

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

**NAPIME SA
LETA!**

**HURÁ,
DETSKÁ OSLAVA!**

**CHUŤ SLOVENSKA
NA JAZYKU SVETA**

**COOP JEDNOTA SENICA:
TEAMBUILDING VERSUS
TURISTICKÝ ZRAZ**

**KOVÁČSKE REMESLO
NA ORAVE NEZANIKLO**

COOP
JEDNOTA
SENICA JE
AUTENTICKÁ

Nechajte sa zviezt'
KOLESOMÁNIU



3x Kia XCeed



25x Robotická
kosačka Stihl



63x Kosačka
s pojazdom Stihl

Nakúpte v COOP Jednote aspoň za 25 eur a hrajte o štýlové autá,
kosačky a tisíce okamžitých výhier. Súťaž trvá od 3. 7. do 30. 7. 2025.
www.coop.sk

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



Namiesto predjedla

Ľudia dnes už necestujú len v lete. Cestujú celoročne a všade. Na jar sa azda najčastejšie „chodí po pamiatkach“. Tento apríl bolo v Paríži až pritesno. Pamiatky, najmä tie, ktoré sa ukrývajú v interiéroch múzeí a galérií, doslova trpeli v obliehaní návštevníkov. Predierať sa medzi ľuďmi s tyčami, mobilmi a foťákmi, slečnami preoblečenými za rozprávkové bytosti a rôznymi výstredne sa správajúcimi ľuďmi bolo zaujímavé. Davy návštevníkov sa kumulujú hlavne pri najznámejších dielach. Ak ich chcete vidieť, musíte sa vyzbrojiť nekonečnou trpezlivosťou, dobrou náladou, tolerantnosťou a dostatočným množstvom vody. Pretože na mnohých miestach sa vám nebude dostávať kyslík a energia bude rýchlo upadať.

Je veľmi pravdepodobné, že naštábite na návštevníka, ktorý považuje vystavené umelecké diela za dekoráciu pre svoju fotku. Ani najobozretnější strážnik nemôže predvídať, aký „originálny“ nápad sa rozhodne nejaký invenčný turista zrealizovať. Napríklad len minulý mesiac poškodil návštevník v slávnej galérii Uffizi vo Florencii dielo z 18. storočia. Chcel „iba“ napodobniť pózu na portréte a urobiť si selfíčko. Pritom zakopol a obraz prederavil. Alebo vo veronskom múzeu Palazzo Maffei sa chcel turista odfotiť sediac na vystavenom artefakte – stoličke vykladanej krištálmi. Samozrejme, dielo sa pod ním rozpadlo. Verím, že „milovníkom umenia“, ktorí si mýlia galérie s ihriskami, to poriadne spočítajú a že páni sa pôjdu nabudúce fotiť radšej do zoo.

Našťastie, leto môžeme prežiť hlavne vonku. Užívať si krajinu a svieži vzduch v horskej prírode či na morskom pobreží. Nadýchnuť sa našťastie dá aj na preplnenej pláži.



Denisa Pogačová



4



8



12



20



26



28

Obsah

4 Kuchyňa: Chuť Slovenska na jazyku sveta

6 Sezóna: Prázdninové vitamíny

8 Zdravie: Napime sa leta!

10 V COOP Jednote: Rozširujeme koncept 24/7

25 rokov darcovstva krvi

Oslavujeme Medzinárodný deň družstiev

14 Lokálny príbeh: V Senici nepotrebujú algorithmy

16 Recepty: Letná kuchyňa so Zuzanou a s Dávidom

20 Ikona: Osvieženie z Amalfi

22 Deti: Hurá, detská oslava!

24 Nostalgia: Cukrová vata nám pripomína detstvo

26 Zaujímavosti: Obrazy na zjedenie

28 Slovensko: Kovárske remeslo na Orave nezaniklo

30 Krížovka

coop
JEDNOTA

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



CHUŤ SLOVENSKA NA JAZYKU SVETA

Celosvetovému nárastu turizmu sa prispôsobuje aj gastronómia a veľký rozmach street foodu – teda jedla predávaného na verejných miestach – neminul ani Slovensko. Ide o jedlá, ktoré sa dajú zjesť rýchlo a zvyčajne sú lacnejšie ako jedlo v reštauráciách. Street food je dnes už všade neoddeliteľnou súčasťou mestskej kultúry a ponúka širokú škálu jedál z rôznych kútov sveta.



Ktoré z typických slovenských jedál môžeme nájsť v pouličných stánkoch? Ktoré naše tradičné jedlá chutia zahraničným návštevníkom? Podľa portálu Tate Atlas u návštevníkov našej krajiny bodujú hlavne pokrmy, ktoré sú jednoduché a v minulosti tvorili základ stravy obyčajného ľudu.

ZEMIAKOVÉ PLACKY: Tieto rustikálne chrumkavé zemiakové placky patria k tradičnej slovenskej kuchyni. Pripravujú sa z hustého cesta zo strúhaných zemiakov, z vajec, múky a rôznych korenín. Na panvici krátko opečené do zlatohnedej farby sa tieto placky zvyčajne konzumujú ako hlavný chod s rôznymi mliečnymi výrobkami. Výborné sú však aj ako príloha, ktorá sa zvyčajne podáva k výdatným mäsitým jedlám.

OVČÍ SYR ZO SALAŠA: Ovčie údený syr je unikátne tvarovaný mäkký syr, ručne vyrábaný z nepasterizovaného ovčieho mlieka tradičným spôsobom v horských oblastiach a na salašoch. Výroba zahŕňa niekoľko krokov, ktoré sa začínajú zberom kvalitného ovčieho mlieka, po-

kračujú jeho pasterizáciou a pridávaním syridla na zrážanie, až po formovanie, solenie a zrenie syra. Práve ovčie mlieko je zo všetkých druhov najvýživnejšie. Obsahuje dvojnásobné množstvo bielkovín v porovnaní s kravským mliekom, takmer štvornásobné množstvo vitamínu C, trojnásobné množstvo vitamínu B₂ atď. Turisti však ovčie výrobky oceňujú najmä pre ich typickú lahodnú chuť a autentický spôsob výroby.

LOKŠE: Tieto tenké, chrumkavé zemiakové placky turisti chutnajú najmä v chladnejšom období, pretože patria k obľúbeným adventným streetfoodovým jedlám. Vyrábajú sa z mäkkého zemiakového cesta, ktoré sa vyvalká do plochých kruhových tvarov a pečie nasucho do zlatista. Tradične sa konzumujú ako slané pochutiny plnené kyslou kapustou alebo mletým mäsom, niektoré regióny ich podávajú aj na sladko plnené ovocnými lekvármi a makom, cukrom a rozpusteným maslom.

ŠPEKÁČIKY: Turistickí sprievodcovia zdôrazňujú, že typická krátka klobáska

na opekanie sa vyrába už viac ako 100 rokov a bola rozšírená po celom bývalom Československu. Dodnes je v našom prostredí pomerne obľúbená, najmä ak sa plánuje opekačka na otvorenom ohni v exteriéri, čo má tiež u nás dlhoročnú tradíciu. Špekáčky sa vyrábajú zo zmesi bravčového mäsa, slaniny a hovädzieho mäsa s pridaním korenia a korenín, ako je mleté čierne korenie, sladká paprika, cesnak, muškátový oriešok a soľ. V hustejšej zmesi je potrebné nerovnomerne rozložiť kúsky slaniny a pridať častice kolagénu, aby klobása získala po krájaní charakteristický vzhľad. Klobásky sa sušia a údia v udiarni, čo im dodáva výraznú farbu a vôňu. Obvykle sa jedia s krajcom chleba a horčicou.

GULÁŠ: Tradičný guláš je výdatný mäsový pokrm podávaný s tmavočervenou omáčkou, ktorá je výrazne okorenená paprikou. Toto jedlo s maďarským pôvodom sa históriou stalo jedným z najbežnejších jedál v Českej republike a na Slovensku. Obe krajiny vytvorili svoju jedinečnú verziu, mierne odlišnú od originálu. Zvyčajne pozostáva z hovädzieho,



bravčového mäsa alebo diviny, pečeného a duseného spolu s cibuľou niekoľko hodín, kým vývar nezhrustne.

SLOVENSKÁ BRYNDZA

A HALUŠKY: Bryndzové halušky sú skromné a jednoduché jedlo s hlavnou ingredienciou bryndzou – chutným syrom z ovčieho mlieka, typickým pre Liptov. Pôvodná slovenská bryndza je slaná, silná, drobivá, svetlosivá, sériovo vyrábané odrody sú zvyčajne jemnejšie, svetlejšie a typický je pre ne určitý podiel kravského syra. Bryndza sa pridáva priamo do halušiek a dôkladne sa mieša, kým sa neroztopí. Súčasťou tohto jedla je slanina, zvyčajne nakrájaná na kúsky a vysmažená na panvici. Toto výdatné jedlo je pre Slovákov symbolom hrdosti a symbolizuje slovenskú kuchyňu takú, aká je: jednoduchá, priamočiara a tradičná.

KOFOLA: Ako majú Američania svoju coca-colu, Taliani chinotto, my máme kofolu. Je to tradičný československý sýtený nealkoholický nápoj s charakteristickou chuťou a vôňou, ktorý sa začal vyrábať v roku 1960 ako alternatíva vte-

dajších západných kolových nápojov. Je to zmes 14 bylín a ovocných štiav ochutená sladkým drevkom. Kofola má v Česku a na Slovensku dlhoročnú tradíciu a je obľúbená v oboch krajinách. História hovorí, že nápoj bol v 60. rokoch minulého storočia v Československu taký obľúbený, že došli byliny na jeho výrobu a museli sa dovážať. A keď ste išli s dedom na pivo, museli ste si dať kofolu, aby ste tiež mali penu.

SKALICKÝ TRDELNÍK: Duté pečivo valcovitého tvaru sa vyrába navíjaním mäkkého cesta na valček zvaný trdlo. Toto netradične tvarované pečivo sa vyrába v severozápadnej časti Slovenskej republiky, neďaleko hraníc s Českou republikou na severe a rieky Myjava na juhu. Podľa potravinových historikov bol v meste Skalica v 18. storočí maďarský generál, ktorého spoločníkom bol sedmohradský kuchár a ten mal recept na túto pochúťku. Keď je cesto na valčeku, natrie sa bielkom a posype orechmi či mandľami, pečie sa dozlatista a posype práškovým a vanilkovým cukrom. Z vonkajšej strany je trdelník zlatohné-

dý, ale vnútri zostáva žltý. Cesto je mäkké a má vôňu posekaných orechov, marhúľ a vanilky.

V Maďarsku existuje veľmi podobné, o niečo väčšie pečivo známe ako kürtőskalács, ktoré však na rozdiel od skalického trdelníka nie je chránené zákonom EÚ. Trdelník sa stal ozajstnou hviezdou street foodu, keďže z domácich skalických výrobní expandoval na jarmoky, námestia a nárožia nielen na Slovensku, ale aj v Česku. Mnohí predajcovia trdelníka vylepšujú tak, že v jeho dutine servírujú rôzne krémy či zmrzlinu.

OBLOŽENÉ CHLEBÍČKY: Naše obložené chlebíčky si získali srdce nejedného turistu. Sami dobre vieme, že najlepšie chutia v podobe plátku hebkvej veku s rôznymi nátierkami, so zemiakovým šalátom, s údeninou a vajíčkami. Pre cudzincov je to zážitok, ktorý nikde inde nenájdu. Pravda, občas majú tendenciu dať si k nim hranolčeky a ješť ich príborom ale možno ešte nepochopili, že obložený chlebíček je najlepši v ruke, keď si všetky ingrediencie pridriavate prstami.

-dp-

PRÁZDNINOVÉ VITAMÍNY: MALINY, RÍBEZLE, MRKVA A CUKETA

Cuketa na grile, maliny do ovsených raňajok, ríbezle rovno zo záhrady a chrumkavá mrkva na desiati. Tieto sezónne dobroty sú nabité vitamínmi, ktoré nám pomôžu cítiť sa plní energie.

MALINY – PRÍRODNÝ ZÁZRAK PLNÝ VITAMÍNŮ

V minulosti sa maliny považovali za symbol plodnosti a ochrany. Staré civilizácie ich používali nielen ako potravinu, ale aj ako liek. Dnes sa ich účinky skúmajú aj v súvislosti s ochranou pred oxidačným stresom. Jedno je však isté – tieto drobné červené bobuľky sú skutočným pokladom plným živín a antioxidantov.

Maliny sú bohaté na vitamín C, ktorý je nevyhnutný pre správne fungovanie imunitného systému, podporuje hojenie rán a pomáha v boji proti voľným radikálom. Okrem vitamínu C obsahujú aj vitamíny skupiny B, vitamín K a minerály ako draslík, mangán a horčík. Maliny sú tiež zdrojom vlákniny, ktorá je kľúčová pre zdravé trávenie a udržiavanie správnej činnosti čriev.

Veľkou devízou malín sú ich antioxidanty, medzi ktoré patria flavonoidy, elagitaníny a kyselina elagová. Tieto látky chránia bunky pred poškodením, podporujú zdravie srdca a môžu mať protizápalové účinky.

Štúdie naznačujú, že pravidelná konzumácia malín môže prispieť k zníženiu rizika niektorých chronických ochorení vrátane cukrovky 2. typu a niektorých druhov rakoviny.

Najlepšie je maliny konzumovať čerstvé, pretože tepelné spracovanie môže znižovať množstvo niektorých vitamínov a antioxidantov. Maliny si môžeme dopriať samostatne ako zdravú desiati, pridať ich do jogurtu, ovsených vločiek alebo smoothies. Ak ich chceme skladovať dlhšie, ideálne je ich zmraziť v jednorazových dávkach – zmrazené si zachovávajú väčšinu svojich benefitov.

Zaujímavosť je, že maliny sú relatívne nízkokalorické a zároveň veľmi sýte, čo z nich robí ideálnu maškrtu pre tých, ktorí si chcú udržať zdravú hmotnosť. A ak máte chuť na sladké, no nechcete siahať po priemyselných dezertoch, maliny sú skvelou voľbou.

RÍBEZLE – PRE ZDRAVIE SRDCA AJ IMUNITU

Ríbezle sú malé, no pritom mimoriadne výživné bobuľky, ktoré si vďaka svojej charakteristickej kyslastosladkej chuti našli svoje pevné miesto v našej kuchyni i zdravom jedálničku.

