

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

DÁTE SI? SLADKOKYSLÉ MÁJOVÉ POKUŠENIE

10 ROKOV
POMOCI:
HORNÁ NITRA
ŽIJE KOMUNITOU

ZAKÁZANÉ
LÁSKY
Z NAŠEJ
HISTÓRIE

ČAKAJÚ
VÁS ODMENY
VYPLÁCAME
ZĽAVY!

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

VYHRAJTE AUTÁ

A STOVKY ĎALŠÍCH CIEN!

3x

**Kia
XCeed**



43x

**Horský
elektro-
bicykel**

**KOLESOMÁNIA
2026**

510x

**100 €
nákupné
poukážky**



Nakúpte v COOP Jednote aspoň za 25 eur a hrajte o štýlové autá, elektro-bicykle a stovky nákupných poukážok. Súťaž trvá od 14. 5. do 10. 6. 2026. Viac na www.coop.sk



Namiesto predjedla

Ako azda každý rok nám jar opäť prináša tie známe protichodné pocity – kým prvé ostré lúče nás ťahajú von a nabíjajú radosťou, máme v päťach jarnú únavu, ktorá nám pripomína, že telo ešte potrebuje chvíľu na prebudenie. Na druhej strane to je ideálny moment na celkový reštart. Príroda nám sama podáva pomocnú ruku v podobe prvých vitamínov zo záhrady. Jarná cibulka, špenát, reďkovka, špargľa či sladké jahody a svieža rebarbora sú nielen symbolom sezóny, ale aj vítanou dávkou energie, ktorú práve potrebujeme.

Ako viete, radi si zalistujeme aj v histórii. Tentoraz sme objavili príbehy lások, ktoré museli prekonať prísne spoločenské konvencie. Členovia slávnych aristokratických rodov to v súkromí nemali práve jednoduché, presvedčia vás o tom emotívne príbehy lások Dionýza Andrášiho a Františka Rákociho.

Tradiície však u nás nežijú len v minulosti. Radi ich prenášame do súčasnosti a dávame im nové súvislosti. Ako v prípade našej novej kampane v spolupráci s legendárnym folklórnym súborom SĽUK. Folklor aj naše tradičné jedlá sa rodia v regiónoch a odovzdávajú sa z generácie na generáciu. Tradiície sa tak prepletajú naším každodenným životom – v tom, čo jeme, aj v tom, čo si pamätáme a odovzdávame ďalej. Snaha uchovávať slovenské tradiície je tak rovnako blízka COOP Jednote aj SĽUK-u a výsledok našej spolupráce môžete vidieť na televíznych obrazovkách.

Verím, že aj vás rozospieva, roztancuje a pomôže zatočiť s jarným útlmom.



Denisa Pogačová



4



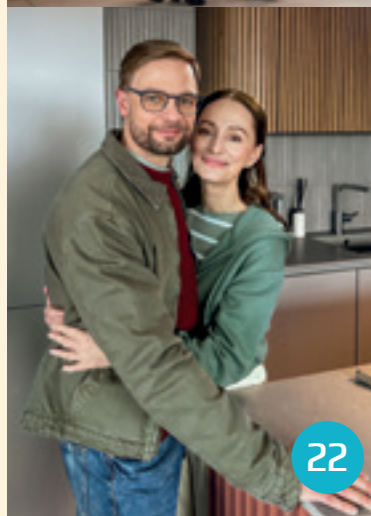
6



10



18



22



28

Obsah

4 V kuchyni: Kráľovná mája: Jahody a rebarbora

6 Zdravie: Čo sa na jar deje v tele

10 Tradiície: My sme tu doma

12 V COOP Jednote: Nová predajňa za 3 mesiace

14 Dobro z regiónov: Cyklus k 10. výročiu programu podpory lokálnych komúnit

16 Netradičné recepty: So Zuzanou a s Davidom

18 Recepty: Začína sa grilovacia sezóna

22 Rozhovor: Karin a Přemysl – byť tým pravým pre toho druhého

26 V COOP Jednote: Jubileum v Nových Zámkoch

28 Slovensko: Zakázané lásky z našej histórie

30 Krížovka

coop
JEDNOTA

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

JAHODY A REBARBORA

SLADKOKYSLÉ MÁJOVÉ POKUŠENIE

Jedna je svieža, kyslastá, tá druhá zas sladučká a voňavá. Spolu tvoria dvojicu, ktorá sa v máji objavuje na trhoch, v košíkoch aj v domácich koláčoch.

známe dnes, sú výsledkom neskoršieho šľachtenia. Vznikli v Európe v 18. storočí krížením druhov privezených zo Severnej a z Južnej Ameriky. Odvtedy sa z jahôd stala jedna z najobľúbenejších sezónnych plodín vôbec. Niet sa čomu čudovať. Sú krásne, voňavé a v kuchyni neuveriteľne vďačné. Stačí málo a s troškou cukru, lyžicou smotany, krehkým cestom vykúzlime chutný dezert. Jahody sú bohaté na skupiny vitamínov ako vitamín K, C, B₅ alebo minerály kremík, železo, draslík. Pričom obsah vitamínu C je takmer porovnateľný s citrusovými plodmi.

Jahody spoločne s čučoriedkami a brusnicami patria k najsilnejším potravinovým antioxidantom vôbec. Navyše, sú ideálne pri chudnutí, keďže 90 % z nich tvorí voda.

PREČO V MÁJI CHUTIA NAJLEPŠIE?

Aj rebarbora, aj jahody sú silno sezónne suroviny. A práve to z nich robí takú príležitostnú radosť. Objavia sa, vychutnáme si ich a zas sa vytratia. Aj v skorších, aj neskorších mesiacoch síce môžeme na pultoch supermarketov nájsť čerstvé jahody i rebarboru, chuť je zvyčajne iná. Rebarbora sa zbiera od jari do začiatku

Rebarbora priputovala z oblastí Ázie, najmä z Číny a Tibetu, kde sa po stáročia využívala skôr ako liečivá rastlina než surovina do dezertov. Do Európy sa dostala postupne cez obchodné cesty a dlhý čas ju využívali najmä v lekárnictve. Zlom nastal, keď sa cukor stal dostupnejším. Rebarbora sa začala objavovať aj v kuchyni. Jej prirodzená kyslosť si pýtala sladký protipól, a tak sa z nej stala hviezda kompótov, koláčov a posúpkových dezertov.

NA DOBRÚ NÁLADU A LEPŠÍ ZRAK

Toto kyslasté ovocie má vysoký obsah kyseliny jablčnej, citrónovej aj šťavelovej. Obsahuje vitamíny ako A, B₃, B₅ a vitamín C. Vďaka vysokému obsahu vápnika pomáha zlepšiť náladu a dokáže aj zmierniť depresívne stavy. Zároveň prispieva k zdraviu očí. Vysoký obsah vitamínu C a luteínu pôsobí na naše videnie. Množstvo antioxidantov v stonkách zas pomáha predísť sivému zákalu.

VITAMÍNOVÁ BOMBA TAKMER BEZ KALÓRIÍ

Lesné jahody poznali Európania oddávna, no veľké záhradné jahody, aké ich po-



NÁŠ TIP: Očistené ovocie premiešajte v zapekacej miske s trochou cukru a škoricou. Zasypte posýpkou z masla, múky a cukru. Pečte asi 30 minút v rúre na 190 stupňov. Napokon posypte sekanými mädľami alebo vlašskými orechmi. Pridajte kopček vanilkovej zmlziny a skvelý nedeľný dezert je na svete.

Ak rebarboru s jahodami krátko podusíte s cukrom a citrónovou kôrou, dostanete skvelý rozvar na palacinky, lievance, do jogurtu či k zmrzline.



leta, pričom najlepšia býva práve v máji. Je mladá, šťavnatá a jemnejšia než neskôr v sezóne. Pestovatelia ju obľubujú aj preto, že je pomerne odolná a po zime patrí medzi prvé rastliny, ktoré dávajú kuchyni svieži impulz.

Jahody zas dozrievajú podľa odrody a počasie, no máj býva ich prvý veľký mesiac. Najmä tie lokálne, z poľa alebo zo záhrady, chutia v tomto období úplne inak než tie, ktoré človek kúpi v zime v plastovom tégliku. Sú mäkkšie, voňavejšie, menej dokonale na pohľad a oveľa lepšie chutia.

VYUŽÍME SEZÓNU NAPLNO

Keď sa doma objaví prvý zväzok rebarbory alebo miska jahôd, málokto má chuť robiť zložité recepty. Dobrá sezónna surovina si často pýta len jednoduché spracovanie:

- **Rebarborový koláč s posýpkou:** Ak existuje klasika, ktorou sa oplatí začať, je to práve tento koláč. Krehké alebo

kysnuté cesto, kúsky rebarbory, trochu cukru a maslová posýпка. Výsledok je šťavnatý, jemne kyslý, voňajúci po masle a vanilke. Ideálny ku káve alebo na nedeľné popoludnie.

- **Kúsky rebarbory so škoricou** môžete pridať do cesta na mafiny.
- **Jahodový cheesecake:** Jahody a krémový syr sú kombinácia, ktorá funguje vždy. Môže ísť o pečenú verziu, ale rovnako dobre funguje aj nepčený cheesecake s rozmixovanými jahodami, citrónovou šťavou a so sušienkovým základom. Je to dezert, ktorý pôsobí slávnostne, no jeho príprava je jednoduchá.
- **Džemy a kompóty:** Máj je aj mesiacom prvých zaváraninových nápadov. Jahodový džem je klasika, ktorá doma vonia lepšie než akýkoľvek kupovaný. Rebarbora sa zas výborne hodí do kompótov, čatní alebo džemov v kombinácii s pomarančom, vanilkou či so zázvorom.

A spolu? Rebarbora s jahodami je jedna z najlepších dvojíc na pohárik hustého, sviežeho džemu.

AKO VIEME, ŽE SÚ ZRELÉ?

Jahody sú pripravené na konzumáciu, keď majú výraznú červenú farbu, cítime ich vôňu a na pohľad vyzerajú šťavnato. Ak má jahoda ešte biele miesta alebo necítime jej vôňu, pravdepodobne nebude mať žiadnu chuť. Na dotyk by mala byť pevná, nie tvrdá, ale ani príliš mäkká. Ak je otlačená alebo púšťa šťavu, to najlepšie má už za sebou. Pri rebarbore je dôležité všimnúť si stonku. Tá môže byť ružová, červená alebo zelenšia. Farba nehovorí o kvalite ani chuti. Dôležitejšie je, aby nepôsobila gumovo alebo príliš unaveno. Mladá a čerstvá rebarbora sa ľahko krája, drží tvar a po tepelnej úprave zmäkne. Jej chuť je sviežo kyslá.

