

# jednota

VI • 2023 • XXI. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

**coop**  
JEDNOTA

DO 30.6.  
VYPLÁCAME  
ZĽAVY

**JÁN GREŠŠO:**  
ELEGANCIA  
ZUŠLACHŤUJE

ZÁKAZNÍCI OCEŇUJÚ  
VLASTNÚ ZNAČKU

MÁTE CHUŤ NA  
CHLAPSKÉ JEDLO?

**ČO OSVIEŽI  
V HORÚČAVE**

LÁSKAVÝCH ĽUDÍ NECHÁVA PÁNBOŽKO DLHO MEDZI NAMI

# HLASUJTE ZA PROJEKT, ktorý získa grant

7. ročník

## 6 000 €

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

Za každých 5 € zrealizovaného nákupu dostanete žetón, ktorým môžete hlasovať vo vybraných predajniach.

Hlasovanie prebieha **od 15. 5. do 15. 6. 2023.**

Nadácia COOP Jednota odmení 26 víťazných projektov, každý sumou do výšky **6 000 €.**

Viac informácií získate na [www.lokalnekomunity.sk](http://www.lokalnekomunity.sk)



NADÁCIA  
**coop**  
JEDNOTA

Budis  
PREMIUM

rajo

Unilever

**coop**  
JEDNOTA  
Najlepšie domáce potraviny



8



16



4

**coop**  
JEDNOTA

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



26



20



28

06  
23



OBSAH

## NAMIESTO PREDJEDLA...



Vždy ma prekvapí, nad čím si ľudia môžu lámať hlavu. Čo je pre niekoho jasné a bezvýznamné, inému môže vrtať v hlave a chce to pochopiť. Dost často sa stáva, že sa ma ľudia pýtajú, prečo máme v názve po anglicky písanú skratku, keď sme slovenský reťazec. Dokonca nám kvôli tomu volajú ľudia aj do redakcie.

COOP – také anglické a Jednota – také slovenské! Nie div, že skratka COOP zvädza k anglickej výslovnosti a tak to mnohí často vyslovujú ako KÚP. Čo je milé a má to aj svoju logiku, pretože do Jednoty si ľudia predovšetkým chodia niečo KÚPiť.

No táto časť názvu obchodného reťazca naozaj nie je odvodená od slova kúpiť, ale od anglického slova cooperation, teda spolupráca. Toto slovo vyjadruje spätosť a súčinnosť jednotlivých spotrebných družstiev pôsobiach pod hlavičkou COOP Jednota, ale aj podobných obchodných družstevných organizácií na medzinárodnej úrovni. A keďže slovo cooperation sa vyslovuje na začiatku s k, tak aj časť názvu COOP sa vyslovuje KOOP.

A tak, milí čitatelia, práve otvárate pravidelný zákaznícky časopis, ktorý pre vás vydáva KOOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo. Verím, že sa vám bude dobre čítať a že je pre vás milou odmenou za to, že nakupujete práve v jeho predajniach.

Denisa Pogačová

- 4 Dnes v kuchyni: Existujú ešte jedlá „pre poriadnych chlapov“?
- 6 Gastroikona: Kombucha, nápoj dlhovekých ľudí
- 8 Zdravie: Čo by sme mali vedieť o cestovinách?
- 10 V COOP Jednote: Vlastná značka boduje medzi zákazníkmi COOP Jednoty
- 14 Duel chutí s Dominikou a Dušanom
- 16 Recepty
- 18 Cestovanie: Unikáty židovskej kuchyne
- 20 Blog: Čo nás schladí v horúčavách?
- 22 Rozhovor: Ján Greško je elegán
- 24 Rodina: Buďme s deťmi v prítomnom okamihu
- 26 Dobrý život: Láska vi ľudia ostávajú dlho s nami – 100-ročná jubilančka
- 28 Slovensko: Aký kraj, taký kraj
- 30 Krížovka

## TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, IČO: 35697 547, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č. tel.: 02/58 233 485  
Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Jandl, s. r. o.  
Tlač: Slovenská Grafia, a. s., Pekná cesta 2463, Bratislava | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock



## MÁTE CHUŤ NA CHLAPSKÉ JEDLO?

KUS ÚDENÉHO, SLANINA, RIADNE MASNÝ GULÁŠ ČI KRVAVÝ STEAK – TO SÚ VRAJ TYPICKÉ JEDLÁ PRE PORIADNYCH CHLAPOV. ASPOŇ SA TO DODNES TRADUJE A V NIEKTORÝCH RODINÁCH TO AJ STÁLE PLATÍ.



Hoci dnes varenie nie je iba výsadou žien – hlavne v mladších vekových kategóriách je táto činnosť blízka aj mužskej časti populácie. Čo sa týka samotných jedál, stále sa niektoré považujú za typicky mužské. Ideálny chlapský pokrm spájajú vlastnosti ako syté, mäsité, pikantné, poprípade aj krvavé.

### KTO TO KEDY ROZDELIL?

Niekedy koncom 19. storočia sa v mestách za veľkou mláskou začali objavovať prvé reštaurácie, v ktorých mohli ženy obedovať bez mužského sprievodu, čo využívali hlavne pracujúce ženy počas obeda. Postupne sa stávalo dôležitým vytvoriť z nich bezpečné a príjemné miesta pre ženy, kde nemusia zažívať drsnosť podgurážených mužov. V tom období sa stalo populárnym tvrdenie, ktoré sa objavovalo v časopisoch, že pre ženy je vhodnejšie jedlo, kde prevláda biele mäso, ryby a omáčky s tým, že ženy veľmi priťahujú rôzne sladkosti. Na toto reagovali aj „dámske“ reštaurácie, ktoré začali ponúkať viac dezertov, hydiny a rýb. Začiatkom 20. storočia sa už verilo, že ženy

milujú ľahké, no sýtiace jedlá, články v novinách ponúkali ženám šaláty a delikatesy ako kokos, žele či ovocné šaláty. Tak sa stalo, že sa muži aj v domácom prostredí začali čoraz častejšie stretávať s potravinami, ktoré vtedajšie médiá označovali za ženské. Niektoré kuchárske knihy radili ženám, aby sa vzdali ľahkých jedál, pretože muži ich nemajú radi, a hrozí, že svoje polovičky opustia, keď nebudú mať na stole to, čo sa hodí k chlapovi. V roku 1872 vyšla v Spojených štátoch kuchárka s názvom *Ako si udržať manžela a iné kulinárske taktiky*. Odporúčania s leitmotívom, že dobré manželstvo je závislé od kuchárskeho umenia ženy, sa stali v nasledujúcich desaťročiach typickými. Žena, ktorá nedokázala svojmu manželovi ponúknuť dobrú mužskú stravu, si zaslúžila, aby ju manžel opustil. V 70. rokoch sa stravovacie návyky významne zmenili, a to v súvislosti s tým, že čoraz viac žien uprednostňovalo kariéru a mnoho mužov si stále nedokázalo predstaviť, že by mohli doma variť. Američanky varili oveľa jednoduchšie jedlá a do hry o manželské šťastie vstúpila mikrovlnka. Nové trendy postupne priniesli zmenu pohľadu mužov ku kuchyni, ale delenie jedál na mužské a ženské pretrvalo.

### MUŽ ZA SPORÁKOM

Ešte pred sto rokmi by sme našli len málo mužov, ktorí sa starajú o domácnosť a varia. Muž pri platni bol rovnakou raritou ako muž

pri šijacom stroji. Keď v šesťdesiatych rokoch minulého storočia vydala česká autorka Juliana Anna Fialová kuchársku knihu s názvom Moderná kuchárka pre ženy aj mužov, na svetlo sveta sa odrazu dostalo, že aj mnohí muži doma radi varia. Áno, doma. Profesionálne varenie síce bolo prevažne doménou mužov, no pri domácom sporáku kraľovali ženy.

Tradičné rozdelenie rolí v domácnosti sa modifikovalo rovnoprávnosťou a rôznymi možnosťami organizácie pracovného i súkromného života a voľného času. A tak dnes nie sú raritou muži pracujúci z domu, ktorí si v stredu radi pripravujú jedlo sami, než by mali dojeť nedeľný obed. Mnohí sa zaujímajú o zloženie potravín, snažia sa zdravo stravovať a zaujímajú ich trendy v gastronómii a prenikanie vplyvov kuchýň iných národov. Nie div, že moderné „nechlapské“ jedlá nielen konzumujú, ale ich vedú aj pripraviť.

„S bratmi sme vyrastali na nie úplne bežnej domácej strave,“ približuje rozhlasová redaktorka RTVS a naša spolupracovníčka Nikoleta Gstach. Ona sama je skvelá kuchárka a o gastronómii sa živo zaujíma. „Obaja moji rodičia fantasticky varili. Mama skôr jednoduchšie jedlá a výborné polievky, otec zbieral kuchárske knihy a rád experimentoval. Mali sme doma v podstate prvotriednu reštauráciu. Keď som asi v osemnástich prestala jesť mäso, varil mi otec vždy to isté, čo pre ostatných, ale bez mäsa. Celé dni stál pri hrncoch. Bolo to jeho hobby. A to varil pre dvoch dospelých a tri deti,“ vyvracia Nikoleta stereotyp o tom, kto doma varí.

## MUŽSKÉ VERZUS ŽENSKÉ JEDLÁ

„Mám osobne overené, že ženy pri výbere jedál rady experimentujú,“ pridáva svoj profesionálny postreh známy šéfkuchár Peter Varga. „Čo ma ako profesionála posúva ďalej, pretože aj pri stavbe svojho menu môžem viac experimentovať a skúšať nové chute. Naopak, my muži radšej stavíme na klasiku, na jedlá, ktoré máme odskúšané. Aj tak však dlhodobo sledujem, že časy, keď boli mužské chute spájané hlavne s údeným a so slaninou, sú preč. Aktuálne trendy v stravovaní sú veľmi pestrofarebné, ovplyvňujú ich rôzni influenceri, ale aj veľký výber kvalitných potravín. Aj slaninka a údené sa dajú pripraviť v zdravých kombináciách, takže ani dámy sa im nemusia vyhýbať a majú v nich ohlas.“

Známa slovenská bloggerka Naty Žúreková Štefeková postrehla, že muži majú radi aj sladké. „Chlapi majú radi sladké, radi si pomasčkrtia. Niekedy ich to dokonca prepadne a nečakane zmiznú aj železné zásoby. Poznate to. No ten pravý relax znamená ísť s kamošmi na pivo. Tam už sa sladké nehodí.“ A ponúka na svojom gastronomickom blogu recept na chlapský snack k pivu chlapské

sušienky, ktoré obsahujú čedar, parmezán a neaktívne droždie.

Väčšina dnešných 50- až 60-ročných ešte vyrastala na starosvetskej kuchyni, kde mäso často putovalo iba na taniere mužov. Možno aj preto ho ešte stále považujeme za „mužské.“ Platilo to najmä vo vidieckych domácnostiach, a to nielen na Slovensku. „U môjho muža, ktorý vyrastal vo Vorarlbergu, najzadnejšom kúte Rakúska, sa jedlá veľmi často opakovali a boli väčšinou úplne jednoduché,“ hovorí Nikoleta Gstach. „Často sa stávalo, že mäso alebo nejakú údeninu dostal na večeru len otec a štyri deti jedli iba kašu. Táto spomienka je u môjho muža taká silná, že keď o tom rozpráva, vyznieva to tak, že celé detstvo jedol len kašu. Dať si dnes párok, špekáčik alebo inú údeninu je pre môjho muža plnenie si detského sna. A je jedno, ako často si to dopraje. Keďže obe naše deti sa samy rozhodli, že budú vegetariáni, varím už len zeleninové jedlá. V reštaurácii si teda môj muž dopraje jedlo nevegetariánske. Väčšinou si však nedá rezeň alebo guláš, ale nejakú údeninu. Pri pohľade do jedálneho lístka ho skoro vždy premôže túžba, ktorá sa vyvinula zo závidy v detstve, keď pri večeri deti smutno pozerali do otcovho taniera a závideli, že má niečo, čo im nie je dopriate. Na druhej strane má veľmi rád aj šaláty. Musím zdôrazniť, že zeleninové. Pretože v oblasti, odkiaľ pochádza, si v reštaurácii môžete objednať aj údeninový alebo syrový šalát, ktorý vyzerá tak, ako napovedá názov. Sú to nakrájané párky, klobásy, syry a zelenina je tam len na ozdobu. Platí, že keď je to v miske, je to šalát,“ dodáva úsmevne Nikoleta Gstach.

## ŽENA A OŠKVAROK

Ja sa počas pracovných dní stravujem hlavne v našej firemnej kantíne a naozaj len málokedy sa mi chce nosiť so sebou jedlo z domu

a zohrievať si ho. Snažím sa, aby som mala hlavne základ z čerstvej zeleniny a usilujem sa uveriť, že obsahuje aspoň nejaké vitamíny a iné prospešné látky. Mám rada zeleninu takmer v každej podobe, ktorá neobsahuje paradajky. Mäso ani veľmi nemusím, ale cez víkend si dám. Celkovo milujem akékoľvek cestovinové jedlá, ale snažím sa im odolať vždy, keď obsahujú krémovú smotanovú omáčku. Chlieb, pečivo, koláče, croissanty, buchty od majiteľa našej kantíny. Na toto mám chuť vždy, takže ju musím mať neustále pod dozorom zdravého rozumu. Sú toto typické ženské preferencie? Priznám sa, že sa rada pozerám ľuďom do tanierov, a potom si porovnávam ich výber s typom človeka, ako som ho odhadla. V súvislosti s týmto článkom som to robila zámerné, aby som získala (čisto subjektívny) pohľad na to, čo jedia najviac muži a čo ženy. V prípade mužských stravníkov sa potvrdili moje predpoklady, že preferujú skutočne tie tzv. mužské jedlá, mäso a kaloricky výdatnejšie menu. No vôbec nie je výnimočné vidieť aj mladú dámu s gulášom a plným počtom knedlí, so sviečkovou či s poctivými haluškami s riadnou porciou slaninky. Blízka kolegyňa napríklad nikdy neporušila svoju zásadu, že jedlo bez mäsa nie je jedlo. Aký je teda vzťah žien k tzv. chlapským jedlám? „Teraz som sa zasmial, pretože som si spomenul, ako som raz mamu prichytil večer nad misou oškvarkov. Preto by som to asi nerozdeľoval. Každý z času na čas podľahne voni údeného, šalátu či klobáske. A je to tak v poriadku,“ hovorí Peter Varga.

