

jednota

II/2023 XXI. ročník

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné

» časopis spotrebiteľného družstevníctva

coop
JEDNOTA

DARUJTE 2%
NADÁCII COOP
JEDNOTA

BUĎME KREATÍVNI
– BUDEME ZDRAVÍ!

MÚČNIK
S NÁDYCHOM NOBLESY

**JEDLO NA DOBRÚ
NALADU**

TOMÁŠ BEZDEDA:
RODIČIA SÚ MÔJ VEĽKÝ VZOR

DOBRE VZŤAHY SÚ ZÁKLADOM SPOKOJNÉHO ŽIVOTA

7. ročník

ZÍSKAJTE GRANT

Programu podpory lokálních komunit

Nadácia COOP Jednota v spolupráci s partnermi projektu vyhlasuje výzvu na podávanie žiadostí o grant vo výške

6 000 €

Žiadosti môžu podávať orgány miestnej samosprávy, vzdelávacie inštitúcie, mimovládne a neziskové organizácie **od 1. 2. do 31. 3. 2023** online na stránke www.lokalnekomunity.sk, kde sú uvedené bližšie informácie.



NADÁCIA
coop
JEDNOTA



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



18



10



8



14



16

coop
JEDNOTAKontinuálne nadväzuje
na 41 ročníkov Družstevných
novín a 43 ročníkov
Hospodárskeho obzoru.

02

23

**OBSAH**

4. **Téma:** Vieme sa správať na návšteve?
8. **Sezóna:** Pozvanie na kávu
10. **V COOP Jednote:** S nákupnou kartou si môžete užiť zaujímavé výhody
12. **Vlastná značka:** Dobrý med je ako preventívny lekár
14. **Zdravie:** Prejdite februárom s úsmevom na tvári
16. **Gastroikona:** Bábovka - múčnik s príchutou noblesy
18. **Rozhovor:** Spevák Tomáš Bezdeda obdivuje rodičov
20. **Recepty:** Duel chutí a valentínske nápady
24. **Dobré jedlo:** Čo jesť na zlepšenie nálady
26. **Psychohygiena:** Vzťahy ovplyvňujú životný pocit
28. **Slovensko:** Prvá speváčka tanečných piesní Magda Schvingerová
30. **Krížovka**

NAMIESTO PREDJEDLA

Pozvali nás na návštevu? Hurá, konečne si ten luxus spoločenského kontaktu v postpandemickom období môžeme dovoliť. Fašiangy a stále ešte zimné dni a večery sú ako stvorené na stretnutia s ľuďmi, ktorí sú nám milí.

V poslednom čase si všimam, že „nekonvenčnosť“ takmer v každej oblasti akosi valcuje dobré spôsoby. Hulvátstvo, neznalosť a hlúposť sa vydávajú za svojráznosť a originalitu. Akoby slušné vystupovanie a správanie primerané situácii mali byť prejavom slabosti alebo smiešnym prežitkom z čias minulých. Myslím si, že práve v tomto zložitom období je potrebné nenechať sa strhnúť hrubosťou, hlúposťou a aroganciou, že si treba celkom vedome pestovať slušnosť, rešpekt a, áno, dobré spôsoby. Začnime napríklad tým, že si oprášime zopár zásad, ako byť dobrým hosťom i hosťiteľom. Aby sme vedeli prispieť k príjemnej atmosfére v spoločnosti, do ktorej nás pozvali, a aj sami aby sme sa dobre cítili.

Niektoré tipy si nájdete v aktuálnej Jednote a okrem toho iste objavíte aj iné zaujímavé témy. Želáme vám príjemné čítanie.

Denisa Pogačová

TIRÁŽ

Vydáva COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, IČO: 35697547, Šéfredaktorka Denisa Pogačová, č.tel.: 02/58 233 485, Redakcia a administrácia Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, redakcia@coop.sk, Grafická úprava Marek Kováčik, Tlač a distribúcia OPTIMA, a. s., Železničarska 8, 949 73 Nitra | Registrácia ISSN 1336-2860 | Snímka na titulke Shutterstock



BYŤ HOŠŤOM JE VÝSADA

AKO BYŤ SYMPATICKÝM HOŠŤOM? NEMUSÍME PRÍSŤ PRESNE A MALI BY SME PRINIESŤ POZORNOSŤ. A EŠŤ VEĽA DROBNOSŤÍ ZALOŽENÝCH NA DOBRÝCH SPÔSOBOCH.

Byť hosťom na návšteve u ľudí, ktorí nás pozvali k svojmu stolu, je vždy čestná úloha. Nezáleží na tom, či ideme na návštevu k príbuzným, blízkym priateľom alebo k známym, s ktorými sa poznáme len letmo. Návšteva môže byť neformálna i dosť formálna, no vždy treba dodržiavať spoločenské pravidlá a mať určitú úroveň.

VÝHOVORKY SÚ NEPRÍPUSTNÉ!

Veľmi dôležité je vedieť, že ak nás pozvú na návštevu, nikdy to nemáme odmietnuť. Samozrejme, môže sa stať, že nám termín nebude časovo vyhovovať – v takom prípade je rozumné priznať to hosťom a dohodnúť si iný termín. Pokusy vyhovoriť sa z návštevy či úplne ju odmietnuť sú neprípustné.

ČO SI OBLIEČŤ?

Riadte sa časom, v ktorom sa má návšteva uskutočniť, a hosťom. Na návštevu k ľuďom, s ktorými sa nepoznáme dôverne, by sme sa mali obliecť formálnejšie. Dámy krátke šaty alebo kostým a páni oblek. Ak sme pozvaní na kávu, môžu páni vynechať kravatu, no sako nikdy nie. Ak nás pozvali veľmi dobrí priatelia alebo rodina, s ktorou udržujeme vrúcne vzťahy, môžeme sa obliecť uvoľnenejšie, u dám sú prípustné aj nohavice s elegantnou blúzkou, u pánov napríklad košeľa s vestou. Ani v takomto prípade by však páni nemali mať na sebe džínsy a dámy len v prípade, že ide o elegantný model v tmavej farbe.

Bez ohľadu na to, ku komu idete na návštevu, je dôležité priniesť drobný darček. Jeho úlohou je prejaviť pozornosť, úctu, preto darček nikdy nepodceňujte a nepokúšajte sa túto povinnosť ignorovať, bolo by to neslušné. Darček nemusí byť nijako honosný ani drahý, má však vyjadrovať vďaku za pozvanie. Hostiteľke je vhodné priniesť kyticu kvetov a hosťovi inú drobnosť, najčastejšie to býva fľaška kvalitného vína. Je pozorné spomenúť si aj na deti hosťov, ak sú ešte malé.

TEÓRIA VÍTANIA A PAPUČE V KABELKE

Ak idete na návštevu, vôbec sa nemusíte stresovať, aby ste prišli v presne stanovenom čase. Spoločenské pravidlo znie – na návštevu prichádzame asi o 10 minút neskôr. Prísť na návštevu skôr je úplne vylúčené!



Aj privítanie hostí má svoje pravidlá. Prvá privíta hostiteľka partnerku hosta, potom hosta. Partnerka zároveň podá ruku hostiteľovi a nakoniec sa pozdravia obaja muži. Muž dáva hostiteľke kyticu a partnerka hostiteľovi víno.

Nasledovať bude pravdepodobne uvedenie do bytu. Verte, že vyberanie domácich papúč z kabelky návštevníkov je to najväčšie faux pas, akého sa host môže dopustiť! Ponúknutie obuvi na prezutie je celkom v réžii hostiteľov, ktorí vás však môžu aj vyzvať, aby ste sa neprezúvali. Je to trend, ktorý sa však u nás uplatňuje zatiaľ veľmi ťažko. Ako hostia sa však vždy riadte tým, čo vám naznačia hostitelia.

Už po uvedení do priestoru bytu sa snažte byť pozornými hosťami a reagovať na prejavy pohostinnosti. Je milé už prvými slovami vyjadriť niečo pozitívne, napríklad niečo pochváliť – či už zariadenie, dobrý vkus hostiteľov, obraz či krásne prestretý stôl.

ZLATÉ PRAVIDLÁ

Keď príde čas stolovania a hostitelia nenútené ponúknu občerstvenie, nie je vhodné, aby hostia odmietali alebo robili okolky. Nie je slušné odmietnuť pohostenie. Samozrejme, je žiaduce počas jedla viesť príjemný rozhovor, no zároveň sa obozretne vyhýbať konfliktným témam ako politika, choroby, rodinné nehody a podobne.

Stolovanie začína hostiteľka tým, že vezme do rúk príbor. Prví sa obslúžia najvýznamnejší hostia. Na návšteve nikdy pred jedlom neutierajte servítkou príbor. Zabudnite na „fúkание“ polievky či chlpanie z lyžice. Chlieb a pečivo nekrájame ani z neho neodhrýza-



me, ale odlamujeme si z neho kúsky, ktoré potom vkladáme rukou do úst. Hydina sa má jesť vidličkou a nožom. Pri rodinnom stole a v užších spoločnostiach je prípustné brať väčšie kúsky mäsa s kosťou do ruky, ale vždy len do jednej a koncami prstov. Na slávnostných hostinách alebo recepciách to však nerobíme. Kosti kladíme vidličkou z úst na kraj taniera alebo na osobitný tanier.

Jedno zo zlatých pravidiel, ktoré by si mal každý hosť osvojiť, je, že návštevu začína hostiteľ a končí hosť. Je teda na hosťovi, aby vystihol, kedy je vhodné rozlúčiť sa a odísť. Stáva sa, že hostia sa cítia na návšteve tak príjemne, že im tento okamih unikne, a hostiteľ je nútený „nenápadne“ sa pozrieť na hodinky, prípadne verbálne naznačiť, že musí ráno skoro vstávať. Na to by už mala návšteva zareagovať, poďakovať sa za príjemný večer a rozlúčiť sa.

ČO MÁ VEDIEŤ HOSTITEĽ?

Je vhodné, aby hostitelia otvorili darček, ktorý im priniesla návšteva, prípadne by ho mali

aj hneď využiť. Ak ponúkate hosťom obuv na prezutie, malo by ísť o čistú estetickú obuv, najlepšie zjednotenú a vyhradenú len pre návštevu. Hostiteľka nemá tráviť celý večer v kuchyni a pripravovať jedlo. Napokon, na návštevu by mali ľudia chodiť kvôli konverzácii, nie jedlu. Hostiteľ s hostiteľkou obvykle sedia oproti sebe pri užších hranách stola a v rámci pestrej konverzácie sa odporúča posadiť vedľa seba ľudí s rôznymi záujmami. Dobrý hostiteľ sa v prvom rade dokáže postarať o dobrú náladu a príjemnú atmosféru.

STE IDEÁLNY HOŠŤ?

Ak sa ním chcete stať, pozrite si, či spĺňate tieto podmienky.

- Na návštevu prichádza vždy dobre naladený. To neznamená, že má prísť podgurážený, ale že doma počas prípravy nevytvára napäté situácie a časový stres berie s nadhľadom.
- Vie pochváliť.
- Prejavuje úprimný záujem o hostiteľov i ostatných hostí, ale nie je vtieravý a indiskrétny.
- Dokáže rozvíjať rozhovor, ovláda umenie nachádzať témy, ktoré sú blízke všetkým. Vytvára priestor aj pre iných diskutujúcich.
- Nikdy nekonverzuje o hostiteľoch ani o iných prítomných hosťoch. Neohovára neprítomných.
- Dokáže prekenuť hroziace konverzačné nebezpečenstvo alebo drobné spoločenské prešľapy, má pochopenie pre nedokonalosti ostatných.
- Vie, kedy je čas odísť.



AJ V REŠTAURÁCIÍ SA TREBA VEDIET SPRÁVAŤ

Mohlo by sa zdať, že zásady stolovania vonku sú prežitkom minulých storočí a v súčasnosti pôsobia príliš strojene. Ich dodržiavaním však vyjadrujeme úctu, prejavujeme slušnosť. Dobré spôsoby jednoducho nikdy nie sú prežitkom.

REŠTAURÁČNÝ BONTÓN

Ak sa chystáte do reštaurácie na pracovné stretnutie alebo na väčšie posedenie s priateľmi či rodinou, istotu voľného stola budete mať v prípade, že si ho rezervujete vopred. Jedným zo základných pravidiel etikety je, že muž vstupuje do reštaurácie prvý. Viedie ženu k voľnému stolu a odsunie jej stoličku na lepšom mieste, aby si mohla sadnúť. Následne si sadá oproti nej. Výnimku však tvoria partneri, ktorí vedľa seba sedieť môžu. Žena by mala sedieť len na tretine svojej stoličky a miesto za jej chrbtom je určené pre kabelku.

V každej dobrej reštaurácii vedia, že jedálny lístok najskôr podávajú otvorený žene

a následne mužovi. Po výbere jedla vyba-vuje objednávku muž. Ten zároveň čaká, kým svoje jedlo ochutná dáma a následne ho môže začať jesť aj on.

KEĎ JE NA STOLE PRIVEĽA VIDLIČIEK

Doma alebo v reštaurácii sa poväčšine stretávame s príborom skladajúcim sa z pár kusov, no pri väčších udalostiach môže byť na stole až 12 kusov príboru (stretnúť sa možno so šalátovou vidličkou, s nožom na rybu alebo dezertnou lyžičkou). V prípade, že sa na stole nachádza niekoľko druhov lyžíc, vidličiek a nožov, začíname vždy jesť príborom, ktorý je najďalej od nášho taniera a postupujeme smerom k nemu.

AKO STOLUJÚ INDE?

Štáty, ktoré sú k nám geograficky najbližšie, majú veľmi podobné pravidlá stolovania, hoci stále môžeme nájsť špecifiká, ktorými nás dokážu prekvapiť. V Taliansku nie je zvykom jesť špagety pomocou vidličky a lyžice ako u nás. Za urážku kuchára považujú, aj keď si k jedlu vypýta-

te prísady na dochutenie. Podobne to je v Portugalsku, kde dosolením alebo doko-renením jedla nerobíte dobrý dojem.