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ:

- Farba rebarbory nemusí hovoriť nič o intenzite chuti. Zelenšia stonka môže byť rovnako chutná ako sútoružová.
- Výborne si rozumie nielen s jahodami, ale aj so zázvorom, s pomarančom či kardamómom a inými zahrievacími koreninami.
- Rebarboru môžeme skladovať v chladničke aj dva týždne. Ak ju zabalíme do potravinovej fólie dostatočne tesne a zabránime jej vysušaniu, dokáže si zachovať šťavnatú stonku.
- Jahody sa dajú v kuchyni využiť aj pri slaných receptoch. Príkladom môže byť šalát s balzomovým octom, kozím syrom alebo bazalkou doplnený chuťou jahôd.
- Jahody sa kedysi považovali za symbol luxusu a jemnosti. Objavovali sa na stoloch len slávnostne a používali sa len do honosnejších dezertov.

D. P., zdroj: apetitonline.cz





JARNÝ REŠTART

Viac svetla, vyššie teploty a vzduch voňajúci jarou. Napriek tomu sa mnohí z nás cítia spomalení. Vstáva sa nám ťažšie a dlhšie nám trvá, kým sa telo rozbehne. Jarná únava nie je výmysel, ale reálne preladovanie tela na nový rytmus.

Čo sa deje v tele na jar

Ľudský organizmus a jeho cirkadiánny systém je extrémne citlivý na to, ako a aké svetlo sa k nemu dostáva. Ranné rozvidňovanie, ktoré sa posunulo o hodinu, a večerné stmievanie, ktoré sa oneskoruje, mätie naše vnútorné hodiny. Problémom je aj to, že hoci svetla pribudne, naše návyky ešte zostávajú rovnaké. Ráno sa prebúdame do tmeleného interiéru, trávime deň pri obrazovkách, ktoré večer zameníme za umelé svetlo a televíziu. A výsledok? Viac svetla v kalendári, no nie vždy tam, kde ho náš organizmus potrebuje.

Zároveň sezónne zmeny svetla často menia aj fungovanie hormónov – melatonínu a kortizolu v našom tele. Hormón spánku, melatonín, prirodzene stúpa večer, keď dostáva signál tmy a biologickej noci. Kortizol zas prirodzene rastie po prebudení a pomáha nám prepnúť sa do bdelosti.

Výskumy ukazujú, že aj melatonín, aj kortizol sú kľúčové pre cirkadiánne fázy a ranné svetlo ich dokáže narušiť. Vzniká tak krátke obdobie preladovania organizmu, keď sa cítíme unavení, rozladení.

Cirkadiánny rytmus nepôsobí len na únavu, ale aj kvalitu a dĺžku spánku a metabolizmus. Ak sa cítíme „mimo rytmu“,

neprejavuje sa to len ospalosťou, ale aj pocitom, že nám jedlo akosi neseďí, trávenie nefunguje tak ako predtým, nemáme stálu energiu a prenasleduje nás chuť na sladké.

Bylinky pre jarný reštart

ROZCHODNICA RUŽOVÁ alebo *Rhodiola rosea* je jedna z mála bylín, ktoré naozaj zaberajú na problémy súvisiace s únavou a vysokou stresovou záťažou. Ide o ajurvédsky adaptogén, teda pomáha organizmu prispôbiť sa, lepšie zvládať stresové situácie alebo chrániť nás pred vyhorením.

Ak cítime mozgovú hmlu, nevieme sa sústrediť alebo sa ľahko dostaneme do stresu, rozchodnica nám s tým pomôže. Pôsobí blahodarne pri problémoch s koncentráciou a pri nízkej psychickej výdrži. *Rhodiola* pomáha aj pri zlepšení fyzického výkonu. Dokáže zvýšiť vytrvalosť a podporuje regeneráciu svalov.

Ako ju užívať: Väčšinou sa konzumuje vo forme extraktu. Ideálne ráno alebo doobeda (odporúča sa ráno), keďže má vysokostimulačné účinky.

Vitánia opojná, známa aj pod názvom **AŠVAGANDA**, funguje najmä v prípade vysokej stresovej záťaže, neustáleho pocitu napätia a vysokej únavy po dlho-

dobom preťaženia. Tento adaptogén nie je len pre tých, ktorí sa cítia na jar jemne unavení, ale pociťujú aj napätie. Medzi jej hlavné účinky patrí zlepšenie kvality spánku, zvýšenie fyzickej výkonnosti a podpora imunity. Dokáže podporiť aj hormonálnu rovnováhu a fungovanie štítnej žľazy.

Ako ju užívať: Vo forme extraktu v dvoch dávkach ráno a večer. Ideálne po jedle, keďže môže dráždiť žalúdok.

TULSI alebo posvätná bazalka je bylina, ktorá dokáže premôcť stres, únavu a posilniť kognitívnu výkonnosť. Je to silný ajurvédsky adaptogén, ktorý pomáha telu zvládnuť fyzický aj psychický stres, zároveň podporuje imunitu a pôsobí aj ako silný antioxidant. Jej výhodou je, že nepôsobí sedatívne, ani výrazne stimuluje. Je vhodná aj na podporu dýchacích ciest, podporuje trávenie, znižuje hladinu cukru aj cholesterolu v krvi. Môžeme ju piť vo forme čaju alebo tinktúry či extraktu. Je vhodná aj na aromaterapiu. Vôňa tulsí vie upokojiť myseľ a podporiť koncentráciu.

TIPY NA JARNÝ REŠTART

Ranné svetlo je základ

Najpodceňovanejší jarný trik nie je žiadna superpotravina, ale obyčajné svetlo

v správnom čase. Výskumy dlhodobo ukazujú, že ranné svetlo posúva cirkadiánne hodiny dopredu, pomáha synchronizovať spánok a bdelosť. Dokáže zlepšiť náladu aj denné fungovanie. Svetlo teda nie je len dekorácia. Je to informácia pre mozog.

TIP: Po prebudení vystavte tvár svetlu cez okno, nechajte slnečné svetlo prebudiť telo. Ideálna môže byť aj prechádzka, ak na ňu máte čas a priestor.

Načasovanie jedla

Kalória nie je len kalória. Práve jar nám ukazuje, že nie je dôležité len to, čo a ako jesť, ale aj kedy. Telo spracúva jedlo inak ráno a inak neskoro večer. Skoršie okno príjmu jedla a lepšie zosúladenie s denným rytmom sa spája s priaznivejšími metabolickými výsledkami než chaotické jedenie pokračujúce do neskorkej noci.

Jesť čisto nám na jar nepomôže, dôležité

je jesť v momente, keď je telo biologicky pripravené energiu spracovať. Teda jesť častejšie a menej, nie nárazovo a nadmieru.

Dych ako regulácia

Dychové cvičenia a najmä štruktúrované dychové techniky môžu zlepšiť náladu, znížiť pociťovanie negatívnych emócií a ovplyvniť autonómny nervový systém. Zaujímavosťou je, že dychové techniky cvičenia sú často efektívnejšie než meditácia alebo mindfulness.

Chlad ako návrat do prítomnosti

Výskum skôr naznačuje, že krátka expozícia chladu môže podporiť bdelosť, pozitívny afekt, odolnosť proti stresu. Nemusí ísť hneď o ľadový kúpeľ alebo plávanie takmer v zamrznutom jazere. Vystavenie sa chladu má rôzne stupne. Pre väčšinu ľudí úplne po-

stačuje krátke studené zakončenie sprchy alebo ochladenie tváre a krku. Týmto dávame nervovému systému signál, že je čas prepnúť do väčšej bdelosti.

Doplňte vitamíny

Po zime sa ako naše najslabšie miesto ukazuje nedostatok vitamínu D, vitamínov skupiny B a minerálu železa. Vitamín D je dôležitý pre svaly, kosti aj imunitu a jeho nižšia hladina sa môže prejaviť únavou, svalovou slabosťou či celkovým pocitom, že sme bez energie.

B₁₂ a folát zas potrebujeme na tvorbu červených krviniek a normálne fungovanie nervového systému. Ich nedostatok sa môže ozvať extrémnou únavou, slabosťou, horšou koncentráciou či zadýchavaním.

Ak nám chýba železo, telo to signalizuje malátnosťou. Horšie prenáša kyslík a výsledkom je presne ten typ vyčerpania, ktorý si ľudia často pomýlia s bežnou jarou únavou.

Do jedálneho lístka sa preto na jar oplatí zaradiť viac vajec, rýb, kyslomliečnych výrobkov, strukovín, listovej zeleniny, špargle, brokolice, kvalitného mäsa, semienok a celozrnných obilnín. Pri železe je šikovné myslieť aj na kombinácie strukovín, šošovica či špenát fungujú lepšie spolu s potravinami bohatými na vitamín C, teda s paprikou, citrusmi, kivi alebo kyslou kapustou, pretože vitamín C zlepšuje jeho vstrebávanie.

ODĽAHČENÝ JEDÁLNY LÍSTOK

Stravovanie na jar by sme mali stavať na ľahších, ale stále sýtych potravinách. Na strave s dôrazom na horké a aromatické chute, fermentované potraviny, dostatok bielkovín a sezónnu zeleninu. Ideálna je špargľa, reďkovky, jarná cibuľka, špenát, hrášok, bylinky, mladé listy alebo skoré kapustoviny.



JARNÉ BYLINKY, NA KTORÉ NEZABÚDAJME

- Žihľavu môžeme piť ako čaj alebo pridať do jarnej polievky, pesta či krátko podusiť ako špenát. Je ideálna práve na jar, vďaka podpore organizmu a schopnosti jeho odľahčenia. Takisto pomáha pri močových ťažkostiach.
- Púpava a jej mladé listy sa hodia najmä do šalátu pre ich horkastú chuť. Koreň je zas vhodný do čaju alebo bylinných zmesí. Púpava nám na jar pomôže s metabolizmom a tráviacimi ťažkosťami. Podporuje chuť do jedla.
- Mäta by nemala chýbať nielen v podobe čaju, ale ani ako súčasť šalátov či ako bylinka vhodná do jogurtových dipov. Pomáha najmä s tráviacim diskomfortom či nadúvaním. Navyše jej svieža chuť pôsobí na jar prebúdzajúco.

