

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

NADÝCHNIME SA
VIANOČ!

RODINNÉ KULINÁRSKE
POKLADY S POKOROU

ZUZANA TLUČKOVÁ:
IDEÁLNE VIANOCE
SÚ U NÁS!

SVIATOČNE A LOKÁLNE
Z JUŽNÉHO SLOVENSKA

31.
DECEMBER
KONČÍ SA
VYPLÁCANIE
ZLIAV!

coop
JEDNOTA

ITALIANO?
ÁNO!

coop
JEDNOTA

ODNESTE SI Z NÁKUPU KÚSOK TALIANSKA.

V COOP Jednote teraz v limitovanej edícii COOP Italy nájdete pravé talianske cestoviny, omáčky, olivy, snacky, džemy, sladkosti a ďalšie dobroty. www.coop.sk



Namiesto predjedla

V predvianočnom období, keď svet okolo nás akosi rýchlo letí, sa naša túžba po istote zdá silnejšia než inokedy. Všetci túžime po chvíľach pokoja a stability, ktoré nám umožnia vnímať tieto sviatky v ich plnej kráse. V tomto hektickom čase plnom tlaku, novín, technológií a zmien podvedome túžime po niečom, čo nám pripomína naše korene a hodnoty, na ktoré sa môžeme spoľahnúť. Chceme mať istotu, že sú tu a my sa môžeme s dôverou na ne obrátiť.

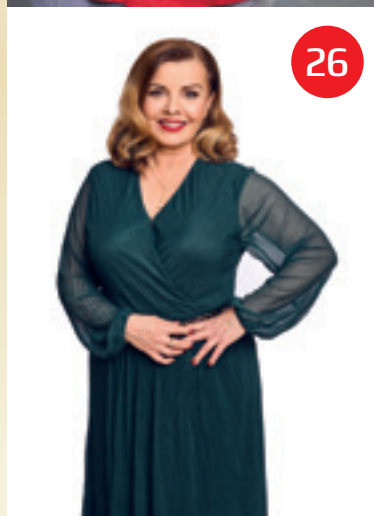
Rodina, priatelia, kolegovia. Ale aj pekár, predavač v obchode, pošťárka či zamestnankyňa za priehradkou. Ľudia, ktorí nás poznajú, vedia, čo nám chutí a kedy potrebujeme ich služby, sú naším stabilným bodom v chaose. Pretože aj voňavý chlieb, čerstvé pečivo či doručenie balíka predstavujú malý, ale dôležitý kúsok našej každodennej istoty. Vďaka veciam, ktoré zostávajú rovnaké, stabilné a spoľahlivé, môžeme mať ten upokojujúci pocit, že svet ešte nie je úplne nepredvídateľný.

Vnútrošná stabilita plynúca zo známych vecí nám pomáha čeliť všetkému, čo prináša nielen koniec roka, ale aj dni a týždne potom. Stačí venovať úsmev a myšlienku tým, ktorí ponúkajú niečo viac než len produkty – pretože vďaka nim objavujeme krásu jednoduchého sveta, v ktorom majú ľudia navzájom zo seba osoh i radosť a sú si navzájom istotou.

Prijemné Vianoce!



Denisa Pogačová



Obsah

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 4 | Sezóna: Nadýchnite sa Vianoc! | 26 | Rozhovor: Zuzana Tlučková: Najlepšie Vianoce sú u nás |
| 6 | V kuchyni: Vianočná polievka v každom regióne inak | 28 | Stolovanie: Sviatočné trblietanie |
| 8 | V COOP Jednote: Nové trendy, nové predajne | 30 | Zdravie: Ako svetlo mení svet |
| 12 | Regionálny príbeh: Vianoce chutia najlepšie doma | 32 | Tri kvety, ktoré skrášľia Vianoce |
| 14 | Nájdete na pultoch: gazdovské špeciality z Podpoľania inak voňajú aj chutia | 34 | Krížovka |
| 16 | Ikona: Citrón nie je iba céčko | | |
| 18 | Recepty: Sviatočný stôl pre každého | | |
| 22 | Sviatočné prípravy: Marcipán bez kompromisov | | |

NADÝCHNITE SA VIANOČ!

CUKOR S CHUŤOU VANILKY AJ CITRÓNA

Vanilkový cukor bol kedysi taký vzácny, že si ho gazdinky šetрили a používali iba na Vianoce. Hoci dnes si ho vieme kúpiť v každom supermarkete celoročne, vôňa Vianoc je s ním spätá stále. A po domácky vyrobený vanilkový cukor je o čosi zdravší (vieme, čo doň dáme a akú vanilku použijeme). Môžete ho použiť do vianočného pečiva, posypať ním akýkoľvek koláčik alebo zabaliť do malej sklenenej dózy s mašľou a darovať ako drobnosť susedom či blízkym.

Na domáci vanilkový cukor potrebujeme:

- 250 g trstinového cukru
- 1 vanilkový struk (alebo 2 v prípade, že chceme intenzívnejšiu arómu)

Postup:

Vanilkový struk pozdĺžne rozrežeme a nožom vyškrabeme vnútorné zrníčka. Všetko, zrníčka aj celý struk, vložíme do uzavrateľnej nádoby s cukrom. Dobre premiešame a necháme odpočívať aspoň týždeň (čím dlhšie, tým lepšie sa aróma rozvinie). Ak chceme mať cukor ešte výraznejší, po týždni môžeme struk vybrať, vysušiť a rozdrviť. Následne ho znova vložíme do nádoby s cukrom.

Tip: Ak máte radi jemne krémovú vôňu, skúste pridať štipku mletej stonky alebo kvapku vanilkového extraktu.

Na cukor s príchutou citróna potrebujeme:

- 250 g trstinového cukru
- kôru z 1 veľkého biocitróna (len žltú časť)

Postup:

Citrónovú kôru nastrúhame najemno. Pozor na to, aby sme s ňou nestrúhali aj bielu časť, tá je horká. Následne kôru premiešame s cukrom a necháme voľne

preschnúť 1-2 dni (ideálne rozložené na papieri). Potom cukor uzavrieme do pohára a necháme pár dní postáť, kým sa aróma krásne rozvinie.

preschnúť 1-2 dni (ideálne rozložené na papieri). Potom cukor uzavrieme do pohára a necháme pár dní postáť, kým sa aróma krásne rozvinie.

Tip: Takýto cukor sa hodí do lineckého cesta, citrónových koláčov, ale aj do čaju alebo domáceho punču. V minulosti sa používal predovšetkým do dezertov, ktoré nasledovali po ťažkých jedlách. Jeho úlohou bolo neutralizovať chuť a podporiť trávenie.

VIANOČNÝ SIRUP

Niektoré vône nepatria len do koláčov. Keď sa škoric, klinček a pomaranč stretnú v hrnci, vznikne niečo, čo premení obyčajný čaj či kávu na sviatočný zážitok. Domáce sirupy sú ako esencie Vianoc - hrejivé a rozvoňajú celý byt.

Potrebujeme:

- 500 ml vody
- 300 g trstinového cukru
- 1 škoricovú tyčinku
- 3 klinčeky
- 1 hviezdčku badiánu
- kôru z 1 pomaranča
- kúsok vanilkového struku (alebo ½ lyžičky vanilkového extraktu)
- štipku muškátového orieška alebo kvapku rumového extraktu

Postup:

Vodu s cukrom dáme do hrnca a privedieme do varu. Pridáme všetky koreniny a pomarančovú kôru. Varíme na miernom ohni asi 10-15 minút, kým sa zmes

jemne nezahustí a začne rozvoníavať. Odstavíme, necháme vychladnúť a preceďme.

Vzniknutý sirup nalejeme do dobre uzatvárateľnej fľaše. Sirup môžeme pridať do kávy, čaju, ale aj punču či horúcej čokolády.

Tip: Ak pridáte ešte trochu vanilky a kvapku mandľového extraktu, sirup bude voňať ako linecké koláčiky.

ZÁZVOROVÝ SIRUP

Potrebuje:

- 200 g čerstvého zázvoru
- 500 ml vody
- 250 g trstinového cukru
- šťavu z 1 citróna

Postup:

Zázvor ošúpeme a nastrúhame najemno. Potom ho dáme do hrnca s vodou a privedieme do varu. Na miernom ohni varíme aspoň 15 minút. Následne scedíme a do horúcej tekutiny pridáme cukor a citrónovú šťavu. Miešame, kým sa cukor nerozpustí. Výsledný sirup prelejeme do dobre uzatvárateľnej fľaše a skladujeme v chladničke.

Takto pripravený sirup môžeme použiť do čaju, minerálky alebo si z neho pripraviť zázvorovo-medový punč.

DOMÁCE PERNÍKOVÉ KORENIE

Vedeli ste, že perníkové korenie obsahovalo kedysi až 90 druhov korenia? Dnes na vlastnú zmes potrebujeme len zlomok toho a výsledok môžeme použiť nielen na pečenie. Sviatočnú chuť ním môžeme doplniť aj ovsenej či ryžovej raňajkovej kaši, kapučínu alebo horúcej čokoláde.

Potrebuje:

- 3 lyžice mletej škorice
- 2 lyžičky mletého zázvoru
- 1 lyžičku mletého klinčeka
- 1 lyžičku mletého badiánu (alebo anízu)
- ½ lyžičky muškátového orieška
- ½ lyžičky mletého kardamómu
- voliteľne: štipku čierneho korenia na prehĺbenie chuti

Postup:

Všetky koreniny nasypeme do malej misky a dôkladne premiešame. Následne zmes presypeme do malej sklenenej nádoby s uzáverom. Uchovávať na suchom, tmavom mieste ako ostatné koreniny.

VANILKOVÝ EXTRAKT

Vznikol v 19. storočí, keď cukrári hľadali spôsob, ako uchovať vanilkovú arómu čo najdlhšie. Zistili, že vanilkové struky ponorené do alkoholu (najčastejšie rumu a vodky) uvoľňujú arómu postupne, a začali to využívať. Takýto extrakt si jednoducho môžeme pripraviť aj sami doma.

Potrebuje:

- 2 vanilkové struky
- 100 ml kvalitnej vodky (pre výraznejšiu arómu môžeme použiť aj rum)

Postup:

Vanilkové struky pozdĺžne narežeme a vložíme do čistej uzatvárateľnej sklenenej fľaše. Zalejeme ich vodkou tak, aby boli celé ponorené. Fľašu uzavrieme a odložíme na tmavé, chladné miesto. Prvý týždeň obsah každý deň jemne pretrepeme, potom stačí 1-2× týždenne. Extrakt necháme odpočívať aspoň 2 mesiace, aby sa aróma rozvinula do hĺbky. Použiť ho však môžeme už po pár týždňoch. Vo všeobecnosti platí, že čím dlhšie extrakt stojí, tým viac sa aróma rozvíja.

D. P.





POKORA, SPOJENIE S PRÍRODOU A JEDNODUCHOSŤ

Vianoce sú sviatkami, ktoré sa v našich končinách tešia veľkej obľube. Sú sviatkami kresťanskej lásky, vzájomnej spolupatričnosti, obdarovávania, hojnosti, zázrakov, rodinných a priateľských stretnutí aj úprimnej detskej radosti. Každý si v nich nájde to, čo práve hľadá a potrebuje. Štedrý deň je výnimočný a tomu zodpovedá aj štedrovečerné menu.

Napriek tomu, aké je naše Slovensko malé, máme neuveriteľne veľa podôb štedrovečerných jedál. Líšia sa nielen medzi regiónmi, ale medzi rodinami. Schválne, spýtajte sa známych, susedov, priateľov či kolegov, čoedia na Vianoce. Budete prekvapení, koľko rozdielov zistíte. My sa zameriame na štedrovečerné polievky. Pretože takmer „tradičná“ kapustnica nie je jediná, na ktorej si pochutnávame, a zároveň aj tá kapustnica má mnoho variácií. Okrem nej býva na stole rybacia polievka, šošovicová, hrachová či hubová. Ako sa hovorí, iný kraj, iný mrav (alebo polievka).

RODINNÉ POKLADY

Každá rodina má svoje tradičné recepty, ktoré sa odovzdávajú z generácie na generáciu. Popritom si ich ďalšia generácia pomieša, prispôsobí podľa seba, napríklad podľa zvykov, ktoré si do „novej“ rodiny prinášajú obaja partneri z detstva alebo z regiónu, odkiaľ pochádzajú. Mnohé jedlá sú takmer rodinný poklad a spájajú sa so spomienkami na sviatky či spoločné chvíle. V súčasnosti sa stretávame aj s modernými variáciami tradičných receptov – niektoré suroviny sú nahradené ľahšími či zdravšími alternatívami, no chuťová podstata jedla zostáva rovnaká. Nezáleží na tom, aká vianočná polievka sa v danom regióne či rodine je, spoločným znakom všetkých bolo a je, že vznikali zo

skromných, no dostupných surovín, ktoré sa bežne nachádzali na každom gazdovskom dvore. Ich základ tvorili výživné a sýte potraviny ako kapusta, strukoviny, huby či zemiaky. Na zjemnenie alebo zvýraznenie chuti sa často pridávala smotana, údenina alebo klobása. Práve jednoduchosť týchto receptov a ich premenlivosť podľa regiónu robí z tradičných polievok nenahraditeľnú súčasť slovenských Vianoc.

(NE)TRADIČNÁ KAPUSTNICA

Táto vianočná polievka je najrozšírenejšou a najobľúbenejšou na slovenských štedrovečerných stoloch. Jej typickou črtou však je, že každá rodina má svoj vlastný tradičný recept. Niekde sa varí s hubami či so sušenými slivkami, niekde s údeným mäsom či klobásou, inde je celá bezmäsitá a niekde sa do nej pridáva aj smotana. Pripravuje sa najmä na západnom Slovensku, ale výnimkou nie je ani zvyšok krajiny. V rôznych regiónoch do nej často pridávajú aj netradičné ingrediencie.

- V Čiernej nevaria kapustnicu s údeným bravčovým mäsom, ale s **údenou rybou**. Tú uvaria v celku a potom ju na tanieri rozdelia na menšie kúsky.
- V Ružomberku do kapustnice okrem sušených sliviek dávajú ďalšie sušené ovocie, a to jablká, ktoré skvele kontrastujú s kyslosťou polievky. V niektorých ru-

žomberských rodinách obsahuje kapustnica naozaj netradičný a neočakávaný prvok, a to hustú **krupičnú kašu**, ktorá sa dá na dno taniera a potom sa zaleje uvarenou kyslou polievkou.