Ríbezle sú bohatým zdrojom vitamínu C, ktorý podporuje imunitu, napomáha tvorbe kolagénu a pôsobí ako silný antioxidant. Zaujímavosť je, že počas druhej svetovej vojny britská vláda odporúčala konzumáciu práve čiernych ríbezlí ako náhradu za citrusové plody, ktoré boli v tom období ťažko dostupné.

Okrem toho obsahujú vitamíny skupiny B, vitamín K a dôležité minerály ako železo, draslík či vápnik. Vďaka vysokému obsahu vlákniny pomáhajú ríbezle udržiavať zdravé trávenie a regulovať hladinu cukru v krvi.

Jedným z hlavných benefitov ríbezlí je ich vysoký obsah antioxidantov, najmä v prípade čiernych ríbezlí, ktoré sú bohaté na antokyány a flavonoidy. Tieto látky chránia bunky pred poškodením, podporujú zdravie srdca a môžu zmierniť zápalové procesy v tele.

Ideálne je ich konzumovať čerstvé, aby si telo čo najviac osvojilo všetky vitamíny a antioxidanty. Môžeme ich jesť samostatne, pridávať do ovsených vločiek, jogurtov alebo šalátov. Výborne sa hodia aj do rôznych dezertov, marmelád a omáčok.

Ak ich chceme skladovať, zmrazovanie je skvelý spôsob, ako si zachovať ich nutričné hodnoty počas celého roka. Pri ríbezlích platí to isté, čo pri malinách. Sú nízkokalorické, no dokážu zasýtiť, takže sú ideálne ako desiata alebo olovrant.

MRKVA – PRE ZDRAVÚ POKOŽKU AJ TRÁVENIE

Mrkva je jednou z najobľúbenejších a zároveň najzdravších koreňových zelenín, ktorá si zaslúžene našla pevné miesto v našich kuchyniach aj na tanieroch.

Je bohatým zdrojom betakaroténu, ktorý telo premieňa na vitamín A. Tento vitamín je kľúčový pre zdravý zrak, správnu funkciu imunitného systému a podporu pokožky. Okrem toho mrkva obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín K, vitamín C a dôležité minerály ako draslík, železo a mangán. Vysoký obsah vlákniny pomáha udržiavať zdravé trávenie a podporuje pocit sýtosti. Mrkva je zároveň zdrojom antioxidantov, ktoré chránia bunky pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Jej pravidelná konzumácia môže pomôcť znížiť riziko niektorých chronických ochorení vrátane srdcových problémov a určitých druhov rakoviny. Navyše má priaznivý vplyv na zdravie pokožky, preto sa často využíva aj v kozmetike.

Ideálne je konzumovať mrkvu na dva spôsoby. Čerstvú a surovú ako súčasť zeleninových šalátov či nakrájanú ako zdravú desiati, alebo varenú, či restovanú na olivovom oleji. Tepelnou úpravou sa zlepšuje vstrebateľnosť betakaroténu.

Jej výhodou je, že je dostupná po celý rok, ľahko sa skladuje a jej sladkastá chuť oslovuje deti aj dospelých. Je ideálnou voľbou pre každodennú konzumáciu, ktorá podporuje celkové zdravie a vitalitu.

CUKETA – HYDRATUJE ORGANIZMUS A ZLEPŠUJE TRÁVENIE

Cuketa je mimoriadne všestranná zelenina, ktorá si získala svoje miesto v kuchyniach po celom svete. Okrem príjemnej chuti a ľahkej stráviteľnosti ponúka množstvo zdravotných benefitov, ktoré stojí za to využiť.

Obsahuje veľké množstvo vody, vďaka čomu je ideálna na hydratáciu organizmu. Je tiež bohatá na vitamíny skupiny B, vitamín C a antioxidanty, ktoré pomáhajú chrániť bunky pred poškodením. Medzi minerálmi v cukete nájdeme draslík, ktorý je dôležitý pre správnu funkciu srdca a svalov, ako aj malé množstvo železa, horčíka či fosforu. Vlákna obsiahnutá v cukete podporuje trávenie a prispieva k pocitu sýtosti. Cuketa má nízky obsah kalórií, preto je skvelou voľbou pre tých, ktorí si chcú udržať zdravú hmotnosť alebo ju znížiť. Vďaka jej jemnej chuti a mäkkej textúre sa výborne hodí do množstva jedál – od polievok cez dusené prílohy až poapekané pokrmy či raw šaláty.

Ako väčšinu zelenín, aj cuketu je vhodné konzumovať čerstvú. V surovom stave nakrájajú na plátky alebo kúsky, napríklad

v šalátoch alebo ako súčasť zeleninových misiek. Varením alebo pečením získajú jemnejšiu chuť a stávajú sa ideálnou súčasťou hlavného jedla. V kuchyni sa často používa aj ako náhrada cestovín v podobe tzv. zoodles – tenkých pásov cukety, ktoré sa dajú rýchlo opiecť alebo jemne podusiť. Jej výhodou je dostupnosť počas celého roka, ľahká príprava a jemná chuť, ktorú si zamilujú aj deti.

AKO SPRÁVNE MRAZIŤ ZELENINU:

1. PREDMRAZENIE NA TÁCKE

Pre maliny a ríbezle platí, že sa veľmi ľahko zlepiajú do jedného kusa, preto ich najprv rozložia na plech alebo tácku v jednej vrstve (ideálne na papier na pečenie) a predmrazia ich na pár hodín. Až potom ich presypú do vrecka alebo nádoby. Takto zostanú oddelené a ľahšie odoberiete len toľko, koľko práve potrebujete.

2. BLANŠIROVANIE ZELENINY

Pred mrazením mrkvu a cuketu krátko sparte vo vriacej vode. Mrkvu olúpte,

nakrájajte na kolieska, varte 2-3 minúty, potom schladte

v ľadovej vode. Cuketu nakrájajte na plátky alebo kocky, varte 1-2 minúty, následne schladte. Tým sa deaktivujú enzýmy, ktoré by inak po rozmrazení zeleniny zhoršovali jej chuť, farbu i konzistenciu.

3. DÔKLADNÉ OSUŠENIE

Po blanširovaní (alebo pri ovocí po umytí) všetko dobre osušte. Prebytočná voda zvyšuje tvorbu ľadových kryštálov, čo môže zmeniť štruktúru potravín a spôsobiť nechutné „rozmočenie“ po rozmrazení.

4. SPRÁVNE BALENIE A OZNAČENIE

Používajte vzduchotesné vrecká vhodné do mrazničky, ideálne s možnosťou vysatia vzduchu. Označte si obsah aj dátum zmrazenia – najmä ovocie by sa malo spotrebovať do 6 – 8 mesiacov, zelenina vydrží zvyčajne aj o čosi dlhšie.

D. P., zdroj: zdravie.sk



LONDON DRY JUNIPERUS GIN

Gintonic

JUNIPERUS GIN
TONIC



DISTILLED & BOTTLED BY
OLD HEROLD
DISTILLERY SINCE 1886





NAPIME SA LETA!

Pravidelné pitie nie je dôležité len preto, aby sme zahnali smäd. Voda v tele pomáha regulovať telesnú teplotu, rozvádzať živiny a odvádzať odpadové látky.

jednotlivca. Ovplyvňuje ho napríklad telesná hmotnosť, vek (napríklad deti potrebujú viac tekutín na kilogram hmotnosti ako dospelí), miera fyzickej aktivity (pri zvýšenej námahe a potení rastie aj potreba hydratácie), teplota prostredia, denný režim či aktuálny zdravotný stav. Odborníci všeobecne odporúčajú približne 30 ml na kilogram hmotnosti, avšak bez výraznejšej telesnej námahy a vonkajších horúčav. Pri zvýšenej telesnej námahe alebo vysokých teplotách by sa mal príjem tekutín zvýšiť na 400 ml na každých 10 kg, pri extrémne vysokej telesnej záťaži aj viac. Deti by mali vypíť na kilogram hmotnosti 60 ml tekutín. Jednoduchým ukazovateľom, či je váš pitný režim dostatočný, je farba moču. Čím je tmavší, tým viac organizmu tekutiny chýbajú a je potrebné piť viac.

ČISTÁ VODA JE NAJLEPŠIA

Pretože pri pocite smädu už organizmus melie z posledného, odporúča sa dopĺňať tekutiny priebežne počas celého dňa. Nárazové pitie zbytočne zaťažuje žalúdok. Hoci čistá voda zostáva najzdravšou voľbou, pitný režim môže byť aj pestrejší – dôležité však je, aké nápoje si vyberáme, v akom množstve a ako často ich pijeme. Doplniť tekutiny môžete napríklad pramenitými vodami alebo prírodnými nízkomineralizovanými vodami bez obsahu oxidu uhličitého. Najmä v letných mesiacoch počas horúčav patria k prijateľným nápojom nesladené, vodou riedené ovocné a zeleninové šfavy. Vhodné sú aj slabé bylinné čaje, mali by sa však striedať. Zelený nesladený čaj je vhodnou alternatívou aj vzhľadom na jeho antioxidačné účinky. Aj stredne mineralizované vody sú vhodným zdro-

Celková hmotnosť dospelého človeka je z 50 až 60 % tvorená vodou. Ženy majú vo svojom tele menej celkovej telesnej vody ako muži, pretože majú vyšší podiel tuku (rovnaké pravidlo platí aj pre ľudí s nadváhou či obezitou). Malé deti a tehotné ženy majú zvýšený podiel celkovej telesnej vody, naopak, v starobe sa podiel vody na hmotnosti tela znižuje. Krv pozostáva z viac než 80 % vody, mozog a svaly približne zo 75 %, kosti obsahujú okolo 20 %, voda tvorí základ každej bunky v našom tele a je nevyhnutná pre všetky metabolické procesy. Udržiavanie tekutinovej rovnováhy je kľúčové pre správne fungovanie tela a zohráva dôležitú úlohu aj pri zdravom starnutí. Voda zabezpečuje v tele transport živín, slúži ako „mazivo“ pre kĺby a orgány, pomáha regulovať telesnú teplotu, je kľúčová pre správne fungovanie krvného obehu, dýchacej a tráviacej sústavy aj ostatných orgánov, dodáva bunkám a tkanivám štruktúru a podporuje fungovanie mnohých chemických procesov. Dostatočné pitie tekutín zároveň vedie k lepšiemu

tráveniu a zrýchleniu metabolizmu, čo môže podporiť chudnutie. Pomáha predchádzať zadržiavaniu vody v tele a zároveň podporuje efektívne vylučovanie odpadových látok, čo prospieva celkovému zdraviu a vitalite.

NEČAKAJTE NA SMÄD

Nedostatok tekutín môže viesť k dehydratácii, ktorá sa prejavuje rôznymi nepríjemnými príznakmi. Prvým varovným signálom býva smäd – ten však už signalizuje, že telu voda chýba a je čas sa už napiť. Medzi ďalšie prejavy patrí napríklad sucho v ústach, únava, ospalosť, závraty, bolesť hlavy či znížený objem moču a jeho tmavšie sfarbenie. Postupne sa môžu objaviť aj problémy so stolicou, nižšia elasticita pokožky a pri dlhodobom nedostatku tekutín už môžu vzniknúť vážnejšie zdravotné komplikácie. Starší a chronicky chorí ľudia najmä v horúčavách často kolabujú. Náchylnejšie na dehydratáciu sú malé deti, pretože ich denná strata tekutín tvorí výraznú časť celkového množstva vody v tele, ale aj starší ľudia, u ktorých sa s pribúdajúcim vekom prirodzene znižuje podiel telesnej vody, obličky nefungujú tak efektívne a pocit smädu býva menej spoľahlivý.

Denné množstvo tekutín závisí od viacerých individuálnych faktorov a malo by byť prispôbené konkrétnym potrebám





ZOPÁR TIPOV NA DODRŽIAVANIE PITNÉHO REŽIMU

- **začnite deň pohárom vody** – ešte pred raňajkami si dajte pohár vlažnej vody, ktorý naštartuje trávenie aj metabolismus,
- **majte fľašu s vodou vždy poruke** – majte vodu pri sebe (v kabelke, batohu či na stole) – prirodzene to motivuje piť častejšie,
- **pite po malých dúškoch, ale pravidelne** – nečakajte na smäd, ten je už prvým príznakom dehydratácie. Pite priebežne počas celého dňa,
- **ochucujte vodu prirodzene** – citrónom, mäťou, uhorkou, zázvorom alebo pár kúskami ovocia, ktoré dodajú vode chuť bez cukru a kalórií,
- **dajte si pohár vody pred každým jedlom** – podporí trávenie a navyše zníži pocit hladu,
- **zvýšte príjem pri teple a pohybe** – pri športe, v horúčavách alebo počas choroby treba piť viac – tekutiny sa rýchlejšie strácajú.

jom tekutín, no mali by sa vzhľadom na rôznyi obsah solí striedať, hlavne u chorých na vysoký krvný tlak. Silne mineralizované vody by sa mali konzumovať len výnimočne. Deťom by sa minerálky nemali podávať vôbec. Káva, čierny čaj ani alkohol nie sú súčasťou pitného režimu, rovnako ani mlieko. Vyhýbajte sa najmä sladeným, kolovým a ovocným nápojom, pretože obsahujú veľa cukru a ten pocit smädu ešte zvyšuje.

Ak máte problém pravidelne piť, skvelým doplnkovým spôsobom, ako prijať tekutiny prirodzene, je zahrnúť do jedálneho

lístka viac druhov ovocia a zeleniny s vysokým obsahom vody. Telo tým ocení aj dávku vlákniny a vitamínov. Denný príjem tekutín skvele a chutne doplníte aj polievkami, vhodné sú najmä číre vývary a zeleninové druhy. Okrem vody obsahujú minerály, elektrolyty a živiny, ktoré telo potrebuje najmä počas horúcich dní alebo pri oslabení organizmu. Pozor na polievky s vysokým obsahom soli, smotany alebo zápražky, ktoré nie sú vhodné pri niektorých zdravotných ťažkostiach (napr. vysoký krvný tlak, tráviace ťažkosti).

POZOR NA ĽAD

Vysoké teploty často zvädzajú siahnuť po ľadovom osviežení. Nie nadarmo sa v krajinách s vysokými teplotami často podáva teplý čaj. Zvýši telesnú teplotu a umožní väčšie potenie, teda odparovanie vody, ktoré telo zároveň ochladzuje. Ak na teplé pitie nemáte v horúčave chuť, siahnite po vlažnom alebo chladnom nápoji, ktorý si môžete ozdobiť napríklad kockou ľadu so zamrazeným kúskom ovocia.