D. P., zdroj: wildnutrition.com



RETAIL PARK COOP JEDNOTA PRIEVIDZA S TITULOM INOVÁTOR ROKA AJ OCENENÍM V STAVBE ROKA

COOP Jednota opätovne potvrdzuje svoju silnú pozíciu na slovenskom trhu ako líder v oblasti inovácií a nadväzuje na minuloročný úspech. V aktuálnom ročníku súťaže MasterCard Obchodník roka získal projekt Retail park COOP Jednota ocenenie v kategórii inovátor v obchode. Identický projekt regionálneho družstva COOP Jednota Prievidza uspel v prestížnej súťaži Stavba roka 2025, kde získal Cenu Únie miest Slovenska za celospoločenský prínos v rozvoji miest a obcí Slovenska.

V apríli 2025 otvoril svoje brány v Prievidzi nový Retail park COOP Jednota. Moderný multifunkčný priestor prepája nakupovanie, služby aj verejný priestor s dôrazom na ekologické riešenia. Areál je navrhnutý ako mestský priestor prirodzene prepojený s menšími námestiami a pasážou, ktoré nadväzujú na pešie trasy medzi dopravnými uzlami a centrom mesta. Jeho súčasťou je aj Tempo SUPERMARKET s predajnou plochou 579 m², ktorý je zároveň najväčšou nonstop predajňou v režime 24/7 na Slovensku.

Celý projekt bol postavený ako drevo-stavba a využíva viaceré udržateľné riešenia, ako je zelená strecha, zachytávanie dažďovej vody či fotovoltaické panely. Architektonický koncept vychádza z tradičnej drevostavby interpretovanej moderným spôsobom a prirodzene zapadá do mestského prostredia. Okrem samotného supermarketu tu návštevníci nájdu aj menšie prevádzky, kiosky či priestory s potenciálom na trhy, ktoré zjednodušujú každodenný život a zároveň prispievajú k príjemnejšiemu a kvalitnejšiemu

Inovácie majú skvalitňovať život ľuďom a rešpektovať prostredie, hovorí predsedníčka CJ Prievidza Janka Madajová.



prostrediu mesta. Projekt zároveň revitalizoval pôvodne nevyužitú územie a prinesol mu novú mestskú kvalitu.

„Tieto ocenenia vnímame ako potvrdenie toho, že inovácie v maloobchode nemajú byť samoúčelné. Ich skutočná hodnota je v tom, že zlepšujú každodenný život ľudí a zároveň rešpektujú prostredie, v ktorom žijeme. V Prievidzi sa nám podarilo prepojiť moderné technológie, udržateľnosť a kvalitný verejný priestor tak, aby projekt bol dlhodobým prínosom pre celé



O OCENENÍ – INOVÁTOR V OBCHODE

Inovátor v obchode v súťaži MasterCard Obchodník roka oceňuje spoločnosti, ktoré v minulom roku priniesli na slovenský trh tie najodvážnejšie a najprogresívnejšie inovácie. Či už išlo o nové technológie prínosné pre zákazníkov i firmy, inovatívne predajné koncepty, revolučné platobné systémy alebo projekty zamerané na praktické využitie princípov ESG.

O OCENENÍ – STAVBA ROKA

Súťaž Stavba roka patrí medzi najprestížnejšie odborné ocenenia v oblasti stavebníctva a architektúry na Slovensku. Jej cieľom je každoročne vyzdvihnúť výnimočné realizácie z hľadiska architektonickej kvality, technického riešenia, inovatívnosti a celkového prínosu pre spoločnosť a životné prostredie. Súčasťou súťaže sú aj špeciálne ceny udeľované odbornou porotou, ktoré oceňujú projekty s významným prínosom pre rozvoj miest a obcí a kvalitu verejného priestoru.

mesto,“ uviedla Janka Madajová, predsedníčka predstavenstva COOP Jednota Prievidza.

KONCEPT COOP JEDNOTA 24/7

COOP Jednota tento koncept neustále dynamicky rozvíja, aktuálne už na Slovensku funguje 31 predajní v režime 24/7 a spoločnosť plánuje jeho ďalšie rozširovanie do nových lokalít. Tento model prináša vyšší komfort zákazníkom, efektívnejšie fungovanie predajni a zároveň podporuje dlhodobú udržateľnosť maloobchodu.

Najväčšia domáca maloobchodná sieť dlhodobo stavia na kombinácii tradície a inovácií. Okrem technologických riešení sa zameriava na podporu regiónov, lokálnych výrobcov a budovanie predajni, ktoré prirodzene zapadajú do života komunít. Aj vďaka tomu patrí medzi lídrov slovenského maloobchodu a významných partnerov rozvoja miest a obcí.



OVČIA BRYNDZA

Pravá slovenská špecialita s bohatou históriou a nezameniteľnou chuťou. Vyrába sa výhradne z pasterizovaného ovčieho mlieka.

Vyznačuje sa typicky plnou, pikantnou chuťou, krémovou konzistenciou a charakteristickou arómou, vďaka čomu je surovinou prvej voľby pre gurmánov a milovníkov pravej chuti bryndze.

Ocenený koncept vychádza z tradičnej drevostavby interpretovanej moderným spôsobom tak, aby prirodzene zapadla do mestského prostredia



KEĎ SA TRADÍCIA CHUTÍ STRETÁVA S TRADÍCIOU FOLKLÓRU

COOP Jednota ako najväčšia domáca maloobchodná sieť dlhodobo zohráva úlohu nositeľa tradície slovenských chutí. Potvrzuje to aj aktuálny prieskum, podľa ktorého majú zákazníci najväčšiu istotu slovenského pôvodu potravín práve v tejto sieti – túto odpoveď uviedlo 43 % respondentov*. Značka zároveň patrí k hlavným garantom slovenskej kvality a zákazníci ju vnímajú ako blízku svojim regiónom a ich potrebám.

Najväčšia sieť potravín, ktorá je tu doma už viac ako 150 rokov, podčiarkuje svoju pozíciu aj aktuálnou kampaňou s názvom My sme tu doma v spolupráci so Slovenským ľudovým umeleckým kolektívom (SĽUK). Prepája tak tradície folklóru s tradíciou chutí našich domovov. Ide o spojenie dvoch partnerov, ktorým je blízke Slovensko a jeho tradície, vďaka čomu sa v kampani prirodzene prepájajú slovenské chute s folklórom a nadväzuje sa na domácu symboliku blízku jednotlivým regiónom. Tento silný vzťah k regiónom sa prejavuje najmä v dlhodobých aktivitách najväčšej domácej siete, ako aj v podpore iniciatív, ktoré zachovávajú miestnu kultúru, tradície a komunitný život. COOP Jednota sa preto pravidelne zapája do projektov a podujatí, ako je Dedina roka či Slovenský deň kroja, ktoré prepájajú ľudí, posilňujú hrdosť na regióny a pripomínajú význam tradičných hodnôt v každodennom živote. „Už viac ako 150 rokov sme súčasťou slovenských regiónov, ich histórie a kultúry. Sme tí, ktorí sú tu doma a v duchu našich družstevných hodnôt uchováваме tú skutočnú poctivú chuť Slovenska. Prinášame ju denne na pulty našich 2000 predajní, a to tak v mestách, ako aj na vidieku, ku ktorému máme skutočne blízko. Úzko spolupracujeme s lokálnymi výrobcami a prostredníctvom ich pestrej ponuky domácich výrobkov uchováваме rozmanitosť slovenských chutí nielen pre nás, ale aj pre ďalšie generácie,“ hovorí Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko. Vychádzajúc z aktuálneho prieskumu slovenskému pôvodu potravín veria zákazníci



Riaditeľ SĽUK-u Juraj Hamar, Renáta Peťovská, Zuzana Vačková a Ján Bilinský v spoločnosti folkloristov

jednoznačne najviac v reťazci COOP Jednota, a to v podobe 43 %, čo predstavuje zároveň výrazný nárast pred konkurenčnými obchodnými reťazcami (25 % a menej)*.

V praxi sa uchovávanie chutí regiónov premetia priamo do obsahu nákupného košíka zákazníka COOP Jednoty. Ani taký bežný produkt, ako je rožok, nemá v domácej sieti jednotnú podobu – existuje až v 70 rôznych variantoch. Zákazník si tak v jednej predajni môže vybrať aj z viacerých typov rovnakého produktu. Je bežné, že ponuka zahŕňa aj päť rôznych variantov základného pečiva.

V súlade s autentickou chuťou ide aj kvalita výrobkov. Tú si COOP Jednota u lokálnych dodávateľov cení rovnako vysoko ako originálne receptúry. Táto dlhodobá stratégia sa odráža aj vo vnímaní zákazníkov – podľa aktuálneho prieskumu vnímajú predajne COOP Jednota ako miesto, kde majú istotu kvality potravín pre svoju domácnosť. *Spolupracujeme s viac ako 1300 dodávateľmi naprieč Slovenskom, z toho približne 300 pôsobí v oblasti pekárenských výrobkov. Chceme, aby si zákazníci mohli vybrať chuť svojho regiónu, nie jeden univerzálny štandard. Tak ako je rozmanitý slovenský folklór, rovnako pestrá je aj ponuka nášho sortimentu,*“ hovorí Renáta Peťovská, riaditeľka sekcie obchodu a rozvoja maloobchodnej siete COOP Jednota Slovensko.

Z tohto pohľadu je spojenie so Slovenským ľudovým umeleckým kolektívom (SĽUK) len ďalším prirodzeným krokom.

Popri uchovávaní tradícií prebieha aj ich vedomé a systematické približovanie mladšiemu publiku. SĽUK preto prináša moderné interpretačné projekty, ktoré posúvajú folklór aj mimo javiska – napríklad formáty vystúpení vo verejnom priestore, kde sa tradičné prvky prepájajú so súčasným jazykom a kostým v podobe kroja nahrádza bežné oblečenie v tzv. „SĽUK-árskych šalenotách“. Súčasťou aktuálnej kampane je tak aj rozšírenie o tento typ spolupráce, ktorý prináša nové, súčasné uchopenie tradície.

* Prieskum uskutočnila agentúra 2muse v apríli 2026 na reprezentatívnej vzorke 763 respondentov.





ZAPOJ SA DO SÚŤAŽE

5x
300 €

HRAJ

**O NÁKUPNÉ POUKÁŽKY
COOP JEDNOTA V CELKOVEJ
HODNOTE 8 000 €**

65x
100 €

**za nákup výrobkov 7Days croissanty
minimálne za 2 €**

*ilustrčný obrázok



Do súťaže sa môžeš zapojiť od 4. 6. – 30. 6. 2026. Podrobnejšie pravidlá nájdeš na www.vyhrajschutou.sk/coop.

COOP JEDNOTA TRNAVA OTVORILA V TRAKOVICIACH NOVÝ SUPERMARKET

COOP Jednota Trnava sprístupnila pre zákazníkov obce Trakovice tesne pred Veľkou nocou novú predajňu COOP Jednota SUPERMARKET s predajnou plochou 250 m². Zmenu sa podarilo zrealizovať za necelé tri mesiace.

Nová predajňa sa nachádza na hlavom ťahu cez obec v smere z Trnavy do Hlohovca a Nitry. Službiť bude nielen miestnym obyvateľom, ale tiež zákazníkom z celého okolia, ktorí cez obec prechádzajú v rámci pracovných presunov. Pre zákazníkov je priamo pri prevádzke k dispozícii bezplatné parkovisko aj stojisko na bicykle.

NOVÁ PREDAJŇA ZA TRI MesiACE

Rekonštrukciu a komplexnú modernizáciu predajne zrealizovalo spotrebné družstvo za necelé tri mesiace. Predajná plocha vzrástla z pôvodných 150 m² na 250 m². Skladová plocha predstavuje ďalších 90 m². V rámci celkovej obnovy bolo zrekonštruované aj parkovisko pre zákazníkov s počtom 21 parkovacích miest. „Prevádzková jednotka, ktorú sme v obci mali, už nezodpovedala súčasnosti ani zákazníckym potrebám. Trakovice sú moderná obec s potenciálom ďalšieho rozvoja a novou výstavbou. Veríme, že nová predajňa bude slúžiť nielen miestnym obyvateľom, ale aj pocestným, ktorí cez obec denne prechádzajú,“ hovorí Ján Štrbo,



Slávnostné otvorenie predajne - v strede Ján Štrbo, predseda predstavenstva COOP Jednota Trnava.

predseda predstavenstva COOP Jednota Trnava, spotrebné družstvo. Pod vedením vedúcej predajne Dagmar Čulagovej sa bude o chod predajne starať 8 zamestnankýň priamo z Trakovíc.

VÄČŠIA PREDAJŇA A ATRAKTÍVNY SORTIMENT

Zákazníci nájdu v priestranom supermarkete kompletný sortiment od čerstvých potravín až po drogériu či doplnkový tovar. V ponuke nechýbajú mäsové, pekárenské a mliečne výrobky,



UPLATNITE SI

ZĽAVU
Z NÁKUPOV

ZA 2. POLROK 2025

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

OD 19. 3.
DO 30. 6.
2026

Vemí zákazníci, ktorí si v čase **od 1. 7. do 31. 12. 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.



zriadte si kartu cez appku alebo na www.coopklub.sk



využívajte e-doklad a mobilnú aplikáciu



nakupujte a použite vernostnú kartu



získajte vernostnú zľavu 2x do roka



Výhody získate aj u našich externých partnerov:





čerstvá zelenina a ovocie, pult s čerstvými výrobkami ani drogéria, veci bežnej spotreby a doplnkový tovar. „Pri modernizácii a rekonštrukciách predajní je naším cieľom posúvať poskytované služby na vyššiu úroveň. Chceme zákazníkom vytvárať príjemný zážitok z nakupovania, ktorý tvorí nielen nový priestor, ale predovšetkým bohatý a chutný sortiment zameraný na slovenské produkty, kvalitu poskytovaných služieb a osobný prístup personálu,“ zdôraznil Ján Štrbo. Nový supermarket v Trakoviciach tak prináša lepšie nákupné podmienky pre všetkých zákazníkov. COOP Jednota Trnava pripravuje tento rok ďalšie rekonštrukcie supermarketov v Chtelnici a v Kátlovciach.

SPOLUPRÁCA S OBCOU A PODPORA KOMUNÍT

Vedenie COOP Jednoty Trnava ocenilo spoluprácu s obcou. Starosta Ľudovít Tolarovič sa osobne zúčastnil aj na otvorení prevádzky a vyzdvihol, že počas obnovy priestorov zachovala spoločnosť COOP Jednota Trnava dostupnosť predajne v obci v náhradných priestoroch. „V roku 2025 sme obnovovali plán sociálneho a hospodárskeho rozvoja obce. Jednou z požiadaviek ob-

čanov bolo, aby sa zväčšila a intenzívnejšie zásobovala predajňa COOP Jednota. Som rád, že sa naše želanie a výzva zmenili na skutočnosť a môžeme pohodlne nakupovať v modernej priestrannej predajni s bohatým sortimentom. Navyše, personál predajne tvoria Trakovičanky, ktoré majú prácu doma, v rodnej obci. Verím, že si novú predajňu obľúbia nielen domáci, ale aj zákazníci, ktorí obcou prechádzajú,“ poznamenal Ľudovít Tolarovič, starosta obce Trakovice. Hneď v prvý deň sa nová predajňa stretla s veľkým záujmom prevažne domácich obyvateľov. Pozrieť sa prišli aj miestni škôlkari, ktorí si pripravili báseň o obchode a nakupovaní. Balóny, sladká odmena a malé pozornosti ich neminuli. Supermarket COOP Jednota v Trakoviciach je otvorený počas pracovných dní od 6.00 do 20.00 a v sobotu od 6.45 do 18. 00.



RADOMA

AHOJ, SOM MATJESOVÝ

TEŠIIII MA

RADOMA MATJES šaláty prinášajú riešenie pre každodenné situácie – **poctivú chuť solených sledových filiet sme spojili s modernou receptúrou** a dostupným 140g balením, vďaka čomu vznikol produkt, ktorý si môžete vychutnať kdekoľvek a kedykoľvek.

Dve novinky sú výrazné, autentické a pripravené okamžite, bez plánovania či príprav, pričom **spájajú to najlepšie z tradičných matjesov a modernej chladenej novinky.**

Už teraz dostupné v sieti COOP!

www.radoma.sk





Lazany



Handpark Handlová



Nitrianske Rudno

TAM, KDE SA ENERGIA MENÍ NA SPOLOČNÝ PRIESTOR: **HORNÁ NITRA ŽIJE KOMUNITOU**

Už desať rokov pomáha Program podpory lokálnych komunít premieňať dobré nápady na skutočné zmeny v mestách a obciach po celom Slovensku. Počas svojho fungovania podporil 232 projektov a na ich realizáciu prispel sumou takmer 1,3 milióna eur. Za každým z nich stoja ľudia, ktorí sa rozhodli zlepšiť miesto, kde žijú – vytvoriť bezpečnejší priestor pre deti, obnoviť verejné priestranstvo, podporiť šport, kultúru či vzdelávanie.

Pri príležitosti 10. výročia programu vznikol seriál Dobro z regiónov, predstavujúci príbehy projektov, ktoré vďaka podpore Nadácie COOP Jednota dostali šancu vyrásť. Pretože silné regióny netvorí budovy, ale ľudia a ich odhodlanie meniť veci k lepšiemu.

PARK, KDE SA ZOSTÁVA DLHŠIE

Horná Nitra bola celé desaťročia regiónom energie. Energia tu znamenala prácu, priemysel, výkon. Dnes má táto energia inú podobu. Premieňa sa do miest, ktoré spájajú ľudí.

V mestskom parku v Prievidzi pribudla v roku 2018 pikniková zóna. Nenápadná zmena, ktorá zásadne ovplyvnila spôsob, akým ľudia park využívajú.

Z miesta, ktorým sa kedysi prechádzalo, sa stal cieľ. Rodiny si tu rozkladajú deky, pripravujú malé pikniky, deti behajú medzi stromami a víkendy majú zrazu prirodzený rytmus. Oheň v ohnisku, rozhovory, ktoré sa cez týždeň nestíhajú, a pocit, že netreba nikam odchádzať, aby bol deň výnimočný.

Pikniková zóna dnes patrí medzi najobľúbenejšie časti parku. Ukázala, že aj jednoduchá úprava verejného priestoru dokáže vytvoriť miesto, kde sa komunita stretáva prirodzene.

PRIESTOR, KTORÝ ROZHÝBAL MESTO

V roku 2021 pribudol v Handlovej Handpark. Od začiatku bol koncipovaný ako miesto pre všetky generácie. Stôl na stolný tenis, petangové ihrisko či šachové stolíky prilákali mladších aj starších obyvateľov. Čoskoro sa ukázalo, že ľudia si tento priestor osvojili. Popoludní tu počuť úder loptičky, tiché sústredenie nad šachovnicou aj smiech detí. Rodičia sa zastavia na chvíľu oddychu, starí rodičia sledujú dianie z lavičky. Park žije.

Projekt sa navyše postupne rozšíril. Mesto doplnilo detské herné a edukačné prvky, pribudli preliezačky, šmýkačky aj exteriérové počítačové. Workoutové zostavy vznikli vďaka ďalšej iniciatíve. Handpark tak rástol spolu s komunitou a dnes tvorí plnohodnotný oddychový areál.



Mestský park v Prievidzi



Lazany

„Komunita, v ktorej naša firma pôsobí, patrí medzi štyri hlavné piliere nášho podnikania. Nie sme jej súčasťou len prostredníctvom našich predajní a služieb, ale najmä aktívnym prístupom k životu v mestách a obciach, kde pôsobíme,“

hovorí Janka Madajová,
predsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Prievidza.



Otvorenie vynoveného školského dvora v Oslanoch

IHRISKÁ, KTORÉ MAJÚ MYŠLIENKU

COOP Jednota Prievidza však nezostala len pri projektoch podporených nadáciou. Od roku 2019 začala podporovať komunitné iniciatívy aj z vlastných zdrojov. Do roku 2025 takto pomohla zrealizovať už desať projektov.

Len v roku 2024 podporila tri naraz – detské ihrisko v Nitrianskom Rudne, projekt Beckovčatá v pohybe v areáli materskej školy v Beckove a rekonštrukciu školského dvora v Oslanoch.

Silným príkladom je aj detské ihrisko Záchranný systém pri materskej škole v Lazanoch. Vďaka herným prvkom tu deti hrou formou spoznávajú prácu záchranných zložiek. Hra sa prepája s poznávaním a pohyb s učením. Súčasťou areálu je altánok využívaný na výchovno-vzdelávacie aktivity aj kultúrne programy. Tieto projekty majú spoločný menovateľ. Vznikajú na základe hlasovania samotných obyvateľov a reagujú na konkrétne potreby miestnych komunít. Nie sú to anonymné investície. Sú to miesta, ktoré si ľudia vybrali a ktoré dnes prirodzene žijú.

Horná Nitra tak ukazuje, že energia regiónu sa nemusí merať len v číslach a vo výkone. Môže sa prejaviť aj smiechom detí na ihrisku, rozhovormi pri piknikovom stole či partiou stolného tenisu pod holým nebom.

„Veríme, že úspešná firma nesie aj zodpovednosť za prostredie, v ktorom pôsobí. Podpora komunitného života pre nás nie je len investíciou do projektov, ale najmä investíciou do vzťahov, dôvery a budúcnosti miest, ktoré nazývame naším domovom,“ dodáva Janka Madajová.

Pretože silný región nevzniká náhodou. Vzniká tam, kde sa dobré nápady stretnú s dôverou a kde sa energia premieňa na spoločný priestor pre život.

10. ROČNÍK

HLASUJTE ZA PROJEKT, ktorý získa grant

Program podpory lokálnych komunít

O víťazných projektoch Programu podpory lokálnych komunít rozhodnete vy, zákazníci COOP Jednoty!

Za každých **10 €** zrealizovaného nákupu dostanete žetón, ktorým môžete hlasovať vo vybraných predajniach. Hlasovanie prebieha **od 15. 5. do 15. 6. 2026**. Nadácia COOP Jednota odmení 26 víťazných projektov, každý sumou do výšky **6 000 €**.

www.lokalnekomunity.sk

GRANT
6 000 €



NADÁCIA
coop
JEDNOTA

Navyšte tri projekty
s najvyšším počtom
hlasov získajú
aj bonus vo výške

3 000 €
2 000 €
1 000 €





ZUZANA
VAČKOVÁ



PRÍPRAVA

Med zmiešame s čili práškom a necháme odstáť. 700 g mäsa nakrájame na kocky a 300 g mäsa nasekáme alebo pomelieme úplne najemno. K mäsu pridáme soľ a miešame, až kým sa nezačne lepiť. Pridáme vodu, čili, med, čierne korenie a olúpanú kapiu nasekanú najemno. Je dôležité celú zmes poriadne vymiešať, aby sa čo najviac lepila (zabezpečíme tým, že šunka bude dobre držať pokope – môžeme si pomôcť kuchynským robotom). Vložíme do igelitového vrečka, vytlačíme vzduch a dáme do šunkovaru. Nádobu dáme na 24 hodín do chladničky. Na druhý deň varíme v šunkovare tak, aby voda mala 75 – 80 °C, a mäso, až kým nemá vnútornú teplotu 70 – 72 stupňov. Následne vyberieme nádobu so šunkou a prudko schladíme v ľadovej vode. Opäť dáme do chladničky odpočívať na 8 – 12 hodín. Potom už iba vyberieme šunku a krájame na požadovanú hrúbku. Servirovať môžeme plátky s čili medom a bylinkami.



DOMÁCA ŠUNKA

HLAVNÉ JEDLO

1 kg	kuracích prs
1 PL	medu Mamičkiné dobroty
1 ČL	čili prášku
1	čerstvá kapia
100 ml	vody
	čierne mleté korenie Dobrá cena
20 g	soli
štipka	mletej červenej papriky Dobrá cena

PORCIE

6

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

2 hod.

CENA



KÁVOVÉ VETERNÍKY

DEZERT

NA ODPALOVANÉ CESTO:

95 g	vody
95 g	mlieka Mamičkiné dobroty
85 g	masla Tradičná kvalita
4 g	solí
10 g	cukru Dobrá cena
4 g	rozpuštnej kávy
110 g	hladkej múky Dobrá cena
200 g	vajec Premium

NA KÁVOVÝ KAREMEL S BIELOU ČOKOLÁDOU/ KAREMEL NA POTRETIE:

120 g	cukru Dobrá cena
40 ml	espresa
200 ml	smotany na šľahanie Mamičkiné dobroty
60 g	bielej čokolády
	sol'
	práškový cukor

NA VANILKOVÝ KRÉM:

600 g	mascarpone
210 g	žĺtkov z vajčiek Premium
100 g	cukru Dobrá cena
3 plátky	želatíny
1	vanilkový struk


PORCIE
4
NÁROČNOSŤ

PRÍPRAVA
2-3 hod.
CENA


PRÍPRAVA

Na odpaľované cesto do hrnca navážime podľa receptu vodu, mlieko, kávu, soľ, cukor a maslo. Privedieme do varu a následne pridáme múku, začneme poriadne miešať, aby zmes neprihorela. Odpaľujeme asi 1-2 minúty, aby vznikla pekná jednoliata hmota. Tú potom presunieme do kuchynského robota a počas pomalého miešania necháme mierne vychladnúť. Postupne pridávame vajčička a nechávame zamiešať. Miesime, až kým zmes nevychladne a zároveň nie je krásne prepojená. Na plech dáme papier na pečenie a zmes, ktorú sme si pripravili, dáme do cukrárskeho vrecka s cukrárskou koncovkou. Na plechu vytvárame krúživým pohybom kolieska a následne dáme piecť na 25 - 30 minút na 195 °C. Dôležité je neotvárať rúru počas pečenia, aby veterníky nespľasli. Po dopečení ich vyberieme a necháme vychladnúť. Na sporák dáme menší hrniec, do ktorého nasypeme cukor a necháme ho pomaly rozpúšťať bez toho, aby sme ho miešali. Mal by sa vytvoriť zlatý karamel, dávame pozor, aby nezhořel. Ak už je zlatistý, znížime plameň a pridáme k nemu espreso a následne smotanu. Necháme všetko rozpustiť a prepojiť, vznikne hladký krém. Odstavíme zo sporáka a polovicu karamelu odoberieme do misky a necháme vychladnúť. Druhú polovicu dáme do misky s nasekanou bielou čokoládou a mixérom vymixujeme na jemnú emulziu. Necháme vychladnúť.

Vanilkový krém pripravíme nasledovne: Do hrnca dáme vodu a necháme zovrieť, do sklenej alebo kovovej misky vložíme žĺtky, cukor a vyškrabaný vanilkový struk, premiešame a misku dáme nad vriacu vodu. Vyšľaháme penu až do teploty 75 °C. Medzitým dáme do studenej vody v miske aktivovať plátky želatíny. Len čo bude mať naša pena 75 °C, odstavíme ju z hrnca a pridáme aktivované plátky želatíny. Metličkou vyšľaháme zmes, až kým sa želatína nerozpustí. Necháme vychladnúť. Do vychladnutého krému opatrne vmiešame mascarpone a vyšľaháme finálny krém. Na krém dáme fóliu, aby sa neurobila kožka, a necháme vychladnúť v chladničke. Veterníky rozkrojíme nožom na polovice, na spodnú časť nanesieme cukrárskym vreckom vanilkový krém, naň nanesieme karamelový krém. Karamel, ktorý sme si odložili, zmiešame s práškovým cukrom a v prípade, že by bol príliš tuhý, môžeme pridať trochu mlieka. Do takto pripraveného karamelu namáčame vrchnú časť veterníka, aby vznikla pekná poleva na povrchu. Tou prikryjeme spodnú časť a môžeme podávať.


**DÁVID
GÉCZY**

GRILOVANÉ KURACIE PRŠIA S RICOTTOU A BABY ŠPENÁTOM

INGREDIENCIE:

4 ks kuracích prs	150 g sušenej oranžovej šošovice
3 g mletého čierneho korenia	125 g baby špenátu
soľ	2 ks banánovej šalotky
olej	2 strúčiky cesnaku
220 g ricotty	

POSTUP:

Na rozpálenom oleji orestujeme šalotku nakrájanú na drobno, cesnak. Pridáme šošovicu, ktorú podlievame vodou tak, aby sa nepripaľovala. Vodu pridávame postupne, aby sa šošovica nerozvarila. Ak máme šošovicu mäkkú, pridáme špenát a ricottu.

Kuracie prsia zbavíme nečistôt. Osolíme a posypeme korením. Opečieme na panvici z každej strany. Vložíme do trúby na 180 °C na 15 minút.

Náročnosť ***
Príprava 60 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

GRILOVANÉ BRAVČOVÉ REBIERKA S MEDOVO-HORČICOVOU OMÁČKOU

INGREDIENCIE:

2 kg nízkych bravčových rebier	7 g sušenej chrumkavej cibule
100 g oleja	Kôprová horčica:
Zmes korenia:	140 g dijonskej horčice
75 g údenej soli	70 g kryštálového cukru
50 g hnedého cukru	20 g vínneho octu
30 g údenej papriky	150 g oleja
25 g čierneho korenia	soľ
4 g sušeného cesnaku	čerstvý kôpor
11 g horčicových semienok	

POSTUP:

Rebierka odblaníme, očistíme a potrieme olejom. Nahrubo posypeme zmesou korenia. Na grile pečieme 45 – 60 minút pri 150 °C, kým nezmažnú.

Horčicu, cukor, ocot, soľ a korenie vymixujeme, pomaly prilievame olej. Vytvoríme hustú omáčku. Pridáme nasekaný kôpor.

Náročnosť ***
Príprava 120 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

GRILUJEME S DÁVIDOM GÉCZYM

Grilovacíu klobásku pečieme v celku, nerobíme na nej žiadne zárezy, pretože by z nej vytiekla šťava a zostala by suchá. Ideálne je pomalšie pečenie na nie príliš rozpálenom grile alebo ohni.

Zárezy môžeme robiť do špekáčikov či párkov, ktoré neobsahujú tuk, a tak prirodzene v sebe nemajú šťavu.

Pri grilovaní mäsa - kuracieho, hovädzieho či bravčového - je dobré použiť digitálny teplomer, ktorý už dnes dostaneme bežne kúpiť za veľmi priaznivú cenu. Vďaka nemu dosiahneme, že mäso zostane šťavnaté. Bezpečné teploty na úpravu mäsa sú:

- 55 °C hovädzie mäso
- 65 °C bravčové mäso
- 75 °C kuracie mäso



ČO NA GRILE,
TO NA JAZYKU

Vychutnajte si grilovačku s pestrou ponukou výrobkov značky COOP Jednota Na grile. Nájdete ich exkluzívne iba v našich predajniach a spoznáte ich podľa neprehliadnuteľných obalov.

coop
JEDNOTA

Tradičná
✿ kvalita ✿



Vyskúšajte aj ďalšie produkty
našej vlastnej značky
Tradičná kvalita. Môžete sa
spolahnúť na domácu kvalitu
od slovenských dodávateľov.



**POVIEM
TO BEZ OBALU:
TIETO NOVÉ OBALY
SÚ ÚŽASNÉ!**



**TRADIČNE
KVALITNÉ
CUKROVINKY
V NOVOM
BALENÍ**



Stretli sme sa s nimi vo dvojici. Sú totiž životní partneri. Herci. Karin OLASOVÁ a Přemek BOUBLÍK. Príležitosťou nám boli nedávne okrúhle narodeniny Karin Olasovej, ktorá stále pôsobí na svoje okolie ako zosobnený anjel. Či je to tak aj v reálnom živote, aj na to sme sa ich obidvoch opýtali.

Karin, desiatky rokov hráte, spievate, tancujete na doskách, ktoré znamenajú svet. Ale aktívne pôsobíte pred kamerami, v rozhlase, moderujete. Čím vás - po toľkých rokoch - táto práca stále priťahuje?

Olasová: Priťahuje ma čoraz viac a viac. Nevieť si ani predstaviť, že by som túto prácu prestala robiť. A aj keď som občas mala zajačie úmysly - napríklad aj preto, že už druhý rok študujem na vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce, kde som sa takisto našla - tak aj toto štúdium ma nanovo vrátilo naspäť k umeniu. Zistila som, že to je tá moja skutočná láska. Svet umenia prináša mne aj ostatným ľuďom oslobodenie, krásu a radosť. A mne sa to dnes krásne vyvažuje. Už nelietam len v oblakoch, ale stojím nohami pevne na zemi. S ľuďmi, ktorí majú skutočne vážne životné a zdravotné problémy. Sú to ľudia neraz s vrozeným hendikepom. Ale oni ho neraz ako hendikep ani nevnímajú. Ako hendikep ho vnímajú ľudia, ktorým sa stane počas života a mali šancu zažiť seba v inej pozícii. Napríklad, keď boli úplne zdraví.

Mnoho týchto ľudí napríklad nerieši otázku, či človek má dostatok peňazí. Áno. Na to doslovné prežitie áno... Pretože treba kúpiť pre hendikepovaných vozík alebo špeciálne postele alebo čokoľvek iné, čo im pomôže k ľahšiemu prežitiu na tomto svete. Ale oni nepocítujú to, že majú menej peňazí. Tam ľudia vnímajú svet a realitu inak. Tam sa chcú tešiť zo života. A práve týmto poznaním sa mi dnes vyvažuje reálny svet so svetom umenia. Keď vás príbehy na javisku vynesú do oblakov, nad pozemskú ťaž. A vy o dve hodiny kráčate realnosťou každodenného trápenia.



SKUTOČNÁ LÁSKA? BYŤ TÝM PRAVÝM PRE TOHO DRUHÉHO

A viete si predstaviť, že by ste aj túto prácu vykonávali ako svoju hlavnú profesiu?

Olasová: Viem si to predstaviť. Prakticky pomáhať ľuďom. Robiť ich šťastnými. Vymýšľať pre nich spôsoby, ako nájsť oni sami v sebe tú radosť. Aj to je krásne poslanie. Ale ešte raz: aj to, ako ľuďom rozdávať radosť, nádej a krásu umením.

So svojim partnerom Přemyslom Boublíkom, takisto hercom, tvoríte niekoľko rokov harmonický pár. Hovorí sa, že takzvané kariérne rovnaké manželstvá majú svoje úskalia. Aké skúsenosti máte vy?

Olasová: Vnímam to absolútne pozitívne. Mne vyhovuje, že Přemek vie a cíti, čo ja v danej situácii ako herečka môžem

cítiť a ako to prežívam. Lebo vie, že keď je pred premiérou, je úplne normálne, že som nervóznejšia. Viem, že keď analyzujem nejaké veci, tak je rád, že o tom s ním hovorím. Vieme sa spoločne učiť texty. Skrátka tomu rozumie. Mám skôr opačný pocit, že partner s iným povoláním by možno ani nevedel pochopiť, prečo prichádzam domov v generáľkovom týždni až o polnoci. Je to pre mňa veľká pomoc. Jediné, čo nám môže nevyhovovať pri tomto povolaní, je práve to, že často nevieme dňa ani hodiny, kedy nás práca zastihne. Máme veľmi nerovnomerne rozložený pracovný čas, ktorý nevie brať ohľady na chod rodiny. A zladíť ho, je pre nás to najťažšie. A pri výchove dieťaťa je to niekedy až nemožné. Preto často niektoré ponuky aj odmietame. Náš syn Oliver, ktorý má dnes už 13 rokov, tomu už tiež rozumie. Dokonca mal to šťastie, že mohol občas aj spolu s nami pracovať.

Boublík: Spomínam si na množstvo situácií, keď mi Karin pomáhala s hlbšou analýzou jednotlivých textov alebo situácií,

ktoré som si pripravoval do divadla alebo televízneho seriálu. Keď ma tie texty skúšala, tak sa ma začala pýtať: Ako to ako postava myslíš? Akú máš motiváciu povedať túto vetu? Tak ma vlastne nútila viac sa zamýšľať nad textami, ktoré som sa učil. A práve to mi pomohlo lepšie sa zhostiť jednotlivých úloh. Karinka nie je tá, ktorá by ma kritizovala. Skôr sa ma snaží povzbudiť. Nachádza vo všetkom skôr tie pozitívne veci a stránky vecí.

Už sme spomenuli, že máte syna Olivera. On má takisto obrovský herecký talent. Hral vo viacerých divadelných predstaveniach, v rozhlasových hrách a rozprávkach, prepožičal svoj hlas mnohým detským postavám v desiatkach zahraničných filmov a seriálov. Túto profesiu by ste mu skôr odopierali či odporúčali?

Boublík: Ja to vnímam pragmaticky: ani ja, ani Karinka nenesieme meno známeho alebo na Slovensku etablovaného hereckého barda... a ani my mu nedokážeme

zabezpečiť isté penzum práce... Takže ja by som nebol príliš nadšený, keby pokračoval v našich šlapajach. Dnes herectvo nie je len o talente a schopnostiach, ale aj o tom, či sa v danom prostredí dokážete doslova „predať“.

Olasová: Ja to vnímam trochu inak. V Oliverovi sme objavili istý dar, schopnosť. Napríklad vnímania a interpretácie hudby. Napríklad, keď potrebuje zvolniť, tak si sadne ku klavíru. Oliver je citlivá duša a ja ju nechcem za každú cenu uzemniť, stiahnuť na zem. Bojím sa, že by som mu tým ublížila. Oliver však dnes aj sám hovorí, že nevie, či sa umeniu v budúcnosti bude venovať ako povolaniu alebo pre neho ostane len koníčkom. Zároveň je dostatočne sebakritický a neraz povie: Sú aj iní, ktorí by to dokázali lepšie. Necháme to trochu na ňom.

Obaja hrávate v Divadle komédie, ktoré už svojím názvom naznačuje, že prostredníctvom divadelných predstavení rozdáva ľuďom radosť, dobrú náladu, humor a smiech, pozitívnu energiu. Aj vám prináša komediálny žáner iba radosť?

Olasová: Tak ja hovorím, že čím ďalej od Bratislavy, tým viac sa ľudia zabávajú. Ešte som nezažila, že by niekto nebol spokojný. Aj pre nás hercov je veľká radosť vidieť rozosmiate hľadisko, ten spokojný výraz na tvárach divákov, s ktorým odchádzajú po predstavení domov. A to niekedy za nimi cestujeme 200 až 400 kilometrov.

Áno, väčšina divákov dnes prichádza do divadla kvôli oddychu. Možno aj s tým, že chcú zabudnúť na niečo konkrétne z reálneho života. Nesmieme sa za to na nich hnevať. Aj my, herci, keď máme nejakú bolesť, keď vjdeme na pódium, tak ju zrazu necítíme. A možno je to tak aj s divákmi. Predstavenie ich dokáže aspoň na chvíľu vytrhnúť z ich starostí, prípadne im priniesť nejakú inšpiráciu do reálneho života.

Boublík: To je ten lepší spôsob, ako diváka zabaviť, uvoľniť. Cez niečo, čo ho naozaj trápi, mu ukázať, že sa na tom dá aj zabávať. Nastaviť mu cez komediálny pohľad inú optiku nazerania na svet. Ale ja si myslím, že keď sa ľudia chcú až priveľa zabávať a menej sa zamýšľať, to signalizuje, že spoločnosť je v kríze. V hlbokej

Syn Oliver zdedil po rodičoch herecký talent. Čas ukáže či sa tomuto povolaniu bude v budúcnosti venovať.





Přemek ako Dominik v inscenácii Divadla komédie Pi čaj, miláčik, ktorá zabáva pohľadom do divadelného zákulisia.



Karin hrá, spieva, tancuje, ale ťahá ju to aj k reálnej pomoci ľuďom.

morálnej kríze. Napriek všetkému milujem, keď môžem hrať komédie. Milujem, keď mi záleží na tom, aby sa ľudia smiali, a sledujem aj kolegov, ako riešia to isté. Aby sa čo najviac divákov zabávalo. Ani nie tak lacnými vtipmi, ale dobre vystavanou komickou situáciou, zápletkou či dialógom. Pre herca je dobrá komédia veľkou výzvou.

Predstavte si, že ako rodina máte úplne voľný víkend. Ako ho strávite?

Olasová: Ja som vždy zmätená, pretože zrazu si nie som istá, čo s tým voľnom. Trávime ho spoločne. Doma, bez akýchkoľvek povinností a programu. Alebo v prírode.

Boublík: Karinka je poobedňajší a ja večerný až nočný typ. Ja som to ranné vtáča. Zobudím sa pred brieždením a začnem plánovať, ako by som nasledujúci deň mohol stráviť. S Karinkou sme však už dohodnutí, že ju nebudem do svojich plánov „řahať“. Pretože viem, že ona nie je schopná tento môj časový harmonogram dodržať a naplniť. Milujem dlhé, niekedy až 80-kilometrové výlety, tam však s Karin počítam nemôžem. Takže podarí sa mi maximálne presvedčiť Oliverka na nejaký

dopoludňajší výlet. Prídeme pekne „vyvýletení“ a Karin nás už čaká s obedom... Po obede ideme napríklad na nejakú spoločnú prechádzku, v lete na zmrzlinu. Alebo spoločne vyrazíme do kina. Alebo sa pozriem na kolegov do divadla.

V niektorých veciach ste dosť rozdielni. Ako to zvládáte?