- V okolí Žiliny pripravujú vianočnú kapustnicu s **neúdeným bravčovým mäsom**. Počas varenia do nej pridávajú sušené hriby, klobásu a slivky. Dochucujú ju čerstvým cesnakom a majoránom.
- Pre Gemerčanov by nebola kapustnica kapustnicou, ak by v nej nebolo **proso**. To sa pridáva ako zrnká do kyslej kapusty s klobásou a takýmto spôsobom sa zároveň zahusťuje alebo ho zmiešajú s mletým bravčovým mäsom, cibuľou a cesnakom a z tejto zmesi potom vyrábajú malé guľky, ktoré zavaria priamo do polievky.
- Na Považí sa pridáva na dno taniera s kapustnicou **zemiaková kaša**, ktorá ju krásne zahusť.
- Okolie Nových Zámkov pripravuje túto vianočnú polievku **so smotanou**. Kyslú kapustu povaria s veľkým množstvom dubákov. Potom pripravia zasmažku z múky, do ktorej pridajú šľahačkovú smotanu a mlieko, aby bola kapustnica krémovejšia.
- V okolí Trebišova sa do vianočnej kapustnice pridáva pretlak a ryža a je sa k nej tradičný zemplínsky koláč.

ŠOŠOVIČKA, HRÁŠOK, FAZUĽA...

Strukovninové polievky majú na Slovensku dlhú tradíciu a počas Vianoc sú symbolom skromnosti, hojnosti a zdravia. V minulosti boli bežnou súčasťou štedrovečerného menu najmä v chudobnejších oblastiach a v regiónoch, kde sa chovalo menej hospodárskych zvierat – teda na strednom a východnom Slovensku.

Najznámejšia je šošovicová polievka, ktorú pripravujú najmä v Tekovskej, Novohradskej a Gemerskej oblasti, ale varia ju aj na Záhorí. Verí sa, že šošovica prinesie do domu peniaze a prosperitu – pretože jej malé okrúhle zrnká pripomínajú mince. Tradične sa varí na kyslo, často so zemiakmi, s cibuľou, cesnakom a bobkovým listom, niekde aj so smotanou alebo s údeným mäsom po skončení pôstu. V oblasti Horehronia sa pripravuje šošovicová polievka so sušenými slivkami.

Na východnom Slovensku, najmä na Zemplíne a Šariši, je obľúbená aj fazuľová polievka, niekde nazývaná aj fazuľačka. V pôstnej verzii sa varí bez mäsa – len so sušenými hubami, zeleninou, s cesnakom a majoránom. Po Štedrom dni sa do nej často pridávajú klobásy alebo slanina, aby bola sýtejšia.

V Liptove a na Orave sa zase na Vianoce podáva hrachová polievka – niekedy rozvarená na kašu, inokedy jemná, s cesnakom, majoránom a mliekom alebo so smotanou. Hrach bol symbolom plodnosti a rodinnej súdržnosti, preto nechýbal na žiadnom sviatočnom stole.

VÝCHODOSLOVENSKÁ MAČANKA

Mačanka je typická pre východné Slovensko (najmä na Šariši, Spiši a Zemplíne), kde sa podáva (nielen) na Štedrý deň ako polievka, niekde ako chod pred polievkou. Nie je to len jedlo, ale súčasť kultúry a tradícií tohto regiónu. Pôvodne to bola jednoduchá strava pre chudobnejších ľudí,

ktorí nemali prístup k mäsu. Postupom času sa mačanka stala obľúbenou súčasťou slovenskej kuchyne a recepty sa dedili z generácie na generáciu, preto má tento pokrm nielen bohatú históriu, ale aj mnoho variantov, pričom každý región či dokonca rodina si recept prispôbuje podľa vlastných chutí a dostupných surovín. Základom pravej mačanky je šfava z kyslej kapusty, známa aj ako juška, ktorá jedlu dodáva charakteristickú kyslú chuť. Je výborným zdrojom vitamínu C, okrem toho obsahuje vitamíny B, K, E a z minerálnych látok draslík a vápnik. Veľké množstvo vlákniny podporuje zdravé trávenie a celkovo možno povedať, že pôsobí blahodárne na organizmus. Niekde je mačanka hubová a pripravovaná s mäsom alebo údeninou, inde si vystačia len s hubami. Čo rodina, to originálny recept.

„KOZAROVÁ“ POLIEVKA

Táto vianočná polievka je tradičná pre oblasť Zemplína a je veľmi podobná mačanke, lenže sa pripravuje trošku iným spôsobom. Po východniarsky sa huby nazývajú „kozare“ a odtiaľ pramení aj jej názov. Na jej prípravu sa využívajú sušené huby, ich výrazná lesná aróma dodáva polievke typickú chuť. „Kozarová“ polievka sa varila najčastejšie počas pôstu, bez mäsa, len so zemiakmi, s cibuľou, cesnakom, bobkovým listom a majoránom. V niektorých rodinách ju zjemňujú smotanou alebo mliekom, inde sa podáva na kyslo. Ide o sýte a hrejivé jedlo, ktoré symbolizuje jednoduchosť, pokoru a spojenie s prírodou – presne tie hodnoty, ktoré si ľudia na Vianoce vážili najviac.

KYSLÁ OBIILNINOVÁ POLIEVKA – KYSEL'

Polievka kysel' je tradičné jedlo, ktoré má v slovenskej kuchyni dlhú históriu, najmä

na východnom a strednom Slovensku. Počas Vianoc sa často podávala ako pôstna polievka na Štedrý večer, pretože neoblahovala mäso, no napriek tomu bola výživná a sýta.

Kysel' sa pripravoval z nakvasenej múky, chlebového kvásku alebo kúskov chleba. Po zriedení vodou či šľavou z kyslej kapusty a uvarení vzniklo riedke, miestami až kašovité jedlo s typickou kyslastou chuťou. Tento druh polievky patril k najarchaickým pokrmom Európy a v stredoveku bol rozšírený takmer všade. Na Slovensku sa v 20. storočí varil už len zriedkavo, najmä vo východoslovenských regiónoch, kde zostal tradičným regionálnym jedlom, často spájaným s obdobím pôstu. Zaujímavosť je, že podľa tejto polievky dostala meno aj slamená figurína – symbol zimy, ktorú dievčatá obradne vynášali z dediny na Smrtnú či Kvetnú nedeľu. V Honte bola známa ako kyselica a na Orave ju volali kysel'ova žena.

VIANOČNÁ HUBOVÁ POLIEVKA

Vianočná hubová polievka patrí medzi najtradičnejšie pokrmy slovenských Vianoc. V minulosti sa podávala ako pôstne jedlo na Štedrý večer, pretože huby nahrádzali chuť mäsa. Pripravovala sa najmä zo sušených lesných húb, ktoré gazdinky zbierali počas leta a starostlivo uskladňovali na zimu. Základ tvorí voda alebo vývar z húb, cibuľa, cesnak, bobkový list, celé korenie a majorán, niekde sa pridávajú aj zemiaky či sušené slivky. Celkovo možno povedať, že vianočná hubová polievka má najhlbšie korene v horských a lesnatých oblastiach Slovenska, kde boli huby bežnou a dostupnou surovinou.

RYBACIA Z JUŽNÉHO SLOVENSKA

Rybacia polievka patrí k tradičným štedrovečerným jedlám najmä na západnom a južnom Slovensku. V týchto oblastiach bohatých na rieky a rybníky sa pripravuje z kapra alebo iných sladkovodných rýb. Typická je napríklad pre Záhorie, Podunajsko či okolie Nitry, kde sa varí s koreňovou zeleninou, korením a niekedy aj so smotanou či bielym vínom. Na juhu Slovenska má vplyv maďarská kuchyňa, preto sa rybacia polievka často podobá na halászlé – je výraznejšia, pikantná a zafarbená červenou paprikou.

K. M., zdroje: varimespolu.svetevity.sk, dobruhut.aktuality.sk, saborperuano.sk



TEMPO SUPERMARKET: NALAĎTE SA NA POHODOVÉ TEMPO S KOŠÍKOM PLNÝM LOKÁLNYCH PRODUKTOV

Vianočné nákupy už tradične patria k najintenzívnejším obdobiam v roku, tlak v maloobchode je mimoriadne silný a nákupný košík je väčší než počas bežného roka. Domáci reťazec COOP Jednota neustále rozširuje sieť predajní pod označením Tempo SUPERMARKET, ktoré prinášajú zákazníkom priestor na pohodové rodinné nákupy. Na jednom mieste ponúka široký sortiment, no zároveň kladie dôraz na kvalitu a lokálnosť sortimentu, osobný prístup a kultúru predaja.

AŽ 90 % SLOVÁKOV PREFERUJE POHODOVÝ NÁKUP

Či budú tradičné slovenské Vianoce spojené aj s nákupmi na poslednú chvíľu, alebo budú zákazníci nakupovať v pohodovom tempe, ukáže až realita vianočných nákupov. Aktuálny prieskum, ktorý sieť predajní COOP Jednota vykonala v spolupráci s NMS Market Research Slovakia*, však naznačuje, že Slováci chcú nakupovať komfortne a bez stresu. Až 90 % Slovákov podľa prieskumu preferuje pokojný nákup v prostredí, kde necítia predvianočný zhon. Napriek tomu sa väčšina spotrebiteľov rozhoduje impulzívne a nakupuje tesne pred sviatkami, čo potvrdzujú aj predajné dáta domáceho reťazca z predchádzajúceho roka, keď najväčší nápor zákazníkov prišiel 23. decembra. „Z pohľadu maloobchodu je tlak v predajniach pred Vianocami extrémny. Napriek tomu chceme ukázať, že nakupovať sa dá aj s rozvahou a dobrým pocitom. Záleží nám na tom, aby ľudia vnímali, že kultúra predaja je dôležitým momentom. Obchod je pre nás v prvom rade o vzťahu a dôvere medzi kupujúcim a predávajúcim. Som rád, že najväčšia domáca sieť potravín dlhodobo rozvíja koncept predajní Tempo SUPERMARKET, ktoré sú určené aj na veľké rodinné nákupy. Zároveň ponúkajú kultúrne a priateľské prostredie,“ vysvetľuje Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

TEMPO SUPERMARKET – LOKÁLNY SORTIMENT Z REGIÓNOV A ĽUDSKÝ PRÍSTUP

Aktuálny prieskum o nákupnom správaní Slovákov taktiež odkrýva, že významnú premennú vo výbere finálneho výrobku v košíku zohráva aj jeho pôvod. Až 87 % Slovákov sa prikláňa



Na týchto miestach môžu zákazníci nakupovať v supermarketoch Tempo

k tvrdeniu, že rado nakupuje v predajni potravín, kde nájde široký výber slovenských alebo lokálnych výrobkov. Prieskum zároveň prezradil, že Slováci siahnu po slovenskom produkte najčastejšie v prípade chleba a vajčiek, no ocenia aj domácu klobásu, maslo či ryby. S nápisom „domáci“ poteší aj med, mlieko, kvasená kapusta či vianočné pečivo. Tempo SUPERMARKET je presne to miesto, kde sa stretáva originálny lokálny sortiment od viac ako 1300 regionálnych dodávateľov. Spolupráca s regionálnymi dodávateľmi zároveň zjednodušuje dostupnosť obľúbených tovarov v predajnej sieti.

Predajne Tempo SUPERMARKET sú dostupné na celom Slovensku v 110 lokalitách. Ide o najväčší formát predajní COOP Jednota s rozlohou od 500 m². Najväčšia predajňa Tempo SUPERMARKET disponuje predajnou plochou 2 000 m². COOP Jednota takto dlhodobo rozvíja koncept modernej tržnice – miesta, kde kupujúci nájde všetko potrebné pod jednou strechou: čerstvé potraviny, lokálne výrobky, lahôdky, pečivo priamo z pekárne, teplý pult, cukrárske výrobky či darčkové koše. „V predajniach Tempo SUPERMARKET stavíme na kombinácii praktickosti veľkého obchodu a ľudskosti tradičnej značky. Zároveň sme silne etablovaní v jednotlivých regiónoch a mimoriadne citlivo vnímame ich špecifiká. Ich silu a výnimočnosť premietame do ponuky našich regálov a na naše pulty, a to v podobe kvalitného a pestrého sortimentu od lokálnych dodávateľov. U nás tak zákazníci nájdu všetko, čo potrebujú na vianočné sviatky podľa svojich predstáv a zvykov. Mimo Vianoc na nich rovnako tak čaká pestrá paleta chutí z jednotlivých regiónov,“ hovorí Renáta Peťovská, riaditeľka sekcie obchodu a rozvoja maloobchodnej siete COOP Jednota Slovensko. O kultúru predaja sa nielen v čase sviatkov stará ochotný personál, ktorý vie poradiť, usmerňovať a vytvára rodinnú atmosféru.



VIANOČNÝ NÁKUP MÁ TRADIČNÉ CHUTE

Aj podľa aktuálneho prieskumu sú lokálne slovenské výrobky práve tým, čo zákazníci na pultoch predajní vyhľadávajú. Tempo SUPERMARKET je súčasťou siete COOP Jednota, ktorá dlhodobo dosahuje najvyšší reálny podiel predaja slovenských výrobkov – viac ako 70 % predaného sortimentu tvoria produkty domácej výroby. V tomto pre obchodníkov kľúčovom období robia zákazníci veľké rodinné nákupy, v rámci ktorých preferujú tradičné suroviny a produkty vhodné na sviatočné menu. „V predvianočných nákupoch každoročne cítime rastúci dopyt po rybách, mäse a mäsovéch výrobkoch, sušených hubách či majonéze. V adventnom období stúpa tiež predaj darčekového a sviatočného sortimentu, ako sú vína, sladkosti či kozmetické balíčky. Poslaním predajní Tempo SUPERMARKET je umožniť zákazníkom nakupovať v tempe, ktoré si sami určia. Naším cieľom je, aby aj v čase, keď vrcholía vianočné nákupy, bol nákup príjemným zážitkom. Tempo SUPERMARKET je miesto, kde sa spája komfort veľkého nákupu s pocitom blízkosti, kvality a ľudskej starostlivosti,“ dopĺňa Renáta Peťovská, riaditeľka sekcie obchodu a rozvoja maloobchodnej siete COOP Jednota Slovensko. Predajne sú preto navrhnuté tak, aby znižovali stres a uľahčovali orientáciu – s viacerými pokladnicami, komfortným priestorom a dostatkom personálu počas najrušnejších dní.

Prieskum realizovaný v spolupráci s agentúrou NMS Market Research Slovakia na reprezentatívnej vzorke 1000 respondentov v novembri 2025.