K. M. zdroje: nemocnicazvolen.agel.sk, inbody.sk, kapitolyozdravi.sk

KÚPTE PAPIEROVÉ UTIERKY HARMONY A HRAJTE O KUCHYNSKÝCH POMOCNÍKOV

Súťaž prebieha
od 1. 7. do 31. 8. 2025



SÚŤAŽ



Každý týždeň žrebujeme 3 výhercov kuchynských spotrebičov.

Zaregistrujte bloček z nákupu aspoň 1 balenia papierových utierok Harmony na:
www.tvojeharmony.sk/letosvyhrou a ste v hre!

Všetky informácie a zoznam výhercov nájdete na stránke.

V HRUŠTÍNE OTVORILI TRETIU PREDAJŇU COOP JEDNOTA 24/7

Po Námestove a Rabči prichádza moderný koncept nonstop nakupovania aj do obce Hruštín. Supermarket na Školskej ulici ponúka neobmedzené nakupovanie – cez deň, v noci, počas sviatkov aj víkendov – pre viac ako 3 000 obyvateľov i turistov, ktorí smerujú z Námestova do Dolného Kubína.

COOP Jednota supermarket v Hruštíne s predajnou plochou 250 m² a 15 parkovacími miestami je ďalšou predajňou v sieti, ktorá využíva hybridný režim predaja. V bežných otváracích hodinách bude otvorená s personálom, večer, v nedeľu či počas sviatkov prejde do automatizovaného režimu, pričom vstup bude zabezpečený prostredníctvom aplikácie COOP Jednota Klub. V predajni nájdú zákazníci čerstvý pult, zálohovať a bohatý výber regionálnych špecialít vrátane syrov a legendárnych darčkových košov z Námestova.

Lokalita severnej Oravy je známa nielen aktívnym komunitným životom, ale aj silnými rodinnými a duchovnými hodnotami. Nový režim 24/7 vychádza v ústrety viacerým skupinám – miestnym obyvateľom, ktorí chcú mať možnosť nakupovať aj večer, turistom, ale aj samotným zamestnancom. „Potraviny budú dostupné pre tých, ktorí to potrebujú každý deň, no personál bude mať vďaka tejto jedinečnej technológii nedele voľné. To im umožní mať viac času na svoju rodinu či ísť do kostola. Táto zmena je v súlade s hodnotami nášho regiónu, čo personál veľmi teší,“ uviedol Igor Jagelek, predseda predstavenstva COOP Jednota Námestovo.

Hruštín nie je jediným miestom, kde COOP Jednota Námestovo plánuje rozširovať koncept nonstop nakupovania. V najbližších mesiacoch pribudnú ďalšie automatizované predajne v Bobrove,



Oravskej Polhore, Oravskom Veselom a Novoti. Ide o strategické lokality, ktoré pokrývajú všetky hlavné smery regiónu a zároveň reagujú na zvýšený pohyb chatárov a turistov počas letnej i zimnej sezóny. „Predajne COOP Jednota 24/7 fungujú v hybridnom režime práve preto, aby sme zachovali sociálny kontakt medzi zákazníkmi a obslužným personálom. V mnohých prípadoch je táto forma riešením situácie, keď je nedostatok pracovných síl. Nonstop režim tiež pomáha pokryť nákupné potreby ľudí pracujúcich na zmeny – napríklad aj v neskorých hodinách pred nocnou alebo o piatej ráno,“ dodal Igor Jagelek.

OCENENIE PRE ODVÁŽNE RIEŠENIE

COOP Jednota Nitra získala na konferencii SAPI Energy Awards 2025 ocenenie v kategórii podniky a priemysel.

V obci Močenok, v ktorej je na trvalý pobyt prihlásených vyše 4 300 obyvateľov, postavila COOP Jednota Nitra predajňu TEMPO supermarket, ktorá reflektuje potreby doby, ekológie, udržateľnosti a hlavne komfort a potreby zákazníkov.

„Stavbu sme poňali ako ekologickú, priateľskú k životnému prostrediu, využívajúc obnoviteľné zdroje, ktoré nám poskytuje príroda,“ povedal Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nitra. Vykurovanie a chladenie priestorov objektu je zabezpečené tepelným čerpadlom zem-voda, s využívaním šty-

roch zemných vrtov, každý s hĺbkou 100 metrov. Objekt nemá prípojku na plyn.

Časť strechy je vegetačná, tzv. zelená strecha, ktorá znižuje zahrievanie budovy. Trávnik na streche zalieva dážď alebo kvapôčková závlaha napájaná z retenčných nádrží na zachytávanie dažďovej vody. Druhú časť strechy obsadilo 158 fotovoltaických panelov s cieľom vyrobiť elektrickú energiu pre potreby budovy zo slnka. Očakáva sa 35-40 % sebestačnosť v spotrebe elektrickej energie. Technológia chladenia a mrazenia potravín je v chladiacich a mraziacich zariadeniach zabezpečená pomocou ekologického chladiva R290 s nízkym GWP (global warming potential) a súčasne rekuperácia, spätné využitie odpadového tepla, zo zariadení na vykurovanie objektu a predohrev teplej úžitkovej vody, sú taktiež nezanedbateľným príspevkom k ekologickej udržateľnosti.

Odborná porota SAPI Energy Awards 2025 vyhodnotila práve predajňu TEMPO supermarket v Močenku ako najlepší projekt z hľadiska použitia obnoviteľných zdrojov a ekologicky šetrných riešení.

„V rámci ďalšej investičnej výstavby máme záujem riešiť všetky novo projektované predajne a stavby ekologicky, budú založené na podobnom koncepte a v budúcnosti ich budeme rozširovať aj o integráciu batériových úložísk, prípadne využijeme aj kogenerácie a iné novinky,“ povedal predseda predstavenstva COOP Jednoty Nitra Gabriel Csollár.



VŽDY ČERSTVÉ SLOVENSKÉ POTRAVINY V COOP JEDNOTE

Domáca maloobchodná sieť COOP Jednota kontinuálne podporuje slovenských podnikateľov a ich produkciu. Predáva najviac domácej produkcie spomedzi všetkých obchodných reťazcov. Prostredníctvom 25 regionálnych spotrebných družstiev spolupracuje s viac ako 1 300 dodávateľmi od malých pestovateľov zeleniny z južného Slovenska, jednoosobové firmy na výrobu knedlí či syrových nití cez rodinné pekárne až po najtradičnejšiu bryndziareň.

Dopyt po kvalitných slovenských potravinách je zrejmý v meste i na vidieku. Ukázal to aj prieskum agentúry 2muse realizovaný na jeseň 2023, z ktorého vyplynulo, že až 76 % spotrebiteľov preferuje potraviny slovenského pôvodu. Čerstvosť je pri nákupe ďalším rozhodujúcim faktorom, ktorý do veľkej miery ovplyvňuje i výber nákupného miesta. „Záleží nám na tom, aby zákazníci pri kúpe sortimentu z kategórií, ako je mäso, krájané mäsové výrobky, syry či lahôdky, dostali tú najvyššiu kvalitu a čerstvosť. Preto ich krájame pri obslužných pultoch až v momente nákupu, priamo pred zákazníkmi,“ zdôrazňuje Renáta Peťovská, riaditeľka sekcie obchodu a rozvoja maloobchodnej siete COOP Jednota Slovensko.

SLOVENSKÉ POTRAVINY PATRIA NA NAŠE PULTY

V domácej sieti nájdú zákazníci každý deň bohatú ponuku chutných slovenských potravín zo slovenských regiónov. Dvadsaťpäť regionálnych spotrebných družstiev prostredníctvom takmer 2 000 predajní po celom Slovensku ponúka produkty zo svojho regiónu v kategórii mlieko a mliečne výrobky, mäso a mäsové výrobky, pekárske produkty či ovocie a zeleninu zo slovenských polí a sádov.

„Až 73 % mliečnych výrobkov a 87 % čerstvého mäsa a mäsových výrobkov predávaných v COOP Jednote pochádza zo Slovenska. Kvalitná domáca výroba je pre nás každodenným poslaním, nie reklamným posolstvom. Za chrumkavým pečivom nemusíte ísť na kraj sveta, stačí zájsť do našej predajne. Obyčajný rožok nájdete v jeho najrôznejších vyhotoveniach. Naším špecifikom je, že máme v každom regióne stovky pekárskych výrobkov od viac ako 300 slovenských dodávateľov. Hrdí sme aj na výkup ovocia a zeleniny od malých lokálnych pestovateľov. Ovocie a zelenina sa tak dostávajú priamo z poľa či zo záhrady na stôl,“ uvádza R. Peťovská. A dodáva:

„Stále máme tiež na pamäti naše poslanie – blízkosť a dostupnosť potravín.“

ČERSTVÁ PONUKA KAŽDÝ DEŇ

Od nového roka prináša domáci reťazec akciové ponuky v týždňovej frekvencii, teda častejšiu ponuku akciových tovarov v celej sieti spotrebných družstiev COOP Jednota. Týždenný cyklus prináša zákazníkom viac príležitostí na úspory a zároveň umožňuje rýchlejšie reagovať na aktuálne potreby a trendy na trhu. Domáca sieť spolupracuje s viac ako 1 300 lokálnymi slovenskými dodávateľmi. Cieľom je priniesť do slovenských domácností ešte viac čerstvých lokálnych potravín z našich regiónov. „Spotrebiteľia majú záujem o domáce produkty, dôverujú ich osvedčenej kvalite, preto ich konzistentne podporujeme prostredníctvom pestrej a cenovo dostupnej ponuky slovenských výrobkov. Prebiehajúcou kampaňou a jej posolstvom chceme našich zákazníkov ubezpečiť, že čerstvé slovenské potraviny nájdú v našich predajniach každý deň,“ dopĺňa R. Peťovská.

UDRŽATEĽNOSŤ A NIŽŠIA UHLÍKOVÁ STOPA

Vďaka skráteniu distribučného reťazca medzi slovenskými pestovateľmi či výrobcami a predajňami COOP Jednoty je možné zaručiť nielen čerstvosť potravín, ale aj nižšiu uhlíkovú stopu. Logistika je nastavená tak, aby čo najefektívnejšie dodala produkty k zákazníkovi, pričom sa neustále podporuje ekologická zodpovednosť v celom procese. V sortimente ovocia a zeleniny, ktorý je obzvlášť citlivý na prepravu a zachovanie čo najlepších senzorických a kvalitatívnych vlastností, je veľmi dôležitá rýchla a priama cesta k zákazníkovi. Slovenské ovocie a zelenina sú preto našou prvou voľbou pre zachovanie čerstvosti a chuti. Vďaka regionálnym pestovateľom je tento sortiment dostupný takmer ako z vlastnej záhrady.

25 ROKOV DARCOVSTVA

Obdivuhodné číslo! Zamestnanec COOP Jednoty Trnava Eduard Koprna má na svojom konte úctyhodných 232 odberov krvi a krvnej plazmy.

Eduard Koprna, pracovník vlastnej ochrany v obchodnom dome COOP Jednoty Trnava, bol prvý raz darovať krv v roku 2000. „Po prvýkrát som išiel darovať krv z jednoduchého dôvodu – chcel som urobiť niečo dobré,“ hovorí dlhoročný jednotár. „Samozrejme, vtedy som ešte nevedel, čo všetko darcovstvo znamená, a mal som trochu aj obavy, či to zvládnem. A vidíte, zvládol som to a zvládam až doteraz. Tento rok je to už 25 rokov a krv som daroval už 232-krát.“

Za túto ušľachtilú aktivitu získal pán Koprna všetky ocenenia, ktoré mohol: bronzovú, striebornú, zlatú a diamantovú plaketu MUDr. Jana Janského, ako aj Medailu Jána Kňazovického, ktorá patrí mužom za 100 odberov. Krv chodí darovať 4x do roka a krvnú plazmu 4x až 5x do roka. „Pomoc ľuďom je nezaplátiteľná a vždy ma hreje pri srdci, keď viem, že som svojou krvou pomohol niekomu zachrániť život či zdravie.“

VEL'VYSLANEC DARCOVSTVA

Vďaka tejto úctyhodnej dlhoročnej činnosti sa Eduard Koprna stal jedným z troch ambasádorov Červeného kríža a v rámci toho mal možnosť stretnúť sa aj s lyžiarkou Petrou Vlhovou. „Byť jedným z ambasádorov darcovstva krvi je pre mňa veľká pocta, rovnako ako možnosť stretnúť sa s našou skvelou športovkyňou Petrou Vlhovou. Za tie roky som mal možnosť spoznať veľa skvelých ľudí z Červeného kríža Slovensko, NTS Trnava, Bratislava Ružinov či Kramáre. Rád sa vídam s ostatnými darcami krvi, s ktorými nás spája priateľstvo, podobný pohľad na pomoc iným a vždy sa radi porozprávame a vymeníme si zážitky a skúsenosti. Nezabudnem ani na malého pacienta, ktorému som pomohol darovaním trombocytov a ktorý mi z vďaky venoval obrázok so sniečkom. Mám ho dodnes odložený,“ približuje Eduard Koprna,



ktorého hreje pri srdci, že aj touto mimopracovnou aktivitou prispieva k dobrému menu COOP Jednoty Trnava.

ŽIVOT V KVAPKE KRVI

Pravidelní darcovia sú neoceniteľní a stále ich nie je dosť. Darovanie krvi je bezpečné, jednoduché a trvá len pár minút. Pre niekoho však môže znamenať celý život. V COOP Jednote Trnava si uvedomujú zmysel motivovať ľudí k tomuto šľachetnému činu, preto každého darcu spomedzi zamestnancov ocenia okrem plateného voľného dňa aj zaujímavou finančnou odmenou. Vo všeobecnosti každému človeku, ktorý sa rozhodne pre darovanie krvi, patrí veľké ďakujem.

OCENENIA PRE NAJLEPŠÍCH ZAMESTNANCOV

Začiatkom júna sa uskutočnila tradičná slávnosť COOP Jednoty Slovensko – udeľovanie ocenení Čestný odznak COOP Jednota Slovensko a diplom za vernosť spotrebným družstvám. Ocenenia si prevzalo 63 členov, manažérov i zamestnancov spotrebných družstiev, ako aj zamestnancov spoločností s majetkovou účasťou spotrebných družstiev.



