logicky chápeme, že nie je dôvod na obavu, no telo sa stále bojí a pociťujeme napr. zvýšený tep, bolesť brucha alebo nepokoj.

2. Učenie a vyhýbanie sa – ak sa niečomu vyhýbame (napr. spoločenským kontaktom), krátkodobu sa cítime lepšie. To posilňuje vyhýbanie sa a udržiava strach dlhodobo. Toto je aj dôvod, prečo sa fobie a úzkosti nedajú „odnaučiť“ bez zámerného vystúpenia z komfortnej zóny a konfrontácie s objektom strachu.

3. Strach zo strachu – niektorí ľudia sa boja samotných telesných príznakov úzkosti (búšenie srdca, závrat); tento „meta-strach“ tieto stavy ešte zosilní a môže viesť k panike.

laločkoch, ktoré predstavujú najvyšší stupeň vyhodnocovania situácie. Ak si predstavíme, že na nás náhle niekto vyskočí spoza rohu, mozog okamžite dostane signál, že sa niečo deje, niečo sa zjavilo a zakríčalo. Amygdala spustí poplach a hipokampus v rýchlosti identifikuje, či ide o nebezpečenstvo alebo nie. Mozgová kôra vyhodnotí kontext. No ešte predtým, ako sa tieto vyhodnotenia dostanú do vedomej časti mysle, telo zareaguje. Srdce začne biť rýchlejšie a svaly sa napnú. Toto nám ukazuje, že strach je automatická reakcia, ktorá sa udeje ešte predtým, než nad situáciou začneme premýšľať.

AKO SA PRESTAŤ BÁŤ STRACHU

Aj keď je strach prirodzenou súčasťou nášho života a má evolučný význam, nemusíme mu vždy podliehať. Nervový systém je totiž pružný a dá sa zregulovať. Kľúčom je postupné vystavovanie sa situáciám, ktoré nám spôsobujú úzkosť a bojíme sa ich.

ČO NÁM EŠTE MÔŽE POMÔČŤ

- **Dýchacie cvičenie:** dýchanie pri tzv. *rezonančnej frekvencii* (6 nádychov za minútu) zvyšuje variabilitu srdcového tepu a stimuluje parasympatikus. Výsledkom je pokojnejší tep, jasnejšie premýšľanie a lepšia rozhodnosť.
- **Cvičenie 5 - 4 - 3 - 2 - 1** (alebo ukotvenie zmyslami) - keď naša hlava začne vymýšľať katastrofické scenáre, odborníci radia zamerať sa na zmysly. Cvičenie 5 - 4 - 3 - 2 - 1 dokáže pomôcť veľmi rýchlo. Vymenujte nahlas (alebo v mysli) 5 vecí, ktoré vidíte, 4, ktoré cítite, 3, ktoré počujete, 2, ktoré cítite nosom, a 1, ktorú pociťujete v ústach. Toto cvičenie funguje tak, že presmeruje pozornosť z myšlienok na telo a do prítomnosti.
- **Pohyb, vyvážená strava a kvalitný spánok** - pravidelné cvičenie (aj 20 - 30 minút chôdze denne), zdravý spánok a strava sú piliermi, ktoré znižujú základnú reaktivitu organizmu. Zdravé telo, ktoré má dostatok vitamínov, je menej reaktívne a náchylné na stres.



Tento proces, nazývaný aj „expozícia“, učí mozog, že podnety, ktoré nás predtým paralyzovali, nie sú pre nás nebezpečné. Dôležité je uvedomiť si, že strach sa nedá úplne odstrániť - reflexné reakcie zostávajú, pretože sú biologicky zakódované. Môžeme však ovládať, ako na ne reagujeme. Jedným zo spôsobov je pozorovanie vlastného tela a pocitov bez hodnotenia. Vedomé sledovanie srdcového tepu, dýchania alebo napätia svalov môže pomôcť odhaliť automatické reakcie strachu a postupne ich zmierniť. Ďalším tipom je systematické zvyšovanie tolerance na stres. Napríklad, ak sa bojíme verejného vystupovania, môže nám pomôcť začať s malými skupinami, krátkymi prezentáciami alebo cvičením pred zrkadlom. Telo si postupne zvyká

na stimul a reakcia strachu slabne. Podobne funguje aj jemná „sebazáchovná tréningová expozícia“ pri každodenných úzkostných situáciách - od rozhovorov s cudzími ľuďmi cez nové skúsenosti až po zmeny rutiny. Strach môžeme zmierniť aj prostredníctvom sebaaprijatia a vnútorného dialógu. Keď si dovoľíme povedať: „Mám strach a to je v poriadku,“ namiesto potlačania alebo kritiky, mozog prestane reagovať panikou a začne sa viac sústrediť na riešenie situácie. V kombinácii s vedomým dýchaním, pohybom alebo krátkymi relaxačnými cvičeniami vzniká priestor, kde strach prestáva byť blokujúcou silou a stáva sa signalizátorom či upozornením, že je čas byť opatrný, ale zároveň pokračovať.