PREDAJNE COOP JEDNOTA 24/7 UŽ AJ NA VÝCHODE

Východné Slovensko sa už tiež môže pochváliť svojou prvou predajňou COOP Jednota v režime 24/7.



Potraviny COOP Jednota na Vansovej ulici, ktoré prevádzkuje COOP Jednota Prešov, patria medzi rušnejšie predajne s neustálym pohybom zákazníkov počas celého dňa. Obyvatelia sídliska Sekčov tu oceňujú nielen výhodné akcie a pravidelné letákové ponuky, ale aj praktické extra finančné služby, napríklad dobíjanie kreditu či výber hotovosti priamo pri pokladnici, ktoré im šetria čas. Predajňa dlhodobo spolupracuje s viacerými lokálnymi dodávateľmi mäsovéch, pekárenských a mliečnych výrobkov. Zákazníkom tak ponúka možnosť siahnuť po produktoch z regiónu, ktoré poznajú a dôverujú im. Pravidelne sa tu konajú aj ochutnávky, vďaka ktorým môžu zákazníci objaviť kvalitu ďalších regionálnych potravín.

V rámci príprav na spustenie režimu 24/7 prešla prevádzka kompletnou modernizáciou. Získala nový vstupný systém, samoobslužné pokladnice a prehľadnejšie regálové usporiadanie. „Týmto krokom reagujeme na meniace sa potreby našich zákazníkov a zároveň rozširujeme dostupnosť našich služieb aj mimo bežných otváracích hodín. Chceme prinášať inovatívne riešenia, ktoré zjednodušujú každodenný život ľudí a zároveň zachovávajú hodnoty tradičného slovenského obchodu – blízkosť, dôveru a čerstvosť,“ uvádza Štefan Bujňák, predseda predstavenstva COOP Jednota Prešov.

BEZ OBMEDZENÍ, S ĽUDSKÝM PRÍSTUPOM

Zmodernizovaná predajňa v Prešove bude, tak ako všetky doterajšie prevádzky COOP Jednota 24/7, fungovať v hybridnom režime. Počas pracovných dní a sobotných dopoludní bude v predajni personál. Po odchode obsluhy sa predajňa automaticky prepne do automatizovaného režimu. Zákazníci môžu vstúpiť dnu a uskutočniť nákup samoobslužne prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota Klub. Aj v samoobslužnom režime je prevádzka pod vzdialeným dohľadom strážnej služby, ktorá v prípade potreby dokáže so zákazníkom komunikovať pomocou audiokomunikátora. Vďaka tomuto systému zostáva obchod bezpečný a zároveň dostupný všetkým, ktorí uprednostňujú pohodlný, rýchly a bezkontaktný nákup. „Spustenie automatizovanej predajne v Prešove vnímame ako pilotné riešenie pre mestské prostredie, na ktorom chceme overiť možnosti ďalšieho rozširovania konceptu 24/7 aj do iných lokalít. Veríme, že tento formát si získa obľubu aj medzi našimi vernými zákazníkmi a stane sa inšpiráciou pre ďalší rozvoj moderných foriem predaja v našom regióne,“ dopĺňa Štefan Bujňák. Koncept COOP Jednota 24/7 sa realizuje v úzkej spolupráci so spoločnosťou MasterCard, ktorá prináša riešenia pre bezhotovostné a bezpečné platby.

COOP Jednota Prievidza otvorila novú modernú prevádzku potravín v obci Kočovce v okrese Nové Mesto nad Váhom. Nový COOP Jednota SUPERMARKET ponúka na predajnej ploche 412 m² široký sortiment slovenských a lokálnych potravín.



OBYVATELIA KOČOVIEC SA TEŠIA Z MODERNÉHO SUPERMARKETU COOP JEDNOTA

Spolupráca s obcou a vnímanie potrieb miestnych komunít sú dôležité pri tvorbe spoločensky prospešných projektov aj pri obnove maloobchodnej siete v regiónoch. „Keď sme pred niekoľkými rokmi kúpili budovu dnešného supermarketu, vedeli sme, že napriek jej nelichotivému stavu má veľký potenciál, rovnako ako samotná obec Kočovce, ktorá sa dynamicky rozvíja. Pri obnove objektu sme prihliadali na to, aby použité technológie a stavebné riešenia boli v súlade s našou environmentálnou politikou, keďže trvalá udržateľnosť je pre nás dôležitou hodnotou,“ zdôrazňuje Janka Madajová, predsedníčka predstavenstva COOP Jednota Prievidza, a dodáva: „Veľmi si vážime spoluprácu s obcou a na želanie pani starostky sme vytvorili mini zelený park s lavičkami, aby sa supermarket prirodzene začlenil do života Kočovci. Veríme, že bude dobre slúžiť nielen rastúcemu poč-

tu miestnych obyvateľov, ale aj všetkým, ktorí obcou prechádzajú – napríklad na ceste do zamestnania.“

TRADIČNÁ I ŠPECIÁLNA PONUKA A PRAKTICKÉ SLUŽBY

V novom supermarkete v Kočovciach nájdú zákazníci tradičné slovenské potraviny, originálne regionálne produkty, vegánske špeciality, produkty pre zákazníkov s potravinovými intoleranciami a obmedzeniami či lyofilizované ovocie od regionálneho dodávateľa značky Brix z Prievidze. Zanietení športovci si v predajni môžu vybrať zo sortimentu slovenskej značky GymBeam. Nechýba ani čerstvý chlieb a pečivo, mäsové a syrové výrobky z čerstvého pultu, lahôdky, ovocie a zelenina a v ponuke nájdú zákazníci aj darčekové koše. Nielen bohatá ponuka tovarov, ale aj služby v predajni vytvárajú komfortné nákupné prostredie a šet-

ria čas. V novej predajni majú zákazníci možnosť využiť praktické extra finančné služby, napríklad dobíjanie kreditu či výber hotovosti priamo pri pokladnici. V novej predajni boli inštalované energeticky úsporné prístenné vitríny, mraziace kombinované vitríny, obslužné vitríny a chladiace boxy. Tieto moderné zariadenia zabezpečujú efektívne chladenie pri výrazne zníženej spotrebe energie, čo šetrí náklady aj životné prostredie. „Pri rekonštrukcii prevádzky sme sa sústredili na riešenia, ktoré spĺňajú vysoké nároky na kvalitu a udržateľnosť. Veľmi dôležitý je pre nás udržateľný systém potravinového chladenia s novým typom chladiva, spĺňajúcim sprísnené podmienky aj do budúcnosti. V predajni tiež využívame rekuperáciu vzduchu, čím ešte viac znižujeme spotrebu energie. Vo výhlade máme v roku 2026 inštaláciu fotovoltických panelov,“ uvádza J. Madajová.



AJ V MALEJ OBCI GÁŇ SA DÁ NAKUPOVAŤ ULTRA MODERNE

Obyvatelia Gáňa a okolitých obcí už tiež môžu nakupovať bez obmedzení. Spotrebiteľské družstvo COOP Jednota Galanta tu spustilo svoju piatu automatizovanú predajňu v režime 24/7, ktorá je zároveň dvadsiatou druhou na Slovensku.

Novozrekonštruovaná predajňa v Gáni, ktorá rozširuje sieť 24/7 na južnom Slovensku, umožní zákazníkom nakupovať pohodlne a kedykoľvek – bez nutnosti plánovania, bez stresu, jednoducho tak, ako to ich deň dovolí. Predajňa sa nachádza v centre obce s takmer deviatimi stovkami obyvateľov a slúži aj zákazníkom z blízkej obce Nebojsa či pracovníkom logistických centier v okolí. V rámci rekonštrukcie prešla prevádzka úpravou dispozície, výmenou chladiacej a mraziacej techniky, pribudlo ozvučenie, samoobslužná pokladnica a technológia umožňujúca nonstop prevádzku. „Našou víziou je sprístupniť moderné a nepretržité nakupovanie aj menším komunitám mimo veľkých miest. Gáň je dynamicky sa rozvíjajúca obec, v ktorej sa spája pokojné prostredie s dobrou dostupnosťou a aktívnym životom miestnych. Veríme, že nonstop režim prinesie obyvateľom pohodlie, úsporu času a nový štandard dostupnosti nákupu,“ uviedla Júlia Ančinová, podpredsedníčka predstavenstva COOP Jednota Galanta.

LOKÁLNE PRODUKTY A KOMFORTNÉ SLUŽBY

Zákazníci si predajňu v Gáni obľúbili pre jej praktickosť a rýchlosť nákupu. Nakúpiť tu možno pohodlne bez zdržania, s možnosťou parkovania priamo pred vchodom. Napriek menšiemu formátu ponúka predajňa široký sortiment potravín a drogerie. Počas otváracích hodín s personálom je k dispozícii aj čerstvý pult s mäsovými výrobkami a lahôdkami. Súčasťou ponuky sú produkty od mnohých



Predajňa sa nachádza v centre obce Gáň

osvedčených lokálnych dodávateľov, ako je Velapek Váhovce, Peka-mo Močenok, Vapek Tešedíkovo, Lahôdky Hadnaďová Šaľa, zákusky Zilizi a ďalší. Predajňa tak spája moderné technológie s tradičnou ponukou domácich výrobkov.



*Tip na
vianočný
darček!*



VIANOCE CHUTIA NAJLEPŠIE DOMA

SVIATOČNÉ LOKÁLNE POTRAVINY Z JUŽNÉHO SLOVENSKA

Keď sa blížia Vianoce, všetci sa vraciame k tomu, čo je nám najbližšie — domov, rodina, tradície a chute detstva. A práve tie sa často rodia niekde blízko nás – v malých pekárňach, remeselných cukrárnach či miestnych mäsiarstvach, kde ľudia robia svoju prácu s láskou.

Tradície v regiónoch sa však trochu líšia. Toto sú najobľúbenejšie dobroty z okresu Galanta, kde pôsobí aj spotrebné družstvo COOP Jednota, združujúce lokálnych výrobcov, aby sa kvalita z regiónu dostala na naše sviatočné stoly.

Juh Slovenska je v dobrom zmysle slova národnostne zmiešaný región. Prejavuje sa to nielen v chutiach a pri výbere obľúbených potravín, ale aj vo sviatočných tradíciách. Stabilní a rokmi overení dodávatelia z regiónu robia vianočnú ponuku v sieti COOP Jednota Galanta pestrou a takpovediac na mieru zákazníkom. Aj preto v mnohých domácnostiach nechýbajú na sviatočnom stole cukrárske dobroty a poctivé údené mäso z Tešedíkova, známe vianočné oblátky Tina z Váhoviec, domáce lokše či vianočka z regionálnych pekární. Pestrý región, pestré potraviny – a jeden obchod, kde dostanete všetky chute, ktoré robia Vianoce podľa vašich predstáv.

„Sme tak blízko zákazníkom, že sa majú na koho obrátiť, keď niečo potrebujú. V tom sme unikátni,“ tvrdí Júlia Ančinová, podpredsedníčka galantského spotrebného družstva. Blízkosť ilustruje aj pestrou ponukou vianočných potravín od slovenských výrobcov, ale aj lokálnych dodávateľov, ktorá sa odzrkadľuje na sviatočných stoloch.

Tradičná pikantná rybacia polievka na maďarský spôsob nechýba na Štedrý večer najmä južne od Galanty. „Tam sa na varenie hojne využíva aj halászlé bujón, ktorého smerom na Sereď predáme len minimum. Na sviatočnom stole totiž prevláda kyslá kapustová alebo mliečna šošovicová polievka. V našej rodine jeme halászlé na obed a šošovicovú nakyslo na štedrú večeru,“ opisuje pani podpredsedníčka.

ZÁKUSKY, O KTORÝCH IDÚ CHÝRY

Sütemény je na juhu Slovenska synonymom sladkej bodky po jedle – po maďarsky jednoducho zákusok. Najlepšie vraj v okolí Galanty pečú v Tešedíkove. Ervín Zilizi je široko-ďaleko známy cukrár, o jeho zákusoch sa šíria legendy. Sú poctivé, kvalitné a z dobrých surovín. Jeho cukrárenská výroba Ervín funguje od roku 2002 a dnes ponúka vyše 80 druhov zákusok, koláčov, tort a slaného pečiva.

Rodinné recepty na legendárne orechové rezy alebo kokosové kolieska má od starej mamy, ktorá ho k pečeniu inšpirovala. Pred Via-



Podpredsedníčka COOP Jednoty Galanta Júlia Ančinová si uvedomuje silu tradície a blízkosti.

nocami sa v cukrárenskej výrobe vo veľkom vykrajujú medovníky, no na sviatočnom stole nesmie chýbať ani čerstvé čajové pečivo či orechové, makové a slivkové rezy a mnoho ďalších zákusok, ktoré dodáva do všetkých predajní COOP Jednota Galanta. „Spolupracujeme už vyše dvadsať rokov. Som spokojný, bal to môj prvý veľký odberateľ, zostal som mu verný,“ deklaruje pán Ervín. Regionálnou legendou sú jeho veterníky. „Je to starodávna klasika, ale pred dvoma rokmi som vyšpekuloval pistáciové veterníky, ktoré si ľudia pochvaľujú. Mojou špecialitou sú aj tvarohové pochúťky alebo dezert šomló, ktorý som pôvodne vozil z Maďarska a pred 15 rokmi som ho začal vyrábať sám,“ hovorí pán Ervín, ktorý rád experimentuje. „Stále špekulujem a vymýšľam nové recepty, chute a maškrtky. Snažím sa inovovať, aby som zákazníkov mohol neustále prekvapovať novinkami.“



Pán Ervín rád experimentuje. Jeho výrobná dnes ponúka 80 druhov sladkých dobrot.





Gyula bácsi klobása sa zrodila z dobrej spolupráce a vzájomného rešpektu.



PRÉMIOVÁ KLOBÁSA AKO SYMBOL SPOLUPRÁCE

Vianočný stôl by v galantskom regióne nebol kompletný bez mäso-vých výrobkov z dielne tešedíkovskej mäsovýrobky K & T mäso. Tá na spolupráci s COOP Jednotou Galanta doslova vyrástla a už vyše dvoch desaťročí dodáva čerstvé mäso a vyše 60 druhov vlastných mäsových výrobkov do všetkých predajní spotrebného družstva.

Pred Vianocami sa mäsiari v Tešedíkove idú „rozkrájať“, roboty je vyše hlavy. Údené masá, šunky a mäsové rolády sa objavujú na sviatočných stoloch už na Štefana a jedia sa až do Silvestra. Novoročná kapustnica bez „tótomlóskej“ klobásky by nebola ozajstná. „Je to jedna z najobľúbenejších špecialít, ktorá vznikla podľa starého receptu presídleneckej klobásky priamo od našich predkov. Som na ňu pyšný, nehanbím sa za to,“ tvrdí chýrny mäsiar Zsolt Tóth, vďaka ktorému sa pri mäsových výrobkoch v regióne najčastejšie skloňuje prívlastok tešedíkovské. Či už ide o legendárne klobásky, zabíjačkové výrobky, čerstvé mäso, alebo mäsové špeciality, ktoré nesú mená jeho blízkych, rodiny a priateľov.

„Vyše polovice našej výroby dnes berie práve galantská Jednota,“ pochvaľuje si pán Tóth. Dôkazom pracovných, ale aj priateľských

vzťahov je exkluzívna Gyula bácsi klobása, ktorú vyrobil na počesť predsedu spotrebného družstva Júliusa Beloviča. Ide o prémiový výrobok z toho najlepšieho mäsa – bravčového stehna, karé a pliecka. Rodinný recept je, samozrejme, tajný, ale dokazuje, že to najlepšie sa rodí zo spolupráce a z dobrých vzťahov.

REGIONÁLNE A LOKÁLNE ZNÁME MENÁ A PRÍBEHY

„COOP Jednota je v galantskom regióne komunitná predajňa a nám záleží, aby naši zákazníci mali z nakupovania zážitok. Platí to po celý rok, nielen pred Vianocami,“ zdôrazňuje Júlia Ančínová, ktorej prvoradým cieľom je udržiavať dobré a korektné vzťahy s dodávateľmi aj so zákazníkmi. Vianoce sú v spotrebnom družstve skutočne „štedrým časom“. Už tradične pred sviatkami odmeňujú nielen svojich zamestnancov, ale aj verných zákazníkov prostredníctvom vianočných súťaží. Výsledkom je, že Vianoce v regióne Galanty naozaj chutia najlepšie doma – s výrobkami od ľudí, ktorých mená aj príbehy miestni dobre poznajú, a s podporou družstva, ktoré ich už roky spája pod jednou strechou.

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:



LEGENDÁRNE GAZDOVSKÉ ŠPECIALITY BYSTRIANSKY Z PODPOĽANIA INAK VOŇAJÚ AJ CHUTIA



Jaroslav Bystriansky vytvoril v Podpoľaní rodinné mäsiarstvo, kde sa dodržiavajú tradičné rodinné receptúry a remeselné postupy. Jeho tajomstvo spočíva v starostlivom výbere surovín, remeselnom spracovaní, trpezlivom údení bukovým drevom a osobnom dohľade na každý výrobok. V regióne sa priezvisko Bystriansky stalo synonymom kvality, poctivosti, čerstvosti a tradície.

Keď zákazníci prídu do predajne COOP Jednota v Detve alebo okolí, nepýtajú sa na značku. Povedia jednoducho: „*Chcem šunku, ale Bystriansky.*“ Takto jednoznačne hovoria o výrobkoch šesťdesiatročného mäsiara z Detvy, ktorý si pred vyše tridsiatimi rokmi založil vlastnú firmu.

Jaroslav Bystriansky začínal ako pätnásťročný učeň v štátnom podniku Zdroj. „*Vždy ma bavilo robiť s mäsom. Už od detstva som sa učil hospodáriť okolo gazdovstva. Mám to v krvi do najmenších detailov, od narodenia dobytká až po spracovanie mäsa. Rodinné zabíjačky boli najlepšia škola, v rámci ktorej sa tradovali domáce receptúry po otcovi a starom otcovi,*“ spomína na začiatky svojej cesty rodák z neďalekej Hriňovej. Po revolúcii sa rozhodol pre vlastnú cestu – otvoril si predajňu, kúpil budovu a postupne vybudoval firmu, ktorá dnes zamestnáva do dvadsať ľudí a prevádzkuje štyri predajne a poctivú remeselnú výrobu.

REMESELNÁ VÝNIMOČNOSŤ

Bystriansky si od začiatku uvedomoval, že nemôže konkurovať veľkým výrobcom objemom ani cenou. „*Nemôžem konkurovať množstvom veľkým firmám, ale musím vyrábať niečo také, čo sa im neoplatí,*“ vysvetľuje svoju stratégiu. Zameriaval sa na menšie objemy kvalitných produktov, pri ktorých môže uplatniť remeselné postupy. V srdci jeho výroby stojí tradičná drevená udiareň. Klobásky sa najprv sušia, potom tri až štyri dni údia studeným dymom z bukového dreva. Na záver pridáva ovocné drevo pre lepšiu farbu. „*Závisí od počasia. Pri nízkom tlaku a oblačnosti musíme používať ventilátory,*“ opisuje proces, ktorý vyžaduje trpezlivosť a skúsenosť. Každý detail má svoj význam. Používa len prírodný cesnak a kva-

litné koreniny – napríklad poctivú žitavskú papriku, ktorá zaručuje intenzívnu vôňu a farbu. Soľ volí podľa účelu – jemnú na bežné solenie, hrubozrnnú na slaniny, aby sa pomaličky vstrebávala.

„*Krkovičku solíme nasucho, v debničke sa mäso každý druhý deň otáča. Pred údením ho zalejeme vodou, aby na povrchu nezostala biela soľ. Potom putuje do sušiarne a následne do klasickej udiarne. Údeniny nevaríme, sú to klasicky solené, surové údeniny,*“ prezrádza Jaroslav Bystriansky svoje know-how.

TRADÍCIA BEZ KOMPROMISOV

„*Robím podľa starých receptúr, podľa takzvaných červených noriem,*“ hovorí hrdó Bystriansky. Tieto socialistické normy zaručovali kvalitu bez zbytočných prísad. Všetky jeho výrobky obsahujú len čisté mäso bez múky, farbív, stabilizátorov či škrobov, čo ich robí vhodnými aj pre celiatikov.

Suroviny si starostlivo vyberá. Hovädzí dobytok pochádza z malých miestnych fariem v Podpoľaní, bravčovinu odberá zo slovenských chovov v Šuranoch, Dunajskej Strede alebo z Trnavy. „*Keď v našom regióne natrafím na pekného býka, prídem za chovateľom a dohodneme sa,*“ opisuje svoj osobný prístup k nákupu mäsa. Výsledkom je rozdiel, ktorý zákazníci okamžite rozpoznajú. Z kila čerstvej krkovičky vyrobí 800 gramov údenej. „*Keď ju budete variť, natiahne do seba vodu a budete mať kilo tridsať. To je skutočná hodnota,*“ vysvetľuje výhody tradičného postupu.

RODINNÝ BIZNIS S JASNOU VÍZIOU

Firmu Bystriansky vedie ako rodinný podnik. Manželka mu pomáha s prevádzkou, dcéra veterinárka rieši všetky veterinárne

záležitosti a druhá dcéra právnička sa stará o právne veci. „Keďže ide o moje meno, musím dozeráť na kvalitu. Som tu dennodenne,“ zdôrazňuje svoj prístup k riadeniu.

Jeho sortiment zahŕňa okolo tridsať druhov výrobkov – od klasických klobás, domácich párkov, špekáčikov, tlačienky a šunky až po špeciality z diviny. Najúspešnejšie sú produkty nesúce jeho priezvisko: Šunka Bystriansky sa stala regionálnym pojmom.

Svoju hrdosť na región vyjadril aj v logu firmy. Na prvý pohľad pripomína prasaciu hlavu, ale v skutočnosti zobrazuje dvoch ľudí v tradičných krojoch. „Je to dvojobrazné logo. Symbolizuje to, že robím s mäsom a som z Podpoľania,“ vysvetľuje známy detviensky mäsiar.

PARTNERSTVO S COOP JEDNOTOU KRUPINA

Svoje výrobky dodáva pán Bystriansky do predajní regionálneho spotrebiteľného družstva COOP Jednota Krupina v celom regióne Podpoľania. „Dodávame klobásy, slaninu, šunku, údeniny. Najväčší odbyt máme na Vianoce a Veľkú noc,“ opisuje spoluprácu. Výhodou je priama distribúcia – jeho ľudia dovážajú gazdovské špeciality do každej predajne podľa aktuálnych potrieb. „Vedúca si objedná päť kíl, my dovezieme päť kíl,“ vysvetľuje flexibilný systém, ktorý zaručuje čerstvosť a minimalizuje zbytočné skladovanie. Pre COOP Jednotu je ideálnym partnerom – regionálny výrobca s dlhoročnou tradíciou a so spoľahlivou kvalitou.



„Najľahšie je začať podnikáť, najťažšie je udržať si kvalitu dlhé desaťročia.“

VÍZIA BEZ KOMPROMISOV

Napriek záujmu veľkých obchodných reťazcov zostáva Bystriansky verný svojim zásadám. „Som radšej, keď v prevádzke na jeden deň niečo chýba a zákazníci zavolajú: ‚Nemáte toto?‘ Poviem: ‚Zajtra bude.‘ To ma teší viac ako veľké objemy, pri ktorých by trpela kvalita a čerstvosť.“

V regióne Podpoľania si vybudoval takú povesť, že ľudia jeho výrobky vyhladávajú cielene. „Najlepšia reklama je ústnym podaním,“ usmieva sa majiteľ firmy, ktorej úspech stojí na jednoduchom princípe – kvalita sa nedá okabátiť ani nahradiť. Jeho príbeh dokazuje, že tradičné remeslo má v slovenských regiónoch svoje pevné miesto. Keď sa za výrobkom skrýva odbornosť, vášeň a ochota nerobiť kompromisy, zákazníci si radi za kvalitu aj priplatia.



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



ŠŤAVNATÉ NÁPADY

V DOMÁCNOSTI

1. Ak potrebujete z citróna len niekoľko kvapiek, stačí, ak doň urobíte malú dierku - napríklad špáradlom. Vnútri ostane ešte dlho šťavnatý.
2. Keď obe polovice rozpoleného citróna vložíte do chladničky priložené reznými stranami k sebe, zabránite ich vysychaniu. Tento spôsob môžete použiť aj v prípade, že jednu polovicu citróna ste už takmer vyžmýkali. Ak ju nevyhodíte, ale priložíte k druhej polovici, tá si aj naďalej zachová šťavu.
3. Pri vytláčaní citróna sa bežne stáva, že so šťavou vypadnú aj kôstky. Tomu sa dá zabrániť tak, že pred vytláčaním ho zabalíte do gázy, ktorá kôstky zadrží.

V týchto chladných zimných dňoch predstavuje citrón vítaný závan slnka a exotiky. Patrí k základnej výzbroji všetkých domácností v boji proti prechladnutiu či chrípke. Bolo by však naozaj škoda používať ho len na ochutenie čaju. Vyskúšajte naše tipy.



4. Citrónová šťava sa osvedčila aj na vyčistenie sporáka bez použitia chémie. Najmä v prípade keramických platní a dlaždíc stačí, keď potriete špinavé miesta šupkou z vytlačeného citróna a necháte pôsobiť. Po chvíli zmyjete vlažnou vodou. Citrónovou šťavou vyčistíte aj dosky na krájanie i pracovnú dosku kuchynskej linky.
5. Zopár kvapiek šťavy vo variacej sa ryži zabráni jej prilepeniu na steny hrnca.
6. Šálku citrónovej šťavy pridajte pred práním do práčky - bielizeň bude krásne biela aj bez použitia chémie.

NA KRÁSU

1. Ak si blondínky pridávajú kvapku citrónovej šťavy počas umývania vlasov k šampónu, zvýraznia tak svoju farbu vlasov.
2. Citrónovou šťavou môžete zabojovať aj proti masteniu vlasov - skúste si ňou 2x za týždeň pomasírovať vlasovú pokožku.
3. Vitamín C je skvelý antioxidant, ktorý pomáha bojovať proti voľným radikálom a rozjasňuje pleť. Skôr než priamu aplikáciu citrónovej šťavy na pokožku sa odporúča používať céčko priamo v kozmetickom produkte, napríklad v sére. Vitamín C v rôznych formách má vplyv na pigmentové škvrny, pomáha čistiť



- pleť a zlepšuje rozšírené póry. Pridajte si pár kvapiek pred čistením do vášho čistiaceho prostriedku a naneste na tampón. Pleť zakaždým opláchnite vlažnou vodou a ošetríte krémom.
4. Citrónovou šťavou môžete narýchlo osviežiť podpazušie – likviduje totiž baktérie, ktoré rozkladom spôsobujú nepríjemný zápach.

NA ZDRAVIE A PROTI STRESU

Citronáda s mäťou a so šalviou vás rýchlo postaví na nohy, keď sa už cítite unavení, zaháňa stres a depresiu.

Veľa vody s citrónom sa odporúča astmatikom a ľuďom s dýchacími problémami, ako aj ľuďom so zvýšeným krvným tlakom, pri nevoľnostiach a závratoch.

Zopár kvapiek citrónovej šťavy (oleja) do arómolampy vám zabezpečí prísun energie.

NA DOBRÚ CHUŤ

1 Poznáte lemon curd?

Hustý citrónový krém lemon curd sa zrodil v Anglicku v 19. storočí a pôvodne sa podával ako alternatíva džemu na hrianku pri popoludňajšom čaji. Jeho textúra je bohatá a krémová – niečo medzi krémom a maslom. Základom je čerstvá citrónová šťava, vajíčka, cukor a maslo. Výsledkom je chuťovo intenzívna citrónová, no zároveň zamatovo hladká dobrota, ktorá ladí s koláčmi aj s lineckým pečivom.

Vyskúšajte lemon curd ako náplň do drobného vianočného pečiva. Potrebovať budete 3 žĺtky, 50 g trstinového cukru, 50 ml citrónovej šťavy, 30 g masla a najemno nastrúhanú kôru z jedného citróna. Všetky ingrediencie intenzívne miešajte nad parou na miernom ohni. Kým je krém ešte teplý, odporúča sa precediť ho cez jemné sito. Tým sa zbavíme prípadných kúskov zrazeného vajíčka a výsledok bude hladký a hodvábny. Ak ho celý nespotrebujete, vydrží 3 – 4 dni v chladničke.

2 Grécky syr feta nechajte pol hodiny marinovať s plátkami citróna a olivovým olejom. Hodí sa s plátkom chleba ako desiata.

3 Chuťná omáčka na cestoviny: Nastrúhanú kôru z 3 citrónov, 200 ml šľahačky a 2 žĺtky premiešame, osolíme, okoreníme a zahrievame vo vodnom kúpeli, kým zmes nezhustne. Odstavíme a pridáme lyžičku citrónovej šťavy a 3 lyžice parmezánu.

4 Citrón je výborný aj na ochutenie rýb a kuraťa – pokvapkajte ho citrónovou šťavou, osolte, posypte bylinkami a do brušnej dutiny dajte polovicu citróna aj s kôrou. Nemusíte mať obavy, výsledok nebude kyslý, ale lahodný a jemne aromatický.

5 Výborne sa hodí aj do niektorých dezertov, lahodná je najmä kombinácia s tvarohom, jablkami a so sladkým ovocím.

6 Skvelé na podporu imunity: Citrón ošúpte, odstráňte bielu šupku a nakrájajte na kúsky. Ošúpte zázvor a takisto nadrobno pokrájajte. Vložte do sklenenej nádoby a zalejte medom. Denne užívajte 1 lyžičku.

CITRÓNOVOŽLTÁ FARBA

Studený žiarivý odtieň žltej sa najčastejšie spája so slnkom, svetlom a s optimizmom. Aktivizuje organizmus a oslobodzuje pred strachom, pomáha uchovať bdelosť a podporuje koncentráciu, symbolizuje tvorivosť a múdrosť. Citlivo použitá citrónová farba v bytových priestoroch dokáže pozitívne ovplyvňovať náladu. Žltá farba pôsobí na dýchacie ústrojenstvo, pomáha liečiť neurózy, zvyšuje krvný tlak a rýchlosť dýchania. Má priaznivý vplyv na nervový systém.

V umení žltá často zastupuje zlatú, ktorá je symbolom večnosti. V tradičnom západnom umení je žltá farba farbou bohatstva, otcovstva, ale aj závesti, Judáša, Židov a synagógy. Žltá farba bola symbolom čínskych cisárov a čínskej monarchie, bola to tiež farba Novej strany v Čínskej republike.

-dp-



VIANOČNÁ KAPUSTNICA NA KYSLO

INGREDIENCIE:

1 kg kyslej kapusty
0,5 kg zemiakov **Zelovoc**
150 g sušených húb
125 g kyslej smotany **Mamičkiné dobroty**
1 dl mlieka **Mamičkiné dobroty**
bravčová masť **Dobrá cena**
150 g hladkej múky **Dobrá cena**
soľ
čierne korenie
kryštálový cukor

POSTUP:

Polovicu kapusty umyjeme v studenej vode a polovicu nie. Všetku kapustu dáme variť do osolenej vody. Zemiaky ošúpeme, nakrájame na malé kocky a dáme variť. Huby namočíme do vriacej vody. Keď zemiaky zmäknú, scedíme ich a pridáme do kapusty. Pridáme huby aj s vodou, v ktorej boli namočené. V miske zmiešame kyslú smotanu, mlieko a hladkú múku. Cez sitko precedíme a pridáme do kapusty. Dochutíme soľou, korením a cukrom. Na panvici dáme roztopiť masť a potom pridáme hladkú múku. Restujeme do zlatista. Pridáme zasmažku do kapusty a necháme prevrieť.

Štedrý stôl

INGREDIENCIE:

1 kg vykostoného rybacieho mäsa	1 citrón ZELOVOC
1 mrkva ZELOVOC	200 ml smotany na varenie Tradičná kvalita
1 petržlen ZELOVOC	soľ
1 cibuľa ZELOVOC	bobkový list Dobrá cena
2 žĺtky z vajec COOP PREMIUM	mleté biele korenie
1 suchá žemľa	2 PL hladkej múky Dobrá cena
100 ml bieleho vína	2 PL masla
200 ml mlieka	Tradičná kvalita
Mamičkiné dobroty	olej COOP PREMIUM
2 ks rybacieho bujónu	

POSTUP:

Rybu umyjeme, osolíme, nakrájame a dáme do väčšieho hrnca. Zalejeme 1 litrom vody, pridáme bujón a privedieme do varu. Zeleninu očistíme, pokrájame na kocky, cibuľu na drobno a dáme variť k rybe. Pridáme soľ, víno, bobkový list a varíme 30 minút. Mäso vyberieme, rozmixujeme s troškou vývaru a vrátime späť. Z masla a múky spravíme zápražku, zalejeme mliekom a dochutíme citrónom, bielym korením a vlejeme do polievky. Smotanu vymiešame so žĺtkami a pridáme do horúcej polievky, ale už nevaríme. Na oleji opražíme žemľové kocky a podávame k polievke.



KRÉMOVÁ RYBACIA POLIEVKA



LOSOS A LAHKÝ ZEMIAKOVÝ ŠALÁT

INGREDIENCIE:

1 kg lososa
soľ, čierne korenie **Dobrá cena**
50 g masla **Tradičná kvalita**
50 g oleja **Coop PREMIUM**
2 stebľa čerstvého tymianu
1 kg zemiakov na šalát **ZELOVOC**
300 g varenej červenej repy
100 g cukrového hrášku
200 g mrkvy **ZELOVOC**
1 zväzok jarnej cibulky
1 uhorka **ZELOVOC**
400 g kyslej smotany **Mamičkiné dobroty**
2 PL majonézy **Mamičkiné dobroty**

POSTUP:

Zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť a nakrájame na kocky. Repu nakrájame na kocky. Cukrový hrášok krátko povaríme vo vriacej vode a prudko ochladíme. Nakrájame na polovice. Uvarenú mrkvu nakrájame taktiež na kocky a uhorku tiež. Všetko zmiešame s majonézou a kyslou smotanou, dochutíme soľou, korením, šľavou z limety a štipkou cukru.

Lososa nakrájame na filety. Na panvici rozohrejeme olej. Filetu pečieme kožou dole. Pridáme tymian a maslo. Lyžicou prelievame lososa rozpáleným maslom.

pre každú chuť

INGREDIENCIE:

100 g sušených datlí
50 g pomarančovej čokolády 80 %
1 PL kakaa **COOP Premium**
kôra z 1 pomaranča **Zelovoc**
1 ČL mletej škoric **Dobrá cena**
1 PL masla **Tradičná kvalita**
100 g mletých vlašských orechov
strúhaný kokos **Tradičná kvalita**
kakao **COOP Premium**
malinový prášok

POSTUP:

Datle namočíme do horúcej vody asi na 10 minút. Zatiaľ nad parou roztopíme čokoládu. Scedené datle dáme do mixéra s roztopenou čokoládou, kakaom, nastrúhanou pomarančovou kôrou, so škoricou a s orechovým maslom. Všetko spoločne rozmixujeme na pastu. Čokoládovo-datľovú hmotu dáme do misky a ručne premiešame s mletými orechmi.

Rukami tvarujeme guľôčky (1 guľka = 20 g), ktoré obalíme v kakau, kokose či prášku z malín sušených mrazom.

ČOKOLÁDOVO- -POMARANČOVÉ GUĽKY





INGREDIENCIE:

1 kg pstruha v celku
(4x 250 g)
olivový olej
1 citrón
1 zväzok čerstvého
tymianu
40 g mandľových
lupienkov
4 plátky pancetty
600 g zemiakov
kurací vývar

2 ks rímskeho šalátu
1 zväzok čerstvej mäty
300 g mrazeného
hrášku
200 g mrazeného bôbu
2 ČL strúhaného chrenu
1 ČL dijonskej horčice
½ citróna
4 PL lyžice bieleho
jogurtu

PEČENÝ PSTRUH SO ZEMIAKOVÝM-HRÁŠKOVÝM ŠALÁTOM A S HORČICOVOU OMÁČKOU

POSTUP:

Ryby na plechu osolíme, okoreníme a pokvapkáme olivovým olejom. Pridáme na štvrté pokrájaný citrón a na 20 minút dáme piecť do rúry na 240 °C. Potom v miske rozdrobíme tymian s olejom a potrieme ryby, posypeme mandľovými lupienkami a na každú rybu položíme plátek pancetty. Dáme zapiecť do rúry, kým nie je pancetta chrumkavá. Zemiaky nakrájame na hrubšie plátky, dáme variť do vriacej osolenej vody a prilejeme kurací vývar. Varíme prikryté do polomäčka. Do hrnca k zemiakom pridáme šalát, hrášok, mäta a bôby a varíme ešte aspoň 10 minút. V miske premiešame chren, horčicu, šťavu z polovice citróna a soľ. Na záver premiešame biely jogurt.

Štedrý sviatočný stôl

INGREDIENCIE:

4 podkovičky kapra
soľ
mleté čierne korenie **Dobrá cena**
3 vajcia **Mamičkiné dobroty**
200 ml mlieka **Mamičkiné dobroty**
150 g hrubej múky **Dobrá cena**
150 g nastrúhaného tvrdého syra ementál
COOP Premium
200 g slaniny **Dobrá cena**
olej **COOP Premium**

POSTUP:

Podkovičky kapra osolíme a okoreníme. Syr nastrúhame na hrubšom strúhadle, slaninu nakrájame na veľmi malé kocky. V mise zmiešame vajcia, mlieko, múku, strúhaný syr, soľ a čierne korenie - pripravíme cestíčko. Vmiešame nakrájanú slaninu. Do hlbšej panvice dáme viac oleja a necháme rozpáliť. Pred obalovaním v cestíčku obalíme kapra v hladkej múke, aby cestíčko lepšie držalo. Kapra namáčame v cestíčku tak, aby bol rovnomerne obalený. Vkladáme do rozpáleného oleja a vysmážame do zlatista. Podávame pokvapkaného citrónom s varenými zemiakmi na masle s vňaťou alebo so zemiakovým šalátom.



KAPOR V SYROVOM CESTÍČKU

LINECKÝ KOLÁČ



INGREDIENCIE:

175 g hladkej múky

Dobrá cena

150 g práškového cukru

100 g nelúpaných mletých mandlí

kôra z jedného citróna **Zelovoc**

1 ČL mletej škorice **Dobrá cena**

½ ČL mletých klinčekov
soľ

3 žĺtky **Mamičkiné dobroty**

150 g masla **Tradičná kvalita**

500 g čučoriedkového džemu

POSTUP:

Múku preosejeme s cukrom, pridáme mandle, citrónovú kôru, mletú škoricu, klinčeky a štipku soli. Pridáme žĺtky vyšľahané vidličkou a zapracujeme.

Vychladené maslo nakrájame na kocky a zapracujeme do cesta. Cesto zabalíme do potravinovej fólie a dáme do chladničky. Vychladené cesto vyberieme, ¼ si odložíme a zvyšok vyvalkáme cez fóliu na 7 mm.

Pomocou valčeka preniesieme cesto do formy na tart s priemerom 24 cm. Na cesto preložíme papier na pečenie, prstami ho jemne pritlačíme a vytvárame aj okraje.

Zvyšné cesto oddelíme pomocou valčeka a formu s cestom dáme do chladničky. ¼ cesta vyvalkáme cez fóliu na 5 mm a potom vykrajujeme menšie a väčšie hviezdčky.

Dno koláča poprepichujeme vidličkou, potrieme džemom a rovnomerne rozotrieme.

Vykrojené hviezdčky poukladáme na koláč. Potrieme žĺtkom a dáme piecť v rúre na 180 °C asi 40 minút.

Necháme vychladnúť a vyberieme z formy.

Maslo, ktoré spraví Vianoce ešte chutnejšie!



Mliečna pohoda bez hraníc



MARCIPÁN

BEZ KOMPROMISOV

Šikovné gazdinky si vždy vedia poradiť – keď nemajú poruke potrebnú surovinu, rýchlo sa vynájdu a nahradia ju niečím iným. Vynachádzavosť je skvelá vlastnosť, preto je smutné, že jej výsledky sa často zneužívajú. Ako inak nazvať situáciu, keď sa lepkavá hmota zo salka a sušeného mlieka pomenuje marcipán?



Naše prastaré mamy by zalomili rukami. Pretože marcipán je oddávna cukrárska hmota, ktorá o salku a umelých príchutiach ani nechyrovala. Jej základom sú olúpané a rozdrvené sladké mandle a cukor, ktoré sa premiešajú do požadovanej konzistencie, prípadne sa zahrievajú a odparujú tak, aby mali požadovanú vlhkosť. Napokon sa marcipán upravuje na priamu spotrebu napríklad do tvaru tyčiniek poliatych čokoládou alebo sa z neho vyrábajú ďalšie produkty – napríklad ozdoby na torty a pod.

MÁŠ DOSŤ MANDLÍ?

Vzájomný pomer kľúčových prísad mandlí a cukru nie je presne stanovený, ale platí, že čím vyšší je podiel mandlí, tým je marcipán kvalitnejší. Jedna z receptúr požaduje napríklad na základnú surovú marcipánovú hmotu najmenej 50 percent mandlí a najviac 50 percent cukru. V menej kvalitnom marcipáne môžu byť mandle (alebo časť ich podielu) nahradené lieskovcami, kokosom alebo sušeným mliekom. Posledná prísada sa používa práve v receptoch na domáci „marcipán“, z ktorého sa hojne vyrábajú sladké ozdoby na torty. Niektoré produkty neobsahujú ani len minimálny podiel mandlí a mandľová chuť a vôňa sa docielia použitím arómy.

PREČO JE DOBRÝ PRÁVE NAOZAJSTNÝ MARCIPÁN?

Pretože je to skutočná delikatesa, ktorá má pôvod v Oriente. Odtiaľ sa rozšírila do Španielska a Portugalska a cez Benátky, ktoré boli križovatkou obchodných ciest, sa počas križiackych výprav dostal hlbšie do Európy. V 14. storočí sa podával ako dezert v prostredí aristokracie, dokonca sa verilo, že dokáže liečiť. Po objavení Ameriky sa do Európy rozšírila cukrová trstina, a tak bolo dostatok cukru na masovejšiu výrobu marcipánu. S rozvojom priemyselnej výroby marcipán celkom zľudovel.

MANDLE A VEDA

Keďže marcipán je delikatesa, ktorou sa neprejedáte, nemusíte si vysoký obsah cukru tak veľmi všímať. Zamerajte sa skôr na pozitívne účinky mandlí. Tie obsahujú horčík, vápnik, sodík, draslík, fosfor, železo, vitamíny C, D, E, B₆, B₁₂, niacín. Je v nich aj veľa vlákniny a kyseliny listovej. Okrem toho, že sú bohatým zdrojom antioxidantov a majú veľké množstvo mononenasýtených mastných kyselín, obsahujú aj zdravý druh tuku, ktorý sa spája so zlepšením zdravia srdca.

- Vedci študovali vplyv spotreby mandlí aj na zníženie hmotnosti a metabolického syndrómu u obéznych dospelých. Tým účastníkom, ktorí konzumovali 80 g mandlí denne počas 24 mesiacov, sa prekvapivo krvný tlak znížil.
- Vysoká hladina cukru v krvi môže zvýšiť riziko inzulinovej rezistencie aj perspektívu vzniku cukrovky 2. typu. Vedci skúmali vplyv konzumácie mandlí na hladinu glukózy u pacientov s poruchou glukózovej tolerancie. Zistili, že účastníci, ktorí konzumovali mandle spolu so 75 g sacharidov na raňajky, si znížili hladinu glukózy po jedle v porovnaní s tými, ktorí mandle nemali.
- Chrumkavé mandle môžu teda znižovať aj krvný tlak, aj hladinu cukru v krvi. Majú však aj veľa tuku, preto by sa mali konzumovať s mierou. Aby sme nepriberali.



UROBTE SI PRÁVY MARCIPÁN

Nebudete potrebovať nič mimoriadne, dokonca ani priveľa času a 400 g marcipánu budete mať za 15 minút.

Pripravte si 200 g olúpaných mandlí a pomelte ich na jemnú múčku, ďalej 200 g práškoveho cukru, 1 bielok a, ak uznáte za vhodné, aj pol ampulky mandľovej esencie (nie arómy).

Mandle pokvapkajte esenciou, pridajte väčšiu časť bielka, cukru a premiešajte. (V tejto etape môžete marcipán aj farbiť – farbivo pridávajte po kvapkách a dajte mu trochu času, aby sa spojilo s hmotou.) Postupne pridávajte bielok a cukor, kým bude mať marcipán požadovanú konzistenciu. Ak nespotrebujete celé množstvo, nevadí, pretože v marcipáne je najdôležitejšia chuť a štruktúra mandlí. Čím viac ich bude v pomere k ostatným surovinám, tým lepšie. Hotový marcipán zabaľte do fólie a do mikroténového vrečka a nechajte ho odležať v chladničke.

Farbenie. Použite tekuté farbivo. Ak máte práškové, najskôr ho rozpustíte v bielku a potom po troške pridávajte. Práškové farbivo je slané a môže jemne ovplyvniť chuť.

Vysychanie marcipánu. Keď budete z marcipánu tvarovať figúrky, nechajte ich pri izbovej teplote pol dňa obschnúť, ich tvar sa spevní. Ak by vám hmota obschla nezámernne, jemne ju ostriekejte vodou.

-dp-, zdroj Wikipédia, apetitonline

SVIATOČNÉ TRBLIETANIE

Každý stôl, na ktorý postavíte krištáľovú čašu, pôsobí odrazu slávnostnejšie. Ako je to možné? Aké je tajomstvo trblietavých odleskov krištáľového skla?



OLOVENÉ KÚZLO: Krištáľové sklo je obohatené olovom – obsahuje 18 až 25 percent oxidu olovnatého, ktorým sa nahrádzajú vápenaté zložky bežného skla. Sklu dodáva väčšiu hustotu, menšiu tepelnú vodivosť a väčšiu odolnosť. To však zároveň kladie väčšie nároky na umenie majstra sklára, čím stúpa hodnota a cena tohto nádherného materiálu.

Predovšetkým však olovo dodáva krištáľovým výrobkom povestný čarovný lesk – zmäkčuje sklenenú hmotu tak, že je plastická a dá sa jednoducho brúsiť. A tak umelci v poslednej fáze výroby premieňajú krištáľ na umelecké dielo. Najskôr sa stiera horná vrstva skla, potom sa leští hrany. Majstri gravírovania dokážu v skle vyčarovať azda akýkoľvek detail. To všetko vďaka spojeniu techniky brúsenia s gravírovaním.

CESTA K ŠTRASU: Anglický sklár George Ravenscroft v roku 1676 zistil, že oxid olova pridaný do skla počas procesu tavenia zlepšuje jeho kvalitu a takto spracované sklo získa očarujúcu modrastú žiaru. Proces výroby krištáľu si dal patentovať a vďaka tomu sa Anglicko rýchlo stalo jednou z európskych sklárskych veľmocí. Krištáľ si okamžite dobyl srdcia aristokracie ako symbol spoločenského statusu a prepychu. Spočiatku boli výrobky z krištáľového skla považované za dokonale krásne vo svojej

čistej, pôvodnej forme. Keď sa však čoskoro začali zdobiť brúsením, výroba krištáľových predmetov sa premenila na umenie. Spracovateľnosť Ravenscroftovho skla začal skúmať istý George Frederic Strass. Ukázalo sa, že vďaka jeho pevnosti sa môže použiť aj ako náhrada diamantu. A tak sa zrodili prvé šperky z nepravého diamantu, ktorý dostal meno po svojom vynálezcovi – štras.

AKO VZNIKOL NÁZOV KRIŠTÁĽOVÉ SKLO? Za cisára Rudolfa II. mala Praha povest mesta alchymistov. Oblúbené tam bolo aj brúsenie polodrahokamov, hlavne krištáľu. Z väčších kusov tohto kameňa vytvárali umelci nádoby, ktorých priehľadný povrch zdobili brúsením a ornamentmi. Pretože sklo bolo bezfarebné a malo aj ďalšie vlastnosti krištáľu, preniesli naň techniku rezania a brúsenia, ktorú dovtedy používali pre krištáľ. Vďaka tomu sa aj pre číre zdobené sklo vžil názov krištáľ.

VEDELI STE?

- Olovnaté sklo môže slúžiť aj ako materiál pohlcujúci röntgenové žiarenie, vyrábajú sa z neho ochranné sklá proti nebezpečnému elektromagnetickému žiareniu.
- K popredným európskym producentom krištáľového skla patrí manufaktúra Baccarat, ktorá sídli v rovnomennom francúzskom meste.

- Niektorí sklári olovo nepoužívajú, odborníci však tvrdia, že výrobky bez olova sú chúlštivejšie a nedosahujú taký vysoký lesk.

SKLÁREŇ S TAJOMSTVOM: Od svojho založenia v roku 1857 sa sklárň Moser zameriava na výrobu krištáľového skla bez prímеси olova. Jej produkty sa napriek tomu vyznačujú neobyčajnou iskriosťou i tvrdosťou. Akým spôsobom tavia bezolovnaté krištáľové sklo, je stráženým firemným know-how.

VIETE SA SPRÁVNE STARAŤ O KRIŠTÁĽ?

- Výrobky z krištáľového skla sa musia ošetrovať ručne, nikdy ich neumývajte v umývačke riadu.
- Narábajte s nimi opatrne, aby sa nepoškriabali. Takisto sa snažte zabrániť vzájomnému dotyku výrobkov počas používania či odkladania.
- Môžete ich ošetrovať špeciálnymi prípravkami, ktoré zabránia prejavom prirodzeného procesu oxidácie zlata a platiny, ktorými sa výrobky z krištáľového skla často zdobia.
- Krištáľové sklo by sa nemalo vkladať do mikrovlnnej ani klasickej rúry.
- Nápoje a prípadné potraviny by nemali byť v krištáľových nádobách dlhý čas.



NACOOPUJ A **VYHRAJ** JEDNÝM ŤAHOM

SÚŤAŽ V
coop
JEDNOTA

3x
100€
poukážka do
COOP Jednoty



5x

Apple
AirPods
Pro 2



10x

Ruksak
Samsonite
plný čerstvého
Syrokrému



20x

EKO
taška



KÚP 2 x SYROKRÉM ČERSTVÁ CHUŤ v COOP Jednote a zaregistruj pokladničný doklad
na SYROKREM.SK. Súťaž trvá OD 20. 11. DO 10. 12. 2025.



ZUZANA TLUČKOVÁ: IDEÁLNE VIANOCE SÚ U NÁS!

Talentované dievčatko z detskej televíznej relácie Zlatá brána je dnes prvou dámou slovenského divadelného humoru, priekopníčkou sitkomu i uznávanou charakterovou herečkou. A popri tom aj sympatickou dámou, ktorej imponuje japonská kultúra úctivosti a slušnosti.

Ludia si vás pamätajú ako roztomilú a šikovnú dievča z televíznej relácie Zlatá brána. Predovšetkým v spojitosti s piesňou Liptovská bryndza. Vy ste od útleho detstva mali živý kontakt s divadlom, umeleckým slovom, piesňou. Čím vás tento svet priťahoval?

Vôbec netuším, čo ma ako dieťa ovplyvnilo natolko, že keď som mala osem rokov, tak som sa išla sama prihlásiť na dramatický odbor do ľudovej školy umenia. Aby som sa potom následne venovala divadlu, recitácii, herectvu. Hmlisto si pamätám akési vystúpenie, kde sme ako päťročné deti boli zabalení v nejakých perinkách a mali sme recitovať básničky o zelenine. Ja o mrkve, ktorú som v ruke aj držala. Ale kým na mňa prišiel rad, tak som z nej vyše polovice zjedla. A možno už vtedy sa vo mne prebúdžali zárodky dnešnej komediálnej polohy môjho herectva. Ale prečo to bolo herectvo? Dodnes neviem. Možno tým, že sme trávili večer pri televízii a videli sme filmy s Ginou Lollobrigidou alebo so Sophiou Lorenovou, ktoré ma veľmi očarili. Tak som si vravela: „Wau, aj ja raz budem Ginou Lolobrigidou!“ (Smiech.) Tak, a vidíte, ako sa to podarilo. Vonkoncom nie. Jedine ak, tak v tom, že môj otec ma doma oslovoval menom Džina.

A potom sa to začalo tak nejako samo odvíjať. V tej LŠU som mala fantastickú pani učiteľku p. Drotárovú, ktorá po roku, keď som k nej tajne chodila, prišla za mojimi rodičmi a vysvetlila im, že mám talent a že by bolo smutné, keby som ho ďalej nerozvíjala. Oni ostali prekvapení, lebo vôbec netušili, že chodím na takúto školu, a vôbec nevedeli, že chcem byť herečkou. Pretože v tom čase, keď ja som bola mladá, naozaj bolo dôležité mať v rukách nejakú serióznu prácu a až potom ste sa mohli venovať svojim „zábavkám“. Už počas základnej školy som nakrúcala v košickej televízii detskú pesničkovú reláciu Zlatá brána. Musím však povedať, že rodičia ma v tejto aktivite veľmi podporovali napriek tomu, že sa im to zo začiatku príliš nepozdávalo. Potom som pokračovala v štúdiu na gymnáziu, pretože tú pozitívnu prácu treba mať v rukách. Ale po gymnáziu ma naozaj rodičia nechali robiť prijímacie skúšky na Vysokú školu múzických umení do Bratislavy. Oni boli absolútne pokojní. Boli presvedčení, že aj tak nemáme žiadne konexie, aj tak žiadna naša rodina sa týmto smerom neuberala, z prostredia hercov alebo divadla nikoho nepoznám... A teda nemám šance na prijatie. Opak bol pravdou. Na prekvapenie mojich rodičov ma na herectvo na VŠMU na prvý pokus prijali.



Vaše štúdium herectva na Vysokej škole múzických umení. Človek má na toto obdobie svojho života zväčša zidealizované spomienky. Mladý človek plný nadšenia a ideálov sa tam stretáva so svojimi rovesníkmi, budúci kolegami. Aj z pedagógov sa postupne stávajú kolegovia. Vaše obdobie štúdia bolo v mnohom výnimočné. Vznikli divadelné predstavenia mladých študentov školy, ktoré sa doslova stali z večera do rána diváckymi hitmi. Na vtedajšiu dobu priniesli nový, modernejší pohľad na humor a zábavu. Hovorím o projektoch, ako bola Fugarová šou či Strapatí gentlemani. Boli to vo vtedajšej dobe doslova zjavenia. Nový čerstvý vietor v divadle, zábavných formátoch. Aj vy ste boli súčasťou tohto dobového fenoménu.

Bolo to niečo nevidané – neslýchané. Keď som prišla na prijímacie pohovory na Vysokú školu múzických umení, tak ma v jeden večer zobrali na predstavenie Fugarová šou. A tam som doslova padla na zadok. Videla som niečo, čo som dosiaľ v živote nevidela. Na javisku stáli samí mladí talentovaní ľudia. Herci, tanečníci, speváci. Predstavenie som vnímala ako nejakú Ameriku uprostred šedivého sociáku. Ostala som z toho pať. Dokonca sa mi o tomto predstavení aj snívalo. Čosi fantastické, uvoľnené, bezprostredné, mladé. Očarilo ma to. A keď som začala študovať v prvom ročníku, tak nám bolo dovolené nahradiť absolventov VŠMU, ktorí odchádzali z Fugarovej šou do divadiel po celom Slovensku. Nesmeli sme v ňom síce textovať, nesmeli sme vykonávať hereckú prácu, ale tancovať sme mohli. Ja som bola neskutočne hrdá na to, že v tejto slávnej Fugarovej šou aspoň tancujem. Koho som mohla, toho som na inscenáciu pozývala. Úplne som odpadávala, že hereckí veľikáni ako Michal Dočolomanský alebo Kamila Magálová tomuto projektu nesmierne fandili a podporovali ho. Vtedy som prežívala svoje zlaté obdobie nielen študentského, ale aj hereckého života. Veľmi rada a často si naň spomínam.

Po ukončení VŠMU ste nastúpili do divadla Nová scéna v Bratislave. Vtedy to bolo pravidlom. Potom sa to pádom socializmu začalo meniť. Aj vy ste sa ocitli na tzv. hereckej voľnej nohe, teda bez stáleho angažmánu. Hrali ste v komédiách, v zábavných produkciách, ale aj charakterovo zložité postavy dramatického repertoáru. K tomu sa pridala vaša práca v televízii – slávne bratislavské pondelky, v rozhlasových hrách, výrazná tvorba humoristicko-satirických relácií v televízii a rozhlase. Na akej pôde ste sa cítili najlepšie?

Mne vyhovovala žánrová pestrosť. Ale aj možnosť k divadelnej práci pripájať rozhlas či televíziu. Tej produkcie bolo veľa a ja som bola vďačná režisérom, že som bola obsadzovaná do postáv rôznorodých polôh. Neskôr sa to však začalo samo kryštalizovať a profilovala som sa ako komediálna herečka. Po Nežnej revolúcii, paradoxne, herci o veľké množstvo práce prišli. A tým, že som odišla z divadla Nová scéna a bola na voľnej nohe, ostala som dlhší čas bez divadla. Bolo to spôsobené aj faktom, že sa mi narodil druhý syn. Štyri roky som bola bez javiska, čo bolo pre mňa dosť ťažké. Ale v tom čase bolo zasa viac práce v dabingu. Bola to práca zaujímavá a v niečom opäť pre nás nová. Na Slovensko prišli telenovely. Nepoznali sme ich, nemali sme s nimi žiadnu skúsenosť. Robila som ústrednú postavu v prvej telenovele, ktorá k nám prišla. Stala sa celonárodným fenoménom. Možno si tí skôr narodení na ňu dodnes pamätajú: Jednoducho Mária. Aj keď som sa ako herečka na túto postavu pozerala výrazne kriticky, na druhej strane som práve za ňu získala ocenenie žena roka. Jednoducho, v mnohom je to tak: Diváci rozhodnú! Nezaujímajú ich váš názor.