Aký z toho všetkého máte pocit? Ja taký, že je veľmi pravdepodobné, že o chutiach biológia pravdepodobne veľmi nerozhoduje.

-dp-, zdroje: smechlapi.noviny.sk, apetitonline.cz



# KOMBUCHA

## NÁPOJ DLHOVEKOSTI

Perlivý fermentovaný nápoj s výraznými účinkami pre zdravie a množstvom príchuťí poznajú v Číne už viac ako dvetisíc rokov. Za posledné desaťročia si však kombucha získala fanúšikov po celom svete.



Čajová huba zvaná kombucha (aj kombuča) je vlastne rôsolovitá hmota, ktorá je vytvorená masívnym objemom kvasiniek. Kombucha pochádza z oblasti Číny a Japonska. Fermentovaním vzniká rovnomenný sladký, šumivý nápoj vyrobený z kvasníc, cukru, čaju a baktérií. Jeho farba záleží na type použitého čaju, no poväčšine je žltoranžová a má mierne kyslastú chuť.

Pri príprave a fermentácii kombuchy sa používa sladený zelený alebo čierny čaj so symbiotickou kultúrou baktérií a kvasiniek. Počas procesu fermentácie kvasinky štiepia cukor v čaji, čím uvoľňujú probiotické baktérie. Po fermentácii je kombucha nasýtená oxidom uhličitým, preto je perlivá.

### KDE SA VZALA?

Tento starý ázijský nápoj má korene vo východoázijskom regióne Mandžusko. Siahajú do obdobia približne okolo roku 200 pred Kristom, keď si počas vlády dynastie Tsin všimli jej zázračné detoxikačné a energizujúce účinky. Neskôr ju čínsky fyzik vyviezol do Japonska, kde jej blahodarné účinky na trávenie ocenil sám cisár Inkyo. Tam nápoj získal aj aktuálne pomenovanie – kombucha.

Počas 2. svetovej vojny sa kombucha stala populárnou najmä na území Nemecka, odkiaľ sa rozšírila do zvyšku Európy. V 90. rokoch minulého storočia sa dostala aj do USA, kde ju široko používajú holistickí odborníci pre jej všestranné účinky.

## PROBIOTIKÁ A ANTIOXIDANTY V JEDNOM POHÁRI

Kombucha, známa aj ako hubový čaj, sa vyrába pridaním špecifických kmeňov baktérií, kvasiniek a cukru do čaju, kde sa necháva kvasiť minimálne sedem a viac dní. Počas tohto procesu sa na povrchu tvorí povlak, ktorý je podobný hubám. Tento hubový povlak je živá probiotická kultúra baktérií a kvasiniek a možno ju znova použiť na fermentáciu novej kombuchy.

V tejto zmesi rastie veľké množstvo užitočných baktérií a obsahuje aj niekoľko druhov laktobacilov. Probiotiká obsiahnuté v nápoji dodávajú našim črevám zdravé baktérie, ktoré pozitívne pôsobia na trávenie, imunitu a dokonca podporujú aj stratu hmotnosti.

Vďaka tomu, že sa kombucha vyrába zo zeleného čaju, obsahuje veľa bioaktívnych zlúčenín, ako sú polyfenoly, ktoré v tele fungujú ako silné antioxidanty. Kombucha, ktorá je vyrobená zo zeleného čaju, sa môže pochváliť všetkými jeho benefitmi ako zlepšenie hladiny cholesterolu, kontrola cukru v krvi či naštartovanie metabolizmu.

Počas procesu fermentácie kombuchy baktérie produkujú kyselinu octovú, ktorá má antibakteriálne účinky. Predovšetkým kombucha vyrobená z čierneho čaju sa dokáže účinne popasovať s baktériami spôsobujúcimi infekcie a kvasinkami rodu Candida. Tieto antimikrobiálne účinky kombuchy síce potláčajú rast nežiaducich baktérií a kvasiniek, ale nemajú negatívny vplyv na prospešné baktérie a kvasinky.

## PROSPIEVA NERVOVÉMU SYSTÉMU AJ IMUNITE

Kombucha svojím unikátnym zložením dokáže podporiť aj zdravé fungovanie nervového systému. Vďaka obsahu aminokyselín, vitamínu C, vitamínov skupiny B (vrátane B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> a B<sub>12</sub>), ktoré sú potrebné na správne fungovanie nervového systému, pomáha pri inhibícii uvoľňovania stresového hormónu kortizolu, zvyšuje depresívnu imunitu, dokáže pomôcť pri vybalansovaní náladovosti a vedie k zvýšeniu koncentrácie.

Ako nápoj plný antioxidantov posilňuje aj imunitnú obranu organizmu a zvyšuje hladinu energie v tele. Ďalším prínosom pravidelného pitia je aj udržiavanie zdravých hladín cholesterolu. Nedávne vedecké štúdie poskytli kvalitatívne dôkazy o antilipidemických vlastnostiach kombuchy, čo znamená, že pravidelné pitie pomáha znižovať absorpciu „zlého“ cholesterolu a zvyšovať hladinu toho „dobrého“. Na prevenciu alebo zlepšenie stavu artritídy môže takisto pomôcť aj pravidelná konzumácia.

## ČO STE O KOMBUCHE NEVEDELI

- Slovo kombucha je japonského pôvodu a odkazuje na čaj z rias. Vedci sa však domnievajú, že Japonci aplikovali tento výraz na všetky druhy fermentovaného čaju bez ohľadu na prísady. Iní však tvrdia, že ide o vzhľad a tento názov vznikol preto, že výsledný nápoj kombucha obsahuje drobné súčasti, ktoré pripomínajú morské riasy.
- Na výrobu kombuchy sa používajú výhradne lístky zeleného čaju a čaju oolong. Ide o starú tradíciu. Iné druhy čajov nespôsobujú s baktériami tak dobre ako zelený a oolong a výsledný nápoj by nedosiahol také účinky pre zdravie pri ich použití.
- Napriek tomu, že kombucha obsahuje veľa prospešných látok, ako je vitamín B, antioxidanty, priaznivo vplýva na trávenie, dokonca znižuje riziko gastrointestinálnych ochorení, neodporúča sa piť denne. Existuje mnoho druhov kombuchy a niektoré majú vysokú kalorickú hodnotu, ktorá pri dennej konzumácii nemusí pôsobiť úplne priaznivo na hmotnosť.
- Hoci je na internete mnoho návodov, ako si doma vyrobiť vlastnú kombuchu a ušetriť tak nemálo peňazí, takáto výroba má svoje úskalía. Nesprávnou dezinfekciou riadu použitého pri výrobe alebo nesprávnou fermentáciou môže vzniknúť nápoj, ktorý narobí viac škody ako úžitku.

mácia tohto ázijského nápoja. Kombucha obsahuje glukozamíny, ktoré stimulujú produkciu kyseliny hyalurónovej. Tá pomáha pri udržiavaní štruktúry chrupky, znižuje poškodenie a elasticitu kĺbov tým, že umožňuje väzivovému tkanivu viazať vlhkosť.

## PRE KRÁSNU PLEŤ

Probiotiká, ktoré kombucha obsahuje, prispievajú vyrovnávaniu mikrobiómu pokožky, čo znamená, že naša pleť je živšia na pohľad, čistejšia a dokáže lepšie odolávať zmenám počasia a environmentálnym agresorom. Probiotické vlastnosti tiež pomáhajú znižovať zápaly kože, redukovať výskyt ekzému, znižovať červenanie pleti a dokonca aj akné.

Kombucha obsahuje baktérie mliečneho kvasenia, pomáha aj odstraňovať odumreté kožné bunky a pri dlhodobom pití aj znižovať hyperpigmentáciu.

Vysoká koncentrácia antioxidantov v kombuche pôsobí aj na našu pleť. Vyhladenie jemných vrások, liniek a celkové znižovanie známok starnutia je takisto dôsledkom dlhodobého pitia tohto nápoja dlhovekosti.

## DO POHÁRA I NA TVÁR

Hoci sa kombucha najčastejšie pije, stretneme sa s ňou aj ako s prísadou do koktailov či mocktailov. Skúsenejší kuchári ju používajú ako základ do polievok a na omáčky.

Pre svoju kyslastú chuť môže byť veľmi prirodzenou a chutnou náhradou octu do šalátov či marinád. A vďaka tomu, že prešla procesom fermentácie, môže byť vynikajúcim štartérom do kefiru alebo kvásku.

Vďaka svojim antibakteriálnym vlastnostiam sa môže použiť na dezinfekciu alebo ako pleťový toner pri rannej alebo večernej rutine. Ani vlasy nepohrdnú priaznivými účinkami kombuchy, ak ich po umytí prepláchnete vodou s touto prísadou.

DP, zdroj: indeedcoffee.com

**PERTE V CHLADNEJŠEJ  
VODE A UŠETRITE AŽ  
60%  
ENERGIE\***



Vždy uchovávajte mimo dosahu detí.  
© A.I.S.E. Zistite viac na: [www.keepcapsfromkids.eu](http://www.keepcapsfromkids.eu)

\* Spotreba energie práčkou pri praní na 60 °C až 30 °C, bežný program.  
\*\* Skatula obsahuje najviac 5 % plastu a je navrhnutá tak, aby uchovala vaše kapsuly PODS\*.

Špagety, kuskus či babičkine polievkové rezance? V cykle doc. MUDr. Petra Minárika, PhD., MSc., vám tentoraz priblížime všetky potrebné skutočnosti o cestovinách.

1 Cestoviny sú zaradené do druhého poschodia potravinovej pyramídy a patria teda medzi škrobové potraviny. Do tejto potravinovej skupiny spadajú okrem cestovín predovšetkým ostatné obilniny, zemiaky a ryža. Osobitnou a z hľadiska výživy a podpory zdravia dôležitou podskupinou tejto skupiny potravín sú celozrnné obilniny, ako aj ostatné druhy škrobovej zeleniny (zemiaky, bataty, kukurica).

2 Cestovínami sa podľa predpisov rozumejú potraviny vyrobené tvarovaním nekysnutého a chemicky nekypreného cesta pripraveného z mlynárskych obilných výrobkov, hlavne zo pšenice obyčajnej (*Triticum aestivum*) či pšenice tvrdej (*Triticum durum*), alebo ich zmesi a pitnej vody, prípadne z ďalších zložiek prírodného pôvodu (napr. zo špenátu na sfarbenie). Iba do čerstvých (nesušených) cestovín a do cestovín určených na zvláštnu výživu (bezlepkové cestoviny, cestoviny určené na konzumáciu pri hypoproteínových diétach) sú povolené prídavné látky stanovené legislatívou na európskej úrovni.

3 **Názvoslovie a rozdelenie cestovín** - pri rozhodovaní o kúpe konkrétneho cestovinárskeho výrobku môžu byť tieto informácie užitočné.

**Sušené cestoviny:** Po tvarovaní sú usušené na obsah vlhkosti 13 %. Vzhľadom na dlhú skladovateľnosť patria k hlavnému trhovému druhu.

**Nesušené (čerstvé) cestoviny:** Po tvarovaní sú usušené na obsah vlhkosti 20 % – 30 %. Ak nie sú špeciálne balené majú sa skladovať pri teplote max. 5 °C.

**Vaječné cestoviny:** okrem obilných výrobkov sa na výrobu používajú čerstvé alebo sušené slepačie vajcia – len tepelne ošetrené formy (napr. sušením), a to 2 ks na 1 kg múky.

**Bezvaječné cestoviny:** Sú vyrobené len z mlynárskych obilných výrobkov, hlavne zo pšenice.

**Semolinové cestoviny:** Vyrábajú sa z krupice (semoliny) zo pšenice *Triticum durum* bez vajec.

**Domáce cestoviny:** Sú vyrobené ručne z pšeničných obilných výrobkov a čerstvých slepačích vajec (6 ks na 1 kg).

**Celozrnné cestoviny:** Sú vyrobené z pšeničnej celozrnnéj múky.

**Ostatné cestoviny:** Plnené cestoviny a inštatné cestoviny, bezlepkové, farebné, cestoviny v biokvalite či špeciálne druhy s vyšším nutričným prínosom.

4 **Pšeničná múka** ako najväčšia receptová zložka ovplyvňuje vlastnosti sušených ces-



SERIÁL  
4. DIEL

## ČO BY STE MALI VEDIEŤ O POTRAVINÁCH, STRAVOVANÍ A VÝŽIVE

### 10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O CESTOVINÁCH

tovin aj spotrebiteľské charakteristiky vo varenom stave. Cestoviny sa na Slovensku vyrábajú ešte tradične z polohrubej múky cestovinárskej, zo pšenice obyčajnej alebo zo zmesi obidvoch pšeničných múk.

5 **Pitná voda** tvorí pri výrobe cestovín významnú receptúrnu zložku a musí spĺňať legislatívne požiadavky. Okrem priehľadnosti, čistoty a mikrobiálnej bezpečnosti nemá mať vyššiu tvrdosť a tiež sa odporúča nižší obsah sodíka, horčíka a vápnika. Bez ohľadu na technológiu výroby musia mať sušené cestoviny pri expedícii vlhkosť 13 %.

6 **Vajcia** sú ďalšou zložkou na výrobu sušených cestovín. V SR sa pridávajú len do cestovín vyrábaných z polohrubej múky zo pšenice obyčajnej, ale v zahraničí sú súčasťou aj cestovín zo semoliny. Podľa legislatívy sa vajcia v priemyselných cestovinárňach v sušenom stave pridávajú v množstve 2 – 5 kusov na 1 kg múky. Možno používať aj čerstvé vajcia alebo priemyselne spracované čerstvé vajcia v tekutom alebo zmrazenom stave.

7 **Ďalšie látky** je takisto povolené pridávať do cestovín, ale nie sú súčasťou základnej receptúry sušených druhov. Na zlepšenie farby možno do cestovín pridávať zložky s farbiacimi vlastnosťami, napr. kurkumu alebo rôzne časti rastlín bohatých na karotenoidy, ktoré musia byť uvedené v zložení. Cestoviny vyrábané na Slovensku obsahujú tiež vitamíny B<sub>1</sub> a B<sub>2</sub>.

8 **Energetický obsah cestovín:** energetický prínos cestovín v sušenom stave je porovnateľný s cukrovinkami a **mylné môžu byť považované za vysokokalorickú potravinu**. Pri hodnotení ich energetického obsahu je však potrebné vychádzať zo skutočnosti, že





počas varenia dochádza k absorpcii značného množstva vody (priemerne asi 170 g na 100 g cestovín). Znížením podielu všetkých živín klesá energetická hodnota asi na polovicu, čím sa zaraďujú medzi nízkokalorické potraviny. **Obsah sacharidov a vlákniny:** sušené cestoviny obsahujú hlavne vysokomolekulárne polysacharidy, ktorých hlavný podiel tvorí škrob. Obsah vlákniny je v klasických pšeničných cestovinách nízky, zatiaľ čo celozrnné druhy obsahujú asi trikrát vyššie množstvo. Preto majú cestoviny nízku hodnotu glykemického indexu, ktorá sa však zvyšuje s predĺžovaním času varu. **Obsah bielkovín:** bielkoviny pšeničnej múky, a teda aj cestovín sa zaraďujú medzi neplnohodnotné, chudobné na esenciálne aminokyseliny. Priaznivejšie zloženie aminokyselín majú celozrnné cestoviny a cestoviny s prídavkom vajec. Celiaci nemôžu konzumovať cestoviny z mlynárskych výrobkov bežných obilnín. **Obsah tukov:** celkové množstvo tukov v cestovinách je veľmi nízke, pretože sa pri výrobe nepridávajú a obsah (max. 2 %) je vnesený pšeničnou múkou. Nevaječné cestoviny navyše neobsahujú žiadny cholesterol. **Obsah vitamínov a minerálnych látok:** cestoviny sú na vitamíny a minerálne látky chudobné, pretože pochádzajú v prípade klasických sušených cestovín len zo pšeničnej múky. Ide o vitamíny skupiny B (tiamin, riboflavin a niacín) a z minerálnych látok sú zastúpené horčík,



vápnik, železo a fosfor. Celozrnné cestoviny obsahujú až trojnásobné množstvo týchto zložiek.

- 9 Čas varu cestovín sa stanovuje pre tri stupne „uvarenia“ cestovín. Minimálny čas varu je čas nutný na želatínovanie škrobu (jeho stráviteľnosti), optimálny čas varu zodpovedá času potrebnému na to, aby cestoviny

získali vhodnú textúru a obvyklú konzumáciu, maximálny čas varu je čas, pri ktorého prekročení dochádza k rozvareniu výrobku. Optimálny čas varu stanoví a na obale vyznačí výrobca číslom alebo piktogramom.

- 10 Zopár rád pre konzumáciu cestovín. Cestoviny patria medzi škrobové potraviny a mali by byť prirodzenou súčasťou správneho stravovania každého človeka. Odporúča sa uprednostniť celozrnné cestoviny pred obilnými potravinami z rafinovanej múky vždy, keď je to možné. Celozrnné cestoviny obsahujú viac vlákniny ako cestoviny vyrobené z bielej pšeničnej múky. Konzumácia celozrnných obilných potravín znižuje riziko cukrovky 2. typu, srdcovo-cievnych chorôb a rakoviny hrubého čreva a konečníka. Počet odporúčaných denných porcií škrobových potravín je: 3 – 5 štandardných porcií pre dospelých, mužov aj ženy. Pre fyzicky aktívnych mladších dospelých, najmä mužov, výnimočne 6 – 7 porcií. Kto má cestoviny rád, môže ich pokojne v primeranom množstve zaradiť do každodennej spotreby, napríklad v objeme 1 alebo 2 porcií. Odporúčanou veľkosťou porcie varených cestovín je 1 šálka (200 ml).

\*V tomto príspevku boli použité materiály z odborného textu: „Štandardný postup na výkon prevencie: Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých – špeciálna časť“ (Ministerstvo zdravotníctva SR, 2022).

## KÚP 2x PRINGLES, NASKENUJ BLOČEK A VYHRAJ logitech G



BLOČEK  
NAHRAJ TU

Súťaž trvá od  
18. 5. – 18. 6. 2023

Viac informácií nájdete na:  
[sutaz.orbico.sk/pringles](http://sutaz.orbico.sk/pringles)



10x

Herné slúchadlá  
Logitech G435



10x

Herná myš Logitech  
G102 LIGHTSYNC



10x Karton  
Pringles

# SPOTREBITEĽIA I ODBORNÁ VEREJNOSŤ OCEŇUJÚ VLASTNÉ ZNAČKY COOP JEDNOTY

Maloobchodná sieť COOP Jednota potvrdila povest' obľúbeného predajcu privátnych značiek. V každoročnom veľkom spotrebiteľskom prieskume Volba spotrebiteľov – Najlepšia novinka 2023 uspela v štyroch kategóriách. Prácu domáceho reťazca ocenila i odborná porota súťaže Hermes Komunikátor roka a vlastná značka zabodovala aj na medzinárodnej úrovni.

Maloobchodná sieť COOP Jednota sa pravidelne zapája do odborných i spotrebiteľských prieskumov a súťaží. Možnosť prezentovať sa na domácich i zahraničných podujatiach prináša nové skúsenosti a cennú spätnú väzbu laickej i odbornej verejnosti pre ďalšie smerovanie a rozvoj aktivít, inovácie a zaradenie nových produktov do tovarového portfólia. V tohtoročnom spotrebiteľskom prieskume Volba spotrebiteľov – Najlepšia novinka 2023 sa víťazným produktom v kategórii čerstvé mäso stalo COOP kurča gazdovské chladené PREMIUM. Prvenstvo v kategórii ovocie a ovocné šťavy si odnášajú COOP jahody ZELOVOC. Ďalšími víťaznými produktmi sa stali COOP ryža guľatá – Limitovaná



edícia a COOP tyčinky bez posýpky soli s vlákninou z vlastnej značky JUNIOR. „Najvýznamnejším ocenením je, ak našu prácu pozitívne hodnotia zákazníci. Ocenenie Volba spotrebiteľov – Najlepšia novinka je pre nás motiváciou a zároveň výzvou do budúcnosti, aby sme každý rok pripravili pre zákazníkov niečo nové, čo ich osloví, po čom siahnu. Privátne značky tento priestor otvárajú. Predstavujú pre nás možnosť odlišiť sa od konkurencie, priniesť zákazníkovi niečo „naše“, čo nekúpi v inej predajni, a sú jednou z ciest budovania corporate identity. Kľúčovým momentom v spojitosti s našimi vlastnými značkami je, že sú prevažne slovenského pôvodu. Kúpou slovenských výrobkov zákazníci podporujú domácich producentov, čím zároveň pomáhajú rastu ekonomiky, zamestnanosti a nepochybne aj potravinovej sebestačnosti Slovenska. Spoločne so zákazníkmi tak prispievame k trvalým hodnotám,“ uviedol Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko.

## Privátne značky COOP Jednoty ako voľba spotrebiteľa

Voľba spotrebiteľa – Najlepšia novinka je marketingový program, ktorý monitoruje, oceňuje a podporuje nové a inovované výrobky na slovenskom trhu rýchloobrátkového tovaru. COOP Jednota sa pravidelne na súťaži zúčastňuje a každý rok si odnáša ocenenia od slovenských spotrebiteľov. Portfólio výrobkov vlastných značiek tvorí takmer 750 tovarov, z ktorých 85 % pochádza od slovenských dodávateľov, čo je kľúčové z pohľadu obchodnej politiky a kontinuálnej podpory slovenskej produkcie. U zákazníkov sú obľúbené vďaka priaznivému pomeru ceny a kvality. Prostredníctvom vlastných značiek vstúpil v roku 2021 do popredia tiež environmentálne ladený program Jednotne ekologicky. Na obaly produktov vlastných značiek sa postupne umiestňujú grafické symboly v podobe farebných triediacich kontajnerov. Cieľom je edukovať spotrebiteľa a pomôcť mu pri správnom triedení prázdnych obalov. Produkty predávané pod vlastnou značkou COOP Jednota sú každý rok pravidelne kontrolované v akreditovaných laboratóriách na Slovensku i v zahraničí. Aj vďaka dôsledným kontrolám môže maloobchodný systém COOP Jednota umiestňovať na výrobkoch vlastných značiek logo Garancia COOP kvality.



## Cenu Hermes Komunikátor roka 2022 získala vlastná značka

Dôkazom obľúbenosti privátnych značiek COOP Jednoty je aj ďalšie ocenenie, tentoraz odbornej poroty súťaže Hermes Komunikátor roka. Pred spustením deviateho ročníka prešla súťaž viacerými zmenami. Kategória, v ktorej práce hodnotí odborná porota, dostala nový názov – Cena Hermes. K porote zloženej z odborníkov z akademického prostredia a praxe boli prizvaní aj špecialisti. Cenu Hermes Komunikátor roka 2022 v kategórii dizajn získala COOP Jednota Slovensko za limitovanú edíciu – COOP Jednota. „V roku 2022 sme na trh uviedli limitovanú edíciu obalov s tradičnými slovenskými motívami. Predstavili sme výber najobľúbenejších produktov našich zákazníkov v špeciálnom limitovanom vyhotovení. Redizajn obalov využil jasné farby a tradičné slovenské ľudové motívy. Nové obaly boli následne prezentované aj v komunikačnej kampani, ktorá pracovala práve s faktom, že ide o najobľúbenejšie produkty zákazníkov z portfólia vlastných značiek COOP Jednoty. Cieľom kampane bolo vyzdvihnúť kontinuálnu podporu slovenskej produkcie v našom obchodnom systéme,“ vysvetľuje Margaréta Nosáľová, riaditeľka odboru marketingu, COOP Jednota Slovensko. A dodáva: „Pri vývoji dizajnu obalov vlastných značiek sa opierame o nezameniteľnú charakteristiku a jedinečnú DNA COOP Jednoty. Vlastnosti ako pôvodný, slovenský, tradičný i ďalšie nám poskytujú širokú škálu inšpirácií.“

## Víťazstvo na celosvetovej súťaži vlastných značiek

Systém COOP Jednota pravidelne reprezentuje slovenský obchod aj na najväčšej celosvetovej súťaži vlastných značiek Salute to Excellence Award v Amsterdame. Na aktuálnom ročníku súťaže sme v konkurencii viac ako 500 produktov v 90 kategóriách od 64 reťazcov z 20 krajín opäť získali prvenstvo. Prvým miestom bol ocenený produkt COOP

tyčinky bez posýpky soli s vlákninou Junior. Porota zložená z odborníkov z oblasti gastronómie, predajcov, výrobcov, dodávateľov aj novinárov posudzovala kritériá, ako je inovatívnosť, chuť a zloženie, balenie (dizajn, materiál, nápaditosť), celkový vzhľad, vyhotovenie i reálnu hodnotu za predajnú cenu. COOP Jednota si na medzinárodnej pôde tradične udržiava prestížne postavenie v konkurencii najznámejších reťazcov. Od roku 2014 získal domáci reťazec štyri prvé miesta za produkty: COOP kremzská horčica Mamičkine dobroty, COOP strúhaný chren Tradičná kvalita, COOP čaj detský bylinný Junior a COOP tyčinky bambusové vatové Biova. Súťaž organizuje Asociácia výrobcov privátnych značiek PLMA, ktorá od roku 1979 združuje predajcov a výrobcov vlastných značiek po celom svete.

## Volba spotrebiteľov – Najlepšia novinka 2023 – víťazné produkty COOP Jednoty

Kategória čerstvé mäso:

COOP KURČA GAZDOVSKÉ CHLADENÉ PREMIUM

Kategória ovocie a ovocné šťavy:

COOP JAHODY ZELOVOC

Kategória ryža, cestoviny, strukoviny:

COOP RYŽA GULATÁ – limitovaná edícia

Kategória detské slané snacky:

COOP TYČINKY BEZ POSÝPKY SOLI S VLÁKNINOU JUNIOR

## Cena Hermes Komunikátor roka 2022

Kategória dizajn: limitovaná edícia – COOP Jednota

## Medzinárodná súťaž vlastných značiek Salute to Excellence Award

COOP tyčinky bez posýpky soli s vlákninou Junior



zriadte si kartu  
online na [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk)



využívajte  
mobilnú aplikáciu



nakupujte a použite  
vemostnú kartu



získajte zľavu  
2x do roka



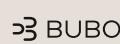
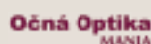
# UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 2. POLROK 2022

Vemí zákazníci, ktorí v čase **od 30. 6. do 31. 12. 2022** evidovali nákupy na vemostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu. Výšku zľavy sa dozvedia na [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk) alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota vo svojom zákazníckom konte. V prípade, ak si držiteľ vemostnej karty zľavu za **1. polrok 2022** neuplatnil v stanovenom termíne **do 31. 12. 2022**, bude mu pripočítaná k zľave **za 2. polrok 2022**.

OD 30. 3.  
DO 30. 6.  
2023



Výhody získate aj u našich  
externých partnerov:



# COOP JEDNOTA PREŠOV POKRAČUJE V REKONŠTRUKCII PREDAJNÍ

**V predveľkonočnom období potešila COOP Jednota Prešov svojich zákazníkov v poradí už 27. supermarketom.**

Pôvodná budova dostala nový vzhľad a zmenou prešli aj jej vnútorné priestory – predajná plocha sa zväčšila o 162 m<sup>2</sup> a skladové priestory o 60 m<sup>2</sup>. V objekte sa vykonala zmena vnútornej dispozície, a to využitím priestorov bývalého pohostinstva, ako aj prístavbou vstupu do



supermarketu. V rámci tejto veľkej prestavby boli kompletne vymenené podlahy, zrekonštruované stropy, zaviedla sa nová elektroinštalácia, moderné osvetlenie, voda a kanalizácia. Takmer tri mesiace COOP Jednota Prešov slúžila zákazníkom v dočasných priestoroch, ktoré poskytol Obecný úrad v Demjate.

Vynovené priestory supermarketu slávnostne otvoril predseda predstavenstva COOP Jednoty Prešov Štefan Bujňák, ktorý poďakoval všetkým zamestnancom, ktorí sa podieľali na prácach súvisiacich s rekonštrukciou predajne. Vyzdvihol prácu projektanta, dodávateľov stavebných prác i obchodného zariadenia, ako aj ústretovosť starostu a poslancov obce pri vytvorení náhradného predaja. Všetky práce prebiehali v súlade s časovým plánom v období od januára do marca 2023. Vynovená predajňa sa môže hrdiť modernou technológiou chladenia s vitrínami vybavenými termoizolačnými sklami, inštaloval sa aj nový automat T 70-3sort na výkup PET, hliníkových obalov a sklenených fliaš. Rozšírenie priestorov prinieslo aj rozšírenie sortimentu, vďaka čomu sa zvýšil komfort nakupovania. Zá-



Štefan Bujňák a Vladislav Bašista slávnostne otvorili predajňu.

kazníci si môžu vybrať takmer zo 4700 tovarových položiek a o ich spokojnosť sa stará 7 dní v týždni 8-členný kolektív, ktorý vedie p. Vancíková.

Na otvorení novej prevádzky nechýbal starosta obce Demjata Vladislav Bašista, ktorý privítal rozhodnutie vedenia CJ Prešov zriadiť v obci Demjata supermarket. Ocenil, že po rekonštrukcii sa predajňa zaradila do vyššieho formátu, čo prispelo k skvalitneniu služieb zákazníkom, a vyzdvihol, že vzhľad predajne pozitívne ovplyvnil prostredie obce.

## V MODROM KAMENI NAKUPUJÚ V NOVOM SUPERMARKETE

**COOP Jednota Krupina otvorila nový supermarket v Modrom Kameni, v malebnom meste na juhu Slovenska. Predajňa je 52. supermarketom v portfóliu družstva.**

Nový supermarket stojí na mieste, kde predtým COOP Jednota Krupina prevádzkovala malú predajňu potravín. V lete 2022 bola stará budova zbúraná a na jej mieste stojí novostavba, kde už sídli supermarket s predajnou plochou 280 m<sup>2</sup>.

Supermarket ponúka bezbariérový vstup z nového parkoviska pre zákazníkov. Atraktívny je aj samotný dizajn predajne, ktorý láka moderným vzhľadom a drevenými doplnkami. Predajný priestor je vybavený moderným a ekologicky šetrným zariadením, ktoré spĺňa štandardy vo vzťahu k životnému prostrediu. COOP Jednota Krupina ponúka v novom su-

permarkete komfortný priestor na nakupovanie a výber až zo 4700 druhov tovarov najmä slovenskej produkcie. „Rozvoj obchodnej siete je pre družstvo prioritou, keďže zákazníci sú



Jozef Vahančík so zamestnankyňami predajne.



z roka na rok náročnejší. Robíme všetko preto, aby sme vyhověli čo najviac ich potrebám a preferenciám. Otvorenie supermarketu bolo jednoznačne potrebné, keďže maličká predajňa potravín v starej budove už nespĺňala naše štandardy. Moderný predajný priestor tohto supermarketu aktuálne spĺňa kritériá súčasnosti z hľadiska ponuky sortimentu, technológií aj dizajnu,“ hovorí Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednoty Krupina.

Nový supermarket v Modrom Kameni sa nachádza na Jarmočnej 371. V predajni s rozlohou 280 m<sup>2</sup> pracuje 6-členný pracovný kolektív, ktorý je zákazníkom k dispozícii počas pracovného týždňa od 6.00 do 18.00 a v sobotu od 6.00 do 12.00. V nedeľu je predajňa zatvorená. COOP Jednota Krupina prevádzkuje 157 predajní v 11 okresoch Slovenska a zamestnáva takmer 1 050 zamestnancov.



# Prémiová starostlivosť

Exkluzívne  
v COOP Jednote



Vyberte si v COOP Jednote z pestrej ponuky  
papierových výrobkov prémiovej kvality,  
ktorá zabezpečí každodennú starostlivosť.



Dominika Morávková

## SEMOLINOVÉ CESTOVINY SO SMOTANOVOU OMÁČKOU

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

40 min.

PORCIE

2

CENA / PORCIA



### Ingrediencie:

balenie cherry paradajok  
170 g semolinových cestovín  
olivový olej  
oregano  
1 šalotka

5 strúčikov cesnaku  
soľ  
mleté čierne korenie  
1 PL hladkej múky  
1 hrnček rastlinného mlieka

### POSTUP:

Predhrejeme rúru na 200 °C. Cherry paradajky prekrojíme napoly a premiešame v troche olivového oleja a soli. Poukladáme ich na plech otvorenou časťou nahor a necháme zapieť približne 10 – 15 minút. Zapečené paradajky vyberieme z rúry, premiešame s oreganom a odložíme na servírovanie.

Vo veľkom hrnci necháme zovrieť vodu a uvaríme v nej cestoviny. Scedíme a tiež odložíme nabok. Pripravíme si omáčku. Vo veľkej panvici na miernom ohni ohrejeme jednu polievkovú lyžicu olivového oleja, na

ktorom počas 3 – 4 minút orestujeme nadrobno nakrájaný cesnak, šalotku a pridáme soľ a korenie.

Keď zmes zmäkne, vmiešame do nej múku. Potom za stáleho miešania pomaly prilievame mlieko. Miešame naozaj precízne, aby sa nevytvorili hrudky. Podľa potreby ešte pridáme ďalšiu štipku soli, čierneho korenia. Omáčku necháme pomaly variť ďalších 4 – 5 minút až do zhutnutia. Ochutnáme a dochutíme podľa potreby. Ak chceme získať extra krémovú konzistenciu omáčky, rozmixujeme ju. Keď má omáčka požadovanú hustotu a je správne dochutená, môžeme preliať cestoviny a pridať navrch upečené paradajky.



Dušan Platko



## GRILOVANÉ KURACIE PRSIA S RICOTTOU

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



### Ingrediencie:

4 kuracie prsia  
3 g mletého čierneho korenia  
soľ Maldon  
olej  
200 g ricotty  
150 g sušenej oranžovej šošovice

125 g baby špenátu  
2 banánové šalotky  
2 strúčiky cesnaku  
olej  
soľ  
mleté čierne korenie

### POSTUP:

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

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



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na  
[www.netradicnerecepty.sk](http://www.netradicnerecepty.sk)



## KURACIE PRSIA V HORČICOVEJ KRUSTE

Náročnosť \*\*\*

Príprava 45 min.

Cena/porciu €€€

Počet porcií 6

**Ingrediencie:**

1 viazanička petržlenovej vňate

2 PL medu

4 PL horčice

soľ

čierne korenie

1 kg kuracích prs

1 viazanička jarnej cibulky

250 ml kuracieho vývaru

1 kg mladej mrkvy

20 g masla

1 PL hnedého cukru

1 PL kapár

**Postup:**

Rúru vyhrejeme na 180 °C.

V miske vymiešame nasekanú petržlenovú vňať, med, horčicu, soľ a čierne korenie. Touto zmesou potrieme kuracie prsia. Následne ich na panvici prudko opečieme do zlatista. Po vybratí mäsa z panvice nalejeme do nej vývar a zredukujeme. Preložíme mäso na plech, podlejeme zredukovaným výpekom a dáme na 15 minút piecť do rúry.

Jarnú cibuľku očistíme a nahrubo nasekáme. Mrkvu očistíme, na vyhriatom masle ju orestujeme, pridáme cibuľku, posypeme cukrom a necháme zľahka skaramelizovať. Vmiešame kapary a dochutíme soľou a korením. Mäso po upečení nakrájame na plátky a podávame so zeleninou.



## RAŇAJKOVÝ KOLÁČ

Náročnosť \*\*\*

Príprava 45 min.

Cena/porciu €€€

Počet porcií 4

**Ingrediencie:**

1 balenie listkového cesta

3 vajcia + na potretie

80 ml kyslej smotany

2 hrste nastrúhaného syra ementál

3 plátky slaniny

petržlenová vňať

soľ

čierne mleté korenie

pásiky. Cesto popicháme vidličkou a potrieme rozšľahaným vajcom. Odrezané pásiky položíme na okraj. Pečieme asi 15 minút.

V miske zmiešame smotanu a syr a dochutíme soľou. Zmes rozotrieme na cesto a na troch miestach urobíme jamku, do ktorej rozbijeme vajce a preložíme plátkom slaniny. Vložíme do rúry a pečieme 10 minút, kým bielky nestuhnú. Na záver posypeme petržlenovou vňaťou.

**Postup:**

Rúru predhrejeme na 200 °C.

Z cesta po obvodu odrežeme tenké

**Postup:**

Rúru predhrejeme na 180 °C. Plech vystelieme papierom na pečenie, dáme naň paradajky a pokvapkáme olivovým olejom. Pečieme 25 minút. V miske vyšľaháme balkánsky syr, krémový syr a olej. Vmiešame med, citrónovú kôru, osolíme a okoreníme. Navrch položíme upečené paradajky a podávame s opečenou hriankou na masle.

## NAŠĽAHANÝ BALKÁNSKY SYR S PEČENÝMI PARADAJKAMI

Náročnosť \*\*\*

Príprava 30 min.

Cena/porciu €€€

Počet porcií 4

**Ingrediencie:**

300 g cherry paradajok

120 ml olivového oleja

250 g syra balkánskeho typu

50 g krémového syra

2 PL medu

kôra z citróna

čerstvý tymian

čerstvé oregano

soľ

čierne korenie





## JEMNÁ ČOKOLÁDOVÁ TORTIČKA S ČOKOLÁDOVOU GANÁŠOU

Náročnosť \*\*\*

Príprava 120 min.

Cena/porciu €€€

Počet porcií 8

Ingrediencie:

Jemná čokoládová tortička:  
280 g horkej čokolády 54 %  
35 g masla Tradičná kvalita

175 g kryštalového cukru  
6 vajec Mamičkiné dobroty

Čokoládová ganáš:  
500 g smotany na šľahanie  
Mamičkiné dobroty  
300 g glukózy  
500 g horkej čokolády 54 %  
9 g masla

Postup:

**Tortička:** Žĺtky zmiešame s cukrom a vyšľaháme tyčovým mixérom do peny. Čokoládu s maslom rozpustíme vo varnom kúpeli – teplota by nemala prekročiť 50 °C. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh. Všetko dôkladne, ale opatrne zmiešame. Vylejeme na plech s papierom na pečenie. Pečieme pri 180 °C asi 25 minút. Necháme vychladnúť.

**Ganáš:** V hrnci zmiešame smotanu s glukózou a privedieme do varu. Vmiešame čokoládu a maslo. Prelejeme do nádoby a v chladničke necháme stuhnúť. Zmes preložíme do cukrárskeho vrečka s ozdobnou špičkou. Krém striekame na tortičku v podobe malých ružičiek. Ozdobíme malinami.



## ZAPEKANÉ ZEMIAKY S JARNOU BRYNDZOU

Náročnosť \*\*\*

Cena/porciu €€€

Príprava 50 min.

Počet porcií 4

Ingrediencie:

4 veľké zemiaky  
250 g bryndze  
160 g kyslej smotany  
60 g masla  
1 šalotka  
2 hrste zeleného hrášku  
soľ  
čierne mleté korenie  
olivový olej  
2 jarné cibulky  
vločky čili



Postup:

Zemiaky dobre umyjeme a osušíme. Dáme ich na plech a popicháme vidličkou, polejeme olivovým olejom a posypeme soľou a čiernym mletým korením. Pečieme pri teplote 200 °C 30 – 45 minút.

V miske zmiešame bryndzu a kyslú smotanu a dochutíme soľou a korením. Upečené zemiaky vyberieme z rúry a necháme chvíľku vychladnúť. Potom ich rozrežeme pozdĺžne na polovicu a vnútro vydlabeme. Popučíme ho a zmiešame s maslom, nasekanou a opraženou šalotkou a hráškom. Následne zmesou naplníme zemiaky a dáme piecť na 200 °C asi na 5 minút. Po vyťahnutí z rúry zemiaky prelejeme krémom z bryndze a posypeme nakrájanou jarnou cibuľkou.

# UNIKÁTY ŽIDOVSKÉJ KUCHYNE

**Židia sa oddávna stravujú podľa prísnych predpisov kašrutu. V židovskej kuchyni teda nenájdete bravčové mäso alebo niektoré morské plody. Ani mliečny dezert si za klasickým mäsiťým obedom nedáte.**

S pojmom kóšer sa stretol hádam každý z nás, v preklade znamená čistý, spôsobilý alebo vhodný. U Židov má tento pojem zákonný, až rituálny charakter. Spája sa s prípravou jedla a hovorí o pravidlách židovskej kuchyne.

Kóšer nikdy nekombinuje mäso a mlieko. Židia majú vo zvyku až šesť hodín po konzumácii mäsitého pokrmu počkať s konzumáciou mliečnych výrobkov. V opačnom prípade, teda že najprv vypijú mlieko, stačí počkať približne hodinu, kým smie do žalúdka vstúpiť mäsitý pokrm. Pri syroch je čakacia lehota dlhšia. Takisto v kuchyni sa tieto dve ingrediencie nemiešajú, nedotýkajú a nevaria v rovnakých hrncoch. V izraelských reštauráciách majú dokonca dve kuchyne s rovnakým vybavením, ktoré bránia styku mäsitých jedál a mlieka.

Medzi zakázané typy mäsa patria nielen ryby, ktoré nemajú plutvy, šupiny a nerozmnožujú sa ikrami, teda žralok, kraby, mušle alebo mečiar, ale aj bravčové mäso, mäso z koňa, osla a iných prežuvavcov alebo králik. Naopak, za kóšer mäso sa považuje hovädzie, ovčie, jelenie a kozie. Z vtákov je podľa Tóry kóšer konzumovať kurčatá, husi, kačice, moriaky či holubice. K non-kóšer vtákom patria predátori ako orol či sokol. Zvieratá musí byť zabitá nožom a mäsiarom, ktorý má povolenie na porážanie „čistých pokrmov“, a to spôsobom, že mu pretne hrtan a tepnu, a zvieratá vykrváca. Židia totiž veria, že v krvi je duša a tá sa nesmie konzumovať.



Strukoviny, ovocie a zelenina sú pre Židov neutrálne, kóšer a ich kombináciám a ani jednému nebránia pravidlá. To sa však už netýka vína a ovocných džúsov, ktoré majú takisto svoje kóšer pravidlá.

## Zopár zaujímavostí

- Mäkkýše, obojživelníky, plazy a hmyz nie sú kóšer, no existuje výnimka podľa Tóry, ktorá klasifikuje 4 druhy kobyliek ako kóšer. Väčšina Židov však tento hmyz nejedáva.
- Zo 613 micva (prikázaní, ktoré obsahuje Tóra) až 30 z nich priamo súvisí s konzumáciou kóšer potravín.
- Včely síce kóšer nie sú, no pravý včelí med áno. Možno sa čudujete, ako je to možné. Podľa židovskej tradície ani produkty nonkóšer zvierat nie sú „čisté“, no med nepovažujú za produkt tela včely (keďže včely prenášajú kvetinový nektár, ktorý neskôr vkladajú do plástov). Tento proces robí z medu veľkú výnimku kašrutu.
- Medzi kóšer soľou a klasickou soľou nie je rozdiel, no napriek tomu existujú spoločnosti, ktoré certifikujú soľ ako kóšer. Soľ je minerál a prakticky v čistom stave vždy, no v prípade certifikácie majú Židia istotu, že do soli nebolo nič prímiešané.
- Mažgiach alebo zástupcovia dozorných agentúr dohliadajú, či je kóšer naozaj kóšer. Často cestujú a navštevujú závody, továrne, ale aj reštaurácie, ktoré preverujú. V reštauračných a kateringových zariadeniach si napr. dávajú pozor na zeleninu a venujú špeciálnu pozornosť šalátom, ktoré kontrolujú, či neobsahujú chrobáky, ktoré rozhodne nie sú kóšer.

## Šolet, šakšuka či flodni

Stôl prestretý bielym obrusom, dve zapálené sviece a pani domu odrieka modlitbu. Takto sa začína tradičná piatková večera židovskej rodiny. Na stole sa nachádzajú dva bochníky chaly prikryté obrusom. Ide o tradičný židovský chlieb, ktorého konzumácia je priam rituálna. V piatok večer hlava rodiny krája väčší bochník chaly a jeho kúsky rozdáva každému pri stole. V sobotu si zas pochutnajú na tom menšom.

Večeru začínajú obľúbeným predjedlom, vajíčkami s odkrivenou pečeňou. Hlavný chod tvorí šolet. Keďže sobota je pre Židov sviatkom, v ktorý nič nerobia, pripravuje sa už v piatok dopoludnia. Šolet je zapekané mäso s krúpami a fazuľou. V minulosti sa pripravoval veľmi pomaly a cez



noc sa nechával v teplej peci. Prílohu k nemu tvorí ryža alebo kugl, teda druh zemiakovej placky. Najčastejšie sa pripravuje z hydiny alebo hovädziny. Záver večere patrí tradične niečomu sladkému, a to v židovskej kuchyni nevynímajú. Flodni je zákusok, ktorý je späť s každodenným stolovaním (a zároveň je súčasťou sviatkov ako Chanuka a Purim). Pôvodnou ingredienciou bola husacia masť, no tú nahradilo maslo. Flodni sa skladá z niekoľkých vrstiev plniek ako maková, orechová, jablková so slivkovým lekvárom, ktoré predstavujú ľudí rôznych náboženstiev a etník, ktorí spolu žijú v harmónii. Na jednom kúsku si tak môžete vychutnať sladkú, slanú, trpkú aj maslovú chuť.

Oblúbené v židovskej kuchyni sú aj šaláty, falafel, hummus, grilované mäso ako šašlik alebo smažené vajcia v paradajkovo-zeleninovej omáčke šakšuka. Šakšuka je jednoduchým, no chutným kulinárskym dielom židovského imigranta z Líbye a Tuniska v 60. rokoch. Vďaka veľkej obľube židovskej komunity sa stala fenoménom nielen na každodenných stoloch, ale aj v reštauráciách po celom svete.

Vino a vína produkcia podlieha vlastným pravidlám. S kóšer vínom nemôžu manipulovať ľudia iného vierovyznania, ako je židovské, ak nie je v zapečatenej fľaši.

To je veľká výzva pre vinárov, ktorí sa rozhodli vyrábať kóšer víno a nemajú len židovských zamestnancov. V prípade, že je víno uvarené (mevušal), už mu však nehrozí diskvalifikácia kontaktom s človekom iného vierovyznania.



## Jedlo a neodolateľné židovské anekdoty

Rosenberg sa rozhodne obdarovať Snorera peniazmi. O chvíľu neskôr ho zbadá v lahôdkach. Vojde za ním a neverí vlastným očiam. Snorer si pochutnáva na homárovi.

„Tak takto narábate s peniazmi – prejedáte ich v homároch?“

Snorer pokrčí plecami a povie: „Predtým, ako ste mi dali peniaze, som nemohol jesť homárové rolky, lebo som si ich nemohol dovoliť. A teraz si ich môžem dovoliť, ale už ich nemôžem jesť, lebo tu stojíte a vyčítate mi ich. Tak mi povedzte, kedy mám tie homárové rolky jesť.“

Katolícky kňaz sedí so svojím priateľom rabinom Silbersteinom v parku a vychutnáva si kúsok chleba s plátkom šunky: „Budeš môcť niekedy skutočne ochutnať taký chutný kúsok chleba so šunkou aj ty, rabin?“

„Áno,“ odpovedá rabin. „Na tvojej svadbe si ho s radosťou dám.“

Počas hospodárskej krízy bolo všetko na prídel a na všetky potraviny platili prísne kvóty. Kohn a Mayer chovali husi a predávali ich na čiernom trhu – Kohnovi sa darilo, ale Mayerovi nie. Prišiel za Kohnom a hovorí: „Počuj, Kohn, ako to, že tebe sa darí a mne nie? Odkiaľ o tebe ľudia vedia?“

„Ale, Mayer, veď je to také jednoduché – každý týždeň mám inzerát v Národnej politike – a dvere sa netrhujú!“

Tak si Mayer tiež dá inzerát – Alfons Mayer predáva husi za 200 korún – ale už na druhý deň sú u neho finančníci, všetko mu zoberú a ešte musí zaplatiť tisíc korún pokuty. Kohn sa naňho pozrie medzi dverami a potom povie: „Pán Mayer, takto na plnú hubu oznámiť, že predávate husi, aj keď sa to nesmie?!“

„Ale, Kohn, veď to ste mi poradili vy...“

„Áno, ale musíte byť pri tom šikovný – v mojom inzeráte je totiž napísané: *Včera som na hlavnom nadjazde stratil dvesto korún. Poctivý nálezca dostane za odmenu vykúpenú hus. A neverili by ste, Mayer, každý deň tu mám desať či pätnásť poctivých nálezcov!*“

Daniela Petrovská, zdroj: chabad.org, pixy.cz

MADETA

# Lipánek

## SÚŤAŽ S ROZPRÁVKAMI O SUPER CENY



súťaž tu

www.lipanek.sk

# OCHLADENIE Z TANIERA



**METEOROLÓGOVIA A KLIMATOLÓGOVIA NÁM PREDPOVEDAJÚ HORÚCE LETO. BUDEME SA POTIŤ A DYCHČAŤ V HORÚČAVÁCH A SNÍVAŤ PRITOM O ZASNEŽENÝCH VIANOCIACH. V TAKÝCH MOMENTOCH JE ZÁCHRANA ZDANLIVO NA DOSAH RUKY. DOBRE VYCHLADENÝ NÁPOJ. ALE, POZOR! ĽADOVÁ POCHÚTKA NAŠE TELO NESCHLADÍ, ALE, NAOPAK, ZAHREJE.**

Určite ste si všimli, keď rozhorčení vypijete studený nápoj, začnete sa ešte viac potiť. Vaše telo reaguje. Snaží sa vyrovnať vnútornú a vonkajšiu teplotu. Rovnakú reakciu zažijete, ak si dáte horúci nápoj. Základné pravidlo teda je piť vlažné nápoje.

V lete treba, samozrejme, piť viac, pretože sa viac potíme. To však neznamená, že je dobré liať do seba celý deň sladené bublinkové či alkoholické nápoje. Ako vždy, aj tu platí, že najzdravšou alternatívou je obyčajná voda.

## POT A DOBRÁ NÁLADA

Okrem toho si proti horúčave môžete pomôcť aj potravinami. Na kúpaliskách rozvoniavajú hranolčeky, vyprážené rezne a syr. Hlad zaženú, ale proti horúčave vám veľmi nepomôžu.

Nielenže masné jedlá v lete pôsobia na žalúdok ešte ťažšie ako v zime, ale vás aj prehrejú. Preto je lepšie pozrieť sa na tanieru národom, ktoré majú s vysokými teplotami a ich zvládním skúsenosti. Napríklad do Indie. Asi najznámejšou charakteristikou indického jedla je to, že je štiplavé. Niekedy tak, že človeku pri jedení tečú slzy. A tiež aj pot. Telo reaguje na prvý pohľad rovnako ako pri studenom nápoji. Tentoraz vám však pot pomôže, pretože telo ochladí. Vďaka za to kapsaicínu. Najviac ho obsahujú čili papričky. Nájde sa aj v obyčajnej paprike, ale len v malom množstve. Napríklad v Mexiku alebo Thajsku zje jeden človek denne 25 až 200 mg tohto rastlinného alkaloidu. V strednej Európe je to priemerne 1,5 mg za deň. Kapsaicín má pritom aj iné pozitívne

účinky. Pomáha napríklad vyplavovať endorfíny, a teda zlepšovať náladu. Bonusom je, že vďaka štiplavému jedlu môžete aj schudnúť, práve pre schopnosť kapsaicínu naštartovať telu vlastnú schopnosť ochladzovania. Telo sa snaží schlaadiť, minie viac energie, a tým aj kalórií. Treba dať pozor na to, že veľmi štiplavé jedlá nie sú vhodné pre deti. Môžu vyvolať silnú alergickú reakciu.

S Indiou súvisí aj náuka o živote ajurvéda. Nájde v nej množstvo rád a receptov na boj proti horúčavám. Účinné je podľa ajurvédy ovocie. Malo by byť sladké, nie kyslé. Ajurvéda teda v lete neodporúča citrusové plody. Keď sa nechcete napaľovať kilom ovocia, dajte si ovocný sorbet. Jahodový či malinový osvieži, je v ňom menej cukru ako v klasickej zmrzline a môžete ho počítať ako jednu z piatich odporúčaných porcií ovocia a zeleniny denne.

V Maroku sa proti horúčave popíja mäťový čaj. Je to zelený čaj s lístkami mäty. Ale dobre vás schladí aj vlažný mäťový čaj. V krajinách, kde sa teploty pohybujú okolo 40 stupňov v tieni, sa do nápojov pridáva veľa cukru. Vďaka tomu telo tekutinu vstrebáva rýchlejšie.

## KOMBINUJTE NEZVYČAJNÉ

V lete nemá nikto chuť stať hodiny pri sporáku. Na rad teda prichádzajú jedlá, ktoré sú rýchlo uvarené, a šaláty. Aj tu treba odbočiť z vyšliapaných chodníčkov a vyskúšať niečo nové. Ak máte vlastnú záhradu a čo-to aj zavarené, ste vo výhode. Môžete kombinovať, čo vám srdce ráci. Skúsili ste už skombinovať červený melón s paradajkami a cibulkou? Ak máte radi cviklu, môžete ju tiež pridať. Alebo uhorky s jahodami a bazalkou? Broskyne, surové či grilované s uhorkami, paradajkami a rukolou? Veľmi dobré je kombinovať čerstvú zeleninu so strukovinami a fermentovanou zeleninou. Ak vám z predchádzajúceho dňa zostali cestoviny, šup s nimi do šalátu. Rovnako môžete postupovať aj so zemiakmi, s ryžou alebo inými prílohami. Jednoduché, chutné a chladivé. Osviežujúce sú aj studené polievky. Napríklad španielske gazpacho. Túto pochútku z Andalúzie máte hotovú za pár minút a keď jej urobíte viac a nezje sa celá, môžete ju dať do chladničky a, samozrejme, bez zohrievania kedykoľvek servírovať. Jej základ tvoria paradajky, papriky, uhorka, cibuľa, cesnak, studený vývar alebo paradajková šťava a biela hrianka bez kôrky. Na dochutenie sa používa cukor, soľ, ocot, korenie, bazalka a na ozdobenie aj iné bylinky. Všetky suroviny hodíte do mixéra, zmixujete a hotovo. Keď chcete mať gazpacho perfektné, musíte paradajky najprv obariť, olúpať a zbaviť semiačok. Dobré je nechať gazpacho pár hodín odstáť v chladničke. Ak máte chuť experimentovať, urobte si experimentálne gazpacho. Napríklad melónové. So

zeleninovým vývarom a s jarnou cibuľkou, ale bez chleba. Alebo zelené gazpacho s avokádom, rukolou, so zelenou paprikou, s uhorkou, bylinkami a celozrnnou hriankou. Na záhradnú oslavu sa hodí sladké jahodové gazpacho s prosecom.

Sú, samozrejme, aj iné studené polievky. Napríklad známy tarator. Bulharská jogurtová polievka s uhorkou, cesnakom a vlašskými orechmi osvieži a naštartuje trávenie. Úplne iná je kórejská studená uhorková polievka alebo naing kuk. Je to v podstate uhorkový šalát s vodou a ľadom. Je v ňom nadrobno nakrájaná uhorka, ale aj iná zelenina, čili papričky, cesnak a cibuľka. Polievka je ochutená sójovou omáčkou, cukrom, octom a rozdrvenými sezamovými semiačkami. Niekde sa podobná polievka naengmyeon robí aj s vareným, vychladeným mäsom a ázijskými cestovínami, napríklad s tenkými ryžovými slížmi.

### GRILOVANÉ OSVIEŽENIE

Leto je časom grilovačiek. Aj tu by ste mali myslieť nielen na zdravie, ale aj na to, že keď zjete polovicu grilovaného prasiatka, tak sa asi veľmi nevyspíte. Buďte preto trochu vyzvedaví a grilujte netradične. Grilovať sa dá takmer všetko. Napríklad cibuľu môžete grilovať na množstvo spôsobov. Veľké ci-



bule nakrájajte na hrubé pláty. Napichnete ich na grilovacie špízy alebo na ázijské drevené paličky. Grilovaním sa rozvinie sladká chuť cibule. Menšie cibule môžete piecť v alobalu. Predtým ich nakrájajte, akoby ste z nich chceli spraviť kvet. Potrite ich olejom s bylinkami, napríklad s rozmarínom a medom. Zabalte a 20-30 minút pečte na okraji grilu, kde je teplota nižšia. Fantastický je grilovaný ananás, ale môžete grilovať aj melón, banány, jablká, hrušky, nektárinky. Čokoľvek. Ochutiť môžete ovocie na sladko či na slano. Keď grilované ovocie skombinujete napríklad s fetou, máte predjedlo, keď so šľahačkou, zmrzlinou a s čokoládou, máte dezert.

Máte tiež niekedy pocit, že vám v lete netráva a vy priberáte viac ako v chladnejších mesiacoch? Pravdepodobne sa nemýlite. Vaše trávenie si v horúčavách šetrí energiu a nepracuje na plné obrátky. V lete je preto lepšie jesť ľahké jedlá a menej ako v zime. Súvisí to, samozrejme, aj s tým, že pri vysokých teplotách sa menej hýbeme. Je to tak aj správne. Vybrať sa na túru alebo 30-kilometrový výlet na bicykli, keď je v tieni 35 stupňov, je životu nebezpečné. Každý rok na takéto nerozvážnosti doplatia aj mladí zdraví ľudia. Hýbať sa, samozrejme, treba, ale pekne s rozumom. Pomaly človek ďalej zájde aj v tých najväčších horúčavách!

*Nikoleta Gstach*

## Dopraj si naozaj svieži zážitok!

Som žuvačka  
s **VITAMÍNMI!**



**NOVINKA**

- Podporuje zdravie a imunitný systém
- Obsahuje vitamíny B6, B12 a C
- Citrusová príchuť



# JÁN GREŠŠO

## ELEGANCIA ZUŠLACHŤUJE

Herec Ján Greššo dostal umelecké gény do vienka od svojho otca Ľudovíta, ktorý bol rovnako známy slovenský herec. Aktuálne ho možno vidieť na Novej scéne v zaujímavej postave, o ktorej sme si pohovorili, ale pochválil sa aj s aktuálnou láskou, ktorú stretol krátko pred sedemdesiatkou.

**Na Novej scéne stvárnate v muzikáli Bonviván postavu Františka Krištofa Veselého v staršom veku, ako prišlo k tejto spolupráci?**

Tvorcovia hľadali niekoho, kto by sa možno podobal na neho, ale aj kto by sa eventuálne pamätal na obdobie, keď on hviezdil. Pamätal som si, samozrejme, málo, lebo predsa len bol odo mňa starší – narodil sa v roku 1903 a ja v roku 1952 (smiech). Všetky tie krásne piesne, ktoré znejú aj v muzikáli, mi boli blízke. Poznal som ich a tak,

keď ma režisér Martin Kákoš, dramaturg Sväto Sprušanský i pani riaditeľka Ingrid Fašiangová oslovili, mal som trému. Veľký umelec, veľká osobnosť našej kultúry, ale rozhodol som sa prijať túto výzvu.

**Váhali ste?**

Moje áno nebolo jednoznačné, aj keď ma potesilo, že mi veria. Teraz, po premiére a po diváckom ohlase som rád, že som sa nevzdal. Som užasnúty z atmosféry skúšobného obdobia, som

užasnúty aj z mladej hereckej generácie na Novej scéne, ako sa zhostila svojich postáv. Nielen Darius Kočí v úlohe „bonvivána“, ale aj bonvivánove lásky Karin Olasová a Monika Drgáňová a ďalší. Som rád, že aj so staršími kolegami som si rozumel, že ma pozitívne prijali.

**Vyrastali ste v umeleckej rodine, takže asi sa u vás premieľali piesne F. K. Veselého.**

Moji rodičia boli len o pár rokov mladší ako on, takže spolupútnici, žili s tými pesničkami a bolo mi to blízke.

**Napokon bol spoluzakladateľ Novej scény a dlhé roky tam pôsobil. Máte obľúbenú pieseň z jeho repertoáru?**

Mimoriadne ťažká otázka. Aj keď pieseň Ja som optimista, ktorá tam zaznie tiež, je veľmi silná, má skvelý text, alebo Prečo sa máme rozísť? A, samozrejme, ďalšie texty a swingová muzika je skvelá a teší ma, že sa vracia retro doba. Moja priateľka Janka bola na premiére so 17-ročnou dcérou a obe boli nadšené, dokonca dcéra skonštatovala, že mladí ľudia by mali tento muzikál určite vidieť. Tá doba mala noblesu a eleganciu a rozhodne by sa nemalo do divadla chodiť v roztrhaných rifliach a botaskách rovnako ako do kostola v krátkych nohaviciach. Mali by sa aj dnes rešpektovať zásady elegancie, ktoré človeka istým spôsobom zušľachťujú.

**Spomenuli ste návrat a obdiv k minulým dobám. Čím sú pre dnešného človeka také príťažlivé?**

Mal som to šťastie, že som sa mihol v epizódnej postave lekára, odkvitnutého manžela (smiech) v seriáli Dunaj – k vašim službám. Má pozitívny ohlas a sledovanosť, lebo prináša časy, kde vládla elegancia, noblesa a dobré spôsoby. Mladým ľuďom sa páči po rebelstve práve toto a som tomu rád. Jeden môj priateľ hovorí, že my starší sme žili v analógovej dobe a dnes žijeme v digitálnej. Kedysi nestačilo poslať esemesku, že prepáč, neprídem, ale bolo treba z očí do očí vysvetliť, prečo na dohodnuté stretnutie neprídem. Tie časy mali čosi do seba, čosi človečenskejšie.

**Netajíte svoj vek, máte pár mesiacov po sedemdesiatke, mohli by ste si užívať dôchodok, chodiť s priateľkou Jankou na prechádzky, ale vy ste stále pomerne vyťažený.**

A prekvapený, že je o moju prácu ešte záujem, o moje poslanie, ktoré som si zvolil aj ako odkaz na všetko, čo robil môj otec a čím bol zaujatý (úsmev). Zaujalo to aj mňa a žijem tým dodnes. Myslel som si, že to bude striedmejšie, čo sa týka práce v dôchodku. Predstavoval som si pokojnejšiu penziu, ale, samozrejme, každá minca má dve strany a nebolo by dobré len tak ležať v posteli a pozerať do plafóna. Som rád, že mám povinnosti, ktoré sú aj radosťou.

**Kde všade vás môžeme vidieť?**

V Nitre účinkujem v muzikáli Povolanie pápeža Jána Pavla II. hrá a spieva Janko Gallovič. V di-

vadle Aréna hrám v takom zaujímavom titule s názvom Dracula, kde Draculu stvárňuje úplne úžasne typovo presný Sáva Popovič a rovnako skvelí sú tam všetci ostatní kolegovia a kolegyně. V Trenčíne v Mestskom divadle hrám v hre Sex noci svätôjanskej autora a herca Woodyho Allena. Aj tam sú výborní kolegovia, predstavenie má divácky úspech.

### Na dôchodcu slušné – cestovať Nitra, Bratislava, Trenčín...

A pred pár dňami sme hrali v Liptovskom Mikuláši práve Sex noci svätôjanskej a diváci sa veľmi tomu potešili, čo, samozrejme, tešilo aj nás.

### Spomenuli ste, že ste prijali odkaz otca, ktorý bol hercom. Nechceli rodičia, aby ste si predsa len zvolili inú cestu ako komediantstvo?

Nie. Otec si zrejme myslel, že by nebolo dobré brániť mi, keď som si vybral to, čo jeho robilo spokojným a šťastným, aj keď na druhej strane ma nešetřil a vysvetľil mi plusy i minusy. Dostal som dôležité informácie, aby som vedel, do čoho idem.

### Tak schválne, poznáme tie pekné stránky – recepcie, kvetinky, záujem žien, potlesk, ale pred čím vás varoval?

Vymenovali ste vonkajšie ozdoby hereckého povolania, ale presne týmto sa nemá človek riadiť pri výbere povolania herca. Skôr má myslieť na to, že herectvo je duchovné zobrazenie toho, čo žijeme a herec má byť rozhladený aj v iných umeleckých smeroch, ako je výtvarné, hudobné, dramatické, literárne umenie, ale i v tom, čo žijeme. Ak chceme diváka zaujať, naozaj by som mal byť zorientovaný. V minulosti aj v súčasnosti. Dovoľte, aby som povedal, že dvaja ľudia, ktorí ma nesmierne ovplyvnili, boli práve môj otec a Jožko Bednárík, ktorý bol presne ten prototyp – pracovitý, šikovný, rozhladený a spolupráca s ním bola taký môj postgraduál na vysokej škole. Okrem toho sú dôležité aj fyzické a duševné

predpoklady, skúšobné obdobia sú naozaj veľmi ťažké chvíle. Absorbovať všetko, čo tvorcovia, počnúc režisérmi cez dramaturgov, výtvarníkov, hudobníkov žiadajú od herca, aby vznikla dobrá inscenácia, a očakávajú, aby priniesol i vlastný vklad do diela, je naozaj náročné.

### Nakrúcanie sa vám nečrtá?

Spomenul som postavu v Dunaji, sem-tam sa niekde mihnem na obraze, ale stáva sa aj to, že musím niečo odmietnuť pre zaneprázdnenosť. Teraz som musel odmietnuť jednu menšiu filmovú ponuku kvôli predstaveniam, ktoré už hrám, a nedá sa to skombinovať. Priznám sa, je mi to aj ľúto. Ale to je tiež úskalie hereckého života.

### Nesmieme zabudnúť na dabing. Sedí vám aj tento typ práce?

Veľmi som si ho obľúbil, rokmi je už aj pamäť poznačená a obrúsená. Kolega Dušan Lenci hovorieval – Jano, to, čo sme sa my učili, tie postavy, to keby sme sa skriptá boli učili, aj tri vysoké školy by sme vyštudovali. A kedysi príprava hercov na filmovacie dni či televízne snímání sa podobala skúšobnému obdobiu v divadle. Výroba dnešných denných seriálov nie je jednoduchá, večer dostane človek text a do rána sa musí naučiť texty z niekoľkých obrazov. Tak niekedy je to už viac ako náročné. Pán profesor Traubner má takú hlášku, keď si na nejaké meno nevie spomenúť – spýta sa ma, Jano, aj ty už máš menopauzu? (Smiech.) To je pauza, ktorú potrebujeme, aby sme si spomenuli na meno. Je úžasné, že v jeho veku a po zážitkoch aj problémoch, ktoré má, dokáže brať veci s nadhľadom a humorom.

### U vás aj tá sedemdesiatka má svoje čaro, lebo ste stretli svoju lásku Janku krátko pred ňou...

Som vo vzťahoch pomerne komplikovaný, asi veľmi nerozumiem ženám a ženy mne, ale konečne sa mi podarilo nájsť porozumenie a vieme



nájsť s Jankou to, čo nechceme tomu druhému spôsobovať. Možno by sme to hľadanie mohli vyjadriť aj vtipom, ktorý som niekde čítal, že kamarát sa pýta kamaráta, kedy si ty spoznal svoju ženu? A ten mu odpovedal – čo ja viem, tak tri roky po svadbe? Môže to platiť, samozrejme, aj opačne. Stretnú sa dve kamarátky... Ale teraz naozaj mám pocit, že je to v mojom živote skvelé a užívame si to. S manželkou, ktorá je už v nebičku, máme dve úžasné deti – 6 vnúčat – 5 dievčat a jedného chlapca.

### Vaše deti však nejdú vo vychodených hereckých šlapajach.

Nie, syn Janko vyštudoval právo, pracuje v školstve a venuje sa komunálnej politike. Dcéra Dáška vyštudovala televíznu a filmovú produkciu, čo je veľmi vhodné vzdelanie pre spoluprácu s jej manželom, ktorý vyštudoval televíznu a filmovú réžiu. Manželka sú od študentských rokov. Zata Vlada Struhára bavila aj práca s počítačom. Kamera, filmový strih, réžia a počítač ho priviedli k myšlienke vytvoriť program, ktorý je používaný celosvetovo.

Teraz žijú s dcérou v Dubaji. Majú 4 dievčatá, najstaršia má 24 a najmladšia necelých sedem rokov. Syn má dievča a chlapca, ale herecké gény u vnúčeniec nevidím. Je to tak asi dobre. Všetky mám veľmi rád.

### Takže teraz budete dovolenkovat' v Dubaji...

Bol som u mladých v Dubaji a fascinovalo ma porozumenie, ktoré tam vládne. Nevšimol som si žiadnu neznášanlivosť, aká panuje u nás. Dcéra, ktorá tam s rodinou žije už dva roky, mi to potvrdila. A nie je to len vďaka peniazom, ma-jetkom... ale to je silná téma na dlhší rozhovor napríklad o výchove, o kultivovanosti, o ľudčenstve... o bonvivánovej nepredstieranej, nefalšovanej elegancii a noblese.