DP, zdroj: calm.com

YES TO mentos fruit SÚŤAŽ

NAKÚP **mentos**® ZA 2 €
A VYHRAJ!

AKO SÚŤAŽIŤ



1. 10. - 31. 10.
2025



5 × ZÁJAZD

S AMAZING PLACES
ZA 1.200 €



20 × LÍSTOK

NA KONCERT ALEBO FESTIVAL
ZA 100 €



OBERAČKA KEĎ SLNKO PREMENÍ VODU NA ZLATO

Vinič sa na území Slovenska pestuje približne 2600 rokov. Prvé nálezy vinohradníckych nástrojov pochádzajú z keltských osídlení. Rimania od svojho príchodu pred 2000 rokmi zakladali vinohrady v malokarpatskej oblasti. Keď začali osídľovať v 6. storočí naše územie Slovania, vinohradníctvo a výroba vína boli už dobre rozvinutým odvetvím.

Bratislava mala už v 15. storočí mimoriadne postavenie ako najstaršia a najväčšia vinohradnícka obec na území Slovenska. Pôsobilo tu 474 vinohradníckych rodín, ktoré vyrobili ročne približne 1,5 milióna litrov vína. Zavedenie desiatkovej dane z vína a daní z pozemkov a viníc umožnilo výrazný rozvoj remesiel a miest. Vďaka tomu v tomto období začali získavať vinohradnícke mestá a obce rôzne slobody a privilégia – začali vznikať slobodné kráľovské mestá.

V stredoveku sa vinohrady rozprestierali od pohoria Malých Karpát až takmer po riekú Váh. „Zlatý vek“ malokarpatského vinohradníctva vrcholil v 16. a 17. storočí, keď kulminovala produkcia a vývoz vína na zahraničné trhy. Bolo uhorskou raritou, že na relatívne malom území sa, v tom čase neobvykle, nachádzalo až päť slobodných kráľovských miest – Bratislava, Trnava, Modra, Pezinok a Svätý Jur. Obzvlášť posledné tri menované môžu vďačiť za svoje získané privilégia najmä obchodu s vínom.

Vinice na Slovensku sa nachádzajú na severnej hranici pestovania viniča v Európe. Napriek tomu naše vína začínajú byť čoraz viac oceňované v Európe aj vo svete. Vytvárajú sa do celého sveta, nájdete ich na vínnych lístkoch prestížnych reštaurácií. Je to aj vďaka jedinečnému teroáru (terroir – ide o spolupôsobenie viacerých faktorov – podnebia, zloženia pôdy, odrody viniča, pestovateľských postupov, polohy a krajiny).

Južná hranica Slovenska meria 655 kilometrov. Vinohrady nájdeme takmer po celej jej dĺžke, takisto ako vo veľkej časti západného Slovenska. Na Slovensku máme šesť vinohradníckych oblastí – malokarpatská, južnoslovenská, nitrianska, stredoslovenská, východoslovenská a Tokaj.

OBERAČKA AKO MAKÁČKA, VINOBRANIE AKO OSLAVA

Koniec leta a začiatok jesene je vyvrcholením (nemýliť si s niečím iným) celoročnej práce vinohradníkov a vinárov. Navyše s neistým výsledkom. Práca sa začína v zime rezom viniča. Nadbytočné výhony sa odstrihnú a priviažu k drôtom. V neskorú jar – až do leta sa robia zelené a zemné práce – redukcia listov, odstraňovanie zálistkov, buriny, kyprenie pôdy. Ak je to potrebné, aplikujú sa postreky proti chorobám a škodcom. Táto fáza sa robí niekoľkokrát. Koncom augusta, celý september a nezriedka aj v októbri prebieha **obračka a prešovačka**. Vtedy s vinohradníkmi nie je reč, každý má roboty vyše hlavy pri zbere, zväžaní, prešovaní (lisovaní). Je to makačka, ktorá sa často pretiahne do neskorých večerných hodín.