Zuzana Tlučková hrá v incenácii Krajčíček úsmevu v Divadle komédie hneď niekoľko postáv.

Stáli ste pri mnohých fenoménoch, ktoré sa na Slovensku „uchytili“. Boli ste priekopníčkou, prvolezkyňou. Na príklad divácky neuveriteľne úspešný televízny sitkom Susedia. Ovládol televízne obrazovky a dodnes je (aj keď v reprízach) súčasťou našich domácností. Mali ste dovtedy na konte množstvo televíznej práce, ale bol žáner sitkomu v niečom iný? Prekvapil aj vás?

V mnohých ohľadoch. Najviac technológiou snímania. Predtým som sa spolu s kameramanmi učila doslova každý jeden pohyb v situácii, pohľad do tej-ktorej kamery, priestor, kde budem stáť, kedy a kam mám ísť, kde ešte mám svetlo, kde už nie, na ktorú prestrih musím reagovať – všetko toto sme sa my herci učili. Niekedy sa televízne inscenácie týždeň čítali, niektorí režiséri dokonca mali aj tzv. priestorové skúšky, potom sa týždeň skúšalo a až potom sme týždeň inscenáciu snímali – nakrúcali. A odrazu prišiel sitkom. A režisér mi hovorí: „Vôbec si nevšímaj, kde sú kamery. Nesmieš si ich všímať!“ Naraz som nevedela, ktorá kamera a kedy ma sníma. Už nad nami neboli šibenice, ale na telo nám pripli mikroporty, na ktoré som si, mimochodom, veľmi ťažko zvykala. A hlavne: jeden diel sa nakrútil za jeden deň. Bolo to veľmi náročné, čo sa týka učenia textov. Nebolo to divadlo, kde vám niektorý z kolegov mohol pomôcť, našepkať. Áno, dalo sa to stopnúť, vrátiť to, strihnúť. Ale mali sme pri snímaní divákov v štúdiu. Snažili sme sa celý sitkom zahrať na jeden ťah, aby aj diváci, keďže si zaplatili, mali z toho nejaký ucelený zážitok. Neskôr sa to robilo v štúdiu L + S – ako platené predstavenie. V začiatkoch s nami boli diváci a ich reálne smiechy. Až neskôr, keď sme prešli do štúdia, sme mali tzv. divákov – smieškov. A až do nich sa vmixovávali nové smiechy.

Zažili ste pri práci mnohé legendy slovenského divadla, rozhlasovej a televíznej tvorby. Režisérov, scenáristov, hercov. Najmä v období 80. rokov minulého tisícročia. Jedným z nich bol aj Ivan Krajčíček, o ktorom nedávno vzniklo divadelné predstavenie Krajčíček úsmevu. Hrávate ho pod hlavičkou Divadla komédie. Aj vy ste s ním veľmi veľa spolupracovali. Stretávali ste sa s ním v zábavných reláciách, v pesničkových programoch, dramatickej tvorbe. Ako by ste priblížili atmosféru vtedajších rokov?

Predovšetkým sme žili družne. Radi sme sa stretávali. Aj po práci. Po predstaveniach, po nakrútení inscenácie. Neexistovalo, že by niekto utekal domov. Vždy sme si ešte sadli aj s realizačným



štábom, dokázali sme sa smiať, rozprávať si zážitky a bolo to pre mňa ako mladú herečku nesmierne obohacujúce, inšpirujúce, zábavné, vtipné. Mala som z toho úžasný pocit. My sme sa stretávali aj súkromne s kolegami. Mali sme tzv. literárne kluby. Napríklad Maroš Zednikovič so svojou ženou Ľubou organizovali takéto neformálne podujatia. Stretávali sme sa pravidelne napriek tomu, že sme mali malé deti. Pamätám sa, že môjho Tomáša sme ešte v kočiaku na tieto stretnutia so sebou vozili. On spal a my sme sa spolu rozprávali, diskutovali o divadle, o novinách, rozoberali sme našu prácu. Bolo to nesmierne fajn. Stretávali sme sa po predstaveniach aj v divadelných kluboch. Ešte si pamätám legendárny Klub Národného divadla, keď sme tam ešte ako študenti len tak tichučko, skromnučko počúvali názory a „naťahovačky“ našich starších kolegov, veľikánov slovenskej kultúry. Som nesmierne vďačná, že som to zažila. Mám pocit, ale to asi hovorí každá generácia, že bolo možno viac úcty, rešpektu, priateľstva, smiechu. Kolegiality. Nechcem pôsobiť ako partizán spod Prašivej, ktorý spomína na zašlé časy dávnominulé. Dnes sa žije v rýchlejšom tempe, s obrovským deficitom času.

O to viac sa teším, že si veľkolepo koncipovanou inscenáciou Krajíček úsmevu pripomíname takú obrovskú osobnosť, akou bol Ivan Krajíček. Ale aj celú generáciu jeho kolegov. Neľahkú dobu, v ktorej sme my žili. Ale v ktorej sa zrodilo aj množstvo krásnych diel, relácií. Naše predstavenie nikoho nehodnotí, nesúdi. Vzdáva hold osobnosti, ktorá svojím talentom prekračovala čas aj krajinu. Robíme to s nadhľadom, úsmevom, láskou a obdivom k ich práci. A rozdáваме tým divákovi radosť, smiech, humor. Mnohí diváci nanovo ožijú, sú nabití energiou, ktorá ich „živí“ ešte niekoľko týždňov.

Ste herečka komička. Prvá dáma slovenského divadelného humoru. Dokazujete to nielen svojim zmyslom pre humor, ale predovšetkým hereckými kreáciami na javisku. Za všetky spomeňme opäť fenomén zvaný Klimaktérium.

Je to neuveriteľné, ako diváčky po celom Slovensku nadšene reagujú na naše predstavenia, ktoré hráme pod značkou Divadla komédie. Stretávame sa s nimi po odohratých predstaveniach. Ďakujú nám za humor a nadhľad, s akým prezentujeme neľahké obdobie v živote ženy. Máme odohraných takmer štyristo predstavení oboch dielov tejto obľúbenej komédie s pesničkami. S mojimi kolegyňami Gizkou Oňovou, Zuzkou Vačkovou, Katkou Brychtovou, ale aj s ďalšími si hovoríme, že je to šťastie takto divákovi prinášať radosť, smiech, pozitívnu energiu. Aj keď sa naránom vraciame po dlhých zájazdoch, napríklad zo Stropkova, tak si povieme: Práca, ktorá je pre nás skutočnou radosťou!

Vašou vášňou je cestovanie. A veľmi blízky vzťah ku krajinám Ďalekého východu. Myslím Južnú Kóreu a Japonsko. Čím vás tieto krajiny tak očarili?

Cestovať som začala približne v 45 rokoch svojho života. Prvá dlhšia exotická cesta smerovala na ostrov Bali. Tam som fascinovane videla, ako žijú ľudia na opačnej strane našej planéty. Ako premýšľajú, ako málo hmotného im stačí k životu a spokojnosti. Akí sú šťastní. Keď niečo robia, tak to nerobia len pre seba, ale berú ohľad na tých ostatných. My sme akoby každý sám za seba. Sme uzavretí a snažíme sa „hrať na vlastnom piesočku“. Zhrňať si svoj majetok a nepozerať sa na to, ako to ovplyvní toho druhého. A práve Japonci sú v tomto neuveriteľní. Myslia na celú spoločnosť. Na jej prospech. Veľmi sa mi páči, ako sa ľudia k sebe navzájom správajú. Vo verejnom priestore, ale aj v súkromí. Akí sú slušní, tichí. Dalo by sa povedať stíšení. Ako sa nederú do popredia. Akoby nechceli nikoho obťažovať. Diametrálne odlišné myslenie, než poznáme u nás. Ako sme vychovávaní my a ako oni. Čo je pre nich dôležité vo výchove človeka a čo pre nás. Práve tá absolútna odlišnosť rôznych kultúr ma fascinuje a prekvapuje.

Je tu čas Vianoc. Sviatky stíšenia a súkromia. Rodiny. Napriek tomu, že si ho prísne chránite, ako tento čas vnímate? Ako tieto sviatky pripravujete a prežívate? Alebo ako by ste si predstavili ideálne Vianoce?

Našťastie takéto Vianoce každý rok sa mi darí prežiť s mojou rodinou. Je to vzácné a pritom také obyčajné. Čím som staršia, tým viac si vážim fakt, že sme počas týchto dní spolu. A radi. Veľmi mi polichotilo, keď som sa minulý rok spýtala synov: „Deti, tak ako chcete tráviť Vianoce?“ A odpoveď zaznela: „No, u vás!“ To povedala moja nevesta. A to mi tak dobre padlo, že aj pre nich je samozrejmosť takto spoločne prežiť tieto dni. Takže: ideálne Vianoce sú, keď sme u nás. Keď je prestretý stôl. Keď je každý spokojný s tým, čo si nájde pod stromčekom. Keď si dáme vaječný koňak. Keď sa smežeme. Keď nás všetkých zabáva môj mladší syn, lebo on je skutočný šoumen, ja sa pred ním môžem ako komička schovať. Keď sme všetci spokojní. A potom sedíme pri televízii alebo si púšťame vianočné piesne. Nič výnimočné. Také bežné, normálne Vianoce. Asi ako v každej druhej slovenskej rodine.

A rúti sa v čase príprav vašou kuchyňou aj nejaký rýchlik nervozity, ošiaľu a predvianočného zhonu? Nákupy, upratovanie a varenie...

Snažím sa o to, aby bolo „všetko“! (Smiech.) Aby sme nezomreli od hladu počas tých troch-štyroch dní... A som rada, keď deti majú plné bruchá, chutí im, odľukujú si. Nič výnimočné. Typická slovenská matka.

Zuzana Hrdličková



Čas Vianoc, *čas pečenia*



Inšpiratívne
recepty a viac
informácií



AKO SVETLO MENÍ SVET

Svetlo nám kedysi dávalo impulz, že je čas vstať, pracovať alebo spať. Ešte pred sto rokmi sme poznali len denné slnečné svetlo a hlbokú tmú. Dnes však vďaka technológiám môžeme viesť režim aj obrátene. Sme na to však biologickí stavaní?

AKO FUNGUJE NÁŠ BIORYTMUS?

Denné slnečné svetlo má bohaté spektrum a výrazný jas. Tieto dva faktory nastavujú náš cirkadiánny rytmus. Ráno silné prirodzené svetlo pomáha prebudiť mozog, zvyšuje bdelosť a dokáže našartovať naše telo (hormonálne oscilácie, metabolizmus aj náladu). Preto odborníci odporúčajú čo najskôr po prebudení vystaviť oči dennému svetlu (stačí pohľad z okna, ideálna je však aj prechádzka).

Nie je to len o svetle. Naše telo a celková biológia sú evolučne prispôbené predovšetkým striedaniu svetla a tmy (teda dňa a noci). Naši predkovia nevystupovali z tmavých jaskýň a jemnej žiary ohňa do intenzívneho umelého svetla, nepoznali monitory a ani neboli vystavovaní stabilného bielemu LED svieteniu (a už vôbec nie po zotmení). Prirodzené svetlo, ktoré sa nachádzalo ráno a počas dňa vonku, im umožňovalo viesť aktívny režim: lov, zber, učenie a pod.

Večer, keď nastala tma, telo dostalo signál, že je čas na odpočinok, regeneráciu a spánok. Naše telo je stále nastavené rovnako. Z pohľadu evolúcie očakáva jasné denné svetlo na fungovanie. Prirodzený rytmus však býva narušený predovšetkým pre vystavenie bielemu svetlu aj v noci. A práve to vedie k „rozhádzaniu“ vnútorných hodín.

PREČO MÔŽE BYŤ BIELE SVETLO PROBLÉM?

Hynek Medřický, český odborník na svetlo, vo svojich početných rozhovoroch upozorňuje, že biele svetlo môže byť problém najmä večer. Toto svetlo v sebe nesie príliš veľa modrej zložky, ktorá má

výrazný biologický účinok. Modré svetlo samo osebe nie je zlé. Všetci ho potrebujeme predovšetkým cez deň. Prebúdza nás, dokáže zvýšiť našu bdelosť a zlepšuje koncentráciu.

Problém nastáva v momente, keď na nás svieti večer či v noci. V tom čase naše telo očakáva tmú, a tým aj zvýšenú tvorbu melatonínu (hormónu spánku, ktorý má na starosti reguláciu biologických hodín). Keď si však večer zapneme LED žiarovku, prípadne sedíme pri počítači, skrolujeme na telefóne alebo zapneme televíziu, mozog dostáva signál, že je stále deň. Naše telo reaguje biochemicky tým, že potlačí tvorbu melatonínu, čím spánok oddiali, prípadne bude plytší alebo kratší.

Čo s tým? Medřický hovorí, že riešením je návrat k prirodzenému rytmu svetla. Počas dňa by sme sa mali vystavovať silnému prirodzenému svetlu, ideálne dennému, a po západe slnka by sme mali používať iba svetlo teplých tónov – žiarovky s farbou do 2 700 kelvinov, svetidlá smerované nadol a so stmievaním. Takéto „biodynamické“ svetlo napodobňuje prirodzené zmeny dňa a noci a je šetrné k nám, ale aj k prírode.

VŠETKY ŽIVÉ ORGANIZMY

Umelé bodové zdroje svetla, ako sú pouličné lampy, ale aj osvetlenie na billboardoch či záhradné LED svetlá alebo reflektory narušujú prirodzenú aktivitu nočného a súmrakového hmyzu. Tieto druhy sú prispôbené prirodzenému nočnému svetlu, ktoré pochádza z hviezd a mesiaca. Výsledkom je prudký pokles lietajúceho hmyzu, ktorý pozorujeme v posledných desaťročiach.