Olasová: No, po tých rokoch spolužitia a vzájomnej „harmonizácie“ hravo. Aj vďaka technológiám. Máme napríklad v telefónoch spoločný kalendár, čo je veľmi praktické.

Boublík: My sme istý čas naplňali náš vzťah spôsobom, že Karinka musela robiť všetko preto, aby som bol ja spokojný. A ja, aby bola ona spokojná. Čiže: Prosím řa, prispôsob sa mi, lebo ja mám tieto potreby! A to sme v určitom momente nášho života otočili. Dnes sa snažíme o to, že ja sa ti budem snažiť prispôbiť. Budem sa snažiť byť pre teba tým dokonalým.

Olasová: Čiže: ja chcem, aby on bol šťastný, a on chce, aby som ja bola šťastná.

Boublík: Tá skutočná láska nie je podľa mňa nájsť si toho pravého, ale byť tým pravým pre toho druhého.

Karin, v týchto dňoch kalendár priniesol k vášmu menu okrúhlu číslicu. Významné životné jubileum. Vy ste stále mladá, krásna a šarmantná dáma. Dievča za milión – ako vás mnohí spoznali pred rokmi. Pôsobíte tak pokojne a harmonicky, že tie pozitívne vlny dobra a lásky mnohých priam zaskočia.

Olasová: Ja sa úprimne teším z toho, keď môžem niekomu inému urobiť radosť. To je to, čo ma tak drží pri živote. Ja sa, paradoxne, cítim lepšie ako pred desiatimi rokmi. Nevie, čím to je. Priznávam, treba sa mierne udržiavať. Trošku si zašportovať, aj sa rozumne stravovať, aby ste si neublížovali. Ak vám telo funguje, tak tú hlavu viete spracovať. Nájsť si cestu, ako urobiť radosť aj sám sebe. Tým pádom môžete tú radosť odovzdávať aj druhým. A to sa vám spätne vracia. Je to krásny kolobeh života.

Boublík: Musíte sa však snažiť obklopovať ľuďmi, ktorí vám tú radosť znásobujú. Napríklad aj tým, že nemajú od vás veľké očakávania.

Olasová: Myslím, že keď človek od iných stále niečo očakáva, môže byť často sklamaný.

Zuzana Hrdličková

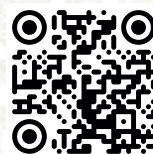
BÁNOVECKÁ MLIEKARNIČKA

NOVINKA



PAC A BÁC PRÍDU JEDNÉHO DŇA DO MLIEKARNE A UROBIA TAM PORIADNY ROZRUCH, NO SVOJIMI ŠIBALSTVAMI SI IHNEĎ ZÍSKAJÚ ĽUDÍ, KTORÍ V NEJ PRACUJÚ. A ZRAZU SÚ DVE NEPOSEDNÉ MAČIČKY TAKMER PRI VŠETKOM DÔLEŽITOM, ČO SA V MLIEKARNI DEJE.

ROZPRÁVKY S PACOM A BÁCOM A EŠTE OVEĽA VIAC NÁJDETE VO SVOJICH
PODCASTOVÝCH APLIKÁCIÁCH ALEBO NA WEBE.



WWW.PACABAC.SK

OBCHODNÝ DOM JEDNOTA V NOVÝCH ZÁMKOCH OSLAVUJE 50 ROKOV

Srdce mesta, ktoré bije už pol storočia. Obchodný dom Jednota na Hlavnom námestí v Nových Zámkoch nie je len budovou, je svedkom generácií. Pod jeho strechou nájdete moderný TEMPO supermarket – miesto, kde sa úcta k tradícii stretáva s inováciami, aby už 50 rokov prinášalo zákazníkom radosť z poctivého nákupu.



Výstavba odštartovala v roku 1971 ako odpoveď na dynamický rozmach mesta. Keď v roku 1976 otvorili na mieste bývalého arcibiskupského paláca moderný obchodný dom, pre Novozámčanov to bol revolučný nákupný zážitok. So 14 oddeleniami, špičkovou technikou a s tímom 220 ľudí sa Jednota rýchlo premenila na pulzujúce srdce nákupov pre celé generácie.

V roku 2025 prešiel supermarket COOP Jednota zásadnou modernizáciou takmer za milión eur. Nový koncept TEMPO supermarket dnes ponúka 9 000 položiek s dôrazom na slovenský pôvod, kvalitu a čerstvosť. Výrazne sa rozšírila ponuka čerstvých produktov – od ovocných a zeleninových šalátov cez čerstvé šťavy až po teplé jedlá a obložené bagety pripravované priamo v predajni. Nákup urýchľujú

moderné technológie – samoobslužné pokladnice, digitálne kiosky a informačné obrazovky. Modernizácia sa dotkla aj technologického zázemia. Nové chladiace zariadenia sú energeticky úspornejšie a šetrnejšie k životnému prostrediu. Celková investícia do obnovy dosiahla takmer jeden milión eur, pričom na realizácii sa podieľali prevažne lokálni partneri.

„Polstoročie existencie Obchodného domu Jednota na Hlavnom námestí nie je len číslom, ale predovšetkým príbehom ľudí – zákazníkov, zamestnancov aj celého mesta. Je dôkazom, že kvalitné služby, dôraz na slovenské výrobky a blízkosť k zákazníkovi majú svoje opodstatnenie aj v modernej dobe,“ uviedol predseda predstavenstva COOP Jednota Nové Zámky, Štefan Mácsadi.

PLATBY PROSTREDNÍCTVOM QR KÓDU UŽ OD APRÍLA

COOP Jednota Nové Zámky priniesla medzi prvými zákazníkmi nové riešenie v oblasti bezhotovostných platieb. Inovatívna možnosť úhrady prostredníctvom QR kódu predstavuje významný krok v digitalizácii maloobchodného prostredia a reaguje na rastúce očakávania zákazníkov týkajúce sa rýchlosti, bezpečnosti a komfortu.

Oficiálne legislatívne spustenie QR platieb na Slovensku bolo od 1. mája 2026. COOP Jednota Nové Zámky postupne spúšťala túto službu vo všetkých predajniach už v apríli, čím potvrdzuje svoj proaktívny prístup k inováciám a technologickému pokroku.

Podstata platby prostredníctvom QR kódu spočíva v jednoduchom a intuitívnom procese. Zákazník naskenuje

unikátny QR kód zobrazený na pokladničnom doklade alebo platobnom termínáli pomocou mobilnej bankovej aplikácie a následne platbu autorizuje priamo vo svojom zariadení. Ide o okamžitú bezhotovostnú transakciu typu „z účtu na účet“, ktorá eliminuje potrebu použiť platobnú kartu či hotovosť. „Naším cieľom je dlhodobo zvyšovať kvalitu zákazníckej skúsenosti a prinášať riešenia, ktoré re-



flektujú aktuálne trendy v maloobchode. Zavedenie QR platieb vnímame ako ďalší krok vpred v rámci digitalizácie našich služieb a modernizácie predajného prostredia,“ uviedol Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednota Nové Zámky.

1 7 9 7
BRYNDZIAREŇ
A SYRÁREŇ
ZVOLENSKÁ SLATINA

NOVINKA

Tradícia, ktorá myslí na každého.

Bryndziareň a syrárreň vo Zvolenskej Slatine píše svoj príbeh nepretržite už od roku 1797. **Ako najstaršia dodnes fungujúca bryndziareň na svete sme strážcami poctivej chuti nášho „bieleho zlata“.**

Doba sa však mení a my chceme, aby si silu tradície mohol vychutnať naozaj každý. Preto s hrdosťou predstavujeme našu novinku: **Bezlaktózovú bryndzu.**



Májová bryndza je unikátna vďaka čerstvej paši plnej jarných bylín. Práve tie jej prepožičiavajú nezameniteľnú, sviežu, jemne horkastú, pikantnú chuť a krémovú textúru. Vychutnajte si tento slovenský unikát v jeho najlepšej forme.

www.bryndziaren.sk

ZAKÁZANÉ LÁSKY Z NAŠEJ HISTÓRIE

Kaštieľ v Borši, kde sa v roku 1676 narodil František II. Rákoci

František II. Rákoci (1676 - 1735) bol sedmohradské knieža a vodca posledného protihabsburského stavovského povstania, známeho ako kurucké (1703 až 1711). Je jednou z najvýznamnejších postáv uhorskej histórie bojujúcou za náboženskú slobodu a práva šľachty proti absolutizmu Habsburgovcov. **Šarlota Amália von Hessen-Wanfried (1679 - 1722)** bola mladá, vzdelaná princezná z ríšskeho kniežacieho rodu, príbuzná samotného cisára Leopolda I.

Zoznámili sa v roku 1694 v Kolíne nad Rýnom. František mal vtedy 18 rokov, Šarlota len 15. Láska na prvý pohľad však mala trpkú príchuť zakázaného ovocia. Viedenský dvor chcel mať mladého Rákociho pod kontrolou pre elimináciu rodového odporu voči Habsburgovcom a plánoval mu „poslušnú“ nevestu. On sa však vzoprel. Bez súhlasu cisára a v tajnosti sa so Šarlotou v septembri 1694 zosobášili.

LÁSKA V TIENI VÄZENIA

Po svadbe žili mladomanželia na rodových majetkoch, najmä v Sárospataku (Blatný Potok), ktorý je len kúsok od slovenských hraníc a dodnes je tam krásny Rákociho hrad. Ich idylka však netrvala dlho. Keď v roku 1701 odhalili Františkovu tajnú korešpondenciu s francúzskym kráľom o príprave povstania, uväznili ho vo Viedni. Hrozil mu trest smrti - rovnaký, aký dostal jeho starý otec. Vtedy sa prejavila sila putá Šarloty a Františka. Mladá žena nezostala doma plakať. Osobne vyhladala kapitána stráží Gottfrieda Lehmana, a očarila ho natoľko, že súhlasil s pomocou. Traduje sa, že na podplatenie stráží a prípravu úteku použila svoje najvzácnejšie rodinné šperky. V osudnú noc 7. novembra 1701

V dejinách strednej Európy nájdeme len málo postáv takých osudových, ako bol František II. Rákoci. Vodca posledného veľkého protihabsburského povstania, hrdý veľmož a rodák zo slovenskej Borše, však nebol len chladným stratégom. Jeho životom otriasla láska k nemeckej princeznej, ktorá kvôli nemu riskovala úplne všetko.

prepašovali Rákociho z cely v Lehmanovej dôstojníckej uniforme. Kým František vďaka Šarlotinej odvahe unikol do Poľska, kapitán Lehman za túto službu zaplatil životom. Po odhalení úteku ho popravili rozštvrtím.