Vinobranie je oslava novej úrody. Vtedy sa na chvíľu preruší kolo toč prác, niektorí vinári predávajú burčiak a víno na veľkých vinobraniach, ostatní sa stretnú s rodinou a priateľmi, aby si na chvíľu oddýchli a nabrali sily na dokončenie každoročného kolobehu.

VINOBRANIE

Obdobie okolo obračky hrozna bolo vždy spojené s prácou vinohradníkov a oslavami novej úrody. ■ Najstaršie zmienky o oslavách obračiek v Pezinku pochádzajú už 13. storočia. ■ V období recesie vinohradníctva na prelome 19. a 20. storočia sa vinobranie zmenilo na lokálne oslavy vo viechach. ■ V roku 1934 sa v Pezinku obnovila tradícia vinobraní ako verejných slávností, ale pred 2. sv. vojnou sa opäť prerušila. ■ Vinobranie v malokarpatskej oblasti sa začali organizovať znovu až v roku 1958. Odvtedy sa konajú každý rok. Najobľúbenejšie sú v Pezinku, Modre a v Rači. Vo Svätom Jure vinobranie nahradzajú hody, ktoré bývajú v apríli. ■ Súčasné vinobranie sú významnými kultúrnymi a propagačnými akciami, ktoré sa konajú v septembri. Ponúkajú ochutnávky burčiaku, vín a lokálnu gastronómiu. Ich súčasťou býva bohatý kultúrny program vrátane alegorického sprievodu, počas ktorého Bakchus – boh vína – a jeho pomocníčky ponúkajú návštevníkom pohár vína.

Bakchus na peziňskom vinobraní ponúka návštevníkom dúšok vína.



Zber ľadového vína. Jelenec pri Nitre.



Obračky bývajú od augusta do októbra. V tomto období pozberajú vinohradníci všetky odrody. Začína sa voňavým iršajom, ktorý je najobľúbenejší na burčiak. Pokračuje sa ďalšími bielymi odrodami, z ktorých sa ako posledné obrajú rizlingy, ktoré potrebujú dozrieť do žiadanej cukrnatosti. Modré odrody sa často, ak to počasie dovoľí, obrajú až v októbri. ■ Ale keď sme pri cukre – niektoré obračky sa robia aj v zime pri teplotách pod -7°C . Len vtedy sa môže robiť zber na **ľadové víno**. Zmrznutím strapcov sa zvýši koncentrácia cukrov a aromatických látok. Takéto víno je chuťovo veľmi výrazné, sladké a vzácné. Práca pri zbere a spracovaní je náročná a namáhavá, aj preto je ľadové víno veľmi drahé.

Text a snímky: Stano Jendek



Negroni
JUNIPERUS GIN
CAMPARI
VERMÚT

DEVÄŤ BYLÍN
JEDNA RADOSŤ.

LONDON DRY
**JUNIPERUS
GIN**



DISTILLED & BOTTLED BY
OLD HEROLD
DISTILLERY SINCE 1886

STRAŠIDELNÉ A TAJOMNÉ MIESTA NA SLOVENSKU

Biela pani, jazdec bez hlavy či kúpanie v krvi mladých dievčat. Aj na Slovensku máme zopár jedinečných miest opradených legendami, ktoré naháňajú strach.

SLOVENSKÝ BERMUDSKÝ TROJUHLNÍK

Pohorie Tribeč, rozprestierajúce sa medzi mestami Nitra, Topoľčany, Zlaté Moravce a Partizánske, je známe legendami o záhadných zmiznutiach ľudí bez stôp alebo akéhokoľvek vysvetlenia.

V roku 1929 zmizol lesník Štefan Samšal, ktorého telo nikto nikdy nenašiel. O rok neskôr sa stratila 18-ročná Mária Šlajserová, takisto bez stopy. V roku 1934 zmizol robotník Ján Murgaš pod údajnou „čiernou priepasťou“. V roku 1939 sa síce podarilo zachrániť Waltera Fischera, no našli ho dezorientovaného, zraneného a bez akýchkoľvek spomienok. Záhadné zmiznutia v tejto lokalite pokračujú aj v súčasnosti. Od roku 2000 zaznamenala polícia niekoľko prípadov nezvestných osôb. Rovnako bez jasného vysvetlenia. Starší obyvatelia veria v záhadnú moc Tribeča a miestni pripisujú pohoriu nadprirodzenú silu. Tieto podozrivé zmiznutia neostali bez povšimnutia. Inšpirovali napríklad spisovateľa Jozefa Kariku k mysterióznemu románu *Trhlina*, podľa ktorého vznikol aj populárny film.