Na svetlo však reagujú aj rastliny. Nočné osvetlenie mení fenológiu (pravidelné, ročne sa opakujúce udalosti v živote rastlín a živočíchov), čo spôsobuje skorší rozkvet, neskoré opadávanie listov alebo zmeny vo fotosyntéze, ktoré môžu narušiť vzťahy medzi rastlinami a opelovačmi. Tento na prvý pohľad nevinný jav môže mať podľa vedcov neblahé následky. Európske štúdie v posledných rokoch ukazujú alarmujúce výsledky. IGB Leibnizov inštitút pre ekológiu sladkovodných vôd v Nemecku uvádza, že v regiónoch Nemecka s vyššou úrovňou svetelného znečistenia zaznamenali pokles biomasy lietajúceho hmyzu až o 75 %. So zaujímavými výsledkami prišla aj organizácia Buglife, ktorá uvádza, že osvetlením sa znižuje návštevnosť kvetov nočnými opelovačmi až o 62 %. Hmyz, ktorý opeluje v noci, preferuje tmavé lokality. Podľa najnovších štúdií v časopise Nature Ecology & Evolution umelé svetlo spôsobuje aj dezorientáciu vtákov



predovšetkým počas ich nočných migrácií. Vtáky sa totiž orientujú podľa hviezd a mesačného svitu. V momente, keď sa dostanú do silne osvetlených oblastí, strácajú smer a sú dezorientované. Následkom toho často narážajú do budov, skiel, fasád alebo veží.

ČO V PRÍPADE, ŽE SVIETIŤ MUSÍME?

Bielemu svetlu z obrazoviek či pouličného osvetlenia sa nám dnes už asi vyhnúť nepodarí, no jeho vplyv minimalizovať vieme. A to tým, že budeme regulovať jeho spektrum, intenzitu a aj čas expozície. Medrický v jednom zo svojich podcastových epizód o svetle pripomína, že vystavením sa bielemu svetlu večer dávame telu signál, že je stále deň. Ideálne je preto po západe slnka znížiť intenzitu svetla, voliť teplejšie tóny alebo zmeniť režim na obrazovke mobilu (vybrať taký, ktorý blokuje modré svetlo), či spať v úplnej tme (využiť masku na spanie alebo zatiahnuť závesy).

AKO NA VIANOČNÉ OSVETLENIE?

Ostré farebné vianočné osvetlenie v interiéri, ale často aj v exteriéri môže byť problém. Dekoratívne osvetlenie by malo mať teplejšie tóny. Odborníci odporúčajú

PRAKTICKÉ TIPY DO DOMÁCNOSTI AJ ZÁHRADY

- Spite v úplnej tme: zatahnite závesy, odstráňte nočné svetlá pri posteli alebo ich nahraďte teplým svetlom.
- Nahraďte biele/denné LED svetlá teplejšími žiarovkami alebo špeciálnymi „biodynamickými“ žiarovkami.
- Nasmerujte vonkajšie svetlá nadol a používajte kryty, tienidlá a senzory pohybu namiesto trvalého osvetlenia, pretože menej „zbytočného“ svetla znamená menej narušený biorytmus aj pre hmyz a vtáctvo.
- Vyhnite sa silnému osvetleniu kvetov v noci (opeľovací hmyz funguje najlepšie v prirodzených svetelných

cykloch). Ak však potrebujete osvetlenie, používajte teplé spektrá a časové spínače.

- Ako prvé ráno vystavte oči prirodzenému svetlu. Stačí niekoľko minút vonku, čo výrazne zlepši cirkadiánne nastavenie.
- Ak radi čítate pred spaním, svetlo by malo byť umiestnené tak, aby neosvetľovalo celú miestnosť, ale vytváralo dostatočný kontrast na papier či obrazovku čítačky. Používajte svetlo teplé pod 3 000 K. Ideálne sú stmievateľné žiarovky a možnosť nastavenia intenzity.

vyhnúť sa silnému bielemu či modrému spektru, zároveň minimalizovať škálu a intenzitu svetelných dekorácií predovšetkým po zotmení. Svetelné refaze, ktoré zdobia stromček, okná či dom zvonku, môže byť zapnuté len určitý čas, prípadne byť nastavené na stmievanie tak, aby jas klesal a prešiel do nočného režimu plynule.

Medrický zároveň upozorňuje na to, že každý nadbytočný svetelný signál v noci si naše telo vyhodnocuje ako informáciu, že je deň, čím sa predlžuje čas, keď telo nie je pripravené na spánok. Vianočné svetelné dekorácie je teda ideálne nastaviť na stmievanie a úplne stlmiť približne hodinu pred spaním.

D. P., zdroj: medricky.cz



The advertisement is set against a vibrant red background adorned with golden stars and sparkling light effects. On the left, a male chef in a white uniform and hat is shown from the waist up, holding a chocolate whisk. In the center, the Lindt logo is prominently displayed in a cursive font, accompanied by a small crest. Below the logo, the text 'MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE DEPUIS 1845' is written in a clean, sans-serif font. To the right of the text is a large, golden chocolate bear, a classic Lindt product, which has a red ribbon tied around its neck and a small heart on its chest. At the bottom center, the text 'Vianočné chvíle plné výnimočných zážitkov s LINDT!' is written in a mix of white and gold fonts, with 'LINDT!' in a larger, bold, gold font.



TRI KVETY, KTORÉ SKRÁŠLIA VIANOCE

Ozdobený stromček je vianočná tradícia. Ku klasike môžeme pridať aj zmes farieb a vôní v podobe izbových rastlín, zornice či eukalyptu.



1. EUKALYPTUS – VIANOCE INŠPIROVANÉ ŠKANDINÁVIU

Eukalyptus je rastlina, ktorú sme si za posledné desaťročie obľúbili. Má striebornozelené lístky a používa sa často ako alternatíva vianočných jedličiek alebo borovicových gírlánd, napr. vo vencoch, či ako stolová dekorácia. Navyše, jeho vôňa pôsobí sviežo a zimne. Vetvičky eukalyptu môžeme použiť ako girlandu na parapet, stoličku či stôl. Dekorovať krátkou vetvičkou môžeme aj darčeky. V prípade, že máme kozub, môžeme nadeň zavesiť jednoduchý veniec alebo ho umiestniť ako súčasť väčšej výzdoby v kombinácii s guľôčkami, so šiškami či sviečkami. Eukalyptus sa často používa v kombinácii s bielou, so zlatou alebo s medenou, no vianočnú dekoráciu nepokazíte ani aranžovaním s červenou.

Ako ho pestovať? Eukalyptus potrebuje veľa svetla. Ideálne je južne orientované okno a aspoň 6 hodín priameho alebo intenzívneho svetla. Vyhovuje mu dobre priepustný substrát a pravidelné zalievanie, nesmie byť však dlhodobo presýtený vodou. **TIP: Živé vetvičky sa dajú vysušiť a opätovne používať v rôznych aranžmánoch, až kým nestatia farbu.**

2. ZORNICA – VIANOČNÁ KLASIKA

Kvet, ktorý pochádza z Južnej Ameriky a patrí do čeľade amarylkovitých. Poznáme ju aj pod názvom amarylka či amarylis, hoci to nie je úplne správne. Amarylis a zornica síce vyzerajú na prvý pohľad rovnako, no ide o dva rôzne kvety. Zornica zvyčajne kvitne koncom zimy a na jar. Okvetná stonka nesie 3-6 kvetov s priemerom okolo 18 centimetrov. Tyčinky kvetu vyčnievajú von. Samotný kvet nevoní, no na krásu mu to neubere. Zornice môžeme nájsť v mnohých far-

bách, tvaroch a aj veľkostiach. Väčšinou však rozlišujeme veľké, malé a kultivary s dvojitými kvetmi. Najčastejšími farbami sú červená, biela a ružová. Existujú aj variety v odtieňoch oranžovej či béžovej. S Vianocami si však spájame najmä červenú a bielu.

Veľké výrazné kvety zornice v odtieňoch červenej, bielej či krémovej môžu byť ozvlášťujúcim prvkom vianočnej výzdoby. Ak chceme, aby nám zornica rozkvitla už vo vianočnom období, základom je zdravá, pevná a veľká cibulka s dobre vyvinutými koreňmi. Skrátíme suché a zaschnuté konce koreňov, pripravíme kvalitný substrát na pestovanie izbových rastlín a zmiešame ho s troškou piesku. Substrátom naplníme nádobu a rastlinu zasadíme tak, aby tretina bola pod povrchom. Umiestnime na svetlé miesto, kde sa teplota pohybuje okolo 16 °C, a dobre zalejeme. Neprelievame a nezalievame pravidelne až do momentu, keď sa objaví dutý kvetný stvol. Vtedy jej doprajeme druhú zálievku. Keď sa objavia prvé kvety, rast môžeme trochu spomaliť prene-



sením kvetináča na chladnejšie miesto. V zásade však pri izbovej teplote kvitne 14 dní. **TIP: kvetináč so zornicou otáčame, aby bol rast na všetkých stranách rovnaký.**

3. VIANOČNÁ RUŽA

Poinsettia, ktorú poznáme pod názvom vianočná ruža, sa pre nás stala jedným zo symbolov Vianoc. Stará mexická legenda hovorí o chudobnej dievčine, ktorá ju priniesla ako dar na oslavu narodenia Ježiša. Keď kvet položila k oltáru, kvety sa rozžiarili červenou a ľudia to považovali za zázrak. Odvtedy sa vianočnej ruži hovorí aj kvet svätej noci. Malé Poinsettie v drobných kvetináčoch môžu byť milý darček pre susedov či hostí. Ak ich zabalíme do papiera a previazeme mašľou, určite nimi urobíme radosť nielen najbližším. Vianočná ruža má rada svetlo, no na priamom slnku sa jej dariť nebude. Ideálna teplota je 18 – 22 °C počas dňa, v noci zvládne aj o čosi menej. Neznáša prievan ani teplo sálajúce z radiátora. To je tou najčastejšou príčinou, prečo začne opadávať. Dariť sa jej bude, ak substrát udržíme mierne vlhký.

A čo s ňou po Vianociach? Vianocami sa jej sezóna nekončí. Z vianočnej ruže sa môže stať pekná izbová rastlina, ktorá vás každý rok poteší. Po odkvitnutí ju radikálne zrežte tak, aby nad zemou zostala stonka dlhá približne 8 centimetrov. Zrezanú ružu presadte do väčšieho kvetináča. V mesiacoch jún až september ju presuňte do polotieňa a dostatočne zalievajte. V októbri ju opäť presuňte na svetlé miesto v interiéri. V tomto čase jej pomôžete aj hnojením každé dva týždne. Jej sfarbenie podporíte tým, že ju budete pravidelne na poobedie a noc zakrývať.

D. P., zdroj: lepsiebyvanie.pluska.sk

Milí zákazníci, zamestnanci, priatelia aj gurmáni z dobrej adresy

Čas neúprosne odmeriava sekundy a je to práve on, čo nás opäť tak rýchlo priviedol do vianočného obdobia. Ešte spomíname na leto a na to, ako sme si na začiatku roka hovorili, že máme pred sebou celý rok. A zrazu sa tento rok chýli ku koncu a opäť prichádza k slovu ten neúprosný čas, ktorý priniesie rok nový. A tak stále dokola.

Možno by sme však tento vianočný čas mohli spoločne využiť o niečo lepšie. Ako? Skúsiť sa na chvíľu zastaviť, nájsť si chvíľku nielen pre seba, ale aj pre všetkých, na ktorých nám záleží. Či je to rodina, naši blízki, alebo kolegovia či kolegyně, skrátka, nájsť v sebe pokoj a pohodu, ktoré dokážu pôsobiť ako balzam na všetky životné výzvy. Ved' s čistou hlavou a úsmevom sa všetko rieši oveľa ľahšie.

Vianočný čas je zvláštny. Prináša silu, nadhľad a možno aj trochu odvahy vysloviť to jednoduché „ďakujem“. Toto slovo je síce krátke, no nesie v sebe pokoru aj úctu k našim najbližším.

Dovoľte mi preto, aby som sa pripojil k prianiu, ktoré patrí všetkým kolegyniam a kolegom, dodávateľom i odberateľom. Jednoducho všetkým, ktorí sa podieľajú na tom, aby sa výrobky z dobrej adresy dostali ostošeť k našim zákazníkom. Bez vás by to jednoducho nešlo.

S plnou vážnosťou vám chceme popriať krásne, pokojné a voňavé Vianoce, naplnené radosťou a spoločnými chvíľami. Nech je rok 2026 ešte úspešnejší, zdravší a plný splnených prianí. A nech sa nám všetko vyplní na slovenských 106 %.



**Úprimne ďakujem
a zostávam s úctou**

Ing. Jirí Šavřda
generálny riaditeľ
HYZA a. s.

Novinky z našej kuracinky



SK 106



**Veselé Vianoce
a šťastný *hydi*nový rok**

HYZA®
Z DOBREJ ADRESY

	suma (kniž.)	začiatok 1. tajníčky	OLANO, PINAS, SAVA	skratka termínu pianissimo	kút	oviať dymom	roľa	čísloslovce povzdychu	Slovenská národná strana	čaj, po česky	EDDA, KORA, TOLEDO	koniec 1. tajníčky	protestant- ský kňaz
primát			priepasť, po česky								dopravný podnik		
kód Bolívie			začiatok 2. tajníčky								asýrsky boh mesta Eridu		
skratka nedokonavé- ho slovesa			vianočné piesne	hurhaj						sulfid platnatý			
				bývalý český prezident						plochý čln			
prospech					udalosť				pozícia				
					značka lantánu				značka pascalu				
ustielali							otecko (famil.)						
	silno kričať						prvý mesiac v roku						
	meno Alojza												
plavidlá									úkon				obyvateľ Arábie
chyba									talianske sidlo				
jednotné číslo (skr.)			španielske mesto	mäsozravý chrobák					ACA, IAM, NDK	austrálsky medvedík	plošná miera		
písmeno gréckej abecedy									africká cítara		dá na vedomie		
otázka na 6. pád					značka nobélia	ovil		okraj na šitých látkach	výstupok na podkove				
									kód Rumunska				
	španielsky cyklista						červeno- hnedé farbivo						značka zubnej pasty
	svetová strana												
príslovka udávajúca trasu							obrázky z výstrižkov						
							valuta						
súbor staro- perzských básní					prací prášok				Amisov priateľ				
					tlač. agentúra Švédska				Aero club of America				
orientálna šachová figúrka				ženské meno						rumunské sidlo			
				predložka						arabský člen			
značka erbia			koniec 2. tajníčky								odpor v kartách		
rozrúvav			plačom prejavil žiaľ								rímske číslo 9		

Tajníčka krížovky z č. 10/2025: **STAROBA JE PARAZIT VLASTNEJ MLADOSTI**

Výhercovia: Ivana Janíková, Zbýňov; Vilma Urbanová, Kysucké Nové Mesto; Patrik Kunec, Liptovský Hrádok

Tajníčku krížovky posielajte najneskôr do 15. 1. 2026 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 tajníčky(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.

Milka



OCHUTNAJ MILKU





SLANÉ A VESELÉ



NOVINKA