Francúzi, ktorí si radi vyjdú s priateľmi do reštaurácie, sa pri platení účtu nedelia. Platí ten, kto pozýva. Zaujímavý je aj fakt, že ak vo Francúzsku alebo v Taliansku dostanete v reštaurácii pečivo, ide skôr o pomôcku pri konzumácii hlavného chodu, nie predjedlo. Môžete si všimnúť, že ak hostia práve nedržia v ruke nôž, zvyčajne v nej majú kus pečiva.

V mnohých ázijských krajinách sa pri stole môžete stretnúť s dvoma spôsobmi konzumácie. Jedia pomocou paličiek alebo rukami. Forma jedenia paličkami sa už často používa aj u nás, no ak vám to nejde, nie je hanba vypýtať si príbor. Za urážku však môžu považovať kolmé zapichnutie paličiek do misky s jedlom. Tento akt je spájaný s pohrebom a prináša smolu alebo je vyjadrením, že vám jedlo nechutí. Naopak, oceníte ho mľaskaním, srkaním alebo grgnutím.

V Etiópii a iných severoafrických krajinách a takisto v Indii je zvykom jesť pravou rukou. Ľavá sa považuje za nečistú, pretože ňou sa vykonáva osobná hygiena. V týchto krajinách jedia rukami, aby prišli do kontaktu s jedlom skôr ako v ústach.

Podobne je to s tradičnými pokrmami v Mexiku. Ak si k tacos vypýtate vidličku, budú vás miestni považovať za snoba. Domáci ho jedia výhradne rukami. Toto však neplatí v iných štátoch Latinskej a Strednej Ameriky. V Brazílii a Čile sú spô-

soby o čosi vyberanejšie. Aj ovocie alebo hranolčeky sa jedia vidličkou. Na etiketu stolovania si potrpia aj v Argentíne a Kolumbii. Do jedla a konzumácie nápojov vás vyzve hostiteľ. Jedenie bez vyzvania sa považuje za akt neúcty.



PRÁVIDLÁ, NA KTORÉ NETREBA ZABUDNÚŤ PRI STOLOVANÍ:

- To, čo spadne zo stola, akoby neexistovalo. V reštaurácii nedvíhame a neutierame príbory. V prípade, že nám na zem spadlo jedlo, zdvihneme ho obrúskom.
- V reštaurácii platí, že hosť nemá nikdy upratovať. Prílišné snahy poskladať taniere a príbory na kôpky je lepšie nechať si na doma.
- Pri spoločenskom obede alebo večeri v reštaurácii sedíme vzpriamene a neopierame sa laktami o stôl. To sa dá akceptovať v bare či pube.

- Chlieb alebo iné pečivo sa má odlamovať, nie doň hrýzť alebo krájať (výnimku tvoria raňajky).

- Grganie, mľaskanie a srkanie patrí k stolu výlučne v ázijských krajinách. Dáva sa tým najavo, že ste spokojní s kvalitou jedla. V Európe sa to však považuje za neslušnosť.

- V prípade, že ste pozvaní na oslavu a máte isté intolerancie alebo nejete určité pokrmy, treba to slušne oznámiť hostiteľovi vopred.

- Jadenie rukami do reštaurácie patrí iba v prípade, že vám čašník prinesie misku s vodou na opláchnutie prstov.

Vtedy viete, že kura-cie krídelká alebo pizzu je vhodné jesť rukami.

- Nôž nepatrí do úst a lyžička by nikdy nemala ostávať v hrnčeku alebo pohári, patrí na tanierik.

- Látkový obrúsok si rozprestierame na kolená. Žena si ho rozprestiera na polovicu, muž celý. Jeho účelom je ochrániť oblečenie pred prípadným ušpinením šiat, ale pomôže aj pri utretí úst. V prípade, že sa náhodou ocitne na zemi, nedvíhame ho, ale požiadame o nový. Použitý ho potom položíme na stôl tak, aby nebolo prípadné nečistoty vidieť.

POZVANIE NA KÁVU

VEDELI STE, ŽE EXISTUJE VIAC AKO 120 DRUHOV KÁVOVNÍKOV? NAPRIEK TEJTO ROZMANITOSTI TVORIA 99 PERCENT CELOSVETOVEJ PRODUKČIE DVA DRUHY – ROBUSTA A ARABICA. KTORÝ JE VÁŠ OBLÚBENÝ?

Káva je ovocie podobné čerešni, ide o semená kávovníka s bielymi kvetmi, červenými plodmi a so sýtozelenými listami. Kôstky plodu sú vlastne zrná, ktoré skrývajú mnoho chutí a vôní.

Rastlina coffea kvitne len niekoľko dní, no niekoľkokrát do roka. Plody kávovníkov sú vajcovité, pod šupkou sa nachádza sladká dužina a v nej sú dve zelené semená v pergamenovej šupke. Zelené plody zrením menia farbu na rôzne odtiene žltej, prechádzajúc do červenej až fialovej. Pražením získavajú farbu a tvrdosť kávových zŕn, ktoré bežne poznáme.

ŠÁLKA ROBUSTY ALEBO ARABICY?

Pod názvom robusta nájdeme kávu Coffea canephora, teda kávovník statný a robustný, ktorý dorastá do výšky až 10 metrov ako strom. Pestoval sa pôvodne v subsaharskej Afrike, dodnes má však ideálne podmienky vo Vietname, v Indonézii a Brazílii.

Šálka robusty obsahuje dva- až trikrát viac kofeínu v porovnaní s arabicom. Je lacnejšia a takisto obsahuje menej kyselín. Čo sa týka chuti, robusta je trpkjšia a spoznáte ju aj podľa horkej dochuti.



Ako arabica sa označuje kávovník arabský, teda Coffea arabica, ktorý vznikol pravdepodobne krížením robusty s ďalšími odrodami na území Etiópie a Južného Sudánu. Svoje meno získala práve vďaka tomu, že sa dostala z Etiópie cez more na arabské územie.

Arabica nedorastá do takej výšky ako robusta, darí sa jej v horských oblastiach a kopcoch. Nevadia jej nižšie teploty ani vlhkosť. Dokonca dobre zvláda aj veľké teplotné rozdiely medzi dňom a nocou.

Jej chuť je intenzívnejšia, aróma výraznejšia a má vyššiu kyslosť v porovnaní s robustou. Po ochutnaní je jemná a prirodzene sladšia. Obsahuje až 2-3x viac cukru a menej kofeínu ako robusta. Dokážeme v nej rozoznať čokoládové, orieškové alebo kvetinové tóny.

Rozdiel medzi robustou a arabicom je nielen v chuti, ale aj vo vzhľade kávových zŕn. Zrníčko arabského kávovníka je podlhovasté, plochejšie a ryha sa stáča do tvaru S. Robusta má zas zrnko pravidelnejšieho tvaru, takmer až kruhového a ryha v strede je rovná. Rozdiel je takisto vo vône pred pražením. Keď zavriete oči a privoniate k zŕnám arabského kávovníka, pripomínajú vôňu čučoriedok, zatiaľ čo robusta vonia po arašidoch.

ČO STE O KÁVE NEVEDELI

- Káva je druhou najpredávanejšou komoditou na svete (po ropе) a druhým najkonzumovanejším nápojom na svete (prvým je voda).
- Jednotkou v pití kávy sú Európania. Podľa informácií z Medzinárodnej asociácie pre kávu drží Európa prvenstvo v dovoze kávy pred USA. Najväčším konzumentom kávy v Európe sú Fíni. Darí sa im vypiť trikrát viac kávy ako Američanom. Za nimi sú Nóri, Islandania, Dáni a Holanďania.
- Najdrahšia káva sa volá „kopi luwak“, ktorá pochádza z Indonézie a vyrába sa z kávových zŕn, ktoré vo svojom žalúdku trávi cicavec cibetka ázijská. Jeden kilogram takejto kávy sa predáva približne za 650 dolárov.
- Jedným z klasikov, ktorí tvorili pri káve, bol Beethoven. Nevedel si svoj deň predstaviť bez šálky kávy. Musela obsahovať 60 zŕn, ktoré čerstvo zomlel.
- Hoci sa nám to môže zdať zvláštne, existujú miesta, kde kávu nenájdete. Jedným z nich je Mekka, známe pútnické miesto, na ktorom bola káva zakázaná v roku 1511 a platí to dodnes.
- Podľa legendy o pastierovi kávu objavili v Etiópii okolo roku 800. Ten pásol ovce a sledo-

val ich správanie potom, ako zjedli kávové zrnká. Videl, že majú veľa energie a v noci nedokázali zaspáť. Kávové zrná ochutnal spoločne s mníchmi tiež a daný mýtus potvrdil. Spoločne s mníchmi vraj strávili celú noc modlením. Legenda spoločne s kávovými zrnami sa odvtedy začali šíriť.

► Vedeli ste, že aj kávou sa dá predávkovať? Smrteľná dávka kofeínu je obsiahnutá približne v 30 šáľkach kávy, hoci sa hovorí, že Honoré de Balzac počas svojho dňa dokázal vypíť až 50 šálok tohto nápoja.

► Spoločnosť Starbucks je najväčším kávovým gigantom. Priemerne otvára dve prevádzky denne a kávu si tam môžete dať na viac ako 29 000 miestach na svete.

AKO SA VYRÁBA KÁVA BEZ KOFEÍNU?

Kofeín nie je pre každého. Vysoký tlak, nespavosť alebo iné vážnejšie zdravotné problémy priviedli milovníkov kávy k dekofeinizácii.

Káva bez kofeínu obsahuje len minimálne množstvo kofeínu. Bežne ide o 2 – 12 mg v jednej porcii. V bežnej šálke nájdeme 40 – 100 mg kofeínu. Bežného zdravého človeka však nemusí množstvo do 400 mg kofeínu znepokojovať a tým, ktorí si kofeín dopriať nemôžu, pomáha proces dekofeinizácie. Ide o proces, v ktorom sa pomocou naparovania a rozpúšťadiel zbavujú kávové zrná kofeínu dovedy,

kým neklesne pod 0,1 %. Výsledkom je bezkofeínová káva, ktorá s kofeínom prišla aj o časť svojej arómy.



TRI NAJOBLÚBENEJŠIE NÁHRADY KÁVY

MELTA je na našom území veľmi dobre známa vďaka svojej výrobe v Pardubiciach. Populárnou sa stala v období socializmu, keď bola jej cena nízka a dostupnosť veľká.

Melta je zdrojom inulínu, ktorý sa nachádza v čakankovom koreni. Ide o polysacharid, kto-

rý má mimoriadne nízku energetickú hodnotu a je vhodný aj pre diabetikov alebo ľudí, ktorí si potrebujú kontrolovať hladinu cholesterolu. Je dostupná v rozpustnej a nerozpustnej forme a chuťovo je vďaka inulínu sladkastá.

CIGÓRIA alebo tiež korenie svätého Petra či čakanková káva. Podobne ako melte aj cigórii dodáva špecifickú chuť práve inulín z koreňa čakanky. Tu sú však cukry skaramelizované.

Cigória je celosvetovo najznámejším a najstarším čakankovým nápojom. Záznamy o jej konzumácii máme až zo 17. storočia. A hoci sa radí medzi náhrady kávy, jej účinky na naše telo sú odlišné. Šálka cigórie pomáha pri zaspávaní, upokojuje nervový systém a chráni srdcovo-cievny systém. Podobne ako káva pomáha pri zlepšení trávenia alebo zvýšení chuti do jedla.

AJURVÉDSKA KÁVA – nápoj káve podobný farbou, chuťou aj účinkami. Má takisto čakankový základ, ktorý je doplnený ajurvédskejšími bylinami ako výťažkami z ashvagandhy alebo brahmi. Jej veľkou výhodou je, že nevyvoláva prekyslenie a nezaťažuje žalúdok, preto je vhodná aj pre tých, ktorí majú problémy s trávením. K ďalším účinkom patrí podpora trávenia, udržania priaznivej hladiny cukru v tele a upokojenie tela a mysle počas únavných alebo stresových situácií.

DP, zdroj: readyafter.sk, apeteiteonline.cz

Popradský

Podporte imunitu

Popradský
WELLNESS ČAJ
ZÁZVOR
RAKYTNÍK
ŠÍPKY

RAKYTNÍK PODPORUJE IMUNITU

Naštartujte imunitu a ochráňte organizmus pred nepriaznivými vplyvmi počasia. Doprajte si vo vašej šálke neopakovateľnú zmes vitamínov v podobe zázvoru, rakytníka a šípok.

KÚPITE V OBCHODNEJ SÍTI PO CELOM SLOVENSKU ALEBO V NAŠOM E-SHOPE

LEA A ČAJ ONLINE
WWW.POPRADSKÉ.SK



VČELA JE PREVENTÍVNY LEKÁR

Peter Kudláč

RODINNÁ FIRMA APIMED Z DOLNEJ KRUPĚJ PÔSOBÍ NA SLOVENSKOM TRHU OD ROKU 1998. HISTÓRIA CHOVU VČIEL SA VŠAK V RODINE TRADUJE UŽ OD ROKU 1982. SVOJOU FILOZOFIOU PONÚKAĽ SPOTREBITEĽOVI KVALITNÝ SLOVENSKÝ VČELÍ MED SI ZA 25 ROKOV SVOJEJ EXISTENCIE ZÍSKALA MNOŽSTVO VERNÝCH PRIAZNIVCOV A KONZUMENTOV, KU KTORÝM PATRIA AJ ZÁKAZNÍCI COOP JEDNOTY SLOVENSKO. JEHO KVALITU MÔŽETE OKÚSIŤ PROSTREDNÍCTVOM VLASTNEJ ZNAČKY MAMIČKINE DOBROTÝ.

Hlavným zameraním firmy je chov včelstiev, balenie medu a výroba dnes už svetoznámej medoviny. „Sme dlhoroční držiteľia Značky kvality udeľovanej Ministerstvom pôdohospodárstva SR a mnohých ďalších ocenení, čo je garancia kvality a tiež benefit pre zákazníka, ktorý si naše produkty kupuje,“ hovorí Peter Kudláč, majiteľ spoločnosti APIMED.