Tradícia oceňovať zamestnancov, ktorí dlhodobo podávajú nadštandardné pracovné výkony, siaha až do roku 1969, keď sa prvýkrát udeľovalo družstevné vyznamenanie Čestný odznak Zväzu slovenských spotrebných družstiev. Napriek tomu, že družstevný sektor prešiel veľkými spoločenskými zmenami i transformáciou družstiev v roku 1992, oceňovanie tých najlepších v systéme spotrebných družstiev zostalo zachované.

V príjemnom prostredí Hotela Kaštieľ Mojmirovce odovzdával ocenenia predseda predstavenstva CJS Ján Bilinský a riaditeľka kancelárie predsedu Lucia Špinerová. Slávnostnú atmosféru podčiarkla svojím jedinečným prejavom skvelá speváčka a finalistka súťaže Česko a Slovensko má talent Dominika Titková so svojou skupinou.

OSLAVUJEME MEDZINÁRODNÝ DEŇ DRUŽSTIEV

Vedeli ste, že prvá júlová sobota je už od roku 1992 Medzinárodným dňom družstiev? Tento rok pripadá na 5. júla a pripomína nám význam družstevného modelu podnikania, ktorý viac ako storočie pozitívne ovplyvňuje ekonomiku, spoločnosť aj život v regiónoch.



Samuel Jurkovič

Medzinárodný deň družstiev vyhlásila OSN v spolupráci s Medzinárodnou družstevnou alianciou roku 1992. Hlavnou myšlienkou je zvýšiť povedomie o družstvách ako formách podnikania založených na spolupráci, solidarite a zodpovednosti voči komunite. Tento deň pripomína aj prínos družstevného hnutia na riešení globálnych problémov, ktorými sa zaoberá OSN, a je príležitosťou pripomenúť si hodnoty ako demokracia, rovnosť, udržateľnosť a vzájomná pomoc. Družstvá sa zrodili z potreby riešiť ekonomické a sociálne problémy veľkej časti obyvateľstva v 40. rokoch 19. storočia, keď politické a hospodárske zmeny vystavovali ľudí ťažkým skúškam. Pri hľadaní východiska z náročnej situácie sa zrodila družstevná myšlienka vychádzajúca zo všeobecnej túžby odstrániť hlad, biedu a zaostalosť. Ako ideálna možnosť sa objavila forma svojpomoci, solidarity, spoločenskej rovnosti, a to nezávisle od náboženských či ideologických rozdielov. Prvé družstvo založili anglickí tkáči v Rochdale v decembri 1844. No už o dva mesiace, vo februári 1845, vznikol na popud učiteľa Samuela Jurkoviča v Sobotišti *Spolok gazdovský* – prvé peňažné družstvo na svete. Je unikátne, že sa zrodilo úplne nezávisle takmer v rovnakom čase ako družstvo anglických tkáčov, čo len dokladá, že biedne životné podmienky a duchovná



Samuel Ormís

zaostalosť boli rovnako neudržateľným javom v rôznych častiach vtedajšieho sveta. O 21 rokov neskôr (1869) model svojpomoci zopakoval Samuel Ormís, keď založil v Revúcej prvé spotrebné družstvo na Slovensku – *Potravný spolok*.

DRUŽSTVO JE O SPOLUPRÁCI A SPOLOČNÝCH HODNOTÁCH

Práve Potravný spolok považuje skupina spotrebných družstiev COOP Jednota za svoj východiskový bod a pokračuje v tradícii slovenského družstevného obchodu už 156 rokov. Družstevný podnikateľský model je stále veľmi aktuálny, pretože sa nezameriava iba na obraty a zisky, ale najmä na vytváranie hodnôt pre zamestnancov, členov družstva, dodávateľov a regióny, v ktorých spotrebné družstvo pôsobí. Viac ako 70 % výrobkov, ktoré COOP Jednota predáva v potravinách a supermarketoch, pochádza od domácich dodávateľov – pekárov, mäsiarov, pestovateľov

ovocia a zeleniny či výrobcov mliečnych produktov z celého Slovenska. Systém COOP Jednota svojich vyše 1300 lokálnych partnerov aktívne podporuje, čím prispieva k rozvoju mikropodnikania a ekonomickému rastu slovenských regiónov. „Filozofia družstevného podnikania je postavená na tom, že investujeme priamo do miestnej ekonomiky. Jeden príklad z mnohých: minulý rok sme do modernizácie našich predajní investovali vyše 49 miliónov eur,“ hovorí predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský.

Aj keď základné hodnoty ostávajú nemenné, COOP Jednota neustále prináša inovácie, ktoré spríjemňujú zákazníkom nákup a personálu prácu. Zavádza moderné technológie, udržateľné prvky v architektúre a dokonca automatizované predajne, ktoré sú k dispozícii nepretržite – aj cez víkendy a štátne sviatky. Družstvo COOP Jednota tvorí viac ako 100 000 členov, ktorí môžu aktívne ovplyvňovať smerovanie svojich predajní a celého družstva. Vďaka tejto štruktúre vie citlivo reagovať na potreby ľudí v regiónoch a podporovať miestne projekty. Nadácia COOP Jednota pravidelne podporuje kultúrne, športové a vzdelávacie iniciatívy, čím prispieva k rozvoju obcí a spokojnosti ich obyvateľov. „Tento rok vnímame ako mimoriadnu príležitosť vyzdvihnúť družstevný spôsob podnikania – Organizácia Spojených národov vyhlásila rok 2025 za Medzinárodný rok družstevníctva,“ dodáva Ján Bilinský.



HELENKINE OČI VÁS V ŠAŠTÍNE PREČÍTAJÚ SKÔR, AKO POVIETE DOBRÝ DEŇ

V časoch, keď sa každá značka snaží byť autentic-
ká, komunitná a lokálna,
existuje maloobchodná sieť,
ktorá tieto hodnoty žila už
dávno predtým, než sa stali
globálnym trendom. COOP
Jednota je ako ten kamarát,
ktorý počúval dobrú hudbu už
roky predtým, než ju objavil
algoritmus Spotify. Zatiaľ čo
digitálne platformy sa snažia
umelým spôsobom vytvárať
pocit spolupatričnosti, tu
funguje niečo, čo sa nedá na-
programovať. Prinášame vám
hneď niekoľko dôkazov zo
spotrebného družstva COOP
Jednota Senica.

Group chat vs debaty pri pokladnici

Kým influenceri budujú svoje online ko-
munity a startupy vymýšľajú aplikácie
na spájanie ľudí, v predajniach COOP Jed-
nota na Záhorí funguje najstarší sociálny
algoritmus na svete – ľudská zvedavosť
a empatia. Tu nepotrebuje notifikácie,



*Vedúca predajne Tempo
v Šaštíne-Strážach Anna Morávková*

aby ste vedeli, čo sa deje vo vašom okolí.
Predavačka pozná nielen vaše meno, ale
aj vašich súrodencov a rodičov. Informá-
cie sa tu šíria prirodzene, tak ako odjak-
živa – ústnym podaním. Pult s lahôdkami
služi ako komunitný hub, kde sa riešia
všetky dôležité témy. Od počasia cez po-

litiku až po najnovšie rodinné udalosti,
niekedy aj v rade počas čakania na na-
krájanie šunky. Na rozdiel od sociálnych
sietí tu majú diskusie aj happy end. Často
v podobe odporúčania na dobrý recept
alebo rady, ktorým nechýba zdravý „zá-
horácky“ rozum.

V Senici sa od nepamäti chodí nakupovať
do Cieľa. Ide o prvý družstevný obchod-
ný dom na Slovensku, v ktorom dodnes
funguje supermarket Tempo, vlajková loď
COOP Jednoty Senica. Tá však nie je jedi-
nou miestnou legendou. „Naša predajňa
Mária, ako ju miestni volajú podľa pôvod-
nej majiteľky, patrí medzi tie najikoníc-
kejšie. Už viac ako 20 rokov tu predavač-
ky s úsmevom poradia, pomôžu a nájdu
riešenie na každú požiadavku. Tento
obchod je najlepším príkladom toho, že
potraviny sú pre mnohých komunitným
bodom na susedské stretnutia a rozho-
vory. Práve tu sme tento rok odštartovali
najmodernejší formát – automatizovanú
predajňu COOP Jednota 24/7 s nepretrži-
tou prevádzkou,“ prezrádza Ivan Bzdúšek,
predseda COOP Jednoty Senica. Pre nie-
koho moderný „escape room“, pre iných
možnosť v pokoji si nakúpiť aj o polnoci či
počas štátneho sviatku.



*Svetlana Šefčíková,
námestníčka odboru
prevádzky
COOP Jednota Senica*



Pri obslužnom pulte na vás čakajú Anna Kocáková a Gabriela Jendrušová



Teambuilding alebo turistický zraz?

Feedback vs Helenkine oči

Zatiaľ čo firmy investujú do zložitých systémov, aby získali recenzie od zákazníkov, v COOP Jednote majú ten najjednoduchší spôsob spätnej väzby na svete. Stačí povedať predavačke, čo si myslíte. Žiadne prieskumy, formuláre ani chatboty. Chcete niečo nové v ponuke? Spomeniete to pri platení. Máte problém s tovarom? Povieť to trebárs Helenke rovno do očí. „Ona sa povypráva so všetkým, je smluvná,“ prezrádza o kolegyni Helenke vedúca predajne Tempo v Šaštíne-Strážach Anna Morávková. Je vraj radosť mať zamestnankyne, ktoré sú komunikatívne už oči.

Na Záhorí sa s vami predavačky COOP Jednoty rady „povyprávajú“ – tak ozajstne, od srdca, aj keď ste „paštikár“, čiže cezpoľný z Bratislavy. Šaštíňčania sú „polievkari“, len aby sa vedelo. „Sme tu taká rodina, stály kolektív, ktorý sa už dlhé roky nemenil. K zákazníkom máme bližší vzťah,“ hovorí Anna Morávková, ktorá manažuje najziskovejšiu predajňu spotrebného družstva Senica.

Crowdfunding vs prirodzená sociálna výpomoc

Kým online fundraising sa považuje za inovátny spôsob zbierania peňazí, COOP Jednota Senica organizuje podporu pre svojich ľudí starým osvedčeným spôsobom. Nie je potrebné vytvárať emotívne virálne videá či zverejniť svoj príbeh na sociálnych sieťach. „Možnosť požiadať o sociálnu výpomoc v čase núdze majú aj bývalí zamestnanci. Nenecháme ľudí v štychu. Niektorí zamestnanci sú s nami aj štyri desaťročia,“ podotýka predseda spotrebného družstva Ivan Bzdúšek. Keď treba pomôcť, jednoducho sa pomáha.

Online nákup vs personalizovaná donášková služba

„Naša pani Gábová doručovala potraviny rovno domov dávno predtým, než niekto na to vymyslel aplikáciu,“ prezrádza Svetlana Šefčíková, námestníčka

odboru prevádzky COOP Jednota Senica. Reč je o vedúcej predajne COOP v Hrádku neďaleko Piešťan. Samozrejme, robí to z vlastnej vôle a pre ľudí, ktorí to naozaj potrebujú.

„Buď nikoho nemajú, kto by im išiel nakúpiť, alebo sú nevládni. Cestou domov z práce im prinesiem čerstvé potraviny. Sú za to nesmierne vďační,“ prezrádza Jana Gábová. Ešte pred štyrmi rokmi chodila s donáškou potravín na bicykli. „Odkedy mám vodičák, chodím vlastným autom. Nedá sa mu síce otvoriť kufor, ale pár nákupov odvezie,“ smeje sa milá pani vedúca.

Ale nejde len o donášku. Rezervácia tovaru funguje ako nadštandardná služba. Predavačka vie, že vo štvrtok chodí čerstvé mäso a automaticky vám ho odloží. V jedinom obchode v Hrádku na to majú dokonca tučný zošit, kde si zapisujú pravidelné objednávky. Presne vedia, po čom ich zákazníci túžia. Tomu sa hovorí prediktívny algoritmus založený na rokoch skúseností.

Teambuilding vs turistický zraz

Senickí COOP-áci utužovali kolektív dávno predtým, ako sa slovo teambuilding

začalo používať a nepreklaďať do slovenčiny. Tento rok zorganizovali už 29. ročník turistického zrazu. Kolegyne a kolegovia od Malaciek až po Nové Mesto nad Váhom boli na turistike až pri Ilave a spolu vystúpili na vrch Vápeč.

„Pochodili sme už pol Slovenska, najďalej sme boli vo Vysokých Tatrách. Zamestnanci sa lepšie spoznávajú, niektorí sa vidia prvý raz, aj keď spolu komunikujú pravidelne telefonicky. Nie je to povinná firemná zábava, ale oslava spolupatričnosti, v rámci ktorej sa vytvárajú vzťahy presahujúce formálne pracovné povinnosti,“ deklaruje pán predseda.

Nákup ako súčasť života v komunite

COOP Jednota Senica dokazuje, že najlepšie inováčné riešenia často už existujú – len potrebujú správnu optiku a príbeh. Zatiaľ čo iné reťazce sa snažia vytvárať zdanie autenticity, tu jednoducho žijú svoje hodnoty každý deň. Možno je to presne to, čo hľadáme v dobe digitálnej únavy – miesto, kde vás poznajú, kde sa môžete spoľahnúť na kvalitu a kde nákup nie je len transakcia, ale súčasť života komunity.



Vedúca predajne v Hrádku Jana Gábová robí pre ľudí v práci i mimo nej

ZUZANA
VAČKOVÁ



PRÍPRAVA

Na panvici rozpustíme maslo, pridáme lyžicu cukru a uvaríme karamel. Na karamel uložíme odkôstkované čerešne.

V miske vyšľaháme vajcia s cukrom a vanilkou. Pridáme olej, mlieko a premiešame. Nakoniec pridáme preosiatu múku s práškom do pečiva a vymiešame jednotné cesto. Cesto nalejeme na čerešne v panvici. Panvicu prikryjeme pokrievkou a varíme na strednom plameni približne 15-20 minút. Potom odkryjeme, bublaninu obrátíme a necháme zapiecť ešte 5 minút.

Hotovú bublaninu posypeme práškovým cukrom.