Pohorie Tribeč

ČACHTICKÝ HRAD A KRVAVÁ HISTÓRIA

Čachtický hrad a jeho poveseť vznikli na pomedzí skutočnosti a mýtu. Hrad stojí nad obcou Čachtice na západe Slovenska a historicky bol významným sídlom uhorských šľachtických rodín. Najsilnejšie sa jeho meno spojilo s osobou Alžbety, grófkyni z rodu Báthoryovcov, ktorá tu žila na prelome 16. a 17. storočia. Práve táto historická väzba dala hradu jeho temnú poveseť a priviedla k vytvoreniu legendy, ktorá pretrváva dodnes.

Príbeh hovorí, že Alžbeta Báthoryová zvädzala, mučila a vraždila mladé dievčatá a že sa dokonca kúpeľmi v ich krvi snažila udržať si mladosť a krásu. Predstava „kúpeľa v krvi“ sa stala jadrom ľudovej legendy a obrazom, ktorý spájal hrad s vampírsko-hororovou symbolikou. Takto z neho rokmi urobili „strašidelný“ priestor, kam radi prichádzajú zvedavci aj lovci paranormálnych zážitkov.

Historické dokumenty z procesu proti Báthoryovej obsahujú svedectvá a obžaloby, ktoré boli po stáročia interpretované v tomto extrémnom klúči. Oficiálna história prípadu je však zložitejšia než povestná krvavá fikcia. V rokoch okolo 1610 prebehlo vyšetrovanie, pri ktorom boli vypočúvaní svedkovia a niekoľko slúžok bolo odsúdených. Alžbeta Báthoryová nebola popravená; po vyšetrovaní ju uhorský kráľ dal uväzniť do jednej z častí hradu, kde ostala až do svojej smrti v roku 1614.

Moderní historici a bádatelia upozorňujú, že príbeh môže byť do veľkej miery deformovaný politickými záujmami, majetkovými nárokmi a rodovou nerovnosťou. Niektoré súčasné analýzy skúmajú možnosť, že obvinenia proti grófkyni mohli byť motivované túžbou získať jej pozemky a bohatstvo ale-

bo politickou potrebou zlikvidovať mocnú nezávislú ženu v patriarchálnom prostredí. Prečo je teda hrad strašidelný práve dnes? K tomu prispelo niekoľko faktorov: zachované ruiny s goticko-renesančnými prvkami evokujú dramatickú atmosféru, miestne ľudové rozprávky a turistické sprievody povzbudili rozprávanie o nadprirodzene a súčasnej kultúre vyhovuje mýtus „krvavej grófkyni“, ktorý je atraktívny pre návštevníkov i médiá. Hrad navyše stáročia nebol obývaný a postupne chátral, čo prirodzene posilnilo dojem tajomna. Po procese s Alžbetou Báthoryovou a po jej smrti v roku 1614 sa postupne stal hrad bežným feudálnym sídlom, neskôr už len vojenskou pevnosťou a od 18. storočia pustol. Miestni však radi hovoria o tom, že ruiny sú „strašidelné“ a že sa tam občas objavujú zvláštne javy. Ľudia spomínajú nejasné zvuky, nočné kroky či pocit, akoby ich niekto sledoval. V niektorých povestiach sa dokonca tvrdí, že sa v noci zjavuje postava ženy v bielom alebo možno samotná „krvavá grófkynia“.

PINELOVA NEMOCNICA PRI PEZINKU

Pinelova nemocnica, oficiálne Psychiatrická nemocnica Philippa Pinela, bola založená v roku 1924 v Pezinku ako moderné zariadenie na liečbu duševných chorôb. Dostala meno podľa francúzskeho lekára Philippa Pinela, ktorý sa považuje za priekopníka humanneho prístupu k psychicky chorým pacientom. Už v medzivojnovom období patrila medzi najväčšie psychiatrické zariadenia v Československu. Liečili sa tam pacienti s rôznymi diagnózami – od depresí až po vážne psychické poruchy. Strašidelná reputácia nemocnice mala viacero dôvodov. Metódy liečby v minulosti,



Aj stará nepoužívaná budova Pinelovej nemocnice pôsobí poriadne strašidelne

ako vo väčšine psychiatrických zariadení 20. storočia, dnes možno považovať za zastarané a do istej miery kontroverzné. Išlo o elektrošoky či izoláciu pacientov v celách. To prispelo k predstave, že nemocnica bola miestom utrpenia. Samovraždy a úmrtia, ku ktorým medzi pacientmi dochádzalo, sa stali predmetom miestnych legiend a posilnili obraz budovy ako desivého miesta.