Popri produkcii z vlastnej včelnice vykupujú med aj od preverených slovenských včelárov, takže vždy ide o domáci včelí med. V ponuke majú široký sortiment včelieho medu – kvetový med zmesný, pastovaný kvetový med, agátový a lipový med, v limitovaných množstvách aj zmiešaný lesný med. Do povedomia nielen v domácom, ale aj medzinárodnom meradle sa spoloč-

nosť APIMED zapísala aj výrobou medoviny, za ktorú získali už viac ako 100 medzinárodných ocenení z najväčších svetových súťaží.

„Široký sortiment našich produktov distribuujeme do veľkoobchodnej a maloobchodnej siete v rámci SR. Významnú časť našich odberateľov tvoria kamenné obchody, špecializované typy predajní a gastronomické zariadenia, ako sú hotely, reštaurácie a kaviarne. Prevádzkujeme tri vlastné podnikové predajne APIMED – v našom areáli Medolandia v Dolnej Krupě, v Trnave a v Bratislave. Asi štvrtinu z celkovej produkcie exportujeme do ČR, Nemecka, Švajčiarska, Francúzska, Spojeného kráľovstva, USA a ďalších krajín,“ hovorí Peter Kudláč.

„Naším najväčším odberateľom medu, medoviny a medových produktov v SR je spoločnosť COOP Jednota Slovensko. Spolupracujeme od roku 2004, najskôr ako zmluvný dodávateľ niekoľkých položiek medu a od roku 2007 aj ako dodávateľ 250 g kvetového medu COOP Jednota Mamičkine dobroty. Veľmi nás teší, že COOP Jednota Slovensko ako najväčší slovenský obchodný reťazec sa pri výbere dodávateľa medu predávaného pod jeho vlastnou značkou rozhodol pre slovenský med.“

V roku 2005 vybudovali v Dolnej Krupě pri Trnave modernú prevádzku na spracovanie a balenie včelieho medu a výrobu medoviny, ktorá spĺňa náročné kritériá kladené na potravinárske prevádzky v krajinách EÚ. „Každá balená šarža medu je vopred laboratórne vyšetrená v akreditovanom laboratóriu. Ku každej balenej šarži medu sa vedie presná evidencia, od ktorého včelára producenta daná šarža medu pochádza a ktorému odberateľovi bola dodaná, čo umožňuje spätnú vysledovateľnosť balenej šarže. Pracujeme v systéme HACCP a sme pod trvalou veterinárnou kontrolou.“

V roku 2019 otvorili v susedstve firmy APIMED v Dolnej Krupě areál Medolandia s myšlienkou priblížiť život včiel a ich význam pre človeka. Je to aj možnosť predstaviť produkty spoločnosti zážitkovým spôsobom formou degustácií, prehliadok a tematických podujatí. Priamo v areáli môžu návštevníci ochutnať medovinu a medové produkty. Pre žiakov základných, stredných a vysokých škôl ponúkajú školenia o význame včiel a včelích produktov pre človeka, spojené s ochutnávkou medových produktov a tvorivými dielňami. V letných mesiacoch je najväčším lákadlom Rozárium Márie Henriety Chotekovej až s 2 300 ružami.

DOMÁCI MED JE NAJ

„Naša základná obchodná filozofia ponúkať spotrebiteľovi domáci slovenský včelí med v konkurencii viacerých predajcovbaliacich lacnejší dovozový med sa aj po desaťročiach ukazuje ako správna. Pre čoraz viac spotrebiteľov je domáci pôvod medu dôležitejším kritériom ako samotná cena,“ približuje Peter Kudláč. Viaceré lekárske štúdiá odporúčajú konzumovať med z tých oblastí, z ktorých konzument pochádza. Konzumáciou cudzích dovozových medov sa môže zvýšiť percento rizikovej populácie, u ktorej môže med vyvolať alergické reakcie z dôvodu neprirodzeného obsahu peľových zŕn. Významným faktorom nákupu medu z domácej produkcie je aj všeobecná podpora predajnosti slovenských výrobkov a rozvoja slovenského včelárstva. „Napriek určitej stabilizácii počtu včelstiev a včelárov na Slovensku v posledných 10 rokoch je ich počet v porovnaní s rokom 1990 výrazne nižší. Čoraz menej mladých ľudí je ochotných venovať sa tomuto ušľachtilému koníčku, hlavne z dôvodu širokej ponuky lákavejších možností, ktoré im dnešná moderná doba ponúka. Včela je pritom taký malý génius, dokáže „vyrobiť“ až 6 vzácnych prírodných produktov, a to med, peľ, propolis, materskú kašičku, vosk a jed. Vďaka opeleniu, ktoré tvorí až 90 % z celkového úžitku včiel, je včela tretím najužitočnejším hospodárskym zvieratom v Európe.“



„Čo ma ako včelára, ktorý sa včeláreniu venuje už viac ako 40 rokov, na včelách najviac fascinuje? Pracovitosť, usilovnosť, práca pre spoločnosť, schopnosť podeliť sa s ostatnými, to všetko sú vlastnosti, s ktorými nám včely môžu byť trvalým príkladom. Zaujímavý život včiel vzbudzuje v človeku túžbu postupne odkrývať ich tajomstvá. Niekedy sa však zdá, že čím viac tajomstiev postupne odkrývame, tým viac ich zostáva skrytých aj pre ďalšie generácie. A to je na včelách a včelárstve to fascinujúce.“ Peter Kudláč

Včelí med je nielen biologicky vysokohodnotnou potravinou, ale aj liekom, ktorý si zaslúži našu pozornosť. Obsahuje dôležité biologické látky, ako sú enzýmy, široké spektrum vitamínov a ďalšie látky užitočné pre zdravie človeka. Má protivírusové a antibakteriálne účinky, pri pravidelnej konzumácii ovplyvňuje dlhovekosť, má upokojujúce účinky na nervovú sústavu, odstraňuje telesnú a duševnú únavu. Je vhodným doplnkom pri výžive detí, športovcov, rekonvalescentov po ťažkých chorobách a starších ľudí. Med je najstaršie sladidlo, ktoré nám príroda po stáročia dáva.

„Verím, že aj tento článok prispeje k zvýšeniu záujmu o včelí med, predovšetkým domácej produkcie,“ podotýka Peter Kudláč a pridáva krátku štatistiku. „Ročná spotreba včelieho medu na Slovensku za posledných 30 rokov vzrástla z 0,25 kg na viac ako 1 kg na obyvateľa, čím sme sa dotiahli približne na európsky priemer. Zvyknúť si na pravidelnú konzumáciu včelieho medu v podobe 1 kávovej lyžičky denne v káve, čaji, mlieku alebo s maslovým chlebom patrí k pozitívnym návykom, ktoré nás môžu úspešne chrániť pred rôznymi najmä civilizáčnymi chorobami. Využívajme teda tento dar prírody ako preventívneho lekára, o to viac ušetríme v lekárskech zariadeniach.“



Darujte

2%

NADÁCIA
coop
JEDNOTA

Každý rok darujeme slovenským nemocniciam vybavenie, prispievame na rehabilitácie detí, pomáhame rodinám v núdzi a venujeme sa rozvoju slovenských regiónov.

Darovaním svojich 2% pomôžete aj vy.

Ďakujeme.

NADÁCIA COOP JEDNOTA ZATRAKTÍVŇUJE REGIÓNY

Najväčšia domáca maloobchodná sieť COOP Jednota pokračuje v podpore rozvoja slovenských miest a obcí. Prostredníctvom Nadácie COOP Jednota spustila už 7. ročník Programu podpory lokálnych komunít s celkovou alokovanou čiastkou 156 000 eur. Zúčastnenci o grant môžu svoje žiadosti podávať elektronicky od 1. februára 2023 do 31. marca 2023 na webovej stránke programu. Cieľom Programu podpory lokálnych komunít je podpora rozvoja miestnych a regionálnych iniciatív, podpora účasti občanov na miestnom a regionálnom rozvoji s cieľom naplnenia lokálnej potreby alebo riešenia problému. Snahou projektu je zvýšenie spokojnosti s kvalitou života miestnych a regionálnych komunít, a to najmä formou poskytovania finančných prostriedkov na realizáciu projektov z oblasti zachovania kultúrnych hodnôt, podpory a rozvoja športu, podpory vzdelávania, ochrany a tvorby životného prostredia a i.



„Podpora projektov zveľaďujúcich regióny a vyzdvihujúcich identitu našej malebnej krajiny je prirodzenou súčasťou aktivít našej obchodnej siete v rámci spoločenskej zodpovednosti. Pôsobíme najmä v menších mestách a na vidieku, kde sme radi súčasťou miestneho života, nákupného, ale i spoločenského. Chceme, aby naši zákazníci našli vo svojom meste či obci nielen predajňu COOP Jednoty, ale i miesto, kde si môžu oddýchnuť, zashportovať či stráviť príjemné kultúrne chvíle. Preto nás teší, že už siedmy rok môžeme prostredníctvom Nadácie COOP Jednota prispieť k rozvoju slovenských regiónov,“ uviedol Ján Bilinský, predseda COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

O grant v maximálnej výške 6 000 eur môžu požiadať orgány miestnej samosprávy, vzdelávacie inštitúcie (vrátane škôl a materských škôl), zdru-

ženia, nadácie, neziskové organizácie poskytujúce všeobecne prospešné služby a mimovládne organizácie. O víťazných projektoch rozhodne verejnou hlasovaním, ktoré bude prebiehať priamo v predajniach COOP Jednoty v termíne od 15. 5. do 15. 6. 2023. „Pre obchod je najdôležitejší spokojný zákazník. Preto o víťazoch rozhodujú naši zákazníci, ktorí sú pre nás kľúčoví a ich názor je pre nás podstatný,“ zdôrazňuje J. Bilinský. Vďaka charitatívnym aktivitám tradičného slovenského potravinového reťazca môžu v mestách a obciach každoročne pribudnúť spoločné oddychové priestory pre verejnosť, altánky, lavičky, mobiliár, športové i detské ihriská. Projekty môžu byť zamerané na výsadbu a údržbu zelene, vybudovanie a údržbu turistických trás a cyklotrás a mnohé ďalšie aktivity. Viac informácií nájdete na webstránke programu www.lokalnekomunity.sk.

DOJČ MÁ NOVÝ SUPERMARKET

COOP JEDNOTA SENICA SÚSTAVNE ROZŠIRUJE SVOJU SIEŤ SUPERMARKETOV. TEN NAJNOVŠÍ, V PORADÍ 28. OTVORILA KONCOM ROKA V OBCI DOJČ.

Nová veľkoformátová predajňa typu supermarket vznikla rozsiahlou prestavbou a prístavbou jednej z dvoch menších predajní, ktoré doteraz v obci senická COOP Jednota prevádzkovala. Náročné práce na celom projekte trvali 5 mesiacov.

Predajná plocha nového supermarketu je v súčasnosti 302 m², čo je viac ako dvojnásobok plochy oboch doterajších predajní. Je vybavený najmodernejším obchodným zariadením, LED osvetlením a prvý raz sa v ňom uplatnili fotovoltaické panely ako obnoviteľný zdroj energie.

Supermarket zákazníkom poskytuje výber zo širokého sortimentu kvalitných a čerstvých potravín, široký sortiment akciových tovarov, výrobky z vlastnej lahôdkárskej výroby, vybraný sortiment drogeriového tovaru i benefity pre držiteľov nákupných kariet.

Zálohované obaly od zákazníkov sa vykupujú prostredníctvom automatu. Rekonštrukciou sa vytvorilo aj príjemné zázemie pre zamestnancov predajne. Deväťčlenný kolektív predavačiek vedie skúsená vedúca Jana Blahová. Priamo pri supermarkete je vybudované parkovisko, ktoré môžu zákazníci pri svojich nákupoch využívať.



Starostka obce, ktorá sa zúčastnila na slávnostnom otvorení, hodnotila nový supermarket veľmi pozitívne a prejavmi spokojnosti nešetřili ani prichádzajúci zákazníci.

COOP Jednota Senica bude v budovaní nových prevádzok a re-dizajne doterajších pokračovať s cieľom vytvoriť zákazníkom čo najlepšie podmienky na zabezpečovanie denných nákupov.

AJ V ROKU 2023 MÔŽU ZÁKAZNÍCI VYUŽÍVAŤ VÝHODY VERNOSTNEJ KARTY COOP JEDNOTA

V spolupráci s externými partnermi pripravila COOP Jednota Slovensko pre svojich zákazníkov množstvo atraktívnych príležitostí na obohatenie a spríjemnenie všedných dní. Aj v roku 2023 ponúka možnosť čerpať výhody u partnerov prostredníctvom karty COOP Jednota Klub alebo Nákupnej karty COOP Jednota Klasik, ako aj s digitálnymi verziami týchto vernostných kariet.

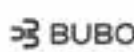
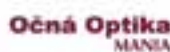
Zimné obdobie i pomaly prichádzajúca jar ponúkajú veľa možností, ako si užiť voľné chvíle, napríklad na dovolenke. Ak vás táto predstava láka, môžete výhodne využiť služby cestovných kancelárií – BUBO travel agency (www.bubo.sk), TIP travel (www.tiptravel.sk) alebo TATRATOUR Slovakia (www.tratratour.sk), kde vám ochotne poradia a poskytnú informácie o výhodách, ktoré si môžete uplatniť s vernostnou kartou COOP Jednota. Ak si chcete oddýchnuť na Slovensku, zrelaxovať, načerpať fyzické i psychické sily, môžete navštíviť Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice (www.therme.sk), kde sú pre držiteľov vernostnej karty pripravené zľavy na špeciálne wellness pobyty. Ak ste práve vo Vysokých Tatrách, ponúka sa možnosť využiť zľavy na hotelové služby alebo služby akvaparku v AquaCity Poprad (www.aquacity.sk).

Ďalší z partnerov nákupnej karty spoločnosť ZAREN (www.zaren.sk) poskytne záujemcom bezplatnú obhliadku funkčnosti a tesnosti okien a ponúka aj čistiace systémy značky Kobold, spacie systémy DREAMSY a produkty MIRAMI kozmetiky. STUDIO MODERNA sa venuje obchod-

nej činnosti v oblasti maloobchodného predaja značiek Dormeo, Delimano, Walmaxx, Wellneo, Rovus. Ich produkty nájdete v kamenných obchodoch alebo na stránkach www.topshop.sk, www.dormeo.sk, www.delimano.sk.

Na široký výber nábytku a bytových doplnkov sa špecializuje spoločnosť Kondela. V kamenných obchodoch aj na stránke www.kondela.sk môžete objaviť presne to, čo do svojho interiéru práve potrebujete. Podrobnosti o podmienkach a výške zľavy u jednotlivých partnerov sa dočítate na stránke www.coopklub.sk.

V prípade, ak ste svoju vernostnú kartu stratili, bola vám odcudzená alebo ju máte poškodenú, o duplikát karty si od 1. 1. 2023 môžete požiadať telefonicky na bezplatnom telefónnom čísle 0800 555 567. Ak ste ešte našu vernostnú kartu nemali, môžete si o ňu požiadať v predajni alebo online na www.coopklub.sk. Každý držiteľ vernostnej karty si na stránke www.coopklub.sk môže vytvoriť aj svoje zákaznické konto. Otázky môžete adresovať na www.podnety.sk.



JE TO TAKÉTO JEDNODUCHÉ
ŤUK-ŤUK-ŤUK
**VYHRAJTE
S KARTOU**
NA WWW.COOPKLUB.SK

Ak máte vernostnú kartu COOP Jednota, stačí, keď sa prihlásite na www.coopklub.sk. Pár ťuknutí a máte šancu získať skvelé výhry. Prihlasujte sa a vyhrávajte od **1. 2.** do **28. 2. 2023.**



3x 
PLAVBA LOĎOU

100x 
NÁKUP ZA 200 €

500x 
NÁKUP ZA 40 €



Najlepšie domáce potraviny



LUXUSNEPLAVBY.SK



PREJDITE FEBRUÁROM S ÚSMEVOM NA TVÁRI

MESIAC FEBRUÁR BY MNOHÍ NAJRADŠEJ PRESPALI. ZÁSoby NAJMÄ VITAMÍNU D, KTORÉ SMe SI VYTVORILI VĎAKA LETNÉMU SLNKU, SÚ VYČERPANÉ A POČASIE NÁM NAZNACUJE, ŽE TAK SKORO NÁM SLNEČNÉ LÚČE NĚDOPRAJE. MNOHÍ Z NÁS MAJÚ POCIT, ŽE KAŽDÝ ĎALŠÍ KROK JE NAD ICH SILY. NĚTREBA VŠAK KLESÄT NA DUCHU, PRETOŽE AJ VO FEBRUÄRI MÖZEME BYĤ NIELEN ZDRAVÍ, ALE AJ SVIEŽI A VESELÍ.



Kým v lete sa nám zdá jednoduché udržať sa v dobrej duševnej aj telesnej kondícii a darí sa nám to akoby prirodzene, v zime je náš pocit úplne opačný. Prečo je to tak? Odpoveď nájdeme nielen za oknom, teda v kratších a väčšinou zamračených dňoch, ale aj na našich tanieroch. V lete jeme častejšie ovocie, šaláty a ľahké jedlá a pijeme viac tekutín. A keďže sa v zime nemôžeme uložiť na zimný spánok ako medvede, jeme tak, ako sa nám to zdá vzhľadom na ročné obdobie adekvátne. Na naše taniere sa dostávajú ťažšie jedlá a oveľa väčšie porcie. Podvedome sa nám žiada proti zime bojovať aj telesným tukom a poriadne sa obaliť. Je to úplne prirodzené, veď aj zvieratká v lese to tak robia. Rozdiel je však v tom, že zvieratká to potom väčšinou vybehajú a my si nahromadené kilá nesieme so sebou a zbaviť sa ich je pre nás ťažšie ako pre lesnú zver.

NIĚČO TEPLÉ DO ŤALŮDKA

V zime si naše telo žiada niečo teplé do žalúdka. Tak mu to doprajme. Už naši predkovia vedeli, že hustá polievka, v ktorej lyžica stojí, zahreje aj zasytí. Nemohli zabehnúť do najbližšieho supermarketu, tak do nej dávali to, čo mali. Krúpy, strukoviny, cibuľu, cesnak, koreňovú zeleninu. Samé zdravé veci plné látok, ktoré dostali názov balastné, pretože kedysi prevládala názor, že naše telo zaťažujú, sú balastom. Dnes sa už vie, že je to práve naopak. Vlákna je pre nás životne dôležitá. Denne by sme jej mali do tela dostať minimálne 30, optimálne 40 gramov. Väčšine ľudí sa podarí zjesť len 10 až 15 gramov vlákniny denne. Dlhodobé stravovanie s nízkym obsahom vlákniny škodí nášmu tráviacemu systému. Napraviť to možno práve tou obyčajnou strukovinovou polievkou, akú jedávali už naše babky a dedkovia. Strukoviny majú nielen veľa vlákniny, ale aj vysoký obsah zdravých bielkovín, vitamínov a minerálov. Vo fazulovej polievke sú napríklad vitamíny skupiny B, ktoré sa varením vytrácajú. Vo fazulovej polievke sa

ich však zachová dostatok. Cícer nám do tela dodá vitamín E, okrem iného dôležitý aj pre krásu. V šošovici a sóji je veľa železa a zinku. V Stredomorí, kde ľudia jedia viac strukovín ako na severe Európy, trpí menej ľudí chorobami srdca. A čo je tiež dôležité, strukoviny nie sú drahé. Za pár eur máte zdravú a výdatnú potravinu, ktorú môžete naozaj všestranne využiť.

BUĎME KREATÍVNI, BUĎME ZDRAVÍ

Vedeli ste, že z fazule môžete urobiť napríklad aj fantastický koláč? Napríklad v kombinácii s čokoládou. A vodu, v ktorej ste varili cícer, môžete využiť na čokoládovú penu. Ak kúpite fazulu či cícer nakladané, tekutinu z fľaše nevyliavajte. Túto tekutinu, nazývanú akvafaba, môžete použiť na zjemnenie omáčky alebo do vegánskej šľahačky, alebo tiež do čokoládovej peny. Dá sa vyšľahať ako vaječné bielky a budete prekvapení, ako dobre drží tvar a, samozrejme, výborne chutí.



DENNE ZA HRŠĤ KAPUSTY

Zima je obdobím prechladnutí a rôznych vírusových ochorení. Bariéru proti nim máme, ak má naše telo dostatok vitamínu C. Dlhو prevládala názor, že si ho v zime môžeme doplniť len vitamínovými preparátmi alebo citrusovým ovocím, ale nie je to úplne tak. Pomaranče, grapefruity, citróny majú, samozrejme, veľa vitamínu C, ale rovnako veľa a často aj oveľa viac ho má aj zelenina rastúca



u nás. Ak nechcete jesť skleníkovú papriku, tak siahnite po zelenine, ktorá dobre skladovaná vydrží celú zimu. Napríklad po kapuste. Je plná vitamínov a minerálov. V červenej ich je dokonca viac ako v bielej. V porovnaní s kyslou kapustou je však surová len „chudobnou príbuznou“. Kyslá kapusta je úplná vitamínová bomba! Nie umelo konzervovaná, ale tá, ktorá prešla mliečnym kvasením a neboli do nej pridané žiadne zbytočné chemikálie. Práve mliečne baktérie z nej robia superpotravinu. Niektorí lekári a výživoví poradcovia odporúčajú zjesť denne trochu kyslej kapusty alebo vypíť vodu z kyslej kapusty. Choroby sa vám vďaka tomu vraj budú vyhýbať. Teraz, v období, keď si takmer každý z nás nesie na tele nejaké to kilo navyše nahonobené cez sviatky, poteší, že kyslá kapusta dokáže nášmu telu pomôcť pri chudnutí. Je to práve vďaka mliečnym baktériám, ktoré zregenerujú náš tráviaci systém ťažko skúšaný nezdravou sviatočnou kuchyňou. A keď črevá pracujú, ako majú, tak kilá idú dole nielen rýchlejšie, ale aj ľahšie. Pritom netreba naozaj veľa. Neznamená to, že musíte každý deň zjesť kilo kapusty. Stačí za hrst. Alebo trochu kapustnej vody.

Kapusta vám môže pomôcť aj pri prechladnutí. Napríklad v kombinácii s čerstvo nastrúhaným chrenom ako štiplavý šalát. Keď ho zalejete kvalitným olejom s trochou medu a čerstvého cesnaku, bude účinok ešte väčší.

POCHÚTKA A ZBRAŇ PROTI ZIMNÝM CHOROBÁM ZÁROVEŇ.

Kvasené či fermentované potraviny boli vždy zdrojom zdravia. Dlhú dobu sa na ich význam zabúdalo, ale v ostatných rokoch sa o ich pozitívnom vplyve na ľudské telo hovorí čoraz viac. Pokojne ich môžete dopriať aj domácim miláčikom. Prekvapí vás, že im budú chutiť a tiež im aj prospejú. Pridajte si do akéhokoľvek šalátu kvasenú uhorku alebo akúkoľvek fermentovanú zeleninu a zvýšite tak jeho vitamínovú hodnotu.

ZOHRIAŤ, OSOLIŤ A JESŤ

Ďalšou dlho zaznávanou superpotravinou je kel. Patrí k zimnej zelenine tiež. Nielenže ho môžete dlho skladovať, ale ak ho máte v záhrade, tak ho tam môžete nechať až do momentu, keď ho budete potrebovať. Bez problémov zvláda mrazy do mínus 10 stupňov. Dokonca mu pomáhajú rozvinúť plnosť chuti. Ružičkový kel sa odporúča zbierať až po prvých mrazoch.



Malé ružičky sú potom oveľa sladšie. Výhodou tejto zeleniny je jej výrazná chuť, vďaka čomu nemusíte dlho dumať nad zložitými receptmi. Stačí ju chvíľku zohriať vo vode alebo na pare, poliať horúcim maslom, osoliť a je to. Kelové listy sa hodia aj do smoothies. Okrem vitamínov obsahujú horčičný olej, ktorý je skvelým bojovníkom proti baktériám a pomáha aj pri chudnutí. Zaujímavosť je, že kel vraj pomáha, keď ste to prehnali s alkoholom. Už starogrécky učenc a filozof Aristoteles si kel doprial vždy, keď mal pocit, že vypil viac, ako mal. V antike sa kel bežne používal na liečenie rôznych neduhov a i dnes funguje napríklad vo forme obkladov pri bolestiach hrdla alebo kĺbov.

Aj na pohľad obyčajná koreňová zelenina ako pastrnák je vlastne superpotravinou. Má viac vitamínov ako bežnejšia a obľúbenejšia mrkva. Obsahuje napríklad kyselinu listovú a draslík potrebný pre náš nervový systém.

Pastrnák sa dá jesť surový, napríklad v šaláte. Výborné sú aj chipsy z pastrnáka alebo pastrnákové hranolčinky. Kedysi bol bežnou prílohou, kým ho vystriedali zemiaky. Dá sa z neho urobiť veľmi dobrá kaša (náhrada zemiakovej kaše). Určite vyskúšajte kašu raz z varených a inokedy z pečených alebo grilovaných pastrnákov. Rozdiel v chuti vás prekvapí. Kaša z varených pastrnákov je jemnejšia, z pečených a grilovaných má výraznejšiu chuť, ale na druhej strane chutí menej po pastrnaku. Podobne to platí aj pri zeleri. Kaša z pečeného zeleru je pikantná a chutí aj tým, ktorí zeler v láske veľmi nemajú. Inak možno pastrnák použiť aj všade tam, kde by ste inak dali mrkvu, petržlen alebo zeler.

NIČO DO VRECKA

Bojovníkov proti zimnej depresii a prechladnutiu môžete nosiť aj vo vrecku a posilniť sa nimi kedykoľvek. Vlašské orechy zaženú hlad, zlepšia náladu, posilnia naše srdce aj náš mozog. Opäť platí, že ich netreba zjesť veľa, vlastne by to ani nebolo dobré. Stačí za hrst orechov denne, aby ste napríklad vyzerali sviežejšie. Vlašské orechy sú plné zdravých tukov a pomáhajú zvyšovať elasticitu pokožky.

Okrem stravy plnej vitamínov, minerálov a iných zdravých vecí je tak ako vždy dôležitý pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu. Slniečka je teraz málo, tak keď na chvíľku vykukne, neváhajte to využiť!

MÚČNIK S NÁDYCHOM NOBLESY

BÁBOVKA – JEDEN Z LEGENDÁRNYCH TRADIČNÝCH MÚČNIKOV JE V NAŠICH KONČINÁCH IKONOU KLASICKÉHO POHOSTENIA KU KÁVIČKE. KAŽDÁ GAZDINÁ MÁ AZDA TEN SVOJ OVERENÝ RECEPT A LEN MÁLOKTOREJ NAPADNE, ŽE BÁBOVKA MÁ SVOJ PŮVOD V NIEKDAJŠOM RAKÚSKO-UHORSKU.

Dodnes v Rakúsku predstavuje kaviarensú klasiku gugelhupf. Pýši sa aristokratickou aurou, ktorú získal vďaka cisárovi Františkovi Jozefovi I., ktorý si ho v 19. storočí zamiloval. A dodnes platí, že sviatočnému stolu aj obyčajnej popoludňajšej káve dodáva tanier s týmto múčnikom nádych noblesy.

ČO MAJÚ SPOLOČNÉ?