BUBLANINA V PANVICI

CHUŤOVKA

16 g	masla Tradičná kvalita
1 PL + 100 g	kryštálového cukru Dobrá cena
300 g	čerešní
2 vajcia	Mamičkiné dobroty
1	vanilkový struk
100 ml	slnečnicového oleja Premium
150 ml	mlieka Mamičkiné dobroty
230 g	hladkej pšeničnej múky Dobrá cena
14 g	prášku do pečiva Tradičná kvalita
	práškový cukor na posypanie



PORCIE

8

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

40 min.

CENA



LANGOŠ S GYROSOM A TZATZIKI

HLAVNÉ JEDLO

0,5 kg	polohrubej múky Dobrá cena
250 ml	mlieka Mamičkiné dobroty
125 ml	kyslej smotany Mamičkiné dobroty
25 g	kvasníc
	štipka cukru Dobrá cena
0,5 ČL	sódy bikarbóny Tradičná kvalita
1 kg	bravčovej masti Dobrá cena
6 ks	kuracích stehien Mamičkiné dobroty
	grilovacie korenie na kura Na grile
2	väčšie rajčiny Zelovoc
1	väčšia červená cibuľa
1	balenie čerstvého kôpru
2	biele jogurty Mamičkiné dobroty
3	strúčiky cesnaku Zelovoc
1	šalátová uhorka Zelovoc
1	citrón Zelovoc
1	balenie čerstvej mäty
	olivový olej Tradičná kvalita
	soľ
	čierne korenie Dobrá cena



PORCIE

8

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

45 min.

CENA



PRÍPRAVA

Z mlieka, cukru a kvasníc pripravíme kvások a zamiesime ho s múkou, so smotanou, sódou bikarbónou a soľou. Vypracujeme a odložíme do chladničky na 60 minút. Z cesta vypracujeme bochníčky a necháme ich kysnúť asi 20 minút. Kuracie stehná vykostíme a vmasírujeme do nich grilovacie korenie. Uhorku nakrájame alebo nastrúhame a vymiešame tzatziki z bieleho jogurtu, cesnaku, olivového oleja, nasekaného kôpru, nasekanej mäty, citrónovej kôry a šťavy, zo soli a z čierneho korenia. Kuracie mäso ugrilujeme a nakrájame na malé kúsky. Bochníčky z cesta roztiahneme na malé langošy a vysmažíme v masti. Servírujeme s tzatziki, čerstvou rajčinou, cibuľkou, kôprom a mäťou.



DÁVID
GÉCZY

HRUŠKA S MODRÝM SYROM



TRADIČNÉ
RECEPTY
COOP JEDNOTA



INGREDIENCIE:

4 ks zrelých hrušiek **Zelovoc**
50 g modrého syra
20 g vlašských orechov
1 PL medu **Mamičkine dobroty**
1 PL balzamového octu
20 g slaniny na opekanie **Na grill**
čerstvý tymian
čierne korenie

POSTUP:

Rúru vyhrejeme na 190 °C. Hrušky rozkrojíme na polovice a lyžicou vyberieme jadierkové stredy. Rozkrojené hrušky poukladáme na plech na papier na pečenie, rozkrojenou časťou hore. V miske zmiešame modrý syr s vlašskými orechmi a medom. Lyžicou pokladáme pripravenú zmes na stred každej hrušky. Hrušky postriekame alebo pokvapkáme balzamovým octom a namelieme na ne aj čierne korenie. Pečieme v rúre 20 - 25 minút, kým sa syr nerozpustí. Servírujeme s opečenou chrumkavou slaninkou a čerstvým tymianom.

Náročnosť ***
Príprava 65 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

INGREDIENCIE:

2 väčšie baklažány
500 g bravčového
a hovädzieho mletého
mäsa
1 veľká červená cibuľa
4 strúčiky cesnaku **Zelovoc**
1 plechovka lúpaných rajčín
Tradičná kvalita
1 ČL mletej červenej papriky

150 g mozzarely **COOP
Premium**
1 citrón **Zelovoc**
čerstvý tymian
olivový olej **Tradičná
kvalita**
soľ
čierne korenie **Dobrá cena**
bylinky na ozdobenie

POSTUP:

Väčšie baklažány prekrájame na polovicu pozdĺžne a dužinovú časť narežeme na mriežku. Osolíme a necháme baklažány pustiť šľavu. Medzitým nakrájame cibuľu na jemno, pražíme na oleji, pridáme nasekaný cesnak a červenú papriku. Do základu pridáme mleté mäso, zatiahneme a prilejeme plechovku lúpaných rajčín. Ak je to potrebné, pridáme ešte trochu vody a dusíme zakryté pokrievkou. Keď sa baklažán „spotil“, utrieme ho papierovou utierkou. Posypeme čiernym korením a pokvapkáme olivovým olejom. Dáme piecť do rúry vyhriatej na 200 °C narezanou časťou dolu na papier na pečenie. Pečieme približne 20 minút. Po upečení prikryjeme alobalom a necháme podusieť na linke.

Následne vidličkou alebo lyžicou vydlabeme baklažány, aby zostala neporušená šupka. Zmes z baklažánu pridáme do panvice k mäsu. Poriadne premiešame, dochutíme soľou, čiernym korením a čerstvým tymianom na záver. Baklažánové šupy plníme zmesou, na záver posypeme mozzarellou a dáme zapiecť na 200 °C približne 5-7 minút. Servírujeme s ochutenými bylinkami alebo so šalátom.

MUSAKA



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

DOKONALÉ LETNÉ OSVIEŽENIE

Letná kuchyňa **JEDNOTA**

CITRÓNOVÝ SIRUP

Citrónový sirup použite ako základ do limonády alebo ho nalejte do čaju. Ideálne hotový nápoj doplňte mäťou a kockami ľadu.

POTREBUJEME:

1 l vody
3 citróny pokrúpané na kolieska
1,5 kg krupicového cukru
40 g kyseliny citrónovej
Citróny zalejte studenou vodou a nechajte ich 48 hodín lúhovať. Do hrnca nasypťte cukor a kyselinu citrónovú a premiešajte. Pridajte citróny aj s vodou a zahrievajte tesne pod bod varu (nesmie sa variť). Hneď ako sa cukor rozpustí, prelejte šťavu do sterilizovaných fľaš. Uchovajte v chlade. Hotový sirup riedte vodou alebo pridajte do čaju. Do limonády na osvieženie pridajte koliesko citróna a rozdrvte niekoľko lístkov mäty.

ZÁZVOROVÁ LIMONÁDA

Osvieži, bojuje s vírusami a je úplne jednoduchá na prípravu.

POTREBUJEME:

30 - 50 g čerstvého zázvoru
citrónovú šťavu z polovice citróna
250 ml vody alebo perlivej minerálky
1 PL cukru alebo medu
Zázvor olúpte, nastrúhajte a prelejte vriacou vodou tak, aby bol ponorený. Nechajte ho 15-20 minút lúhovať.

Výluh zo zázvoru nalejte do pohára, pridajte citrónovú šťavu, plátky zázvoru a dolejte 250 ml vody alebo minerálky. Nakoniec osladte cukrom alebo medom.

V kombinácii s minerálkou zázvorová limonáda dodá telu škálu potrebných minerálov. Napriek tomu to s minerálkou nepreháňajte, pretože nie je vhodná na každodenné pitie.

Kolibáčik – legálne návykový od prvého ugrilovania.



OSVIEŽENIE Z AMALFI

Chýrny citrónový likér limoncello sa kedysi podával na znak pohostinnosti – dnes je z neho jeden z najkonickejších symbolov južného Talianska. Tajomstvo? Citróny, ktoré rastú tak blízko mora, že ich kôra vonia soľou a slnkom.

Hoci presný pôvod limoncello je opradený legendami, najčastejšie sa spomínajú tri a všetky sú spojené s pobrežím Amalfi. Prvá z nich hovorí, že začiatkom 20. storočia ho v jednej z tamojších víl v meste Sorrento podávala Maria Antonia Farace. Starostlivá gazdiná vytvorila svoj vlastný recept na likér z citrónov zo svojej záhrady. Pridala doň cukor a alkohol a limoncello bolo na svete.

Po jej smrti recept zdedil jej vnuk, ktorý si ho zaregistroval ako oficiálnu značku limoncello di Capri.

Ďalší príbeh nás zavedie na malebný ostrov Capri. Tu vraj limoncello vzniklo ako praktický nápoj miestnych rybárov a farmárov. Ráno si dali dúšok likéru z miestnych citrónov, aby ich zahrial a posilnil na celodennú prácu v chlade a vo vetre.

Tretia legenda siaha až do stredoveku, keď sa v kláštoroch benediktínskych mníchov pripravovali rôzne bylinné a ovocné likéry. V tejto verzii bolo limoncello nielen nápojom, ale aj liekom – elixírom zdravia a dlhého života. Citróny bohaté na vitamín C a ich šupky lúhované v alkohole tvorili základ likéru, ktorý sa podával na podporu trávenia a celkovú vitalitu. Táto legenda pripisuje limoncellu mystický,

liečivý význam a prepojenie s tradíciami starobylých kláštorov.

TAJOMSTVO V JEDNODUCHOSTI

Prvou a najdôležitejšou zložkou chutného limoncello je citrónová kôra, ktorá musí pochádzať z veľkých aromatických citrónov – ideálne z odrôd ako Sfusato amalfitano alebo Ovale di Sorrento. Dôležité je, aby neboli citróny chemicky ošetrované, pretože sa využíva len ich žltá šupka, ktorá obsahuje vonné silice a esenciálne oleje.

Ďalšou ingredienciou je čistý obilný alkohol s vysokým obsahom alkoholu, ktorý dokáže účinne extrahovať aromatické látky z kôry. Zjemnenie a sladkosť dosahujeme cukrom, ktorý sa rozpustí vo vode a vytvorí sladký sirup. Voda slúži zároveň na zníženie obsahu alkoholu v konečnom produkte.

AKO SA LIMONCELLO VYRÁBA?

Výroba limoncello si vyžaduje trpezlivosť a precíznosť, no výsledok stojí za to. Začína sa dôkladným umytím citrónov a ošúpaním ich kôry – treba odstrániť len žltú vrstvu bez horkej bielej časti. Čerstvosť a vôňa citrónov sú pre výsledný likér kľúčové.

Takto pripravená kôra sa vloží do nádoby a zaleje obilným alkoholom. Nasleduje fáza macerácie, počas ktorej sa z kôry uvoľňujú vonné silice a oleje. Tento proces trvá zvyčajne týždeň až desať dní a výsledkom je jasne žltý aromatický extrakt. Medzitým sa z cukru a vody pripraví sladký sirup, ktorý sa po macerácii zmieša s citrónovým alkoholom. Takto vznikne finálna zmes, ktorá sa nechá odležať niekoľko dní až týždňov, aby sa chute prepojiť a likér získal harmonickú chuť.

Na záver sa limoncello filtruje, preleje sa do fľaš a nechá vychladiť.

PITIE MÁ SVOJE ZÁSADY

Limoncello sa tradične podáva dobre vychladené – niekedy až mierne zmrazené – v malých pohárikoch po jedle ako digestív, ktorý podporuje trávenie. V Taliansku ho nájdeme azda v každej domácnosti, často aj ako domáci výrobok podľa rodinného receptu.

Okrem toho sa limoncello využíva aj v koktailoch, dezertoch (napr. do tiramisu, zmrzliny či sorbetu) alebo ako súčasť polevy na koláče.

Hoci ide o alkoholický nápoj, limoncello obsahuje esenciálne oleje z citrónovej kôry, ktoré majú mierne protizápalové

PRIPRAVTE SI LETNÝ LIMONCELLO SPRITZ

Ingrediencie:

- 60 ml limoncella
- 90 ml prosecca
- 30 ml sódy
- kocky ľadu
- plátok citróna a vetvička mäty na ozdobu

Postup:

Do vínového pohára vložte ľad, následne nalejte limoncello a prosecco a jemne premiešajte. Prilejte sódu, aby drink dostal sviežosť a bublinky. Ozdobte plátkom citróna a vetvičkou mäty. Salute!

a antioxidačné účinky. V malých dávkach môže pôsobiť priaznivo na trávenie a navodiť pocit uvoľnenia po výdatnom jedle. Samozrejme, platí tu zlaté pravidlo: vychutnávať s mierou.

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ

- 1 Pôvod limoncella je dodnes nejasný – o prvenstvo sa sporia Capri, Sorrento a Amalfi.
- 2 Prvý oficiálny patent na značku Limoncello bol zaregistrovaný až v roku 1988, a to vnukom spomínanej pani Farace.
- 3 Limoncello neobsahuje šľavu z citrónov – len ich kôru, v ktorej sa ukrývajú aromatické silice.
- 4 V regióne Amalfi sú niektoré citrónové háje také cenné, že sú započítané do dedičstva a starajú sa o ne celé rodiny.
- 5 Na výrobu jedného litra limoncella treba až 8 až 10 veľkých citrónov.
- 6 Žiadne farbivá ani arómy – pravé limoncello má svoju žiarivú žltú farbu len vďaka kôre citrónov.

- 7 Z limoncella vznikla aj jeho smotanová verzia – crema di limoncello – jemnejšia, sladšia a hustejšia.
- 8 V niektorých oblastiach Talianska existuje súťaž o najlepšie domáce limoncello – anonymné ochutnávky rozhodujú o víťazovi.
- 9 V Capri sa limoncello predáva takmer v každom obchode so suvenírmí – aj v mini fľaštičkách v tvare Talianska či citróna.
- 10 Citróny z Amalfi sú také unikátne, že majú chránené geografické označenie (IGP).
- 11 Značka Limoncello di Capri je jedným z mála producentov, ktorí používajú len citróny zo Sorrenta a z Capri, bez miešania iných odrôd.
- 12 Limoncello sa dnes vyrába nielen v Taliansku, ale aj v USA, Argentíne či Austrálii, hoci skutoční znalci veria, že „pravé“ vzniká len pri Tyrrhenskom mori.

D. P., zdroj: seriouseats.com

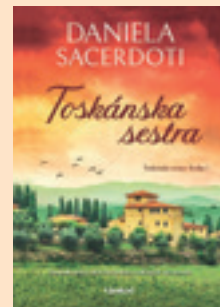


DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

Daniela Sacerdoti: Toskánska sestra

Strhujúci a dojímavý príbeh o rodine, láske a skutočnom význame domova. Keď sa Lucrezia takmer po 20 rokoch vráti do Toskánska, vie, že musí sestrám povedať, prečo odišla. Skôr než to stihne, zistí, že jej otec zanechal dlhy, ktoré ich môžu stať dom i celý majetok. Keďže sestry nemajú kam ísť, Lucrezia je odhodlaná zachrániť ich domov. Po stretnutí s Vannim, jej láskou z detstva, medzi nimi opäť preskočí iskra. Dokážu spolu zachrániť jej rodný dom? Je všetko, čo si Lucrezia dlhé roky myslela o svojej rodine, lož?