Jedna z povestí, ktorá koluje medzi obyvateľmi Pezinka, hovorí, že nemocnica bola dlhé desaťročia uzavretým svetom za múrmi. Vznikli historky o pacientoch, ktorí ušli, alebo o tom, že v noci bolo z areálu počuť výkriky a zvuky. Najčastejšie sa spomína prípad pacienta, ktorý sa chcel obesiť, no našli ho ešte živého. Odvtedy sa vraj na oddelení, na ktorom k tomu došlo, v noci ozýva hlasné škripanie lana.

SKLABINSKÝ HRAD S RYTIEROM BEZ TVÁRE

Zručanina nad Sklabiňou patrí k najrozsiahlejším hradom Žilinského kraja a je opradená legendami. Hrad vznikol začiatkom 14. storočia ako sídlo turčianskych županov. Bol centrom moci v Turci a počas stáročí patrili rôznym významným rodom, najmä Révaiovcom. Hrad sa postupne prestaval na pohodlnejšie sídlo, no zachoval si aj obranný charakter. Počas protihabsburských povstaní v 17. storočí bol viackrát poškodený. Za Rákociho povstania ho obsadili kuruci, neskôr cisárske vojská, no rozhodujúca rana prišla v roku 1944, keď hrad počas Slovenského národného povstania využívali partizáni. Nemecké jednotky ho vypálili a odvtedy zostal ruinou. So Sklabinským hradom je spojená temná legenda o krutom pánovi, ktorá pretrvala v ľudovej pamäti. Podľa nej tu jeden zo županov (často sa hovorí o grófovi Révaiovi) utláčal poddaných. Bol známy svojou krutosťou, trestal aj za drobné priestupky a používal hradné žaláre na mučenie. Jedna z verzií povesti hovorí, že nechával reťazami spúšťať svojich väzňov do hladomorne a tam ich nechal zahynúť bez jedla. Iní rozprávajú, že dal mučiť ženy a deti, ktoré sa odvážili prosiť o pomoc pre svojich mužov. Po jeho smrti vraj duša krutého pána nenašla pokoj a dodnes sa po hrade túla v podobe čierneho tieňa alebo ohnivého jazdca. Ľudia veria, že ho možno vidieť počas búrok alebo v hmľistých nociach, keď sa nad hradom zjavuje nadprirodzené svetlo.

Podľa miestnych povestí je dokonca pod hradom ukrytý poklad. Ten však stráži obrovský had, ktorý sa obťáča okolo truhlice so zlatom a striebrom. Had nie je obyčajný. Má vraj viac hláv (často sa spomína sedem) a každá z nich švihá ohnivým jazykom. Poklad sa môže ukázať iba raz do roka, zväčša na Veľkú noc alebo na Jána. Vtedy sa vraj had na chvíľu odplázi od truhlice a kto sa odváži, môže poklad vziať. Ale ak to nestihne do okamihu, kým sa had vráti, stane sa jeho korisťou a naveky ostane zakliaty v podzemí. Niektoré verzie rozprávky hovoria, že had je v skutočnosti duša krutého pána, ktorý stráži svoje bohatstvo aj po smrti, a preto nemá pokoja.



Biela pani na Oravskom hrade

PRÍZRAKY NA HRADOCH ORAVA AJ LIKAVA

Hrad Likava stojí pri Ružomberku a vznikol v 14. storočí ako strážne sídlo na obchodnej ceste z Liptova na Oravu a do Poľska. Patril viacerým významným rodom, medzi nimi aj Thurzovcom. V 17. storočí ho obsadili povstalci Imricha Tökölyho, ale cisárske vojská hrad roku 1671 dobyli a zničili. Odvtedy je ruinou. Najznámejšia povesť hovorí o bielej panej, ktorá sa zjavuje na hradných múroch. Ľudia ju opisujú ako vysokú ženu v bielom rúchu so sviecou v ruke. Podľa povesti ide o manželku jedného z pánov Likavy, ktorú nespravodlivo uväznili a zomrela v žalári. Jej duša vraj blúdi hradom a hľadá spravodlivosť.