Vychádzajú z tradície rakúsko-uhorskej kuchyne, ktoré si navzájom odovzdávali krajiny strednej Európy predovšetkým v 19. a začiatkom 20. storočia. Nikto však nedokáže jednoznačne určiť, či niekto ako prvý upiekol bábovku alebo gugelhupf. Hoci je domovom gugelhupfu Viedeň, nemôžeme s istotou povedať, či ide o rakúsky, poprípade stredoeurópsky originál. Archeológovia našli formy podobné bábovkovým aj v rímskych vykopávkach z obdobia oveľa staršieho, než je prvá zmienka o gugelhupfe v kuchárkach, ktoré sa datujú do konca 16. storočia. V slovenčine sa výraz bábovka objavil už v 15. storočí, vtedy však označoval iba kruhovú formu s otvorom uprostred, ktorá je pre bábovku charakteristická.

Bábovka aj gugelhupf vďaka nej získajú rovnaký, ľahko rozpoznateľný tvar. Typické je pre oba nadýchané, vysoké cesto. V starších kuchárkach nájdete desiatky predpisov, ktoré pracujú s poctivým kysnutým cestom, vďaka ktorému múčnik efektne vybehne do výšky. Dnes sa najčastejšie pri bábovke aj gugelhupfe využíva zjednodušená možnosť s použitím kypriaceho prášku.

Pre oba múčniky je typické tzv. mramorovanie, ktoré vzniká striedaním svetlého a kakaového cesta. Dvojfarebný gugelhupf je dodnes obľúbený hlavne vo Viedni rovnako ako mramorovaná bábovka je tou najtypickejšou na Slovensku. Ako neexistuje jeden jediný pravý recept na bábovku, aj gugelhupf sa pečie v mnohých variantoch a obmenách, od kysnutých, s rôznymi náplňami, ovoňaných citrusovou kôrou, vanilkou či alkoholom, s polevou aj bez nej. V „cisárskej verzii“, ktorú obľuboval František Jozef I., obsahuje gugelhupf veľa masla, cukru, čokolády, orieškov a hrozienok v rume a patrí k najbohatším variantom tohto múčnika.



BÁBOVKOVÉ VARIANTY

Celá Severná Amerika pozná okrúhly múčnik zvaný bundt cake. Popularitu tu získal až po roku 1966 vďaka cukrárke, ktorá ho upiekla pre súťaž Pillsbury Bake-off a obsadila s ňou druhé miesto. Bundt cake môžete ochutnať aj v Spojenom kráľovstve.

Vo Francúzsku, v oblasti, ktorá susedí s Nemeckom, sa pečie kouglof, čo je v podstate premenovaný gugelhupf. Obľúbené sú vo Francúzsku

aj babas au rhum. Malé bábovky z kysnutého brioškového cesta sa tvarom i veľkosťou podobajú mafinom, niekedy sa však pripravujú aj vo veľkej bábovkovej forme. Upečené sa prelievajú sirupom z cukru a rumu.

Židia pripravujú tradičnú bábovku z kysnutého cesta s makovou či so škoricovou náplňou. Často ju pečú v hliníkovej forme s typickým komínom uprostred zvaným sír pele, ktorá sa nedáva do rúry, ale priamo na horák plynového sporáka.



Po vybratí z rúry necháme bábovku približne 5-10 minút odpočinúť a potom môžeme začať vyklápať. Niekedy sa stane, že bábovka napriek starostlivému vymazaniu a vysypaniu v niektorých miestach vo forme pevne drží. Preto bábovku nikdy nevyklápame z veľkej výšky, aby nedošlo k jej porušeniu či dokonca roztrhnutiu.



Vychladnutú bábovku prekryjeme na hornej strane dostatočne veľkým plytkým tanierom či inou rovnou podložkou. Potom formu uchopíme opatrne za steny, tanier pridržujeme na hornej strane a opatrne otáčame. To je asi najbezpečnejší a najjednoduchší spôsob, ako bábovku vyklopiť. Ak na nejakom mieste napriek tomu bábovka ľahko drží, pomôže jemné ťuknutie tanierom o stôl. Niekedy však bábovka za žiadnu cenu formu opustiť nechce. V takej chvíli je na rade trik s kuchynskou utierkou. Bábovku aj s formou nechajte položenú na tanieri. Utierku namočte v studenej vode a dôkladne vyžmýkajte. Potom ju preložte a položte na formu približne na dve minúty. Po tejto intervencii už by sa mala dať bábovka z formy vyklopiť bez veľkých problémov. Existuje však posledná možnosť, ako koláč dostať z formy bez poškodenia, parný kúpeľ. Nalejte do hrnca niekoľko centimetrov vody a nechajte zovrieť. Bábovku vo forme vložte do hrnca, prikryte vekom a nechajte zopár minút v pare. Ak by zlyhal aj tento trik, potom treba hľadať chybu vo vymazaní formy. Buď ste naň úplne zabudli, alebo už vaša neprílišná forma stratila svoje vlastnosti.

V prípade silikónovej formy treba čakať až do jej vychladnutia. Takisto si môžete pomôcť mokrou utierkou a užitočné je aj tento typ formy vymazať tukom minimálne v hornej časti budúceho koláča.

Taliani majú zasa panettone, ktoré na stoloch nemôže chýbať cez Vianoce. Múčnik síce nemá uprostred otvor, ale je podobne vysoký a nadýchaný ako bábovka. Cesto plné hrozienok, mandlí a kandizovaného ovocia môžeme prirovnať k našej vianočke alebo mazancu.

Dobrá rada: Ak chcete využívať starú formu po babičke, vždy sa presvedčte, že nie je „načuchnutá“. Zle vymytý a žltkastý tuk nie je žiadna lúba vôňa. Môže sa to zdať ako maličkosť, ale výsledok pečenia by vás mohol naozaj nemilo prekvapiť.

VEDELI STE O FORMÁCH?

Keramická, silikónová, liatinová, kameninová, hliníková, sklenená, teflonová alebo smaltovaná? Takéto možnosti na upečenie perfektnej bábovky ponúka trh. Oplatí sa výberu formy venovať primeranú pozornosť.

BEZ VYTIERANIA TO NEPÔJDE?

Mnoho ľudí nedá dopustiť na klasickú keramikú formu. Nielenže forma vyzerá veľmi dekoratívne, ale bábovka z nej je rovnomerná a priamo na zahryznutie. Je nevyhnutné keramikú formu vymazať tukom pred tým, ako do nej nalejete cesto. Zároveň je dobré vedieť, že čas pečenia v keramickej forme je o niečo dlhší ako napríklad v silikónovej. Podobné vlastnosti ako keramiká forma má aj hlinená alebo forma zo žiaruvzdorného skla. Je len na vašich preferenciách, pre ktorú z nich sa rozhodnete.

V babičkinej kuchyni ste možno zaznamenali kameninové či smaltované liatinové formy na bábovky, ktoré sa v posledných rokoch opäť vracajú do módy. Liatinový riad je síce ťažší a náročnejší na manipuláciu, vyniká však skvelými vlastnosťami. Ak sa rozhodnete pre túto formu, určite si všimnete, že forma rovnomerne a intenzívne vedie teplo, čo pozitívne ovplyvňuje aj následnú chuť bábovky. Okrem toho je liatinová forma veľmi odolná a jej životnosť je neohroziteľná. V neposlednom rade je dobré vedieť, že smaltovaná liatinová forma je úspornejšia na spotrebu energie.

Čím bábovnicu vymazať? Napriek výživovým trendom stále ostáva v platnosti stará pravda z čias cisára Františka, že na vymazanie bábovnic sa najviac hodí 100-percentný tuk, teda masť alebo olej. Odporúča sa aj stužený tuk, ktorému neprekážajú vyššie teploty pri pečení. Vyhýbať sa nemusíte ani maslu, ale majte na pamäti, že to už v sebe obsahuje vodu, takže vás môže trochu potrápiť.

Pri pečení bábovky je vymazávanie formy skutočne zásadným predpokladom úspechu. Nikdy ho nepodceňte a formu vymažte naozaj starostlivo a do posledného záhybu, len tak budete mať istotu, že upečená bábovka z formy ľahko vyklízne. Následne už stačí formu rovnako starostlivo vysypať strúhankou, hrubou alebo polohrubou múkou, detskou krupičkou alebo napríklad kokosom či rozdrvenými detskými piškótami a môžete sa pustiť do pečenia.

VÝHODY MODERNÝCH MATERIÁLOV

V posledných rokoch sa o slovo hlási silikónová forma. Uprednostňujú ju ľudia, ktorí nechcú strácať čas vymazávaním formy. Nespornou výhodou silikónovej formy je aj fakt, že silikón neakumuluje teplo, teda sa pri manipulácii s upečenou bábovkou nemôžete popáliť. Neprílišný povrch má aj teflonová forma, na ktorú nedá dopustiť mnoho kuchárov a kuchárook. Veľmi dôležitým faktorom pri výbere formy na bábovku je okrem materiálu jej tvar. Tu sa držíme klasických jednoduchých foriem, najmä ak nie sme majstri v pečení. Plytkejšia forma s nevelkými hlbokými záhybmi je stávka na istotu najmä čo sa týka záverečnej fázy – vyklopenia upečeného múčnika.

AKO HLADKO BÁBOVKU VYKLOPIŤ Z FORMY?

Než upečenú bábovku vyberieme z rúry, pripravíme si dostatočný priestor na jej vyklopenie. Ideálne sú okrúhle drôtené chladiace mriežky. Bývajú na nízkych nôžkach a bábovkám či tortovým korpusom umožňujú postupne vychladnúť. Tak predídeme zapareniu alebo zrazeniu pečiva. Predávajú sa aj ozdobné chladiace mriežky, z ktorých potom môžeme dezert bez obáv aj servirovať.



TOMÁŠ BEZDEDA

RODIČIA SÚ MÔJ VEĽKÝ VZOR

SLOVENSKEHO SPEVÁKA TOMÁŠA BEZDEDU UŽ OD JEHO ZAČIATKOV V SPEVÁCKEJ SÚŤAŽI SLOVENSKO HĽADÁ SUPERSTAR SPEVÁDZA AURA POHOĎÁKA A DOBRÉHO CHLAPCA. NA TOM SA NAVONOK ANI PO MNOHÝCH ROKOCH NIČ NEZMENILO. VNÚTRI VŠAK DOZREL A DO NOVÉHO ROKA VSTÚPIL S NIEKOĽKÝMI ZMENAMI – ZASNÚBIL SA, CHYSTÁ SVADBU I NOVÝ ALBUM.

Vykročili ste do nového roka s predsavzatiami?

Nie, nedávam si ich, myslím, že by som sa zaradil k väčšine, ktorí ich aj tak nedodržia (smiech). Skôr sú to také želania, aby sme boli všetci zdraví, aby kapela fungovala a rozumeli sme si v nej tak ako doteraz, aby sme aj v rodine aj mimo nej dokázali spolu vychádzať a žiť.

Svami asi nie je ťažké dobre vychádzať, veď pôsobíte ako pohodový, ústretový, nekonfliktný človek.

Vďaka rodičom, ktorí ma takto okresali. Mal som prísnu, ale dobrú výchovu, aj keď občas som tvrdohlavý, no viem si to už vekom kontrolovať. Som im vďačný hlavne za to, že ma podporovali v období mojich hudobných začiatkov. Nie je zábava živiť sa umením a bez ich podpory by som dnes nebol tam, kde som. V rodičoch mám úžasný vzor, stále sú spolu aj po 40 rokoch, skvele spolu vychádzajú, čo je možno aj na Nobelovu cenu (úsmev). Ivka, moja snúbenica, má rovnako skvelých rodičov, takže obaja sa máme od koho učiť aj si vziať príklad.

Takže aj zásnuby na Silvestra boli uváženým krokom?

Spontánne úprimné rozhodnutie, chceli sme to obaja a hoci Ivka je mladšia o 14 rokov, keď to tak cítime, nie je na čo čakať. Život uteká rýchlo a nechcel by som ľutovať, že som s niečím otáľal. Pociťujem pri nej naozaj, že je to moja životná láska, vyhovuje mi vo všetkých smeroch, nemáme žiadne trecie plochy, komplikácie, to považujem za dôležité.

Na takýto zásadný vzťah ste čakali dlho. Nedeprimovalo vás to?

Čakal som, ale stojí to za to. Budem však radšej sám ako s niekým len preto, aby som sám nebol. Dnes som úprimne vďačný, že sme sa našli.

Mnohí ľudia vás majú stále v pamäti ako mladé „ucho“ zo speváckej súťaže Superstar. Odvtedy ubehlo 18 rokov a z vás sa stal dospelý muž a umelec. Aké to pre vás boli roky?

Osemnásť rokov je dosť. Keď sa obzriem dozadu, bol som naozaj mladý, osemnásťročný chalan. Ani som si neuvedomoval, aký zlom v mojom ži-



Spevák tento rok čaká svadbu. Na snímke so snúbenicou Ivkou.

vote prichádza. Adekvátne veku som ešte nemal veľa v živote odžitá na to, aby som mohol do svojej hudby vložiť ozajstnú emóciu a autenticnosť. Životné skúsenosti znamenajú pochopenie toho, čo človek spieva, aj prijatie hudby publikom. V tomto zmysle to nebolo tak celkom jednoduché obdobie, potreboval som ľudsky dozrieť. Dnes cítim výrazný posun – spieva sa mi oveľa lepšie, mám čo povedať. Na druhej strane sa mi ani nechce veriť, že už prešlo toľko rokov. Nedávno som mal 37, nie som starý, ale už nie som ani ten mladík zo Superstar (úsmev).

Vyštudoval som vysokú školu ekonomickú, ale denne som vďačný za to, že sa môžem živiť spevom a pohybovať sa v umeleckej sfére. Popracoval som na sebe, svojej osobnosti, hlavne som sa snažil posilniť trpezlivosť. Občas som tvrdohlavý, ale na svojom terajšom živote by som v zásade nič nenechal.

Ste jedným z mladšej speváckej generácie, ktorý spieva piesne v slovenčine.