Katarína Balabánová: Tajomstvo vašej pleti

Vybrať si vhodnú kozmetiku nie je jednoduché, ale s touto knihou to zvládnete! Dôležité je poznať svoju pleť. Ale aj orientovať sa v kozmetike a jej zložkách. Zloženie kozmetiky je reálna veda, ktorá ovplyvňuje zdravie vašej pokožky. Táto kniha od kozmetickej chemičky a známej influencerky Kataríny Balabánovej vás prevedie svetom starostlivosti o pleť od základov biológie kože cez účinnosť aktívnych látok až po pohľad do zákulisia výroby produktov. Objavte vedu za starostlivosťou o pleť a starajte sa o ňu s istotou!



Denisa Brliťová: Holá, holá, škola volá!

Prázdniny sa ešte iba začali a škola zívá prázdnotou. No po nich si žiaci opäť budú vkladajú na lavice zošity a učebnice, peračníky aj desiate, začne sa nový školský rok. A okno na prváckej triede sa už nevie dočkať malých zvedavých prváčikov. Prečítajte si milé príbehy, veselé básničky i hádanky zo školského prostredia. Nakuknite do prváckej triedy na hodiny slovenského jazyka, matematiky či prvouky a zistíte, že kto do školy nechodí, ten sám seba uškodí.



HURÁ, DETSKÁ OSLAVA!

Pozvať si domov krdeľ detí, ktoré sa preháňajú priestorom ako rakety, si vyžaduje pevné nervy. Po celoročnom školskom úsilí si však naše ratolesti trochu zábavy zaslúžia.

Základom je premyslený plán, dobrá organizácia a realistický odhad vlastných možností.

Premyslite si, koľko ľudí chcete pozvať. Budete sa detským hosťom venovať sami alebo sa na oslave zúčastnia aj rodičia? Len čo si zodpoviete tieto otázky, budete mať jasno, aké nároky na priestor a občerstvenie musíte splniť.

Ak pozvete rodičov, počítajte s tým, že by ste im mali ponúknuť aj nejaké „dospelé“ pohostenie, najlepšie slané chuťovky. Rodičov malých hostí môžete zapojiť do programu a navyše je takéto stretnutie príležitosť na nadviazanie nových priateľstiev.

Počtu hostí prispôbte aj množstvo občerstvenia. Vždy sa oplatí mať v zálohe pár fliaš minerálky aj malinovky navyše, kartón džúsu a vrecúšok s čipsami.

Pozvánky rozdeľte s dostatočným predstihom a uveďte v nich aj svoje telefónne číslo alebo mail, aby vám pozvaní (res-

pektíve ich rodičia) dali včas vedieť, či prídu. Chýbať nesmie čas a miesto akcie. Od vecí nie je ani uviesť časy dôležitých bodov programu ako krájanie torty a kedy sa oslava končí. Na pozvánke môžete špecifikovať aj tému oslavy a ak ide o narodeninovú párty, tak aj tipy na darčeky, ktoré by oslávenca potešili. Vyhnite sa tak nechceným darčekom a súčasne ušetríte pozvaným prácu s vymýšľaním. Ak poveríte dorúčením pozvánok samotného oslávenca, overte si, že skutočne pozvanie odovzdal. U detí v predškolskom veku sa distribúcie pozvánok ujmite radšej sami. Uistite sa, že nikto z pozvaných netrpí alergiou na potraviny. Ak áno, prispôbte tomu menu, aby ste sa vyhli krízovej situácii spôsobenej alergickou reakciou niektorého z hostí.

Zábavu neriadte

Aby ste deťom nemuseli robiť animátorov, pripravte niekoľko zábavných vecí. Bazén je výhoda, ale ide to aj bez neho. Nachystajte zopár vonkajších hier (bedminton, petangue alebo vikinskú hru mölky),

malé deti aj tínedžeri budú nadšení z fotokútika. Stačí vytvoriť pozadie, napríklad z farebného závesu a dať dohromady pár vtipných rekvizít, rôznych klobúčikov, masiek, okuliarov a kartónových bublín s nápismi. Pre prípad, že by bolo potrebné deti krotiť, je dobré mať pripravené nejaké nápady, ale deti si program dokážu vymyslieť sami.



Vnútri alebo vonku?

V teplých dňoch jednoznačne odporúčame vyraziť von. Riziko deštrukcie domácnosti sa prudko zníži, deti sa pod holým nebom viac vyšantia a vy budete mať dobrý pocit, že ste spoločne na čerstvom vzduchu. Ak máte dom so záhradou, máte vyhnané. V dome budete mať hygienické a kuchynské zázemie a v záhrade môže prebiehať oslava.

Detskú oslavu môžete poňať aj ako piknik v parku, ideálne je nájsť miesto, kde sú blízko dostupné verejné záchody a kohútik s pitnou vodou. V mnohých parkoch už sú zriadené špeciálne piknikové miesta so stolmi, niekde sa smie aj grilovať. Niektoré obce majú verejné ohniská, a tak vrcholom oslavy môže byť opekanie špekáčikov. Pre prípad zlého počasia majte pripravený záložný variant. Ak sa chcete vyhnúť organizovaniu oslavy vo svojom byte, skúste zistiť, či niektorý miestny spolok neprenajíma klubovňu či telocvičňu.

Deti radšej zobkajú

Detská oslava nemusí byť prehliadka zdravej výživy, na to sú predsa všedné dni. Deti kulinárske snahy dospelých ani veľmi neocenia a oveľa radšej si dajú klasiku – pizzu, popcorn alebo zapečené hrianky. Na oslavu sa skvele hodí jedlo, ktoré sa dá konzumovať rukami. Klasikou sú sendviče, chlebíčky a chuťovky, deťom budú najviac chutiť jednoduché kombinácie typu šunka – syr – uhorka, ale skúsiť môžete aj odvážnejšie chute, napr. na tenké kolieska nakrájanú červenú repu s krémovým syrom a rukolou.

Rýchle a ľahké sú rôzne tvary z lístkového cesta, osvedčili sa aj slané mafiny. Chuťových variácií vymyslíte nespočetne. Nakrájajte veľa ovocia, ak bude vo forme



TIP: Úplným hitom sa stane zmrzlinaová torta – pokojne na ňu použijete hotový korpus a vašu obľúbenú kupovanú zmrzlinu. Stačí ju nechať trochu povoliť a premiešať s ovocím a potom v tortovej forme vložiť na niekoľko hodín znovu do mrazničky.

TIP: Predstavte si všetky situácie a drobné nehody, ktoré pravdepodobne nastanú, a pripravte sa na ne. Nakúpte papierové utierky, aj tie vlhčené, veľa obrúskov a jedlo pripravte tak, aby ste nemuseli stále len pobehovať a niečo dopĺňať.

chuťoviek alebo ovocných špízov na špajdlí, len sa po ňom zapráši.

Pre dospelých pripravte aj šalát, po všetkom zobaní príde zeleninové odľahčenie vhod. Deti, ktoré nemajú čas posedať niekde s mištičkou a vidličkou, zase ocenia kúsky zeleniny, pretože si ich môžu vziať do ruky a veselo odbehnúť. Nakrájajte na hranolčeky mrkvu, kaleráb a uhorku alebo rozoberte na jednotlivé listy krehké hlávky baby šalátu a uvidíte, ako rýchlo zmizne. Namiesto torty upečte rýchle mafiny alebo tortový korpus natrite dobrým džemom a ozdobte šľahačkou. V sezóne malín, čučoriedok či jahôd stačí pridať pár sladkých plodov a krásnu, ale pritom ľahkú tortu vyčarujete do dvoch hodín.

Jedlo môžete vyložiť na stoly a to, čo sa nezmesť, dať do prenosného boxu niekam blízko. Deti si potom všetko doplnia

samy, vy im môžete len z ležadla ukazať, kde čo je.

Nezabudnite na pitný režim

Na pitie je ideálna veľká nádoba s kohútikom, ktorú naplníte do polovice ľadom, aby vydržala celé popoludnie, a zalejete vodou. Pripraviť môžete domácu limonádu alebo sirup a k nemu karafu s vodou či fľašu so sódomkou.

Keď deň vopred zamrazíte do formy na ľad drobné ovocie, ako sú maliny či čučoriedky, alebo jedlé kvety – napríklad sedmokrásy alebo nastrihané vetvičky kvitnúceho rozmarínu či levandule –, budú kocky ľadu nápoj nielen chladiť, ale aj zdobiť. Bylinky navyše dodajú limonáde aj ďalší chuťový rozmer. Rozmarín a levanduľa sa hodia k citrónáde, mäta bude ladiť s melónom.

-dp-

VLASY S VÔŇOU RUŽÍ

Každodenná starostlivosť o vlasy môže byť jednoduchá a zároveň účinná. Ak hľadáte spôsob, ako svoje vlasy hydratovať, uhladiť a dodať im krásny lesk, **bezoplachový kondicionér s vôňou ruží** od Tierra Verde je skvelým riešením. Jeho ľahká prírodná receptúra poskytuje vlasom hydratáciu, lesk a dlhodobú výživu bez toho, aby ich zaťažovala. Prírodné zloženie (glycerín, organický hydrolát z damažskej ruže, BIO esenciálny olej z kvetu geránia a fermentovaný extrakt) uľahčuje rozčesávanie a chráni vlasy pred poškodením. Praktické balenie v spreji umožňuje jednoduché použitie po umytí aj počas dňa na osvieženie účesu. Kondicionér je vhodný pre všetky typy vlasov, má mierne kyslé pH a zanecháva príjemnú vôňu. Je ekologický, vegánsky a balený v opakovane doplniteľnej fľaši s certifikátom Ecogarantie. Prírodná výživa pomôže vlasom a jemná vôňa kvetov pohladí vaše zmysly. Viac na www.tierraverde.sk



CUKROVÁ VATA

CHUŤ NÁŠHO DETSTVA

Jej vôňa nám pripomína jarmoky, kolotoče a letné festivaly. Cukrová vata vznikla pred vyše 120 rokmi a pôvodne bola dostupná len naozaj vybraným zákazníkom – jej výroba bola totiž v začiatkoch drahá a technicky náročná.

Za jej priekopníka sa považuje – neuveríte – zubár William Morrison, ktorý spolu s cukrárom Johnom C. Whartonom v roku 1897 vyvinuli prvý elektrický stroj na výrobu cukrovej vaty. Ich patentovaný vynález spočíval v rýchlo rotujúcej miske, ktorá roztápala cukor a pomocou odstredivej sily vytvárala tenké vlákna cukru. Tento stroj predstavili verejnosti na svetovej výstave v St. Louis v roku 1904 a okamžite vzbudil obrovský záujem. Návštevníci výstavy nazvali sladkosť „fairy floss“, teda vílie vlákno, a stroj sa stal symbolom zábavy a sladkostí.

Pred týmto obdobím sa cukrová vata vyrábala ručne, čo bolo náročné a zdĺhavé. Používali sa kovové tyče a horúci karamel, z ktorého sa ťahovali vlákna. Jej dostupnosť bola limitovaná a výroba nepraktická na masovú distribúciu.

Zaujímavosť je, že pôvodná receptúra neobsahovala len biely cukor. Niektoré staré verzie používali cukor ochutený rôznymi extraktmi či farbivami, ktoré dodávali cukrovej vate jej charakteristickú farebnosť a rôzne chute – od vanilkovej cez malinový až po citrónový.

AKO SA CUKROVÁ VATA VYRÁBA?

Cukrová vata je dôkaz, že aj jednoduché veci môžu byť magické. Vyrába sa len z kryštálového cukru (prípadne s trochou potravinárskeho farbiva a arómy). V špeciálnom stroji sa cukor rozohreje na vysokú teplotu, kým sa nerozpustí na sirup. Tento sirup sa potom cez maličkú dierku točí vysokou rýchlosťou, až sa z neho vytvoria jemné vlákna, ktoré sa navíjajú na paličku ako jemné pavučiny. Dnes už cukrová vata nie je len o klasickej ružovej farbe a vanilkovej chuti. Výrobcovia sa doslova vyšantili. V ponuke nájdeme rôzne príchute ako hrozno, jahoda, kokakola, mango či dokonca káva alebo šampanské. Farebnosť je takisto rôznorodá. Od pastelových cez neónové farby až po tie, ktoré svietia pod UV svetlom. Cukrovú vatú nájdeme aj v rôznych tvaroch – srdiečka, kvietky či dúha. V niektorých ázijských krajinách sa tvaruje doslova do umeleckých diel.

VATA V ČOKOLÁDE ALEBO S PRÍCHUŤOU OVOCIA ČI BYLINIEK

Cukrová vata sa dnes už dávno netvorí len z primárnej ingrediencie, teda cukru. Moderné technológie a kreatívni cukrári priniesli celý rad inovácií, ktoré posúvajú túto sladkú pochúťku na úplne novú úroveň.

Jednou z najobľúbenejších novinek je cukrová vata s prírodnými príchuťami a farbami, ktoré namiesto umelých farbív využívajú extrakty z ovocia, bylín či zo zeleniny (napr. červenú repu, šípky alebo kurkumu). Tieto verzie sú nielen vizuálne príťažlivé, ale aj o niečo zdravšie, čím reagujú na rastúci záujem o kvalitnejšie sladkosti.

Ďalším trendom je čokoláda s cukrovou vatou, známa tiež ako anjelské vlasy. Ide o tabuľku čokolády, ktorá v sebe ukrýva jemné ružové alebo biele pramienky cukrovej vaty. Tento variant ponúka hĺbku čokoládovej chuti so vzdušnou ľahkosťou, ktorú ocenia nielen deti, ale aj dospelí.

V posledných rokoch sa tiež objavili slané a pikantné variácie cukrovej vaty – napríklad s príchuťou karamelu, morskej soli alebo dokonca škorice a čili. Tieto netradičné chute zaujmú gurmánov, ktorí hľadajú originálne chuťové zážitky.