Anna Őlvecká, snímky: Archív Jána Grešša



Ján Greššo v predstavení Povolanie pápež



## AKO SI UŽIŤ CHVÍLE V PRÍTOMNOSTI S DIEŤAŤOM

Tráviť čas s deťmi neznamená byť s nimi v jednej miestnosti alebo na prechádzke s mobilom v ruke či premýšľať nad každodennými povinnosťami v jeho blízkosti. Hoci ste fyzicky prítomný, dieťa vašu reálnu prítomnosť necíti. Rodičovstvo sa deje tu a teraz a tráviť s dieťaťom čas znamená venovať mu pozornosť zmysluplne.

Rodič je pre dieťa ten najdôležitejší človek a práve jeho vedomá a plná prítomnosť je preň najväčší dar. Deti sú priam „naprogramované“, aby získavali pozornosť dospelých. Všimnite si, ako často prichádzajú s ponukou na hru, chcú vám niečo povedať alebo iným spôsobom pútať vašu pozornosť. Túžia s vami tráviť čas, milujú vás a chcú byť prijímané. Nič pre ne neznamená viac ako pozornosť ich rodičov.

### PRÍTOMNÝ OKAMIH ČI NEPRETRŽITÁ ČIASTOČNÁ POZORNOSŤ?

Psychológovia tvrdia, že dnešní rodičia síce trávia s deťmi viac času, ako v minulosti bolo zvykom venovať deťom, chýba im však emocionálne prepojenie. Rodičia sa často nachádzajú myšlienkami inde. Deti to vnímajú a cítia, preto sú nepokojné a nervózne.

Pozornosť rodičov zaberajú nielen myšlienky, ale aj časté kontroly sociálnych sietí alebo iný multitasking. Ich pozornosť je týmto vplyvmi rozptýlená. Linda Stonová, odborníčka na moderné technológie, nazvala tento jav nepretržitá čiastočná pozornosť. Ide o novodobý fenomén, ktorý má za následok pretrhnutie emocionálnych pút s vonkajším svetom. Skrátka sme prítomní fyzicky, no naša myseľ je inde. Práve to vplýva na deti už od narodenia. Deti, ktoré dostávajú vedomú pozornosť rodičov, sú spokojnejšie, dosahujú lepšie výsledky v mnohých oblastiach života a sú všeobecne šťastnejšie.

### AKO JEDNODUCHO BYŤ S DEŤMI

Hoci každý rodič má iné priority a povinnosti, plnohodnotne strávený čas s dieťaťom, by sa do denného rozvrhu mal vojsť každému. Ak-

tuálny životný štýl nás tlačí do zrýchleného života, no sú oblasti, ktoré by tým mohli trpieť. Chvilky strávené s deťmi v prítomnosti sú práve tie, ktoré v konečnom dôsledku pomôžu nielen im, ale aj vám.

### ROZPRÁVAJTE SA A PÝTAJTE

Hoci počúvanie svojho dieťaťa je jedným z kľúčových aspektov, kladenie správnych otázok, ukazovanie záujmu a spoznávanie vnútorného života dieťaťa stimulujú plnohodnotnú konverzáciu a ukazujú mu váš záujem oň. Otázky, ktoré kladiete svojej ratolešti, vám pomáhajú lepšie ho pochopiť, vnímať, aké myšlienky a pocity sa v ňom aktuálne odohrávajú. Pýtajte sa otvorené otázky, na ktoré nie je možné odpovedať jednoducho áno alebo nie, neposudzujú, nenesú v sebe kritiku alebo názor pýtajúceho sa, ale skôr ukazujú záujem



## PREČO JE VAŠA PRÍTOMNOSŤ KLÚČOVÁ PRE DIEŤA?

- **Deti chcú a potrebujú, aby ste si ich všimli:** prajú si, aby ste s nimi prežívali radosť, smútok, smiech, skrátka, každodenné emócie. Spoliehajú sa na vás a potrebujú, aby ste boli aktívni v ich živote aj nepríjemných chvíľach. Deti sa práve týmto vaším prístupom učia, ako žiť, správať sa k sebe, svojim emóciám a druhým v rôznych situáciách.
- **Vedomá prítomnosť rodiča poskytuje dieťaťu pocit bezpečia:** Pocity pohodlia, pokoja a bezpečia majú deti spojené s rodičmi. Najlepšie sa cítia, ak vedia, kde rodičia sú, a cítia, že ich vnímajú. Práve preto vás deti vždy hľadajú, keď odídete do inej izby, alebo sú nepokojné, ak nie ste doma.
- **Vaša prítomnosť pre dieťa znamená, že ho milujete:** Deti majú pocit vnímania, bytia v prítomnosti s rodičom silne prepojený s pocitom, že sú milované a prijímané. Môžete si všimnúť, že deti neprikladajú až taký veľký dôraz slovám, ale všímajú si to, čo naozaj robíte a ako sa s vami cítia.
- **Vedomá prítomnosť pomáha dieťaťu budovať zdravé sebavedomie:** Rodičia, ktorí trávia plnohodnotný čas so svojim dieťaťom, mu pomáhajú získavať a budovať sebaúctu a dôveru v seba. Ak navštevujete ich koncerty, zápasy alebo sa len s láskou pozriete na jeho obrázky, ktoré donies-

lo zo školy, vaše dieťa sa cíti milované a v bezpečí. Tieto pocity sú základom pre vybudovanie pocitu vlastnej hodnoty.

- **Vaša (ne)prítomnosť je pre dieťa vzorom:** Dieťa sa od svojich rodičov učí od narodenia. Okrem toho, že sa učí, ako chodiť, držať lyžičku, rozprávať, čo sa smie a čo nesmie, preberá aj to, čo v rodine vidí. Ak v jeho živote nie ste plnohodnotne prítomní, osvojí si aj ono tento model ako normu správania v rôznych životných situáciách.
- **Fyzický dotyk je pre ne dôležitý:** Každý z nás túži po dotykoch milovanej osoby a u našich najmenších to platí niekoľkonásobne. Ich potreba fyzického kontaktu je vysoká. Deti majú láskavý fyzický kontakt spojený s pocitom bezpečia a toho, že sú milované. Zároveň, ak sa im ho nedostáva v plnej miere, môže u nich vzniknúť úzkosť a trápiť sa strachom z opustenia. Takže nabadúce, ak vám bude chcieť váš drobček sedieť na kolenách alebo sa bezdôvodne objasť, dovoľte mu to.
- **Pre úspechy v škole, aj živote:** Niekoľko štúdií ukazuje, že deti rodičov, ktorí s nimi trávia čas v prítomnosti, dosahujú lepšie výsledky v škole, majú menej problémov súvisiacich so správaním, necítia sa sociálne vzdialení a majú menšiu pravdepodobnosť výskytu psychických ochorení.

va. V takej chvíli je akékoľvek vnímanie svojich milovaných ťažké. Mindfulness alebo zameranie na svoje zmysly a jednoduché bytie v prítomnosti vám pomôže vrátiť sa k sebe a byť tu pre vaše dieťa.

Krátke cvičenie, počas ktorého sa zhlboka nadýchnete a uvedomíte si, čo vidíte, aké zvuky počujete, čoho sa dotýkate, ako sa cítite vo vlastnom tele tu a teraz a akú chuť máte aktuálne v ústach, vám pomôže odvrátiť pozornosť od toho, čo bolo a bude.

## SPOLOČNÉ AKTIVITY

Hra alebo domáce práce, do ktorých zapojíte svoje dieťa, vám pomôžu sústrediť sa na prítomnosť a vnímať ho. Zameranie duševnej a fyzickej aktivity na určité úlohy vám zabráni rozptýleniu alebo aby ste sa bezcieľne stratili v myšlienkach.

Naplánujte si aktivity, ktoré budú baviť vás a aj vaše deti. Varte spolu, choďte na prechádzku, vnímajte, ako spoznáva svet, alebo si zahrajte spoločenskú hru či zašportujte si. Takto strávite nielen plnohodnotný čas spoločne, ale začnete budovať zdravé návyky u svojho dieťaťa.

## OPLOŽTE MOBIL, ZAVRITE POČÍTAČ

Ak sa rozhodnete ísť s dieťaťom na prechádzku alebo sa s ním hrať, neberte si mobil ako druhý plán. Takáto prerušovaná pozornosť nie je pre dieťa benefitom. Sústreďte sa na to, na čom naozaj záleží. Momenty a chvíle so svojím dieťaťom, ktoré sa nikdy nezopakujú, sú viac ako bezcieľne surfovanie po sociálnych sieťach. Výhodou obmedzenia techniky a používania mobilu a počítača len s jasným zámerom ukazujete dieťaťu, že život sa dá žiť aj bez prsta prilepeného na obrazovke nonstop, čo určite oceníte neskôr.

o prienik do jeho prežívania a vyzývajú na otvorenosť či vyvolávajú pocity dôvery.

## POČÚVAJTE A VNÍMAJTE HO

Vnímaním ho, načúvaním jeho príbehom alebo myšlienkam vytvárate vo svojom dieťati pocit, že je videné a vypočuté. Tieto pocity sú kľúčové pre rozvoj sebadôvery, sebaúcty a pocitu vlastnej hodnoty. Ak sa vám dieťa snaží niečo povedať a je vo vašich silách vedome ho počúvať,

prejavte mu rešpekt aktívnym počúvaním. Táto schopnosť je vlastne prijímanie informácií od dieťaťa v plnej prítomnosti bez posudzovania tak, aby dieťa cítilo, že ho rodič chápe, prežíva s ním to, čo je preň dôležité a zaujíma ho.

## ZAMERAJTE SA NA SVOJE ZMYSLY

Každému z nás sa stáva, že sa cíti zahltený a má pocit, že mu od všetkého vybuchne hla-

Daniela Petrovská

zdroje: eduworld.sk, dailydad.com



# LÁSKAVÝCH ĽUDÍ NECHÁVA PÁNBOŽKO DLHO MEDZI NAMI

**Keď sa niekto dožije sto rokov, zväčša si hovoríme, aké má šťastie, a premýšľame nad tým, vďaka čomu takýto úctyhodný vek dosiahol. Je skvelé, že sú stále medzi nami dlhovekí ľudia, ktorí nám ukazujú cestu k dlhému spojnému životu a inšpirujú nás na našej vlastnej ceste.**

Najmä ak sú stále plní vitality a záujmu o dianie okolo seba ako pani Anna Lettrichová z obce Budiš. Sivovlasá dáma oslávila v marci stovku v dobrom zdraví a obklopená milujúcou rodinou. V Budiši, v obci vychýrenej známou minerálnou vodou, v krásnom prostredí Turčianskej kotliny neďaleko Turčianskych Teplíc prežila celý život. Dodnes býva vo svojom rodnom dome, ktorý postavili ešte jej rodičia.

Tí mali voľakedy v dedine krčmu a neskôr obchodík, kde zamlada pani Lettrichová pracovala. Neskôr bola zamestnaná na geologickom prieskume v Turčianskych Tepliciach, ako účtovníčka na JRD v Budiši a pracovala aj v ošipárnach. Aj okolo domu bolo stále čo robiť. Starala sa o poličko a záhradku so zeleninou, všetko, čo sa dopestovalo, spracúvala, ako bolo na dedine zvykom. Najväčšiu časť života prežila prácou a starostlivosťou o deti a vnúčence. Ako to už chodí, prežila nielen chvíle radosti, ale život jej ukázal aj svoju odvrátenú stranu – s manželom mali tri deti, syna, dcéru a jedno dieťaťko zomrelo niekoľko mesiacov po narodení. Pani Lettrichová však svojou húževnatosťou a statočnosťou dokázala prekonať aj ťažké situácie a s najväčšou pokorou vychovať svoje dve deti, pomáhať pri výchove vnúčeníc a žiť statočným životom. To na nej obdivuje aj jej dcéra Dana Bluhmová: „Mamička je pre mňa vzorom dobrého a šlachetného dedinského človeka. Vždy dbala na to, čo povedia ľudia,

a snažila sa žiť poctivo, statočne a pomáhať, kde sa dalo.“

Dodnes je pre pani Lettrichovú najväčšou radosťou byť so svojimi blízkymi. V domčeku po rodičoch býva s dcérou Danou a v tom istom dvore má dom aj syn s manželkou a deťmi. Pani Lettrichová má najradšej, keď si všetci spolu môžu posediť na lavičke na dvore a dať si spolu kávičku. „Žila som 40 rokov v NDR, môj brat tu, v Budiši,“ približuje pani Bluhmová. „Maminka opatrovala bratove deti, ale aj tie moje, keď chodili z Nemecka na prázdniny. Každé prázdniny moji traja chlapi utekali sem a milovali ju. Sú to veľkí Slováci. Žijú v Mníchove, no každú voľnú chvíľu bežia sem.“ O tom, že sú vnukovia pani Lettrichovej veľkí patrioti, svedčí aj fakt, že dvaja majú manželky tiež z Budiša. Tretí ešte nie je ženatý, ale ktovie? K babke majú veľmi vrúcny vzťah a prišli aj na veľkú rodinnú oslavu jej životného jubilea. „Maminka k svojmu jubileu nemala žiadne želanie. Chceli sme ju teda prekvapiť tým, že sa stretne celá rodina. Bolo nás dokopy dvadsaťšesť. Maminka sa najskôr veľmi nechcelo ísť do reštaurácie v Turčianskych Tepliciach, ale napokon sa tak dobre cítila, že nechcela ísť preč,“ rozpráva s úsmevom dcéra. Hoci jubilantku v tomto úctyhodnom veku občas zradí pamäť, stále ešte všetkých pozná.