Už v čase Superstar som si nebol angličtinou istý a vyberal som si slovenské pesničky. Najskôr Malého princa, ktorý sa mi veľmi páčil, od skupiny AYA. Nedávno sme si zaspomínali s jej autorom a pôvodným interpretom Borisom Lettrichom v televíznom vystúpení. Som rád, že moja spolupráca s Borisom stále pretrváva. Vo finále som spieval pieseň Dnes od Tublatanky a keď som videl, ako celá hala spieva so mnou, došlo mi, že sa síce môžeme hrať na Ameriku, ale ľudí naozaj baví slovenčina. Ostal som pri nej, je to náš prirodzený jazyk a u poslucháčov stále najviac rezonuje.

Nahrali ste už tri albumy, ten posledný v roku 2013. Nemáte chuť na ďalší?

Mám, práve som v štádiu príprav. Verím, že sa podarí tento rok. S Barbarou Piešovou som nedávno vydal singel Pár slov, ktorý sa teší záujmu, a stále makám. Minulý rok som sa intenzívne venoval vzťahu, ale v podstate sa hudobne nikam neponáhľam. Verím však, že fanúšikovia si one dlho budú môcť vypočuť nové veci.

Mali ste nejaké hudobné idoly?

Klasika ako Queen či Beatles – tí asi formujú veľa spevákov a hudobníkov, lebo sú stále neprekonateľní.

K vašim láskam patrí príroda. Ako ste objavili túto krásnu vášeň?

Vďaka kamarátom som najskôr občas a potom čoraz častejšie začal chodiť do hôr. Vyhnila ma tam aj korona. Je veľmi povznášajúce zamakať si, dobre sa spotiť a dať si kávu niekde na chate, hory sú čarovné. Je to ohromný relax. Nejde o to, aby sme súperili, kto za ako dlho vyšliape hore, chcem si to hlavne užiť a v zdraví sa vrátiť domov, lebo zostupy bývajú náročnejšie ako výstupy.

Máte v súvislosti s touto vášňou aj nejaké sny? Medzi milovníkmi hôr je vraj teraz populárny švajčiarsky Matterhorn.

To nie, je to náročný terén na lezenie a pred horolezectvom mám rešpekt. Okrem toho musím rozmýšľať aj v intenciách, že hrám na gitare a nemôžem si dovoliť, aby som si zranil prsty alebo, nedajbože, aby mi omrzli. Skôr ma láka Mont Blanc alebo slovinský kopec Triglav, no spokojný som aj v našich krásnych Tatrách (úsmev). Ale môj sen sa spája s najvyššou horou Ameriky v Kalifornii – Mount Whitney. Chodí sa tam na trip aj s prespaním v horách, treba si kúpiť povolenie alebo si ho vysúťažiť. Treba mať čas aj šťastie sa tam dostať.

Možno by ste to mohli poňať ako svadobnú cestu...

Výborný nápad! Mám v Kalifornii strýka a Ivanka má šport rada – napokon, spoznali sme sa v posilňovni (úsmev). Pouvažujeme.

Minulý rok na Silvestra ste mali zásnuby a tradícia hovorí, že do roka by mala byť svadba. Bude veľká?

Plánoval som to pôvodne inak, ale napokon sme mali zásnuby len vo dvojici počas môjho koncertu v hoteli Kempinski. Bolo to krásne a máme z toho obaja nádherný zážitok. Svadbu skutočne plánujeme tento rok, zatiaľ nechcem zverejňovať termín. Či bude veľká? Obaja máme dosť veľkú rodinu a budeme si ju manažovať sami bez agentúry.

Február sa spája so sviatkom zamilovaných – Valentínom. Budete oslavovať?

Je pravda, že tento dátum som doteraz nemal dôvod registrovať. Ale tento rok to bude inak a poriadne sa odviažeme!



Tomáša Bezdedu prihlásil do súťaže Slovensko hľadá superstar spolužiak. Po jej skončení vydal Tomáš v spolupráci so skupinou AYA svoje prvé CD – Obyčajné slová. Jeho súčasťou je aj rovnomenné dueto, ktoré naspieval s moderátorkou Adelou Banášovou. Za predaj tohto CD získal platinovú platňu. V roku 2006 vydal druhý album s názvom Ostrov. O 7 rokov neskôr, v roku 2013, vyšiel v poradí jeho tretí album s názvom Bronzový. V súčasnosti sa naplno venuje speváckej kariére.


JEDNOTA
DUEL

Dominika Morávková



ČEREŠŇOVÉ PIROHY

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

PORCIE

6

Ingrediencie:

260 ml mandľového mlieka
250 g polohrubej múky Dobrá cena
80 g krupice COOP Premium
1 pohár čerešňového/višňového džemu
štipka soli
višne

80 g rastlinného masla
tvaroh na posypanie:
200 g bieleho tofu
40 ml citrónovej šťavy
2 lyžice práškového cukru

Postup:

V hrnci necháme zovrieť mandľové mlieko a za stáleho miešania k nemu prispeme krupicu. Mlieko s krupicou spolu krátko povaríme, kým nevznikne hustá kaša. Preložíme ju do misy a necháme vychladnúť. Do kaše pridáme štipku soli a cez sitko do nej preosejeme polohrubú múku. Všetko spolu zmiešame a vypracujeme tuhšie málo lepkavé cesto. Preložíme ho na pomúčenú dosku, prepracujeme a vyvalkáme natenko. Mali by sme dosiahnuť naozaj tenké cestíčko. Medzitým dáme do hrnca variť vodu, v ktorej budeme variť perky. Roztopíme aj rastlinné maslo na poliatie periek. Pohárom alebo formičkou vykrojíme z cesta kolieska

s priemerom asi 8 cm. Do stredu každého kolieska dáme 1 lyžičku višňového džemu. Potom koliesko preložíme do tvaru polmesiaca a kraje poriadne pritlačíme vidličkou. Cesto by nám malo stačiť približne na 40 periek. Po častiach ich hádzame do horúcej vody. Varenie by nemalo trvať dlhšie ako 3-4 minúty (podľa veľkosti periek). Perky z vody vyberieme, keď sa začnú dvíhať. Prepláchneme ich vlažnou vodou a polejeme roztopeným rastlinným maslom. Na záver pripravíme posýpku. Biele tofu v miske alebo mixéri rozdrobíme nahladko. Pridáme cukor, citrón a všetko dobre premiešame. Týmto vege tvarohom perky posypeme a pridáme višne.

Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na www.netradicnerecepty.sk



Dušan Platko



JELENÍ CHRÁT S HRUŠKOU MARINOVANOU V ČERVENOM VÍNE

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

90 min.

PORCIE

4

Ingrediencie:

800 g jelenieho chrbta (sviečkovica)
sol'
mleté čierne korenie Dobrá cena
2 stonky čerstvého rozmarínu
1 cesnak
100 ml oleja COOP Premium
120 g masla Tradičná kvalita
4 hrušky
0,5 l červeného vína

4 zelené kardamómy
6 klinčekov
1 celá škorica
4 lyžice kryštálového cukru
600 g zemiakov Zelovoc
100 g lieskových orechov
100 g šľahačky Mamičkiné dobroty
100 g masla Tradičná kvalita
5 g soli

Postup:

Jelení chrbát posypeme korením a opečieme na rozpálenej panvici z každej strany. Pridáme rozmarín, cesnak a maslo. Roztopené spenené maslo polievkovou lyžicou prelievame pravidelne na mäso, pokiaľ mäso nebude medium. Chrbát vyberieme, necháme ho chvíľku odpočívať. Na panvičku, kde sme pripravovali mäso, pridáme víno z marinovaných hrušiek. Chvíľu povaríme a na záver pridáme maslo na zahustenie.

Omáčkou budeme prelievať nakrájané mäso. Hrušky očistíme od šupky. Uvaríme víno s ostatnými surovinami a do odstaveného vína vložíme hrušky, ktoré marinujeme 1 deň. Zemiaky očistíme a uvaríme, aby sme mohli urobiť pyré. Popučíme ich pučidlom. Orechy upečieme v rúre a povaríme v šľahačke s maslom. Rozmixujeme na hladkú kašu. Pridáme k zemiakom.





GRILOVANÁ BRAVČOVÁ KOTLETA SO SLIVKOVOU OMÁČKOU

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

Ingrediencie: 600 g bravčovej krkovičky, 1 vetvička rozmarínu, 500 ml hovädzieho vývaru/bujónu, 100 ml portského vína, 50 ml balzamového octu, 160 g sušených sliviek, slivkový džem, 80 g masla, mleté biele korenie, soľ

Postup:

Hovädzí vývar dáme variť a necháme ho zredukovať na tretinu. Umytú a osušenú krkovičku jemne naklepeme, osolíme a okoreníme. Opekáme na panvici/grile z každej strany asi 4 minúty. Opečenú krkovičku odložíme na teplé miesto.

Na panvicu z opekania mäsa pridáme cukor, ktorý necháme mierne skaramelizovať. Prilejeme portské víno a zredukovaný vývar. Pridáme rozmarín, balzamový ocot, slivky a slivkový lekvár. Omáčku necháme vyvariť, kým sa slivky nerozvaria. Potom ju rozmixujeme ponorným mixérom a pridáme maslo na zjemnenie. Podávame s miagými zemiakmi.



NEPEČENÝ ČUČORIEDKOVÝ KOLÁČ

Náročnosť *** **Príprava 45 min.**
Cena €€€ **Počet porcií 12**

Ingrediencie:

1 balenie kakaových keksov, 1 balenie vanilkových keksov, 1 balenie banánového pudingu, 400 ml mlieka, 4 PL kryštálového cukru, 120 g masla, 250 g hladkého tvarohu, 400 g smotany na šľahanie, 1 čučoriedkový džem, čokoláda na ozdobenie

Postup:

Na spodok formy s rozmerom asi 20 x 30 cm dáme alobal, aby prečnieval cez okraje. Na dno poukladáme kakaové kekсы v jednej vrstve.

Do prášku pudingu pridáme cukor a trochu mlieka a rozmiešame do hladka. Prilejeme zvyšok mlieka, uvaríme hustý puding a necháme vychladnúť. Do vychladnutého pudingu pridáme zmäknuté maslo a tvaroh izbovej teploty. Krém natrieme na kekсы. Na krém jemne rozotrieme čučoriedkový džem a uložíme vanilkové kekсы. Smotanu na šľahanie vyšľaháme dohusta a rozotrieme na kekсы. Na záver posypeme nastrúhanou čokoládou a dáme vychladiť do chladničky.

CHAI LATTE

Náročnosť *** **Príprava 20 min.**
Cena/porciu €€€ **Počet porcií 1**

Ingrediencie:

5 ks zeleného kardamómu, 15 ks celého čierneho korenia Dobrá cena, 6 klinčekov, 1 celá škorica Dobrá cena, 1 vanilkový struk, 1/3 ČL muškátového orecha, 10 feniklových semienok, 2 vrecúška čierneho čaju, 1/3 ČL mletého koriandra, 1/3 ČL zázvoru, voda, 2 PL medu Mamičkiné dobroty

Postup:

Do vody nalámeme škoricu, pridáme vanilkový struk (môžeme nahradiť aj vanilkovou esenciou) a čierne čaje. Všetky ostatné korenia nadrvíme v maziari a pridáme do hrnca. Všetko spolu varíme okolo 5 minút, aby sa chute spojili. Odstavíme z ohňa. Osladíme medom alebo hnedým cukrom. Trošku odlejeme do hrnčeka a zalejeme sójovým mliekom.

Recepty sa líšia. Niekde používajú kondenzované mlieko, niekde pridávajú citrónovú trávu či dokonca bobkový list. Každý si dochutí podľa seba.



FAZUĽOVÝ PRÍVAROK S MRKVOVÝMI FAŠÍRKAMI

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

Ingrediencie:

380 g mrkvy, 140 g ovsených vločiek, 60 g strúhaného syra, 1 ČL sušeného cesnaku, 1 ČL kurkumu, soľ, 350 g zemiakov, 500 g bielej fazule v konzerve, 2 bobkové listy, 1 ČL mletej rasce, 300 g kyslej smotany, 50 g smotany na šľahanie, 2 PL hladkej múky, 2 PL masla

Postup:

Na fašírky zmiešame najemno nastrúhanú mrkvu, ovsené vločky, syr, cesnak, kurkumu a soľ. Necháme chvíľu postáť. Ak má mrkva veľa vody, pridáme vločky tak, aby sa dali tvarovať guľôčky. Formu na mafiny vymastíme olejom. Z mrkvej hmoty vytvárame guľôčky a po jednom ich vkladáme do formy. Pečieme v rúre na 180 °C asi 40 minút. Na prívarok očistíme zemiaky a nakrájame na kocky. Prepláchneme a dáme variť do osolenej vody s bobkovým listom. Keď sú zemiaky mäkké, pridáme fazuľu. Kyslú smotanu vymiešame so smotanou na šľahanie a s múkou a primiešame k zemiakom. Pridáme rascu a povaríme do zhutnutia. Podľa chuti dosolíme a pridáme maslo. Podávame s mrkvoými fašírkami.

Viac receptov nájdete na www.netradicnerecepty.sk



JEDLOM K DOBREJ NÁLADĚ

HOVORÍ SA, ŽE LÁSKA IDE CEZ ŽALÚDOK. O DOBREJ NÁLADĚ A PSYCHICKEJ POHODE TO PLATÍ TAKISTO. ABY BOLO NAŠE TELO SPOKOJNÉ A ŠTASTNÉ, PRODUKOVALO TIE SPRÁVNE HORMÓNY, POTREBUJEME AJ VHODNÝ JEDÁLNY LÍSTOK.

Medzi známe hormóny šťastia patrí endorfín, dopamín a sérotonín. Endorfín produkuje naše telo počas športových aktivít alebo extrémnych zážitkov. Hladina dopamínu sa zvyšuje pôsobením vonkajších podnetov, ktoré náš mozog stimuluje, a sérotonín zas vieme naštartovať tými správnymi potravinami. Je to hormón, ktorý je zodpovedný za pocity pohody a vnútorného pokoja. Jeho nedostatok vedie k problémom s nespavosťou, ku sklonom k depresii a úzkosti, agresivite alebo podráždenosti.