BEZ TUKU AJ NUTRIČNÝCH HODNÔT

Cukrová vata je lákavá sladkosť, ktorú deti milujú pre jej nadúchanú štruktúru, ružovú farbu a zaujímavú formu. Z výživového hľadiska však ide o **čisto cukrový výrobok**, ktorý neobsahuje žiadne telu prospešné látky – nenájdeme v ňom ani vlákninu, ani bielkoviny, ani vitamíny či minerály.

Jedna porcia môže obsahovať približne 20-30 gramov čistého cukru, čo je viac než polovica denného odporúčaného príjmu cukru pre deti. Takýto prudký nápor jednoduchých cukrov spôsobuje rýchle zvýšenie hladiny glukózy v krvi, čo môže viesť k výkyvom energie, podráždenosti a neskôr k pocitu únavy. Pri častejšej konzumácii cukrových produktov, ako je cukrová vata, stúpa aj riziko zubného kazu, nadváhy a v dlhodobom horizonte dokonca metabolických problémov, ako je inzulínová rezistencia či detskú cukrovku 2. typu.

Občasná sladká pochúťka na jarmoku, oslavách alebo počas výnimočných chvíľ nie je dôvodom na obavy – dôležité je, aby takéto produkty neboli súčasťou každodenného jedálneho lístka.

Ak chceme deťom dopriať sladké bez výčitiek, môžeme siahnuť po zdravších alternatívach, ktoré spájajú príjemnú chuť s výživovou hodnotou. Skvelou voľbou sú napríklad domáce nanuky z rozmixovaného ovocia, mrazený grécky jogurt s kúskami čerstvého ovocia, ovocné koženky (plátky sušeného ovocného pyré bez pridaného cukru), sušené datle či marhule, alebo chrumkavá domáca granola s ovocím a horkou čokoládou. Tieto alternatívy nielenže deťom chutia, ale zároveň dodávajú telu vlákninu, antioxidanty a dôležité živiny, ktoré podporujú zdravý vývoj, stabilnú energiu a lepšiu náladu.

PAVUČINKA NA JAZYKU ALEBO ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ

- **Prvýkrát na výstave:** Cukrová vata debutovala na svetovej výstave *World's Fair* v St. Louis v roku 1904. Predali vtedy viac než **68 000 balíkov**.
- **Cukrová vata vo vesmíre?** Vedci uvažovali, že štruktúra cukrovej vaty by mohla pomôcť pri štúdiu toho, ako sa formujú galaxie – vzhľadom na podobnú vláknitú štruktúru.
- **Svetový rekord:** Najväčšia cukrová vata mala **približne 5,5 metra** na dĺžku a vytvorili ju v roku 2009 v Mexiku.
- **Symbol nostalgie:** V mnohých krajinách je cukrová vata symbolom detstva, radosti a nostalgie, preto sa často objavuje vo filmoch či umeleckých dielach ako spomienka na detstvo či staré časy.
- **Rozpustí sa na jazyku:** Cukrová vata je známa tým, že sa okamžite rozpúšťa na jazyku – vďaka extrémne tenkým cukrovým vláknam (niekedy tenším než vlas), ktoré môžu byť tenké len **0,0005 mm** – preto ju niektorí prirovnávajú k pavučine.
- **Existuje aj „krištáľová“ verzia:** V niektorých cukrárňach ponúkajú *crystal cotton candy* – je to karamelizovaný cukor s trblietavým leskom ktorý leskom pripomína drahokamy.
- **Inšpiruje vedecké nápady:** Inžinieri použili princíp výroby cukrovej vaty na vývoj jemných **nanovlákien pre liečivá alebo tkanivové inžinierstvo**.
- **Menej cukru, ako sa zdá:** Hoci vata pôsobí objemne, priemerná porcia obsahuje približne **2 polievkové lyžice cukru** – pretože je extrémne nadýchaná a plná vzduchu.
- **Bezlepková a vegánska:** Tradičná cukrová vata obsahuje len cukor a prípadne potravinársku arómu či farbivo – **neobsahuje lepok, laktózu ani živočíšne zložky**.
- **Môže sa zapáliť:** Keďže ide o čistý cukor, cukrová vata je **extrémne horľavá** – pri kontakte s otvoreným ohňom môže rýchlo vzníkať.

D. P., zdroj: smithsonianmag.com



BAV SA A HRAJ!

1000 VÝHIER



**PONOŽKY
15 BODOV**

**MIKINA
70 BODOV**



**TERMOHRNČEK
30 BODOV**



KUPOJ ► ZBIERAJ ► ZÍSKAJ

Registruj sa od 1. 7. – 31. 8. 2025 Viac info na www.chupachups.sk

JEDLO AKO NAMAĽOVANÉ

Patríte k tým, ktorí v reštaurácii najprv siahnu po telefóne až potom po vidličke? Fotografujete svoje kuchárske výtvary? Aranžujete jedlo na tanieri tak, aby vyzeralo čo najlepšie? Že iní nad tým krúčia hlavou, vás nemusí vôbec trápiť. Už starí Rimania zvečňovali svoje jedlo na nástenných maľbách. A po nich aj iní. Zobrazovanie toho, čo naši predkovia jedli, sa tiahne celými dejinami ľudstva aj dejinami výtvarného umenia. Napriek tomu by ste napríklad bryndzové halušky hľadali na obraze významných slovenských maliarov ťažko.



Pieter Claesz bol majster zatiší s lahôdkami. Presvedčiť sa o tom môžete aktuálne vo viedenskom Kunsthistorisches Museum

Janko Alexy, Martin Benka či Ľudovít Fulja zobrazovali pospolitý ľud a ten často nemal čo do úst. Monumentálne postavy Martina Benku stoja nad poľom a sejú či žnú, no jesť ich uvidíte len na máloktorom obraze. Naši predkovia nechodili po potraviny do supermarketu. Väčšinu toho, čo potrebovali, si dopestovali. Dôkazom bohatosti záhrad sú zatišia s ovocím. Pri Benkovom diele ženy s ovocím však nie je isté, či hrozno vôbec ochutnala alebo ho len odniesla na trh. Na obraze prešporského rodáka Eduarda Majscha z roku 1900 sú medzi listami viniča uložené jablká, hrušky, hrozno, slivka a broskyne. Oproti tomuto bohatému zatišiu pôsobí obraz Milana Láluha, ktorý vznikol o šesťdesiat rokov neskôr, skromne. Na jednoduchom bielom stole je pohodených pár jabĺčok. Na surrealistických obrazoch Ladislava Gudernu sa nájdú aj melóny, citróny, pomaranče a banány a dokonca

i lietajúce ryby. Aj dcéra Dominika Skuteckého, Karola, má na podobizni, v ktorej tento slovenský maliar svoje dieťa zvečnil, v ruke pomaranč.

Obyčajné jablko a prepelica z poľovačky

Napriek tomu, že sa medzi ovocím na obrazoch slovenských maliarov sporadicky objavujú aj plody dovezené z iných krajín, je jablko najčastejšie zobrazovaným plodom slovenských záhrad. Prečo práve jablko? Nuž jablká sa urodilo vždy neúrekom a okrem toho má jablko od nepamätateľného symbolický charakter. Siahla po ňom Eva v Rajskej záhrade, strážili ho Hesperidky v Záhrade bohov a Newtonovi vraj padlo na hlavu. Jablko je symbolom moci, poznania, ale aj pokušenia a hriechu. Dnes je, samozrejme, ťažké povedať, či maliar, ktorý do obrazu zakomponoval úrodu jabĺk, mal chuť na toto ovocie, alebo mal iné chůfky. Napríklad mocenské.

Kráľovské jablko je jedným z korunovačných klenotov. Jablko sa objavuje aj na mnohých sakrálnych maľbách. V ruke ho drží buď Panna Mária, alebo malý Ježiško. Občas držia granátové jablko, hrušku či figu, ale najčastejšie, najmä v obrazoch z obdobia gotiky, obyčajné červené jablko. Práve jablko spája Panu Máriu s biblickou Evou. Kým Evino jablko prinieslo ľudstvu dedičný hriech, jablko v rukách Panny Márie je symbolom nového začiatku, znovuzrodenia, nového raja. Symbolické je v sakrálnych maľbách aj zobrazenie chleba a vína, tela a krvi Kristovej.

Kulinárne zaujímavý je obraz Iszáka Perlmuttera z Pešti. Z prúteného košíka vykúka veľká cibuľa, rozkrojený petržlen a mrkva, za tým všetkým tróni karfiol a okolo toho sa povalujú jablká, hruška a dve malé redkovky. Dobrá gazdiná by z toho uvarila výdatnú zeleninovú po-

lievku. Každú gazdinú by však viac potešilo, keby si suroviny mohla vyberať na jednom z poľovníckych zátiší. K ovociu a zelenine tu vždy pribudol aj úlovok. Väčšinou zajac alebo bažant či prepelica. Oblúbeným motívom boli aj ryby. František Studený zobrazoval s radosťou a chuťou údené slede a makrely, ku ktorým občas pridal aj kus chleba.

Hlavy na jedenie

Keď v lete navštívite jeden zo slovenských hradov a zámkov, nájdete v komnatách aj jedálne s prestretými stolmi. Sú prichystané presne tak ako v časech, keď si za stôl sadala hradná pani a pán so svojimi hosťami. Ako sa kedysi stolovalo, sa dozvedáme práve z výtvarných diel. Stoly na zobrazeniach šľachtických hostín sú, samozrejme, bohatšie ako diela nakukajúce do kuchýň pospoli-

tého slovenského ľudu. A tak sa z nich môžeme dozvedieť, aké exotické ovocie, zelenina či morské plody sa v hradoch a palácoch podávali na hostinách. Holandský barokový maliar Pieter Claesz bol majstrom zátiší s lahôdkami. Na jeho obrazoch vidieť lesknúce sa olivy, ustrice s citrónom, kraby, mušle v soli, kaviár, ale napríklad aj rozbitý pohár. Ten, rovnako ako sfúknutá dymiaci sviečka alebo hodiny, je pripomenutím toho, že všetko pozemské je dočasné. Tieto maľby teda v období baroka neboli len zobrazením prepychu, ale boli aj vizuálnymi kázňami o dočasnosti pôžitku a nezmyselnosti naháňania za materiálnym bohatstvom.

Najoriginálnejšie sú potraviny do obrazu zakomponované v diele talianskeho maliara šestnásteho storočia Giuseppeho Arcimbolda. Z darov prírody vytváral hla-

vy. Napríklad na obraze Leto, ktorý môžete obdivovať v Umelecko-historickom múzeu vo Viedni, je uhorka nos, broskyňa líca, čerešňa oko, hrášok sú ústa so zubami. V korune vlasov nájdete maliny, slivky, hrušky, baklažán, kukuricu, hrozno, brusnice a ešte všeličo iné. Giuseppe Arcimboldo žil koncom šestnásteho storočia jedenásť rokov na dvore Rudolfa II. v Prahe. Cisára namaloval ako rímskeho boha ročných období Vermuntusa. Veľká tekvica predstavuje hrud', kapustný a keľový list ramená, veľká červená hruška znázorňuje nos. Tvár cisára Rudolfa II. sa dá použiť aj ako nákupný zoznam pre vegetariánsku hostinu alebo ako námet na výtvarnú výchovu. Deti môžu najprv z ovocia a zo zeleniny zostaviť tvár, potom ju nakresliť alebo namalovať a nakoniec zjesť.

V tejto súvislosti si možno spomeniete na to, ako vám v detstve dospelí stále opakovali, že s jedlom sa nemáte hrať. Mali síce pravdu, ale nájdete sa aj dospelí, ktorí sa s jedlom hrajú. Tak ako Giuseppe Arcimboldo zostavoval z jedlých surovín portréty, aranzujú ľudia suroviny tak, aby pripomínali známe umelecké diela. Napríklad na chlebe. Tento trend nájdete na rôznych sociálnych sieťach.

So zvyškami do galérie

Zjesť sa dajú aj diela francúzskej umelkyne Dorothee Selzovej. Obrazy maľuje potravinárskymi farbami na jedlý papier. Sochy vytvára napríklad z ryžovej múky a detaily dotvára rôznymi potravinami. Návštevníci jej výstav si z diel môžu pokojne odhryznúť.

Opačne sa k téme jedlo a umenie postavil švajčiarsky výtvarník Daniel Spoerri. Jedného dňa jednoducho zakonzervoval stôl po večeri tak, ako ho zanechali hostia. So špinavým príborom aj so zvyškami večere. Daniel Spoerri dokonca trval na tom, aby jeho hostia jedlo nedojedli. Neskôr mal reštauráciu, v ktorej vzniklo v spolupráci s inými umelcami niekoľko ďalších takýchto obrazov, nazývaných obrazy pasce. So špinavým riadom a zvyškami z večere sa dostal do najvýznamnejších múzeí a galérií na svete.

Obrazov, na ktorých ľudia sedia pri prestretom stole, je mnoho. Najznámejšie sú stvárnenia poslednej večere. Kristus sedí pri dlhom stole obkolesený apoštolmi. Na žiadnom z obrazov však nenájdete bohato prestretý stôl. Jednoznačne rozpoznateľný je len chlieb a jablká. Aj pri jedle platí, že menej je niekedy viac.

Nikoleta Gstach



Zakonzervované zvyšky večere od Daniela Spoerriho

Ešte koncom 19. storočia v niektorých nielen oravských lokalitách roľníci orali polia drevenými pluhmi. Tie na prelome 19. a 20. storočia postupne nahradili pluhy položelezné a železné, ktoré však boli finančne nákladné. Situácia sa zlepšila až vtedy, keď ich začali vyrábať miestni kováči a výnimočným podmienkam prispôbili aj továrenské pluhy. Práca miestnych kováčov bola v takýchto prípadoch nenahraditeľná.

Kováči vychádzali jednak z požiadaviek samotných roľníkov, jednak z vlastných poznatkov pri práci na svojich poliach či v teréne. Nové odvalnice tvarovo upravovali podľa požiadaviek roľníka a miestnych podmienok, pretože to nebolo možné pri dielenskej výrobe. Kováč sám bol aj poľnohospodárom a najlepšie vedel, ako prispôbiť hospodárske náradie miestnym podmienkam.