Aj zdravotne sa milá storočná dáma cíti na svoj vek dobre. Ráno býva trochu stuhnutá a dolu z posteľe to ide ťažšie, je to bolestivé a vtedy si aj trochu po-



narieka. Trápi ju trpnutie rúk a nôh a degenerácia makuly. „Donedávna nebrala skoro žiadne lieky. Len pred Vianocami mala trošku problém s trávením, krátko si pobudla v nemocnici, ale všetko sa jej upravilo a vďaka triezvej životospráve sa cíti skvele,“ približuje dcéra, pani Bluhmová. Dokonca aj obdobie pandémie prežila pani Lettrichová veľmi dobre. Hoci ochorela na covid, prešla ním bez teplôt, bez straty čuchu a chuti a bez iných komplikácií. Pani Bluhmová to pripisuje aj skutočnosti, že dbajú na to, aby mala maminka stále dostatok vitamínov a výživných látok v strave a vo výživových doplnkoch. Ani v jedle nemá žiadne veľké obmedzenia. Chutí jej azda všetko, rada sa dobre naje a dobre vyspí. V tom je podľa pani Bluhmovej tajomstvo maminkinej dlhovekosti. A, samozrejme, pohoda v rodine a domáce potraviny, ktoré si sami doma dopestovali. „Maminka si stále potrpí na svoju vzhľad, na účes, vtedy sa žartom pýtame, či nemá nejakého frajera. Celkovo sa cíti dobre a je pozitívne naladená, veľmi často si spieva.“ Ak sa vám to zdá neuveriteľné, tak autorka tohto článku potvrdzuje – svoju obľúbenú *Keby ste vy, mamko moja, vedeli* zaspievala s citom, celú a krásnym hlasom! Jubilantku i jej rodinu príjemne prekvapilo, že jej prišli zavinšovať aj z COOP Jednoty Martin, ktorej členkou je pani Lettrichová už celých 70 rokov. Predsedníčka DV Budiš Ivana Čuchranová, tajomníčka DV Gabriela Fontányová, členka kontrolnej komisie Anna Húsová a v neposlednom rade aj zamestnankyne z miestnej predajne s vedúcou Zuzanou Čarvagovou. odovzdali jubilantke kyticu, blahoprajný list od predsedu CJ Martin Jána Kozu a krásny darčekový kôš. Napokon predajňa COOP Jednoty v Budiši je v rodine najčastejší nákupný bod. „Dúfam, že nás tu maminka bude sprevádzať ešte pár rôčkov a rozumy dávať, lebo ona všetko musí mať pod palcom. Či je všetko pozatvárané, pozamykané, či sú sliepky zatvorené, aby ich líška neuchytila,“ hovorí s úsmevom pani Bluhmová. A dodáva: „Hoci maminka završenie, že by si ju pánbožko už mohol povolať, ja si myslím, že on tu takých láskavých a starostlivých ľudí rád pre nás ostatných nechá čo najdlhšie.“



Pani Lettrichová v spoločnosti I. Čuchranovej, A. Húsovej a G. Fontányovej z DV Budiš.

-dp-



# ROZHODLI STE O TÝCH NAJLEPŠÍCH NOVINKÁCH



VÍTAZ KATEGÓRIE  
RYŽA,  
CESTOVINY,  
STRUKOVINY



VÍTAZ KATEGÓRIE  
DETSKÉ SLANÉ  
SNACKY

VÍTAZ KATEGÓRIE  
ČERSTVÉ MÄSO

VÍTAZ KATEGÓRIE  
OVOCIE  
A OVOCNÉ ŠŤAVY



Spotrebitelia opäť rozhodli, že výrobky vlastných značiek COOP Jednoty patria k tomu najlepšiemu. V súťaži Voľba spotrebiteľov – Najlepšia novinka 2023 určili, že **najlepšie novinky na trhu až v štyroch kategóriách prinášajú vlastné značky COOP Jednoty**. Veľmi si tieto ocenenia vážime, lebo o výsledkoch rozhodli tí najdôležitejší – naši zákazníci. Ďakujeme.

**coop**  
**JEDNOTA**  
Najlepšie domáce potraviny

# KROJ - ČÍM KRAJŠÍ, TÝM VÚREČNEJŠÍ

Oblečenie a jeho estetika sú dôležité veci, nech si o tom myslíme, čo chceme. Nie je to len povrchná záležitosť, ale ním vypovedáme veľa o sebe. Možno vás prekvapí, že oblečeniu pripisovali veľký význam aj naši predkovia. Takže posudzovať ľudí podľa toho, čo majú na sebe, a vnímať ich podľa prvého dojmu patrí tiež k našim tradíciám.

Často máme tendenciu myslieť si, že naši predkovia prežili azda celý život v nejakom krásnom kroji. Alebo naopak, v súkennej košeli a hrubých nohaviciach. V skutočnosti sa ľudový odev delil podľa príležitostí, počas ktorých sa nosil. Podľa toho sa vyberali aj materiály, z ktorých boli jednotlivé súčasti odevu zhotovené, a podľa toho sa aj zdobili.

Všedný odev bol určený na prácu na bežný deň. Mal hlavne ochrannú funkciu, preto sa vyrábala z pevných, lacných materiálov ako ľanové plátno. Toto oblečenie sa veľmi nezdobilo, iba ak jemným funkčným lemovaním na okrajoch látky.

Ľudia však mali „v šatníku“ aj odev na sviatočné príležitosti (nedelňa omša, tancovačka, trh a pod.) a okrem toho aj taký, ktorý nosili len občas na tie najvýznamnejšie udalosti – napríklad na Vianoce či na Veľkú noc. Pri slávnostných odevoch sa dbalo na kvalitu materiálu a bohaté zdobenie.

Ak ide o slávnostné oblečenie, hovoríme o kroji. Oblečenie na každý deň, na roľu či do remeselného a mestského prostredia označujeme ako ľudový odev. Kroj okrem praktickej funkcie plnil úlohu akéhosi rýchleho informačného nástroja, pretože podľa neho bolo

možné človeka okamžite zaradiť podľa bydliska, sociálneho pôvodu, remesla, náboženskej príslušnosti, ale vypovedal aj o zručnosti a vkuse danej osoby. Skutočne tu platilo známe heslo o dôležitosti prvého dojmu.

## OBRADOVÝ ĽUDOVÝ ODEV

*Svadba, krst či úmrtie – to všetko boli významné udalosti, na ktoré naši predkovia využívali obradový odev. Bol takmer identický so slávnostným, ale dopĺňali ho špecifické súčasti. Napríklad nevestin čepiec na svadbe, ktorý sa nosil potom po celý život, parta mladých žien, košielka na krstinách, odev mladuchy, odev ženicha alebo aj oblečenie do hrobu či smútočný odev. Obradový odev sa v rodinách dedil.*

Odev ovplyvňovali klimatické a životné podmienky, v ktorých spoločnosť žila. V nižšie položených oblastiach bol odev najmä plátenný a voľnejší, v horských oblastiach sa popri plátne uplatnili vlnené textilie a kožušiny a odev viac k telu. Koncom 18. storočia sa začali vyrábať aj manufaktúrne materiály, od polovice 19. storočia, keď došlo k zrušeniu poddanstva a následnému rozvoju trhu, sa textilie začali

vyrábať aj priemyselne. Ľudové odevy sa variovali v závislosti od oblasti či funkcie daného odevu. Sviatočné odevy sa dopĺňali o vzácne súčiastky a stávali sa predmetom dedenia. V druhej polovici 19. storočia postupne kroje a tradičný odev zanikali. Tento proces urýchlila vojna, ale aj hospodárske a spoločenské premeny. Do ľudového odevu začali prenikať prvky mestského odievania a postupom času ho úplne nahradili.

## ČO SA VTEDY NOSILO?

Ľudový odev pozostával zo štyroch základných častí – textilie, pokrývky hlavy, obuv a odevné doplnky a šperky. K mužským odevom patrili: košeľa, plátenné gate, súkenné nohavice, lajblík (mužský živôtik), kožúšok, vesta, mentieka (krátky ozdobný kožuch), kabanica (vrchný zimný kabát), guba, kabát z hrubého súkna a kabátik. Aj muži nosili určité doplnky ako šatky, opasok, zápästky či rukavice. Ženský odev zase predstavovala košeľa, oplecko, rukávce, spodník, spodná sukňa, vrchná sukňa, zástera, živôtik, kabátik, čepiec alebo doplnky ako šatky či stužky. Kroje sa zdobili čipkami, výšivkou a plstou z ovčej vlny. Ich výroba bola náročná a trvala aj niekoľko



týždňov, ba až mesiacov. Ku koncu 19. storočia mali približne 60 variantov, ktoré sa líšili najmä dekoratívnymi prvkami.

### ODKIAĽ SI?

Každý kraj na Slovensku bol typický svojím krojom, ktorý sa spájal s pôvodom obyvateľstva. Napríklad kroje v oblasti Tatier poznačili Goralí, Nemci alebo Rusíni. Na vzhľad kroja vplýval okrem iného druh práce daného človeka, spoločenská trieda a náboženstvo. Tradovalo sa, že čím je kraj bohatšie zdobený, tým je bohatší aj kraj, z ktorého pochádza. Kedysi sa za najbohatšie dediny považovali tie v okolí Piešťan, pretože kroje boli najkrajšie vyzdobené. Kroje však nemali len estetický účel. Ich hlavným cieľom bolo odlišenie jednej obce od inej, podľa kroja človek hneď vedel, kto je z akej obce a čo je pre túto obec typické. Pomocou krojov sa dalo rozlíšiť, či sú ľudia slobodní alebo už majú deti. Slobodnú ženu spoznal muž podľa stužky vo vlasoch. Vydaté ženy nosili vo vlasoch tzv. grguľu, zohnutú ihlicu, na ktorej sa nosil čepiec.

Odhadnúť sa však dal aj vek človeka. Starší a ovdovení ľudia napríklad nosili kroje v tmavých farbách.

### PREČO MAJÚ GORALI MUŠLIČKY NA KLOBÚKOCH?

Malé morské mušličky nie sú pre slovenské prostredie práve typické. Na klobúky sa dostali v časoch, keď Goralí predávali plátno Arabom a tí im platili práve mušličkami. Chlapi ich však nechceli mať doma schované, a tak vynašli tento originálny spôsob zdobenia klobúka. Čím mal gazda na klobúku viac mušlí, tým bol bohatší. Okrem mušlí však nosili Goralí na klobúkoch aj tenké retiazky, ozdoby z páperia, a pero z orla. To stelesňovalo goralskú túžbu po slobode.

### VÝŠIVKA BOLA SYMBOL ZRUČNOSTI

Vzory a motívy výšivky sa vyvíjali z jednoduchých geometrických prvkov, pričom ich zoskupením a priradením ďalších prvkov vznikali zložité motívy a bohaté ornamenty. Na slovenskú ornamentiku mala významný vplyv najmä renesancia, stopy v nej zanechal i barok, rokoko a orientálne štylizované prvky, ako napríklad rastliny. Renesančné prvky sa na Slovensko dostali niekedy v 16. a 17. storočí prostredníctvom talianskych vzorkovník, v ktorých dominovali motívy ako tulipán, klinček, granátové jablko, kalich, kohút, páv, jeleň, postavy Adama a Evy, sv. Kataríny a podobne. Niektoré zo vzorov prešli do slovenskej ľudovej ornamentiky bez zmien, iné si ľudoví tvorcovia prispôbili a pretvorili podľa vlastnej fantázie i potrieb. Ornamenty však boli inšpirované aj inými druhmi ľudového


umenia – nástennými maľbami, keramikou či drevenými výrobkami.

### ČO STE MOŽNO NEVEDELI?

- Klobúk, nazývaný aj kapelus, nosievali muži bežne na hlave. Počas poľných prác im slúžil aj na pitie vody priamo z prameňa. Jeho skladanie z hlavy bolo verejným prejavom úcty. Klobúk s pierkom a ovsenými klasmi značil, že muž je vdovec.
- Dnes si na to už nespomenieme, ale muži nosili dlhšie vlasy. Kratšie si ich nechávali až po absolvovaní povinnej vojenskej služby.
- Dar niektorej zo súčiastok tradičného odevu bol prejavom veľkej úcty a priateľstva.
- Spodnú sviatočnú sukňu, v ktorej sa žena vydávala, si väčšinou dobre strážila. Neraz ju totiž používali ako odev do hrobu.

-dp-, zdroj: [tradicie.praveslovenske.sk](http://tradicie.praveslovenske.sk), [slovander.sk](http://slovander.sk)



Židovské príslovie	okno	čistilo pranim		ázijský sokolik	tulenka kozušina	bájny letec		tropická rastlina	spojka	riadia		policačné prehladky	austrálsky medvedík		
opica			približne 1. časť tajničky				zabávajú				EČV okr. Ružomberok 2. časť tajničky				
drobný vtáčik							starší brazílsky futbalista								
popovek							morský živočích keď								
ošup					otrok (bás.) kód Peru				konzervoval dymom spojovací uzol						
úder nohou				experiment pobožní						matka zakladateľov Ríma ohovára					
ČIRČ, DRAP	draslík po esperant.	francúzske muž. meno milenec					vtáky žijúce sa zdochlinami					strýko po nemecky	kamene		
mizne									obilnina						
rímsky boh lásky											kanadská norka				
umývať po esperant.												nórske sídlo			
riečny delfínovec												zámer			
jeden z rodičov					egyptský boh Slnka	kabátik kroja zapínaný šnúrkami	KALIO, LAVI	rozhovor			ťažný dobytok značka radónu				
ALEMAO, MINK	nosné časti striech	slovenská obec prúdi, plynie						tenšie súkno značka cinu				nasekne	múza lúbostného básnictva		
otázka na 1. pád				nórsky literát časť tváre							anglicky jeden slávnostná sieň				
silno kričia					borid mangánu prúd						vyhynutý kočovník predložka				
očistenie								pravidelná umorovacia splátka							
pohybujúci sa vzdušný prúd								nadanie							
kód Jemenu			obec v Maďarsku					meno Adely				kód esperanta			

Tajnička krížovky z č. 4/2023: **Bez vzduchu za žiť nedá, ale ani zo vzduchu.**

Výhercovia: Anna Vitková, Myjava, František Kavulič, Topoľčany, Katarína Lenderová, Spišské Vlachy

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 7. 2023 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje. Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje – meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, 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 spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania 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 spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiacich: - 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 spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, stážnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. 18/2018 Z. z.



# OSLAVUJEME 30 ROKOV



RODINNÁ SPOLEČNOST



ŽIJE krásně



**KÚP 3 KS LIPTOV  
PLÁTKY 100G A ZÍSKAJ  
ORIGINÁLNU  
UTIERKU!**

\* Akcia platí v termíne od 15.6. do 21. 6. 2023 alebo do vyčerpania zásob v predajniach typu SUPERMARKET a Tempo SUPERMARKET.