Ako teda zvýšiť produkciu sérotonínu? Nie je to úplne jednoduché. Sérotonín sa totiž z tráviaceho traktu do neurotransmitterov neprenáša. Jeho stimuláciu však môžeme ovplyvniť práve zvýšeným príjmom istých jedál.

Za naše nálady sú v konečnom dôsledku zodpovedné dva typy neurotransmitterov: inhibičný a excitačný. Excitačné neurotransmitery aktívne stimulujú našu myseľ a telo, no veľmi ľahko sa vyčerpávajú, čo

v konečnom dôsledku vedie k pocitom nešťastia. Inhibičné neurotransmitery pôsobia na myseľ upokojujúco a eliminujú účinky excitačných neurotransmitterov. Na dosiahnutie dobrej nálady je potrebná rovnováha medzi oboma.

Neurotransmitery si mozog netvorí sám, ale ako na všetky procesy v tele aj na ich tvorbu potrebuje „palivo“ v podobe potravín. Takýmto palivom práve pre sérotonín je esenciálna aminokyselina tryptofan, ktorú telo nedokáže vyrobiť samo, ale dopĺňame ju stravou. Medzi potraviny, ktoré výrazne pomáhajú pri produkcii sérotonínu, patria orechy, ovocie, vajcia, horká čokoláda, kurkuma alebo syry.





5 BOOSTEROV DOBREJ NÁLADY

Horká čokoláda – kakaové polyfenoly sú silné antioxidanty, ktoré obsahujú psychoaktívne zložky a vyvolávajú pozitívne pocity. Čím má čokoláda vyšší obsah kakaa, tým silnejšie pôsobí na našu náladu, pozor však na tie, ktoré obsahujú veľa cukru a kakaovej hmoty.

Tempeh a kimči – sú fermentované potraviny, ktoré zlepšujú zdravie čriev, fungovanie črevnej mikroflóry a podporujú psychickú pohodu. Ich konzumáciou sa v našom tele zvyšuje aj hladina sérotonínu.

Para orechy – sú jedným z najsilnejších zdrojov selénu. Ten má v tele niekoľko funkčných úloh vrátane ovplyvňovania nálady z dlhodobého hľadiska. Vysoký príjem selénu pomáha znižovať riziko depresie a balansovať činnosť neurotransmiterov.

Mak – pomáha podporovať zdravé fungovanie nervového systému. Obsahuje horčík a alkaloidy, ktoré majú upokojujúci účinok na psychiku, a zároveň je nápomocný pri neurózach a nadmernom strese. Konzumácia maku takisto pomáha zmierniť nespavosť a skvalitňuje náš spánok.



Zelený čaj – šálka zeleného čaju dokáže osviežiť a zároveň povzbudiť. Pomalé vstrebávanie kofeínu obsiahnutého v zelenom čaju navodzuje upokojujúci účinok. Vďaka jeho schopnosti obmedzenia aktivity a-amylázy pomáha uvoľniť sa od stresu.

OVOCIE A NÁŠ ÚSMEV

Podľa štúdie Univerzity College v Londýne dokáže konzumácia ovocia a zeleniny pomôcť aj v prípade silného smútku a depresie. V štúdiu analyzovali správanie takmer 3,5 tisíc účastníkov s priemerným vekom 55 rokov, ktorí jedli buď veľa zeleniny, ovocia a rýb, alebo sa ich jedálny lístok skladal prevažne zo spracovaných potravín, z rafinovaných zŕn, tučných mliečnych výrobkov a zo sladkostí.

Skupina účastníkov, ktorí konzumovali viac zeleniny, ovocia a rýb, teda potravín, ktoré pomáhajú balansovať činnosť neurotransmiterov, pociťovali väčšiu spokojnosť, radosť a dokonca menší výskyt depresie.



MENU DOBREJ NÁLADY

Orechy, semená a čokoláda obsahujú horčík, ktorý chýba najmä ľuďom trpiacim depresiou. Konzumáciou potravín bohatých na horčík pomáhamo telu zvyšovať amitriptylín a sertralín, teda látky, ktoré pôsobia ako antidepresíva.

Vajcia, rôzne druhy mäsa a strukoviny sú bohaté na zinok, ktorý sám osebe nemá antidepresívne účinky, ale zvyšuje účinnosť zložiek iných potravín a doplnkov, ktoré sú zodpovedné za dobrú náladu.

Huby a ryby sú skvelým zdrojom vitamínu D najmä v zimných mesiacoch, keď strácame kontakt so slnkom a prirodzene upadáme do pochmurnejších nálad. Veľký vplyv na to má aj nízka dávka slnečného žiarenia, ktorá pri kontakte s pokožkou produkuje vitamín D. Na to, aby sme predišli jesennému splínu a zimnej depresii, potrebujeme zvýšiť príjem potravín s jeho obsahom, pretože je jedným z vitamínov, ktoré dokážu výrazne ovplyvniť náladu.

Červené mäso, fazuľa alebo tmavá listová zelenina nás zas zásobia železom, ktoré sa okrem nálady stará o správny spánok. Nedostatočný príjem železa je často spojený nielen so zlou náladou, ale aj s neuspokojivým spánkom a nedostatočnou regeneráciou nášho tela.

POSILNITE SVOJE VZŤAHY



ZÁKLADOM SPOKOJNÉHO ŽIVOTA SÚ ZDRAVÉ VZŤAHY – ČI UŽ PARTNERSKÉ, ALEBO S INÝMI ĽUĎMI. NEJEDEN VÝSKUM POTVRDIL, ŽE ZNIŽUJÚ MIERU STRESU, PODPORUJÚ ZDRAVÉ SPRÁVANIE A VÔBEC DÁVAJÚ ŽIVOTU VÄČŠÍ ZMYSEL. AK STE NESPOKOJNÍ, SKÚSTE SA ZAMYSLEŤ NAD TÝM, AKO FUNGUJÚ TIE VAŠE VZŤAHY, PREDOVŠETKÝM S NAJBLIŽŠÍMI ĽUĎMI. NASLEDUJÚCE RIADKY VÁM UKÁŽU, ČO MÔŽETE SAMI ZMENIŤ.

VENUJTE POZORNOSŤ SLOVÁM

Dobrá komunikácia – verbálna aj neverbálna – je základom kvalitného vzťahu. Zbližuje ľudí a pomáha predchádzať nedorozumeniam. Dobre komunikovať sa dá len vtedy, keď človek aktívne načúva iným a venuje sto percent svojej pozornosti jeho slovám i neverbálnemu správaniu. Kladte otvorené otázky a naučte sa dávať aj prijímať spätnú väzbu.

NEDOMÝŠĽAJTE SI, RADŠEJ SA PÝTAJTE

Domýšľavosť znamená robiť unáhlené závery. No tie môžu vyvolať nepochopenie, hnev či odpor. Preto, keď si nie ste istí, je lepšie sa

opýtať. Pýtajte sa prirodzene, neútočne, tak, aby ste pochopili príčiny a dôsledky. Nebojte sa otvorene hovoriť o svojich pochybnostiach a posilníte tým celý vzťah.

HĽADAJTE TO DOBRÉ

To, na čo človek upriamuje pozornosť, má tendenciu narastať. Ak budete lipnúť na chybách, uvidíte ich všade. Klúčom k zdravému a šťastnému partnerskému vzťahu je schopnosť zamerať sa na to dobré. Neznamená to však, že negatívne veci sa zametajú pod koberec a nehovorí sa o nich. Sústredenie na pozitívne veci znamená napríklad oslavy úspechov, podpora druhého či všímavosť k jeho

napohľad bežným aktivitám v rámci rodiny. Rovnako tak hľadanie, venovanie pozornosti a rozvíjanie činností, ktoré sú blízke obom.

NEUTEKAJTE OD PROBLÉMOV

V každom vzťahu sa raz za čas objavia veci, na ktoré máte s partnerom odlišný názor. Namiesto toho, aby ste od konfliktov utekali, skúste ich riešiť čo najskôr. Ak budete svár odkladať, môže vám obom časom prerásť cez hlavu. Štúdia z Florida State University ukázala, že páry, ktoré vedeli pracovať na nezhode už v začiatkoch, mali väčšiu šancu na úspešný dlhodobý vzťah než tí, ktorí si spor vôbec nepripustili.

Hovoriť o nezhodách hneď v začiatkoch však nestačí. Musíte pritom druhého aj počúvať a snažiť sa pochopiť jeho pohľad na vec. V hádke sa pokúšajte nebyť príliš osobní a vzťahovační.

SPOZNAJTE SVOJE AUTENTICKÉ „JA“

Ak chcete zlepšiť nejaký dôležitý vzťah vo svojom živote, musí byť trávenie času s danou osobou vašou prioritou. Ale potrebujete aj čas sami pre seba. Mať priestor na uvedomenie si, kým vlastne ste, čo sa vo vašom živote deje, kam smerujete, je potrebné pre vnútornú rovnováhu. Čas osamote je aj priestorom na sebareflexiu. Aj vzťahy môžete vidieť v lepšej perspektíve, keď si od nich dáte trochu odstup. Na takéto rozjímanie dobre poslúži hoci 15-minútová prechádzka osamote alebo si len tak v pokoji nerušene posedzte v kresle. Môžete si zaviesť zvyk vstať o niekoľko minút skôr než ostatní členovia rodiny a získať tak niekoľko minút iba pre seba. Gerald Rogers vo svojej knihe *Manželská rada*, ktorú by som si prijal mať píše, že rovnako ako ste slúbili chrániť človeka, s ktorým žijete, tak by ste mali chrániť aj svoj vlastný svet. Majte radi seba a tiež svet okolo, ale musíte mať aj priestor, vďaka ktorému ste vždy pripravení svoju lásku vnímať a venovať jej pozornosť.

PESTUJTE SI VŠÍMAVOŠŤ

Niekedy majú ľudia tendenciu brať to dobré, čo má partner (partnerka) v sebe, veľmi rýchlo za samozrejmosť, ba dokonca si môžu prestať všímať všetko dobré, čo ten druhý pre nich robí, pričom sa čoraz viac zameriavajú na drobné zlyhania. Toto tiež spôsobuje veľké ochladenie vo vzťahoch. Ak sa nechcete dostať do takého stavu, je dobré pestovať si rituál ocenenia. Stačí hoci poďakovať za maličkosť kedykoľvek počas dňa. Snažte sa každý deň zakončiť uvedením si všetkých väčších



i drobných vecí, ktoré ste jeden pre druhého v ten deň urobili, ideálne aj dajte partnerovi najavo, že si to uvedomujete. Posilníte tým schopnosť zameriavať sa na pozitívne veci vo svojom vzťahu a vaša „polovička“ sa poteší, že jej úsilie vnímate.

PRIJMITE ZODPOVEDNOSŤ ZA VLASTNÉ EMÓCIE

Váš partner nie je povinný robiť vás šťastnou osobou, rovnako ako vás nemôže urobiť nešťastným človekom. Každý človek je sám zodpovedný za svoje vnútorné naladenie. Ak máte zlú náladu alebo sa hneváte, nikdy to nekladte za vinu partnerovi. Je to niečo, čo sa deje vo vás, sú to vaše pocity a vaša zodpovednosť.

POSILŇUJTE VZÁJOMNÚ DÔVERU

Dôvera podporuje ovzdušie slobody. V zdravom vzťahu sa ani jeden z partnerov nemusí obávať kritiky, odsúdenia alebo nátlaku zo strany druhého. Nikto by nemal mať obavy

prejaviť svoje najhlbšie myšlienky a city, naopak, mal by cítiť, že budú prijaté bez odsúdenia. Základom dôvery je úcta a oddanosť. Na to, aby sa vám podarilo vytvoriť vzťah, v ktorom nechýba dôvera, treba dostatok času, úsilia i vytrvalosti.

DOPRAJTE SI SLOBODU

Ani v tom naj dôvernejšom vzťahu sa nikto z dvojice nestáva vlastníctvom toho druhého. Je dobré, ak je človek ochotný nielen umožniť, ale aj podporiť individualitu svojho partnera bez obáv. Pri vzájomnej dôvere, úprimnosti a oddanosti nie je vhodné kontrolovať alebo podozrievať. Každý môže slobodne rozvíjať svoje osobné záľuby či schopnosti bez akéhokoľvek nátlaku zo strany partnera, aby sa prispôbil jeho záujmom či názorom. Vzájomná dôvera je tvorkyňou slobodného a voľného prostredia. Nikto nie je nadradený nad nikým. Každý by mal mať podmienky a možnosti na rozvoj svojej vlastnej osobnosti bez akéhokoľvek nátlaku.

-dp-, zdroj: eduard.sk, G. Rogers: Manželská rada, ktorú by som si prijal mať

NA DOPLNKOCH ZÁLEŽÍ



Atmosféru interiéru môžete ovplyvniť výberom pohodlného a pekného nábytku i správnym osvetlením vrátane stojacich a stolných lúč. Útulnosť interiéru však nepochybne tkvie v bytových doplnkoch a dekoráciách. Deky, vankúše, obrazy, fotorámčeka, svietniky, zaujímavé kvetináče či solitérne nábytky sú tou správnou voľbou, ak chcete, aby ste sa doma cítili príjemne a komfortne. Ešte lepšie sú kúsky, ktoré nielen skvele vyzerajú, ale majú aj praktické využitie. Ako napríklad dizajnová taburetka MASHIKE od spoločnosti EGLO, ktorá poslúži nielen na chvíľu pohodlia s vystretými nohami. V prípade potreby sa po odklopení veka zmení na príručný stolík, na ktorý si môžete odložiť knihu, časopis, šálku kávy či ľahké občerstvenie. Navyše poskytuje aj úložný priestor, napríklad na deku. Predáva sa v zostave 2 kusy, kúpíte na www.eglo.sk.

DUCKA – PRVÁ SLOVENSKÁ TANEČNÁ SPEVÁČKA

SLOVENSKÁ MODERNÁ POPULÁRNA HUDBA JE RELATÍVNE MLADÁ, PRVÉ PIESNE V JEJ DUCHU NAPÍSAI SLOVENSKÍ AUTORI V PRVEJ POLOVICKE TRIDSIATYCH ROKOV MINULÉHO STOROCIA. VTEDAJŠÍ SLOVNÍK VŠAK TENTO DRUH HUDBY OZNAČOVAL POJMOM „TANEČNÁ HUDBA“. OD POČIATKU EXISTENCIE SLOVENSKEJ POPULÁRNEJ HUDBY DO KONCA R. 1941 SA NENAŠLA ANI JEDNA SPEVÁČKA, KTORÁ BY SA ODHODLALA ZASPIEVAŤ TANEČNÚ PIESEŇ AKO TAKÚ.

Výnimkou boli tanečné piesne, ktoré boli súčasťou operetných predstavení, tie boli súčasťou ich divadelnej úlohy. Umelkyne sa obávali sa, že by tým prekročili normy etiky vtedajšej spoločnosti, ktorá o súkromnom živote umelcov „ľahších“ žánrov mala svoje predsudky.

Nebolo zvláštnosťou, keď vyštudovaná herečka či speváčka po vydaji na žiadosť manžela ukončila svoju umeleckú dráhu. Aj texty patriace do úst speváčkam spievali muži. Rok 1942 sa však stal významným rokom – po prvý raz spievala slovenskú tanečnú pieseň žena, celým menom: **Marta – Magda Schwingerová**, prezývaná **Ducka**.

Magda Schwingerová sa narodila v roku 1915 v Nemšovej pri Trenčíne. Jej rodičia boli učitelia, otec navyše organista a režisér ochotníckych divadelných predstavení. Po jeho návrate z frontu prvej svetovej vojny sa rodina presťahovala do Žiliny, kde Magda absolvovala dve triedy gymnázia. Na pozvanie Janka Borodáča, ktorý ju videl v Žiline na jednom z divadelných predstavení pripravených jej otcom, nastúpila v r. 1927 do baletu SND. Po piatich rokoch musela zo zdravotných dôvodov s baletom skončiť. Vrátila sa do Žiliny. Účinkovala v tamojších ochotníckych divadelných súboroch, potom v maďarskej operete a činohre v Košiciach a krátko v trnavskom Komornom divadle. Súkromne sa venovala štúdiu spevu, takže v r. 1939 ju vtedajší dramaturg Štefan Hoza opäť prijal



do SND ako subretu v operete a opere. Vytvorila rad pozoruhodných divadelných postáv, pričom v operete G. Dusíka Pod cudzou vlajkou spievala pieseň Nebozkané pery. V rámci edičnej politiky dramaturgie gramofónovej firmy Telefunken začali vychádzať piesne slovenských autorov v kombináciách s aktuálnymi nemeckými šlágrami. Spievali ich naši speváci so slovenskými textmi. Ako prvá sa ocitla táto pieseň na jednej platni s legendárnym dobovým vojnovým šlágram, piesňou Lili Marlen so slovenským textom. Dirigentom orchestra bol jej autor Norbert Schultze a obe piesne nahrála Magda Schwingerová. Stala sa tak prvou ženou, ktorá na Slovensku v roku 1942 prelomila tabu spievania a nahrávania tanečných piesní.

PRVÁ HVIEZDA

Keď mala budúca prvá slovenská „populárna“ speváčka len niekoľko mesiacov, vyhrala súťaž o najkrajšie bábätko. Neskôr aj so sestrou v Žiline predvádzali na svojich krásnych nohách prvé nylonové pančuchy vo výklade obchodu s topánkami. A keď už bola ospevovanou umelkyňou, pózovala v kožušinkách presne ako za-

hraničné speváčky z plagátov. K dokonalému obrázku rýchlo pribudli gavalieri vysokého ranku, ktorí ju sledovali z davu, ako žiari tancom, spevom i herectvom pred publikom Slovenského národného divadla. V operete SND spoluúčinkuje Ducka s Františkom Krištofom Veselým, jej meno poznajú ľudia nielen v Bratislave. Objavuje sa v obrázkových časopisoch, robí často rozhovory pre Slováka i Gardistu. Poslušne v nich zdraví Na stráž. To však ešte neznamená, že by bola Magda Schwingerová fašistka. Ona skôr vo svojej každodennosti žije život, ktorý ju naplňa a robí radosť i divákovi. To bol jej cieľ už od čias, keď s otcom, mamou a so sestrou skúšali ochotnícke divadlo. V divadle sa cíti v bezpečí, realizuje sa a môže rozdávať svoj talent pre potešenie. Z hľadisku ju obdivoval aj Nikola Knieževič, kráľovský vyslanec Srbska. Ducka sa po rokoch vyznala: „Vedela som, že po predstavení na mňa opäť bude čakať obrovská kytica... Aj ja som sa v každom predstavení nešťastno-šťastne stávala niečou manželkou, a to už v hľadisku sedel môj najväčší nápadník. Mucka (staršia sestra) mi strašne držala palce v divadle i v láske. Zúriala vojna a my sme o nej

takmer nevedeli. V Bratislave bol dostatok všetkého, na čo sme si zmysleli.“ V pohľade na Európu minulého storočia to boli najagresívnejšie časy, ktoré mali takmer 100 miliónov obetí. To, že sa vtedy Bratislavčania bavili na vymyslených príbehoch o hrdinstvách v operete a naokolo besnila vojna, však nebola Schwingerovej vina. Ľudia azda potrebovali na vojnu okolo zabudnúť a o to viac bažili po zábave. Ducka túžila užívať si lásku s Nikolom a tešit sa z toho, že je na ňu hrdá rodina i jej mesto Žilina.

AKO VO FILME

Jedného dňa však Nikola Knieževič bez rozlúčky zmizol. Tajná depeša, ktorá ho zo Slovenska vyhnala a pripravila o takmer filmovú lásku, obsahovala varovanie o ohrození jeho života v režime slovenského štátu a príkaz vrátiť sa domov. Magde sa zrútil svet. Zakrátko po tomto veľkom sklamaní – a možno práve preto – sa vydala za najlepšieho kamaráta svojho švagra – Ludevíta Mutňanského. Bol tlačovým šéfom Robotnícko-sociálnej poisťovne, prominentným športovým novinárom a hlásateľom rozhlasu vo Viedni. Mal však aj vysoké politické postavenie v zahraničnej Hlinkovej garde. Vojny sa nebál, športoval, cestoval a videl budúcnosť vo víťaznej, mocnej Slovenskej republike. „Spočiatku okolo nás všetko žiarilo, Ludevít si ma k sebe pripol ako ozdabu a ja som zacítila pôdu pod nohami,“ spomína neskôr na okamihy bezpečia v Mutňanského náručí. V roku 1942 sa im narodil syn Jozef. No počas druhého tehotenstva sa situácia úplne obrátila a výsledok vojny sa už nevyvíjal v prospech Mutňanského. S trojročným synom, dvojmesačným bábom a so svokrou kožušníčkou sa ocitli na úteku na rakúskych lazoch.



Herečka a speváčka Magdaléna Schwingerová bola mladšou sestrou speváčky a herečky Márie Schwingerovej, ktorá študovala na Hudobnej škole pre Slovensko v Bratislave. Ako dvanásťročná prišla Magdaléna za sestrou do Bratislavy. Tancovala detské úlohy v SND a navštevovala tanečnú školu šéfa baletu SND Achille Viscusiho. Bola členkou činohry SND, neskôr účinkovala v Maďarskom divadle v Košiciach. V rokoch 1940 – 1942 bola sólistkou opery SND v Bratislave v predstavení *Predaná nevesta*. Účinkovala aj v operetách s F. K. Veselým. Bola prvou slovenskou štúdiovou speváčkou. V roku 1943 nahrala s orchestrom v rozhlase prvú populárnu pieseň *Odpusť a piesne Nebožkané pery*, *Čuj slovenskú pieseň a slovenskú verziu nemeckého šlágra Lili Marlen*. Objavila sa aj v niekoľkých filmoch: *Adam a Eva*, *Štvorylka*, *Senzi mama*, *Dialóg 20-40-60*. Tesne po vojne získala angažmán v Stredoslovenskom divadle vo Zvolene. Keď kvôli šlágru Lili Marlen prišla o prácu herečky, pracovala ako pokladníčka v divadle P. Jilemnického v Žiline. Zomrela v Žiline v roku 1993.

OSUDU NEROZKÁŽEŠ

To, čo sa vzápätí odohrá, nebudú potomkovia Magdy a Ludevíta chápať do konca dní: Ludevít nevydrží situáciu a na jeseň 1945 sa ide do Viedne prihlásiť na políciu. Nasleduje zatknutie. Opustená Ducka s deťmi a so svokrou pochopia, že súdu za vojnové zločiny sa nevyhne. Žena na konci svojich psychických i fyzických síl sa vráti z rakúskeho vidieka do Bratislavy a v okamihu má v päťach vyšetrovateľov aj ona. Ani libretista by to lepšie nevymyslel – Ducka sa osudovo zalúbi tretíkrát: do svojho vyšetrovateľa. Znovu hľadá bezpečie, oporu či sa chce vykúpiť? Svoju vyšetrovateľovi porodí svoje tretie dieťa. V živote niekdajšej hviezdy nastáva dlhé ticho. Tri malé deti, úlisná svokra, obnovujúca svoje kožušníctvo na Františkánskom námestí v Bratislave a rodičia ďaleko v Žiline.



Čo mal ešte osud pre prvú slovenskú populárnu speváčku prichystané? Prozaické čakanie na roly v žilinskom divadle, prácu kostymérky, skladníčky. O dve desaťročia neskôr, keď sa na dovolenke

v Karibiku náhodne stretne publicista Miroslav Procházka a jeho žena herečka Mária Kráľovičová s bývalým vyslancom Srbska Nikolom Knieževičom, opýta sa ten: „Ako sa má moja Ducka?“ Keď sa o tomto stretnutí dozvedela pani Magda, veľmi ju to zasiahlo. Navrhované stretnutie sa však nikdy neuskutočnilo. Melodramatický príbeh života našej prvej slovenskej speváčky Magdalény Schwingerovej sa končí nevelmi atraktívnym obrazom „tety Ducky“ sediacej v divadelnej pokladnici s ľadvinovým pásom, so silnými dioptriami a s krížovkou v ruke.

Autor myšlienky Tomáš G. Masaryk	podpera	český bohemista	1. časť tajničky	apriórny umelecký jazyk	meno Eduarda	čas	španielske mesto	pastieri oviec	orientálne mužské meno	značka lantánu	ANOSOV, ARAO, AŠANT	pästiar	omámili alkoholom
speňažoval													lebo (bás.)
žartovne napodobňovala													primát 2. časť tajničky
tamtá				otkli Mohamedov radca						rímske číslo 1011 bieda			
obec v okr. Senec					kridlo (odb.) časť zvieracej nohy				týčil sa Európska parlamentná únia				
príslušník kmeňa v Ghane					prisediaci na súde poplach								
ARRAS, KROM, PARUS	odovzdaná správa	uchopila pápežská koruna					sídlo v Malajzii mimo					stranou	korálové ostrovy
opracovalo sekerou								usekáva naša prírodná rezervácia					
zázrak				politická zmluva					kananejská bohyňa hlúzy vstavačov				
pohrebná hostina				ručne tkaný koberec okaté ženy						Elektráreň Bohunice (skr.)			
japonská rieka					peňažná sústava žrd' na voze					predpona (žič) obyvateľ Arábie			
poľný hľadavec (zdrob.)						okresné mesto ruský metalurg							
ANAT, AVILA, IPOH	ženské meno	zatajujú trieskal					vypierajú otecko (hypok.)					cesta s dvoma radmi domov	démon
predplatiť								plachetnica po rusky vyjmúc					
papršleky					dub, po anglicky nemocničné oddelenie				existovala latinský pozdrav				
ozvena				rôznofarebná kvetina kód Bruneja						jednotka informácií náčelník štábu			
predložka			poľovnícka puška										
značka hliníka			obyvateľ Nového Mesta nad Váhom										

Tajnička z čísla 12/2022: NA JEDLIČKE HVIEZDA SVIETI PRE RADOSŤ A ŠTASTIE DETÍ.

Výhercovia vecných cien: Katarina Flaková, Svedernik, Mária Dobiašová, Borský Mikuláš, Michal Tomčo, Dulovce

Správne odpovede posielajte najneskôr do **15. 3. 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 Jednote Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len ČJS). 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 súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie 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, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle §100 zákona č.: 18/2018 Z. z.



SÚŤAŽ

**VYHRAJ S KARIČKOU
SUPER CENY**

coop
JEDNOTA

5x



NOTEBOOK DELL

10x



ČISTIČKA VZDUCHU ETA

20x



HRNČEK KARIČKA

30x



**POUKÁŽKA 20 €
NA NÁKUP V COOP JEDNOTA**

VIAC INFO NA WWW.KARICKA.SK



**KÚP AKÉKOĽVEK
3 PRODUKTY KARIČKA**



**BONUS!
KÚP NOVINKY OD KARIČKY
A SI V ŽREBOVANÍ 2x**



**ZAPOJ SA REGISTRÁCIOU
POKLADNIČNÉHO BLOKU NA
WWW.KARICKA.SK**



**SÚŤAŽ TRVÁ
OD 12. 1. 2023
DO 28. 2. 2023**

Vyskúšajte šťastie s Figarom

90x
100 €



10x
300 €

ilustračný obrázok



Kúpte minimálne 400 g výrobkov Figaro. Pošlite svoje meno, adresu a telefónne číslo uvedené na zadnej strane pokladničného dokladu na adresu: Súťaž – Mondelez Slovakia s.r.o. Figaro, P. O. BOX 300, 830 00 Bratislava 3 a budete zaradení do žrebovania o výhry. Zapojiť sa do súťaže môžete od 19. 1. do 1. 3. 2023. Pravidlá súťaže, ako aj informácie o spracúvaní osobných údajov a právach dotknutej osoby nájdete na webovej stránke www.figaro.sk.