Iná legenda spomína prízrak nešťastnej dievčiny, ktorá sa tu stala obeťou krutého zemepána. Ten ju vraj nútil k sobášu, a keď odmietla, zomrela vo väzení. Odvtedy vraj za mesačných nocí počuť jej plač. Oravský hrad je jedným z najkrajších a najznámejších slovenských hradov. Stojí na strmej skale nad riekou Orava a jeho dejiny siahajú do 13. storočia. Po stáročia patrili viacerým rodom – medzi najvýznamnejšie patrili Thurzovci. Hrad bol správnym centrom celej Oravy, mal žaláre aj mučiareň. Vďaka svojej polohe sa mu hovorí aj „orlie hniezdo“. Oravský hrad je bohatý na strašidelné historky. Najznámejšia sa viaže k postave bielej panej, podobne ako pri Likave. Podľa povesti to mala byť žena, ktorú panovník uväznil za to, že nesúhlasila s jeho rozkazmi. Jej prízrak sa vraj zjavuje v hornom hrade. Ďalšia povesť hovorí o prízraku krutého kastelána, ktorý mučil väzňov v hradných žalároch. Jeho duch dodnes prechádza chodbami, na ktorých sa ozýva vízganie reťazí a úderu.

Hrad je síce opravený a prístupný, ale jeho temné chodby, podzemie a staré žaláre poskytujú ideálne prostredie pre legendy. Dodnes sa organizujú „nočné prehliadky“, kde sprievodcovia o týchto príznakoch rozprávajú.

DP, zdroj: dromedar.sk
Snímky: Stano Jendek

PREPNI NA ZABAVU



HRAJ O TELEVÍZOR a ďalšie výhry

1. Kúp aspoň jeden súťažný produkt
2. Odlož si pokladničný blok
3. Zaregistruj sa cez SMS alebo web na sutaze.nicolaus.sk*



* Viac info na sutaze.nicolaus.sk. Fotografie vyobrazených výhier sú ilustračné. Súťaž trvá od 1. 10. 2025 do 6. 11. 2025. Cena spätnej SMS s informáciou o zapojení sa do súťaže je 0,30 € s DPH.

Autor myšlienky: Karel Čapek	hriadeľ	1. časť tajničky	tropická živica	značka asťátu	smerom zvnútra	juhoamerický Indián	AMON, MITELA	poranil parou	darovať	predložka	opäť	3. časť tajničky	ad acta
vzdávanie úcty							ohlas						
pevná časť motora							klesala spojka						
KOALA, VELA	keď stupeň vrchného neogénu			načerpať boxerský výraz						EČV okr. Šaľa popevok			austrálsky medvedík
oblak					krúťhava detský pozdrav				prepych tam				
kód esperanta			nepriesvitnosť mrzák								tamto poslal poštu		
otľč				vlk z Knihy džunglí kuť						osobné zámeno stiahnuť			
obrnené vozidlo									ošatil				
AIRAN, OPACITA	slovenské mesto	predložka 2. časť tajničky							získajú dojením				
úkaz								EČV okr. Rimavská Sobota				4. časť tajničky	druh kyslého mlieka
latinský názov súhvezdia Plachty								indická tanečníca					
opojiť					EČV okr. Galanta	pohovka	nalieva	meno Eleny	sekali solmizačná slabika				
harmónia				hlinený obor značka selénu						gibon bieloruský tam			
značka erbia			obežnica, družica odev								ruský súhlas pokoj zbrani		
nám patriace					žrd' na voze nedobré				judejský kráľ čln na Rýne				
ARAVAK, MEOT	predložka skratka štátu Maine			zmenenie arabský člen						kód Islandu egyptský boh slnka			anno Domini
trojuholníková šatka							až 1 m dlhá korytnačka						
najjednoduchší olefin							kliešťovce						

Tajnička križovky z č. 8/2025: **AK SA NEOSMELÍŠ, TAK NIKDY VEĽKÉ VECI NEVYKONÁŠ**

Výhercovia: Martina Hradská, Sebechleby; Anna Vitková, Myjava; Katarína Gogová, Rudník pri Myjave

Tajničku križovky posielajte najneskôr do 15. 11. 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 križovky (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, spotrebiteľné združstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslanie výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: 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 súťažiacieho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adresu organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie 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.



ZDRAVÁ PAUZA

nové chutě, nový dizajn



novinka!

pribináček ČOKOPENA



jemná
a nadýchaná