TEMNÁ STRÁNKA LÁSKY

Hoci sa Šarlotte podarilo zachrániť Františkovi život, ich spoločné šťastie nemalo dlhé trvanie. Za pomoc manželovi ju cisár nechal internovať v kláštore a ich synov Jozefa a Juraja dal na prevýchovu. Cisársky dvor ich chcel využiť ako zbraň proti otcovi. Chlapcom zakázali používať priezvisko Rákoci, otec mal byť pre nich vlastizradca a nebezpečný rebel. Cieľom bolo, aby sa z nich stali lojálni rakúski šľachtici, ktorí nikdy nenadviažu na rodovú tradíciu povstania. Starší syn Jozef sa však neskôr predsa len pokúsil vrátiť k odkazu svojho otca, hoci úspech už nedosiahol. Po potlačení Rákociho povstania musel František odísť

do vyhnanstva. Útočisko našiel v poľskom Jaroslawi. Šarlote Amálii sa po rokoch podarilo uniknúť z prísneho dohľadu vo Viedni a v roku 1711 pricestovala za ním. Malo to byť veľkolepé znovuzjednotenie páru, ktorý rozdelila vojna, no realita bola krutá - po 10 rokoch sa stretli dvaja osudom poznačení ľudia, ktorí len ťažko nachádzali vzájomné porozumenie. Šarlota napokon dožila svoj život v ústraní v Paríži a František v tureckom exile. Jeho pozostatky boli v roku 1906 prevezené do Košíc a uložené v krypte Dómu svätej Alžbety.

LÁSKA KTORÁ PORAZILA RODOVÉ VÝSADY

Ak bol vzťah Rákociho a Šarloty akčnou drámou, tak Dionýz Andráši a Františka Hablawetzová sú stelesnením čistého romantizmu 19. storočia. Ich láska bola taká silná, že Dionýz sa kvôli nej vzdal rozprávkového bohatstva.

V druhej polovici 19. storočia otriasol uhorskou aristokraciou škandál, o ktorom sa

Hrobka v Dóme sv. Alžbety v Košiciach, kde je pochovaný František II. Rákoci



šepkalo v najvyšších kruhoch od Viedne až po Budapešť. Hlavnou postavou bol gróf Dionúz Andráši (1835 - 1913), dedič jedného z najbohatších rodov v Rakúsko-Uhorsku a pán panstva Krásna Hôrka. Dionúz nebol žiadnym veľkým búrlivákom, skôr tichým milovníkom umenia. Počas štúdií vo Viedni v roku 1860 spoznal Františku Hablawetsovú, dcéru hudobníka viedenskej opery. V aristokratických kruhoch bola takáto známosť spoločensky neprijateľná - Františka bola meštianka bez modrej krvi a titulu. Dionúzov otec, gróf Juraj Andráši, postavil syna pred ultimátum: buď rodová česť a obrovské dedičstvo, alebo „obyčajné“ dievča. Dionúz si vybral srdcom. V roku 1866 sa s Františkou tajne zosobášili v talianskej Pise. Trest prišiel okamžite - otec ho vydedil a Dionúz bol vylúčený z rodovej línie. Mladomanželovia odišli žiť do cudziny, najmä do Mníchova a Viedne. Hoci žili skromnejšie, ich manželstvo bolo podľa dobových svedectiev veľmi šťastné a harmonické. Trvalo 36 rokov a hoci zostalo bezdetné, zaplnili ho vzájomnou úctou, charitou a podporou umenia.

vôbec bežné. Dodnes sú považovaní za najväčších filantropov svojej doby. Miestni ľudia ich tak milovali, že keď Františka zomrela, jej pohreb nebol len aristokratickou ceremóniou, ale úprimným smútkom tisícov obyčajných ľudí, ktorým táto „meštianska grófka“ pomohla.

VEČNÁ PAMIATKA – MAUZÓLEUM V KRÁSNOHORSKOM PODHRADÍ

Keď Františka v roku 1902 v Mníchove zomrela, Dionúz bol zdrvený. Rozhodol sa postaviť jej pomník, aký v našich končinách nemá obdobu. V Krásnohorskom Podhradí dal vybudovať monumentálne secesné mauzóleum z bieleho mramoru z Carrary, kde všetka výzdoba, mozaiky a symboly rozprávajú ich príbeh lásky. Dionúz nešetril na ničom. V kupole mauzólea sa nachádza nádherná mozaika anjelov. Traduje sa, že jeden z nich má skutočné črty Františkinej tváre, ako si ju Dionúz pamätal z mladosti. Okrem toho na oltári v mauzóleu našli miesto drahokamy zo šperkov, ktoré Františka rada nosila. Dionúz chcel, aby tak jej krása zostala navždy súčasťou tohto miesta.



Jules Wake: S láskou v parku

Claire sa naplno venuje práci a jej súkromný život ide bokom. Podobne je na tom aj Ashwin, ktorý sa s ňou doslova zrazí na stanici, keď sa obaja ponáhľajú na dôležité obchodné stretnutie, čím sa ich životné cesty pretnú. To, čo spočiatku vyzerá nádejne, však nemá dlhé trvanie. Claire trpí syndrómom vyhorenia, musí sa postarať o svoje dve netere a navyše ju Ash začne bez vysvetlenia ignorovať. Útechu nájde v parku, kde spozná všetečnú seniorku Hildu. Tá ju privedie k behaniu a okľukou aj späť k Ashwinovi.



Felicia Kingsley: Shakespearova utajená milienka

Všetky ženy sú zlodejky: Buď vám ukradnú peňaženku, alebo srdce. Nick Montecristo sa po úteku z väzenia objaví na scéne v úlohe zlodeja umeleckých diel na objednávku. Jeho prvým zákazníkom je bohatý zberateľ starých kníh. Nick má získať vzácnu kópiu prvého súborného vydania Shakespearových hier, o ktorú ho pripravil barón Martinis. Vydá sa do barónovej vily, no prekvapí ho uchádzačka o dedičstvo - barónova nemanželská dcéra Angelica. Mladá, krásna a impulzívna dáma ho vtiahne do riešenia záhady skutočného autorstva Shakespearových hier...



Mauzóleum v Krásnohorskom Podhradí

Osud to zariadil tak, že po smrti brata aj otca sa Dionúz ako jediný mužský potomok predsa len stal hlavou rodu a dedičom majetkov. Vrátil sa na Slovensko aj s Františkou, ktorú však zvyšok rodiny nikdy poriadne neprijal. O to viac ju Dionúz miloval a zahŕňal darmi, aby jej vynahradil chýbajúce uznanie okolia. Dionúz a Františka, sami odmietaní najbližšou rodinou, si vybudovali silný vzťah k ľuďom v núdzi. Svoj znovu nadobudnutý obrovský majetok sa rozhodli systematicky využívať na pomoc chudobným a chorým. Založili množstvo charitatívnych nadácií pre chudobných, siroty a vdovy v Rožňave a okolí, podporovali vzdelávanie detí z chudobných vrstiev. Dionúz bol priekopníkom v sociálnej oblasti - svojim zamestnancom na panských v Betliari a Krásnej Hôrke vyplácal pravidelné dôchodky, čo v tej dobe nebolo

šľachtic prežil svoju manželku o 11 rokov. V tom čase takmer nikoho neprijímal a žil len spomienkami na ňu, až kým v roku 1913 nezomrel v Palerme na zápal pľúc. Jeho telo previezli na Slovensko a uložili ho do sarkofágu vedľa nej, presne tak, ako si to želal.

Na stenách mauzólea je vytesaný citát v latinčine, ktorý Dionúz vybral ako motto ich života: „Láska nikdy nezanikne“ (*Caritas nunquam excidit*). Je to silná bodka za príbehom muža, ktorý sa radšej vzdal obrovských majetkov a modrej krvi, než by mal stratiť ženu svojho srdca. Ak teda potrebujete vo svete zmietanom neznášanlivosťou a vojnami uveriť, že skutočná láska až za hrob existuje, urobte si výlet na toto krásne miesto neďaleko Krásnej Hôrky a presvedčte sa na vlastné oči.

-dp-

Autor myšlienky: Simajch	položí do vnútra	neisto sa pohyboval	egyptská bohyňa neba	Svetový kongres Slovákov	značka lantánu	ozdoba	ALSO, ISIS, NOIR	ranná vlaha	epocha	tamtá	AMARU, EKARAN, RĚT	praskal	ústna hláska
vtlačilo							epocha triasu hmotnosť obalu				predložka		
1. časť tajničky											mesto v Iráne vyhynutý kočovník		
kópia					plemeno hoblica					opytovacie zámerno únik			
úžas (básn.)				skupenstvo vody monarchovia					široké údolie posledný Inka				
hlina			potreba ženca časť vetvy					planétka mužská spodná bielizeň					
	mužský operný hlas	lesná zver neprirodzene					vytýčená trasa destilát					smutne	fetovač
vandrák						dopravný prostriedok aktívne uhlie					ozn. lietadiel Kanady koralové ostrovy		
mäkká stupnica					čierny, po franc. st. ruský film. časopis					spojka poviazané obilie			
2. časť tajničky													
odvoz a likvidácia odpodu				časti tiel jedovatá rastlina					čerstvá revolver				
kód Rumunska			pieseň z opery pozdrav mládeže					cenina otvor sopky					
	malý puk	mongolský pastier okaté ženy					hromady mazadlo					arménska rieka	natierač
hybná sila stroja						dravé vtáky kvetina					značka amerícia teda, po nemecky		
akt					peň na rúbanie anglický mužský titul					papagáj úpadok			
odvar z bylín				zemegula značka sodíka					had popovok				
značka india			3. časť tajničky										
česká predložka			umenie, po anglicky				potešenie						

Tajnička krížovky z č. 3/2026: **DOBŘÉ SRDCE ŽENY A NIE PEKNÁ TVÁŘ UPŮTA MOJU LÁSKU**

Výhercovia: Mária Bindzíková, Zvolen; Mária Pálová, Krupina; Ján Horváth, Nové Zámky

Tajničku krížovky posielajte najneskôr **do 15. 6. 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 tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatrix, 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, sťažností dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.

PRAVÁ CHUŤ SYRA

BAMBiNO

NOVINKY

ZMENÍ JEDLO
NA SYROVÝ ZÁŽITOK





**POTEŠÍ
VŠETKY
ZMYSLY**