Majster kováč mal na dedine svoje osobitné postavenie. Bol vážený a uznávaný, v očiach dedinského kolektívu svetaskúsený. Ako tovariš pochodil svet, do dediny doniesol novosti, vedel čítať a písať a navyše vychovával učňov. Ako člen dedinského kolektívu večer po práci sa zúčastňoval na spoločenskom živote v dedinskej krčme alebo posedel pred domom na lavičke v spoločnosti susedov a známych, niekedy aj doma.

Tradičné kováčske remeslo v dedinskom prostredí malo všestranné zameranie. Na Orave každý kováč ovládal základné kováčske postupy pri bežnej údržbe hospodárskeho náradia (ostrenie lemeša, pluhu, motyky, sekery), niektorí dokázali aj zvariť železné predmety, ale predovšetkým podkúvať kone. Kováčske remeslo sa odovzdávalo z otca na syna aj cez tri, štyri generácie. U niektorých sa takto dochovalo dodnes.

VO VYHNI

Pevným zariadením kováčskej vyhne bolo *ohnisko* umiestnené zväčša pravidelne v pravom rohu stavby. Malo to svoj praktický význam, keď kováč v pravej ruke držal zohrievaný materiál a ľavou obsluhoval mechy či ventilátor, ktorý vháňal vzduch do ohniska. Na zhotovenie ohniska používali lámaný kameň alebo jemný pieskovec spájaný hlinou. Približne od druhej polovice 19. storočia si kováči začali budovať liatinové alebo železné ohniská. Postupne sa zaužívali *feldšmídy* – poľné prenosné vyhne, ohniská s ventilátorom, ktoré sa rozšírili po druhej svetovej vojne. K základným nástrojom ručného kovania za tepla vo vyhni patrila nákov – *kovadlina*, ktorá predstavovala neoddeliteľnú súčasť a zároveň symbol kováčskeho remesla. Vážila približne 50 – 150 kg. Bola neprenosná, pevne upevnená železnými klinmi v drevenom okrúhlom kláte zapustenom do zeme pred ohniskom. Okrem kožených mechoch bola najdrahšou súčasťou zariadenia vyhne. Na nej kováč údermi kladiva zvrchu aj zospodu

VÁŽENÉ KOVÁČSKE REMESLO NA ORAVE NEZANIKLO



Kováč Štefan Vráb v dielni svojho otca s kladivom pri nákov v Oravskej Jaseníci

formoval kusy rozžeraveného železa do požadovaného tvaru, ale aj vyklepával určité vlastné rytmy – cifroval. Práve podľa nich ľudia už z diaľky vedeli rozpoznať kováčov, čo bolo zvlášť dôležité pre cudzích furmanov – zákazníkov. V kláte mal kováč vbitú aj menšiu nákovu, ktorá slúžila na drobnejšie práce. Pri tradičnej ručnej kováčskej malovýrobe v dedinskom i mestskom prostredí kováči tvarovali železo iba silou vlastných rúk a prostredníctvom kováčskych nástrojov, nepoužívali žiadne strojové zariadenie.

Kováči spomínajú spôsob, ako zvykli občas aj inak zapôsobiť na svoje okolie alebo určitú osobu, ktorá okolo prechádzala alebo bola vo vyhni. Pri kovaní napľuli na nákovu, následne na slinu priložili rozžeravené železo a kladivom naň prudko uderili. Vtedy sa ozval výstrel ako z kanóna. Bol to pôsobivý prejav na tých, ktorí ho ešte nepoznali. A takmer vždy na deti.

KAŽDÝ PODKÚVAČ MUSÍ BYŤ KOVÁČ, ALE NIE KAŽDÝ KOVÁČ MUSÍ BYŤ PODKÚVAČ

Táto zásada je dodnes známa v tradičnom dedinskom prostredí. V snahe zabezpečiť kvalitnú podkúvačskú prácu z pohľadu ochrany zvierat pred ich prípadným poškodením, v období prvej ČSR štát zriaďoval povinné podkúvačské kurzy a ich absolventi mali ako je-



Drevená vyhňa Ondreja Palitefku z roku 1919 v Sihelnom

diní právo podkúvať. Tieto praktiky vychádzali z vojenského zreteľa zo záujmu štátu, pretože až do obdobia motorizovania armády pripadla dominantná úloha pri vojenskom transporte koňom.

Na podkúvanie koní slúžil kováčom priestor pred vchodom do vyhne. Podkovy rôznych druhov i veľkostí a tiež klinec si zhotovili už vopred do zásoby. Z *obruči* – ráfového podkovného železa ručne vykovali podkovy, letné tupé a v zime ostré. Na výrobu klinecvo použil kováč železnú tyč. Vložil ju do ohňa, ohrial od konca tak, až obelela. Následne vytvaroval hlavičky, ktoré vložil do ohňa a následne ich po jednom klinci z neho vyťahoval a narážal do matric – klinecovníc. Vždy si zhotovil viac klinecvo na podkúvanie do zásoby. Nakul aj veľa dlhších klinecvo *šindlovcov* s väčšou polkruhovú hlavičkou, potrebných pri stavbe domu.

Osobitnú skupinu, predovšetkým u dedinských kováčov, predstavovali nástroje na podkúvanie dobytko: podkúvačské kladivko na pribíjanie podkovy na kopyto, podkúvačský struh na strúhanie kopyta a prípravu lôžka pod novú podkovu, podkúvačská útinka na odstraňovanie starých klinecvo z kopyta a jeho obsekanie, podkúvačské štikacie kliešte na odštikávanie okrajov kopyta po starej podkove a odštiknutie hrotovo klinecvo po pribití novej, skúšacie kliešte, ktorými kováč hľadal boľavé miesto – často hnísavé lôžko na kopyte, podkúvačský malý nožík, na konci ohnutý, na opracovávanie strednej časti kopyta, známeho ako žliabok. Pre nepokojné kone kováci používali tzv. *fajku*, ktorou koňovi sťahli nozdry a ten potom pokojne stál. Objednávky si gazdovia prišli ku kováčovi dohodnúť sami. Ak boli náročnejšie, zvykli doniesť aj nejakú pozornosť, fľašu pálenky alebo kúsok slaniny. Ak gazda prišiel prvý raz podkuť koňa, musel kováča pohostiť. Odmenu za odvedenú prácu si kováč pýtal až po vykonaní práce. Bola peňažná, ale v staršom období sa gazdovia často odplácali susedskou výpomocou (poskytnutie konského poľahu pri nákupe materiálu, obrobenie poľnohospodárskej pôdy) a v menšom i naturáliami. Pomerne často sa stávalo, že sa gazdovia kováčovi aj zadlžili a za poskytnuté práce zaplatili neskôr, keď zarobili na furmanke.

„TY TO BUDEŠ ROBIŤ PO MNE“

Vyučený kováč a podkúvač Ľudovít Lieskovský túto činnosť vykonáva už 50 rokov. Už od mladosti sa prizeral kováčskej robote vo vyhni obecného vojenského kováča a podkúvača Antona Kubása. Ten si všimol jeho trvalý záujem a už v tom čase mu predpovedal: „Ty to budeš robiť po mne.“ Aj sa tak stalo. Dnes podkúva hlavne ťažné kone, ktoré pracujú v lese pri sfahovaní dreva. Pri nich potrebuje na výpomoc chlapa, ktorý podrží koňovi nohu. Dodnes si z pásoviny robí aj podkovy, ktoré podľa potreby upravuje. Klinec do podkov si kupuje. Pokuje aj vyrobí motyku z vidiového pílového kotúča na cinkulár – vymeria tvar motyky, vyreže, vykuje ostrie, zakalí. Pokuje a vyrobí aj lemeš na pluh či sekeru. Pri práci ho rád sleduje 10-ročný vnuk, ktorý mu hovorí: „I ja budem kováčom.“ Čas ukáže, či sa aj táto predpoveď splní.

Majstri kováci v Dolnom Kubíne napriek tomu, že Imrich Berec (1906 – 1988) bol katolíkom a Dušan Kello (1923 – 1979) evanjelik, udržiavali medzi sebou korektné a súdržné vzťahy.

Kováči na Orave

Kováčske remeslo nielen v minulosti, ale i dnes mapuje publikácia autorky tohto textu etnologičky Eleny Beňušovej.

Kniha približuje podobu tradičného kováčskeho remesla na Orave z vybraných lokalít cez viaceré generácie zručných vyučených majstrov kováčov a podkúvačov, ale aj samoukov – náturistov, za obdobie posledných sto rokov.



Zvykli sa spolu stretávať, aby sa dohodli na cenách a nekonkurovali si. Bol to vzácny prejav súdržnosti a spolupatričnosti medzi kováčskymi majstrami, aj keď boli každý iného vierovyznania.

Aj medzi Rómami sa našli kováci, najčastejšie vykúvali klinec.

V spomienkach starých obyvateľov obce Jasenová sa zachovala zmienka, že všetky klinec na stavbu kostola v roku 1836 vykuli Rómovia kováci. Do obce prichádzali Rómovia každých šesť rokov na tri roky. Nad dedinou si stavali kolíby pokryté doskami, na ktoré poukladali pláty zeme. Stavby mali len chatrné dverce a v strede miestnosti pahrebu, okolo ktorej sedávali. Keď išla Rómka dedinou po pýtani, ponúkala domácim aj klinec. Môžeme sa však len domnievať, že ich vykuli práve títo Rómovia. Za prvej republiky bývala v Liesku rómska rodina Jozefa Ištoka. Pri chatrči mal postavenú drevenú kuzňu, v ktorej pre furmanov vyhotovoval zvlášť refaze, parhány, zubadlá, podkovy aj všeličo iné.

ZAPÁČILA SA MU KOVÁČOVA DCÉRA, TAK OSTAL

Tretia generácia kováčov v Hruštíne Milan Jašica (1965) je vyučený podkúvač a paznechtár, ktorého špecializáciou je korekcia a podkúvanie koní. Kováčskemu a podkúvačskému remeslu sa naučil od svojho otca Antona Jašicu a ten od svojho otca tiež Antona Jašicu, vyučeného kováča a podkúvača, ktorý prišiel do Hruštína v roku 1929 ako tovariš z Ústia nad Oravou ku kováčovi Ondrejovi Sochulákovi. V jeho rodine sa mu zapáčila jeho dcéra, tak tam ostal. Postavili si dom a kuzeň. Bol široko-ďaleko známy svojou kvalitnou kováčskou i podkúvačskou robotou. Pre nedostatok práce v roku 1962 skončil so živnosťou a odišiel pracovať do strojárni ZŤS Martin, neskôr do Ostravy k vysokej peci. Celý život pracoval so železom. Tretiu generáciu kováčov v rodine prezentuje vyučený podkúvač a paznechtár Milan Jašica, uznávaný odborník na podkúvačské, ale aj kováčske práce, opravy poľnohospodárskych nástrojov a náradia. V roku 1991 si urobil špeciálnu školu podkúvača v Košiciach na veterine. Až do roku 1998, kým štátne lesy využívali kone na ťažbu dreva v nedostupnom teréne, podkúval ich od Párnice po Oravský Podzámok.

(Dokončenie v budúcom čísle)

Elena Beňušová

Autor myšlienky: Seneca	zem	rapotanie	3. časť tajničky	rieka v Kazach- stane	keď	KOINE, PIRA	miesto vpíchnutia hmyzom	vznik, zrod	stredoveká počítacia tabuľka	EPRUVETA, ATEROM	1. časť tajničky	zasiali	nástupca Lenina
opuchlina (zdrob.)						česká rieka				orgán čuchu			
mäsitý výrastok						strukovina pomocná veta				je, po nemecky			
bod v džude					kartová hra diplomatické oznámenie					komu patriaca neodišiel			
fáza Mesiaca				nedokončil český spisovateľ									
guľovitý nádorový útvár						hrdúsili bytové zariadenie							
ZOLA, LORA	dohora	tyran ázijský sokolík						kameň, po nemecky umelecké meno					
hanobia						plošná miera cirkulácia			tiež kód esperanta			nič	jedovatá rastlina
meno Hončara					zafarbená na bielo abvolt								
časť noža				2. časť tajničky zobrala (zastar.)						vyhnutý dobytok dobré, po latinsky			
skúmvavka									bál, po esper. sídlo v Benine				
AVION, STEIN	sťažnosť	povzdych bež			značka holmia hrad na Liptove			orechovec pekanový omámil					
praskal						interdialekt stredoveký nájazdník						lietadlo	klopia
teliesko v uchu							preseknúť popol s vápnom						
nenainfikujú										Akadémia výtvarných umení epidémia			
ruská rieka				koralový ostrov					okamih zvrtné sloveso				
pil				násyp				dravý vták					
čítoslovce bolesti				papagáj				cirkusová manéž					

Tajnička krížovky z č. 5/2025: **ŽIVOT NIE JE TO, ČO CHCEME, ALE TO, ČO MÁME**
Výhercovia: Irena Osрманová, Dohňany; Štefan Hlášníček, Rohožník; Pavel Šutič, Kokava nad Rimavicou

Tajničku krížovky posielajte najneskôr do 15. 8. 2025 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.
Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebiteľné združstvo, 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, sťažnosťou dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.

DEDINA ROKA 2025

pod záštitou podpredsedu vlády SR a ministra životného prostredia Tomáša Tarabu



@dedinaroka



@dedinaroka

PRIHLÁSENÉ OBCE:

Budmerice • Čirč • Divín • Dolná Krupá • Dolná Súča • Dolné Obdokovce • Haniska • Heľpa
• Kalná nad Hronom • Kátlovce • Kluknava • Kravany nad Dunajom • Kyjatice • Lehota pod
Vtáčnikom • Lúky • Ľubela • Malatiná • Matejovce nad Hornádom • Močenok • Spišská Teplica
• Tesáre • Utekáč • Vaďovce • Veľká Paka • Veľký Kamenec • Vladiča • Zákamenné • Zavar

Vyhlasovatelia:



MINISTERSTVO
ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



SLOVENSKÁ
AGENTÚRA
ŽIVOTNÉHO
PROSTREDIA

Generálny
partner:



Najlepšie domáce potraviny

Partneri
podujatia:



Hlavný
mediálny
partner:

• RÁDIO
• REGINA

Mediálni
partneri:



Ambasádorka
projektu:





VŽDY
ČERSTVÉ
SLOVENSKÉ
POTRAVINY



NA **1.** MIESTE
JE U NÁS OVOCIE
A ZELENINA
ZO SLOVENSKA



V COOP Jednote vždy nájdete príťažlivo čerstvé
slovenské ovocie a zeleninu od lokálnych dodávateľov.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny