

X • 2023 • XXI. ročník

jednota

Najlepšie domáce potraviny

» Nepredajné » časopis spotrebného družstevníctva

coop
JEDNOTA

ODMEŇUJEME
ZA VERNOŠŤ

- PREDSTAVUJEME
JUBILUJÚCE
COOP JEDNOTY
- VÍNNÁ CESTA
PO FLORENCII
A TOSKÁNSKU

Huby ako
od babičky

ROZHOVOR: MARTIN ŠKRTEL – V CIVILE SIVÁ MYŠ, NA TRÁVNIKU TIGER

ISTOTA PRÁCE A PRAVIDELNÉHO PRÍJMU



www.coop.sk/sk/praca



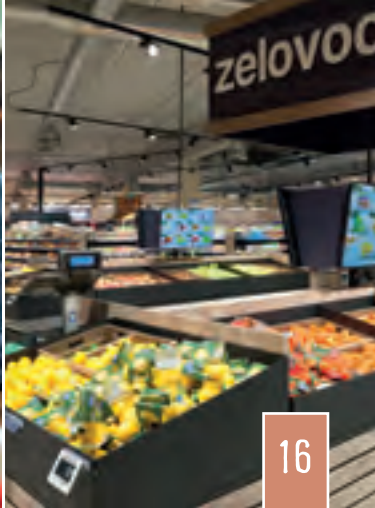
coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



4



8



16



22



18



22

coop
JEDNOTA

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

10
23



OBSAH

NAMIESTO PREDJEDLA...



Keď som si prečítala článok našej spolupracovníčky etnografky Eleny Beňušovej o tom, ako si kedysi prilepšovali naši predkovia k bežnej chudobnej strave zberom rôznych plodín, predstavila som si dnešného rozmazaného človeka, ako denne v rôznych ročných obdobiach blúdi lesmi, aby si zaobstaral obživu. Voľakedy ženy z kôry stromov, zo slamy, z machu i trávy dokonca piekli chlieb! Dnes nabeháme kilometre s vozíkom v supermarketoch, kde si kúpime všetko a nemusíme podstupovať námahu spojenú s nepohodlím a pohybom v divočine. Do lesa chodíme relaxovať a prípadný zber plodov je len príjemným spostením nášho zaslúženého oddychu.

Život sa rapídne zmenil. V porovnaní s minulosťou žijeme v nadbytku a zdravý životný štýl si musíme vytvárať a „pestovať“ namiesto toho aby sme ho prirodzene žili. Ale robíme, čo môžeme, aby sme mohli žiť v dostatku, byť zdraví a mali trochu času aj na našich blízkych či na seba a svoje radosti. Život sa mení a to nikto nezastaví. Môžeme sa len snažiť žiť tak, aby nám to prinášalo radosť, uspokojenie a dávalo zmysel.

Denisa Pogačová

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

- 4 Dnes v kuchyni: Huby ako od babičky
- 6 Sezóna: Zdravé bielkoviny nielen pre vegánov
- 8 Zdravie: Ženský cyklus a naše chute
- 10 V COOP Jednote: Jubilujúca COOP Jednota Liptovský Mikuláš
- 12 Nákupná karta: Vyplácame zľavy verným zákazníkom
- 14 Vlastná značka: Ovocie a zelenina zo slovenských poli a sádov
- 16 V COOP Jednote: V Nitre oslavujú 70
- 18 Duel: V hlavnej úlohe huby
- 20 Netradičné recepty
- 22 Rozhovor: Martin Škrtel je baránok i drak
- 24 Slovensko: Háje, lesy, bory, to naše komory...
- 26 Zaujímavosť: Oktoberfest
- 28 Dobrý život: Vínné okienka v centre talianskej renesancie
- 30 Krížovka



HUBY AKO OD BABIČKY

AK PATRÍTE K HUBÁROM, BERTE KOŠÍKY A VYRAZTE DO JESENNEJ PRÍRODY! DUBÁKY, ŠAMPIŇÓNY, KURIATKA A RÔZNE INÉ DRUHY HÚB PRAVE VYKÚKAJÚ SPOD VLNKÉHO LÍSTIA. A KTO NEMÁ VEDOMOSTI PRAVÉHO HUBÁRA, SPOĽAHLIVÝ ZDROJ OBJAVÍ AJ VO SVOJEJ OBLÚBENEJ PREDAJNI.

Huby sú veľmi chutná, ale aj cenná potraviná. Sú bohatým zdrojom esenciálnych aminokyselín, no na rozdiel od mäsa neobsahujú cholesterol. Takisto obsahujú veľa draslíka, vďaka čomu sa odporúčajú pacientom s vysokým krvným tlakom. Okrem toho obsahujú široké spektrum vitamínov. Huby sú však najviac cenené ako zdroj vápnika, horčička, mangánu, železa, medi a draslíka. Zlepšujú trávenie a napríklad hľiva ustricovitá dokáže bojovať aj proti bakteriálnej, plesňovej a vírusovej nákaze v organizme, čo ju robí mimoriadne zaujímavou v sychravom počasí. Ak chcete byť na jeseň a v zime zdraví, s pevným imunitným systémom, uprednostnite čerstvú hľivu pred výživovými doplnkami. Je veľmi chutná a organizmus pri jej pravidelnej konzumácii doslova ožije. Huby ďalej obsahujú veľmi cenné látky, napríklad draslík, fosfor, železo, vápnik, horčik a síru. Takisto v nich môžeme nájsť celý rad stopových prvkov, ako je zinok, meď

a mangán. Zaujímavé sú i vitamíny skupiny B (tiamín, riboflavín, niacín, biotín, kyselina pantoténová, kyselina listová) aj vitamín C.

AJ MUCHOTRÁVKA BOLA UŽITOČNÁ

V minulosti boli u nás jedlá z húb významným obohatením jedálneho lístka, predovšetkým v chudobnejších oblastiach. Dnes rovnako dotvárajú jeho pestrú ponuku. Kapustnica s hubami je tradičným vianočným jedlom. Najobľúbenejšie sú rôzne druhy hřibov, plávky, kuriatka, májovky, rýdziky, pečiarčky, pesterce, hľuzovky a ich rôzne odrody. Hľuzovky sa hľadali zvyčajne na miestach, kde ryli diviaky, s pomocou vycvičených psov, ktoré ich našli čuchom. Ich hľuzy, ktoré sa nachádzali približne 5-6 cm pod povrchom zeme, vykopávali špeciálne upravenými motykami. Vykupovali ich obchodníci a za výhodné ceny predávali do veľkých miest. Obľúbené boli predovšetkým v panských kuchyniach. V stredoveku

ich konzumovali v celej Európe. Okrem jedlých húb sa zbierali aj tie nejedlé či dokonca jedovaté. Boli to predovšetkým muchotrávky, ktoré ľudia používali v domácnosti na trávenie múch. Rozšírený bol zber choroša bukoveho, hubáňa, ktorý ľudia využívali v čase, keď ešte nepoznali zápalky. Zbierali choroš vo veľkom, aby ho predali do veľkých miest a z neho spracované práchno posielali až do zámorských krajín.

OBYČAJNÝ ŠAMPIŇÓN?

Hoci sa nám šampiňón, čiže pečiarčka dvojvýtusná, zdá pre jeho jednoduchú dostupnosť úplne obyčajný, v skutočnosti je veľmi bohatý na živiny. Necelých 142 g (hmotnosť vysušených húb pred varením) vám dodá viac ako 50 % odporúčanej dennej dávky protirakovinového stopového prvku selén, 40 % dennej dávky riboflavínu, 35 % medi, 30 % niacínu, 20 – 50 % kyseliny pantoténovej, fosforu a zinku a navyše 10 – 15 % dennej dávky mangánu a tiamínu. Tieto huby obsahujú aj malé množstvá horčička, vápnika, fosfátov, vitamínu B₁₂ a železa.

CHUDNUTIE S HUBAMI

Huby vo všeobecnosti, či už ide o klasický dubák, šampiňón, alebo šitake, obsahujú veľmi vzácny a účinný antioxidant L-ergotioneín, ktorý neutralizuje nebezpečné voľné radikály

(hydroxylové radikály) a zvyšuje aktivitu anti-oxidačných enzýmov. Existujú najmenej dve štúdie, ktoré dokazujú, že L-ergotioneín zvyšuje metabolickú energiu, stimuluje rozpad cukru v červených krvinkách a napodobňuje karnitín v jeho schopnosti prenášať tuky do mitochondrií buniek, kde sa tuky premieňajú na energiu. Práve tento účinok sľubuje väčšina prípravkov na chudnutie, ale len zriedkavo ho aj majú. Tri štúdie tiež dokázali, že L-ergotioneín chráni aj pred nebezpečným pôsobením ultrafialového žiarenia. Hoci najviac L-ergotioneínu poskytujú huby šitake a maitake, aj pečiarica dvojvýtrusná obsahuje niekoľkonásobne vyššie množstvo tohto neuveriteľného antioxidantu ako pšeničné klíčky, kuracia pečeň a ďalšie zdroje.

POKLADY ÁZIE

V orientálnej kuchyni sa huby využívajú od nepamäti, takisto ich prínos oceňovali uznávaní lekári tak v starej Číne, ako aj v Japonsku. Je všeobecne známe, že celé dynastie čínskych, japonských aj mongolských cisárov využívali liečivé účinky húb maitake, šitake a reiši. Úspešne eliminovali negatívne účinky starnutia na organizmus a dosahovali tak dlhovekosť.

Huby maitake obsahujú špeciálne polysacharidy nazývané beta-1,6-glukány, veľmi blízke príbuzné beta-1,3-glukánov nachádzajúcich

sa v hube šitake. Betaglukány podporujú imunitný systém. Mnohé zložky v bunkových štruktúrach húb sú v skutočnosti klasifikované ako HDP (host defenses potentiators), ktoré posilňujú obranu hostiteľa. Používajú sa na alternatívnu liečbu rakoviny takmer v celej Ázii. Okrem iného sú mimoriadne účinné pri zmiernení toxických účinkov žiarenia a nepriaznivých účinkov chemoterapie, ako je únava a nevoľnosť. Mnohé japonské štúdie dokázali, že maitake v kombinácii s chemoterapiou dokážu zvýšiť účinnosť štandardnej chemoterapeutickej liečby niektorých druhov rakoviny. Hoci sa podobne dajú využiť aj šitake a reiši, huby maitake sú pri tom najúčinnějšíe.

Huby šitake sú veľmi cenné nielen pre svoje liečivé účinky, ale aj pre skutočnosť, že majú veľmi lahodnú chuť. Táto výnimočná huba obsahuje chemickú zložku, lentinan. V Japonsku ho schválili ako liek, ktorý sa pacientom podáva formou injekcií a zvyčajne slúži na predĺženie života pacientov liečených na rakovinu. Nepôsobí priamo proti rakovine, ale pomáha pri prevencii vzniku niektorých poškodení, ktoré môžu vzniknúť následkom protirakovinových liečiv. Lentinan sa tiež označuje za beta-1,3-glukán, polysacharid, ktorý má potenciálne imunostimulačné účinky a je blízky príbuzným beta-1,6-glukánu nachádzajúcemu sa v hube maitake. Je dokázané, že betaglukány sa viažu na bunky imunitného

DÔLEŽITÉ ZÁSADY

- Hubové jedlá pripravujeme iba z čerstvých, nezaparených a nečervivých húb.
- Pred kuchynskou úpravou huby dôkladne očistíme nožikom a utrieme čistou navlhčenou handričkou. Je to lepší spôsob, ako ich umývať vo vode, pretože by príliš nasiakli vodou a stratili by vôňu i chuť.
- Lesné huby musíme dostatočne tepelne upraviť. Niektoré z nich môžu byť – obzvlášť pre citlivých jedincov, deti a staršie osoby – v surovom stave alebo nedostatočne tepelne upravené ťažko stráviteľné či dokonca jedovaté.
- Možno neviete, že pestované huby môžeme používať aj v surovom stave, napr. šampiňóny do šalátov.
- Huby krájame na čo najmenšie kúsky; po tepelnej úprave budú stráviteľnejšie.
- Pri príprave hubových jedál vzhľadom na ich ťažšiu stráviteľnosť používame čo najmenej tuku.
- Počas tepelnej úpravy môžeme huby jemne pokvapkať citrónovou šťavou, budú vďaka tomu stráviteľnejšie.

systému, ktorých aktivita sa takýmto spôsobom zvyšuje. Imunitný systém je práve vďaka nim veľmi dobre stimulovaný. Mnohé štúdie potvrdili široký záber ochranných účinkov betaglukánov vrátane odolnosti proti infekciám, ochrany pečene a priaznivých účinkov na zdravie srdca a ciev.

AKO ŠÉFKUCHÁRI

- Pri hubách všeobecne platí – čím jednoduchšia príprava, tým viac prirodzenej chuti a vône. Huby teda solíme a koreníme málo, prípadne radšej niekoľkými druhmi menej výrazného korenia, aby sme neprekryli ich prirodzenú chuť a vôňu.
- Pri hubách tuhšej konzistencie môžeme klobúčiky pred vyprážením krátko predvariť, nechať odkvapkať, osušiť a až potom pokrýjať podľa potreby.
- Huby môžeme pred vyprážením asi na 10 minút namočiť do mlieka – nenasiaknu tak veľmi tukom.
- Čerstvé huby môžeme nahradiť sušenými. Na 100 g čerstvých húb pripadá 10 g sušených. Sušené huby na chvíľu namočíme do vlažnej vody, aby zmäkli.
- Vodu, v ktorej sme mäčali huby, môžeme použiť na prípravu polievky alebo omáčky.

-dp-, zdroj: *Veľká domáca kuchárka*, vyd. Slovart



BIELKOVINY NIELEN PRE VEGÁNOV

Proteíny tvoria približne 17 % hmotnosti ľudského tela a sú hlavnou zložkou našich svalov, pokožky, vnútorných orgánov, ako je srdce či mozog, ale aj očí, nechto a vlasov. Nájdeme ich aj v potravinách, v ktorých by ste to nečakali.



Dostatočný príjem bielkovín je kľúčový pre správne fungovanie nášho tela. Imunitný systém potrebuje proteín, aby dokázal vytvárať protilátky na obranu organizmu. Bielkoviny majú hlavnú úlohu aj pri regulácii hladiny cukru v krvi, metabolizácii tukov a energetických funkciách nášho tela.

Denná dávka proteínu sa líši od človeka k človeku. Väčšina odborníkov však odporúča príjem 1 g proteínu na 1 kilogram hmotnosti u dospelého človeka. Teda v prípade, že vážite 70 kg, za deň by ste mali prijať približne 70 g bielkovín.

RASTLINNÉ ZDROJE BIELKOVÍN

QUINOA

Táto obilná plodina alebo tiež pseudoobilnina sa pestuje najmä pre jej jedlé semená. V našich končinách je stále relatívne nová a exotická. Pochádza z Južnej Ameriky, z územia okolo jazera Titicaca v Peru a Bolívii.

Je bezlepková a veľmi obľúbená u ľudí, ktorí sa snažia „ozdraviť“ svoj jedálny lístok. Hrnček uvarenej quinoj obsahuje 8 g bielkovín. Ide o kompletný proteín, ktorý obsahuje všetkých 22 aminokyselín, čo z nej robí dobrú

alternatívu sacharidov, ako je ryža či kuskus. Má minimálny obsah tuku, v surovom stave je to len 6 g na 100 g. Pozitívne vplýva aj na zrýchlenie metabolizmu, za čo vďačíme jej termickému efektu. Obsahuje vitamíny A, E, a 7 vitamínov skupiny B i minerály ako zinok, horčík a železo.

SÓJA

Tofu, tempeh a edamame pochádzajú zo sójových bôbov, ktoré sa považujú za jeden z najcennejších zdrojov bielkovín. Podobne ako quinoa aj sója obsahuje všetky potrebné aminokyseliny.

Edamame, nezrelé sójové bôby, je prirodzene bezlepkové a má veľmi nízky obsah kalórií. Neobsahuje žiaden cholesterol, ale je výrazným zdrojom bielkovín. Na 100 g pripadá 7 g bielkovín. Okrem toho v ňom nájdeme vápnik, vitamín K a folát i železo.

Tempeh sa zas vyrába prírodným kultivovaním a kontrolovaným fermentačným procesom. Je čoraz populárnejší a nie div. Je bohatý na bielkoviny, obsahuje 16 g bielkovín v jednej porcii s hmotnosťou 85 g, čím sa vyrovnáva bielkovinovým hodnotám napr.

kurata alebo hovädzieho mäsa. Pravidelná konzumácia tempehu doplní nielen bielkoviny, ale pomáha upraviť aj hladinu cholesterolu, zvyšuje hustotu kostí a znižuje symptómy menopauzy. Takisto dokáže podporiť obnovu svalov.

Tofu sa vyrába z kondenzovaného sójového mlieka lisovaného do pevných blokov. Postup výroby tofu je veľmi podobný postupu pri výrobe syrov, výsledkom je však jemné, tzv. hodvábné alebo tvrdšie tofu s vysokým obsahom bielkovín (100 gramov tofu obsahuje až 15,5 g bielkovín), vápnika a železa a je takmer bez tuku. Vďaka ľahkej stráviteľnosti a minimálnemu obsahu kalórií je tofu zdravá alternatíva mäsa. Zároveň nám v kuchyni vyhovuje aj jeho neuveriteľná prispôsobivosť. Tofu môžeme opekať, grilovať, údiť, piecť, marinovať alebo jesť surové v šalátoch či dokonca ho môžeme použiť do dezertov.

ŠOŠOVICA

Ďalším skvelým zdrojom bielkovín nielen pre vegánov a vegetariánov je šošovica. V jednej šálke uvarenej šošovice nájdeme až 18 g proteínu, ktorý je veľmi dobre stráviteľný. Okrem bielkovín je zdrojom sacharidov a železa. Obsahuje aj vlákninu a poskytuje viac ako polovicu jej denného príjmu (v jednej šálke).

Šošovicu môžeme okrem klasických receptov našich mám využiť aj ako náhradu mäsa do vegánskych burgerov, pridať do šalátov alebo z nej pripraviť výdatnú polievku vhodnú na dlhé jesenné večery.

SEITAN

Pšeničná bielkovina v tej najčistejšej forme. Seitan obsahuje až 75 % bielkovín, jeho výzor a chuť sú veľmi podobné mäsu, hoci ide o čisto rastlinný výrobok. Vyrába sa oddelením škrobu od pšeničnej múky, z čoho vzniká hutné cesto. To sa ďalej spracováva do finálnej podoby pšeničného mäsa.

Jeho korene nájdeme v Japonsku a siahajú do histórie starej tisíc rokov. Hoci patrí medzi základné zložky ázijských, budhistických a vegetariánskych pokrmov, svoje miesto si našiel aj v európskej kuchyni. V polovici 18. storočia, sa začal používať v Taliansku.

Spôsobov prípravy seitanu existuje mnoho. Možno ho marinovať a piecť, pražiť alebo orestovať. Dokážeme ho pripraviť v trojoble ako rezeň, varený ochutí guláš, ako zľahka udusený zas zeleninový šalát. A hoci ide o čistý lepok, vedecky neboli zistené žiadne negatívne účinky na zdravie (samozrejme, nie je vhodný pre celiatikov), skôr naopak. Správne upravený seitan nezaťažuje trávenie, ale zároveň zasýti, podporuje metabolizmus a trávenie, takisto podporuje tvorbu svalovej

hmoty a pomáha eliminovať vysoký cholesterol a krvný tlak.

HRÁŠOK

Strukoviny sú výborným zdrojom rastlinných bielkovín a zelený hrášok nie je výnimkou. Nájde sa z ňom približne rovnaké množstvo proteínu ako v hrnčeku mlieka, 100 g čerstvého zeleného hrášku obsahuje 7 g bielkovín, v prípade sušeného sa hodnota proteínu zvyšuje o 20 %.

Okrem bielkovín v ňom nájdeme vitamíny A a C a vitamíny skupiny B, z ktorých je najviac zastúpený niacín. Medzi cenné zložky patrí aj železo, draslík, vápnik a horčík.

S hráškom v jedálnom lístku však opatrne. Hoci jeho nutričné hodnoty sú vynikajúce, zelený hrášok obsahuje veľké množstvo nestráviteľného cukru, ktorý rozkladajú baktérie v hrubom čreve. Práve tento proces vedie k tvorbe plynov. Zároveň má vysoké množstvo purínov, ktoré môžu spôsobiť problém v prípade, že máte diagnostikovanú dnu.



SPIRULINA

Modrozelená riasa, ktorá sa pred rokmi stala populárnou aj u nás, má okrem vysokej nutričnej hodnoty vysoký obsah bielkovín. Spirulina sama osebe pozostáva zo 65 % z bielkoviny. V 2 polievkových lyžiciach tak prijme 8 g komplexných bielkovín. Tieto bielkoviny sú pre naše telo ľahšie vstrebateľné ako živočíšne bielkoviny. Ako príklad môžeme uviesť, že 1 g proteínu spiruliny absorbujú naše telo štvornásobne ľahšie ako ten istý gram bielkoviny hovädzieho mäsa.

Okrem toho v nej nájdeme železo i tiamín a vysoké percento medi. Vďaka svojmu zloženiu sa považuje za jeden z najkomplexnejších zdrojov vitamínov a minerálov.

ORECHY

Vlašské, kešu, lieskové alebo mandle. Všetky orechy sú bohaté na zdravé tuky a zároveň majú vysoké percento bielkovín, čo z nich robí nenahraditeľnú súčasť stravy nielen pre tých, ktorí chcú zvýšiť príjem rastlinných bielkovín. 100 g orechov v sebe ukrýva približne 17 – 21 g proteínu (presné množstvo bielkovín závisí na druhu orechu). Okrem toho sú bohatým zdrojom železa, vápnika a omega-3 mastných kyselín.

DP: vyzivovo.sk

RASTLINNÉ MLIEKA

Ovsené, sójové či mandľové sú jednými z najpredávanejších výrobkov obsahujúcich rastlinný proteín. Šálka sójového mlieka má približne rovnaké množstvo proteínu (8 g) ako šálka kravského mlieka, zároveň je mu podobné aj v nutričných hodnotách a sladkastej chuti.



Nízkokalorickou alternatívou s oreškovou chuťou je mandľové mlieko. To obsahuje len 1 g bielkoviny v jednej šálke, no je výborným zdrojom vitamínu E a antioxidantov. Kokosové mlieko má o čosi vyšší obsah bielkoviny (3 g v jednej šálke) ako mandľové. Je skvelou náhradou pre tých, ktorí chcú obmedziť príjem sacharidov, no nezbaviť sa sladkastej chuti. Veľmi podobný obsah bielkovín ako kokosové mlieko (približne 3 g v jednej šálke) má aj ovsené, kešu alebo konopné mlieko.

NOVINKA

Monte
Snack

OCHUTNAJTE
EXPLÓZIU
CHROMKAVÝCH
LIESKOVÝCH
ORIEŠKOV!

HAZELNUTS

NOVINKA

Monte
Monte Top Cup
je späť!



CYKLIČKÁ STRAVA

Menštruačný cyklus ovplyvňuje silu, náladu aj hormóny v tele ženy. Nie každý deň sa cítime rovnako a dokážeme podať rovnaký výkon. Správna strava nás však dokáže podporiť.

Za všetkým hľadáme hormóny

Estrogén a progesterón, ktorých hormonálne hladiny sa počas ženského cyklu menia, ovplyvňujú telo počas všetkých štyroch fáz. Estrogén pôsobí na metabolizmus, podporuje ukladanie vody v tkanivách, tvorbu bielkovín, rast svalovej hmoty a zvýšenie hladiny krvných cukrov a cholesterolu. Progesterón zas metabolizmus podporuje, udržiava hladinu inzulínu na stálej úrovni a podporuje spaľovanie tukov. V každej fáze sa hormonálne hladiny menia a ich výkyvy môžu spôsobovať nepríjemnosti. Správne nastavenou stravou však vieme telu dodať to, čo potrebuje.

4 fázy aj v jedálnom lístku

Prvou fázou v cykle je folikulárna, ktorá sa často prirovnáva aj k ročnému obdobiu jari. Na jej začiatku ženské telo potrebuje skôr zahrievacie potraviny, pretože naše trávenie môže byť ešte trochu spomalené. Vhodné sú preto pikantné a chuťovo výrazné jedlá, takže korením nešetrite. Strava by však mala byť ľahká, nekalorická. Vyhnúť by sme sa mali priveľmi slaným a sladkým jedlám a sústrediť sa skôr na doplnenie vitamínov a vlákniny. Vhodné sú strukoviny a zelenina, ktorú je potrebné tepel-

ne upraviť. V tejto fáze potrebuje ženské telo podporiť nárast hormónu estrogén a práve surová zelenina zvyšuje jeho metabolizáciu. Takisto je vhodné sústrediť sa na príjem probiotík, napr. z fermentovaných potravín, ako je kapusta, tempeh alebo kimči. Ku konci folikulárnej fázy je vhodné zaradiť do jedálneho lístka svieže bylinky a koreňovú zeleninu, ktorá nemusí byť už tepelne upravená, pretože estrogén dosahuje maximum.

Energia ženského tela počas ovulácie pripomína leto, preto aj strava by mala byť ľahká, svieža a štavnatá. Počas ovulačnej fázy dosahuje estrogén svoje maximum a po nej pomaly klesá, no napriek tomu sú jeho hladiny pomerne vysoké. To ovplyvňuje naše trávenie, ktoré je vďaka nemu výkonné. Ženy, ktorú ovulujú, nepotrebujú v tom čase jesť priveľa, pretože estrogén znižuje chuť do jedla a presúva aktivitu skôr na iné prežitky ako socializácia, komunikácia alebo šport. Počas ovulácie je vhodné zaradiť do jedálneho lístka svieže, štavnaté jedlo a potraviny, ktoré ochladzujú. Ideálne sú surové šaláty alebo zelenina upravená na pare. Vhodná je kapustovitá zelenina alebo brokolica.

Luteálna fáza ženského cyklu je charakteristická stúpajúcimi hladinami progesterónu,

ktorý sa začína tvoriť po tom, ako sa vajíčko uvoľní z folikulu. V prvej polovici fázy je ešte ženské telo plné energie a mimoriadne produktívne vďaka vysokej hladine progesterónu. Na tieto dni je vhodné prejsť zo surovej stravy na tepelne upravenú a zabezpečiť telu dostatočné množstvo komplexných cukrov. V tele totiž stúpajúcimi hladinami estrogénu a progesterónu prebiehajú zmeny, dokončuje sa výstelka maternice, ktorá sa pripravuje na možné tehotenstvo. S hormónmi sa zvyšuje aj metabolizmus, no vysoké hladiny hormónov spomaľujú prechod potravy tráviacim traktom, čo dáva telu čas na to, aby zo stravy vytiahlo maximum živín a energie potrebnej na ďalšie dni.

V druhej polovici luteálnej fázy dochádza k poklesu hladín oboch hormónov a ženy sa začínajú cítiť unavenejšie, potrebujú sa stiahnuť do tepla domova a načerpať energiu na ďalšiu fázu. Počas luteálnej fázy sa sústredme na to, aby malo telo príjem celozrnných obilnín, strukovín, vhodná je koreňová zelenina, zelenina s vyšším obsahom cukru, ako je tekvica, bataty. Ovocie nevynechajte a zaradte do jedálneho lístka najmä to sladké, ako sú jablká a hrušky.

Tesne pred začiatkom menštruácie v ženskom tele klesajú hladiny ovariálnych hormónov. Telo tak dostáva signál, že môže spustiť odlupovanie výstelky maternice, teda menštruáciu. Telo v tomto období podporíme príjmom kalorickejšej, no stále ľahko stráviteľnej stravy. Uprednostníme tuky a bielkoviny, teplé jedlá s použitím zahrievacích korenín.

Zeleninu konzumujeme ideálne len tepelne spracovanú, ovocie a sladkosti vynecháme. Telo ich v tomto čase vôbec nepotrebuje. Ideálnou potravinou je pohánka, ktorá je ľahko stráviteľná, má zahrievací efekt a neobsahuje veľa sacharidov.

Ako strava súvisí s cyklom?

Potraviny, ktoré denne prijímame, majú dominantný podiel na tom, ako sa cítíme. Tvoria približne 70 % našej životosprávy, takže na to, aby telo dokázalo správne tvoriť hormóny, je odkázané na príjem väčšiny látok zo stravy. Pre správne fungovanie cyklickosti je pre ženské telo dôležité, aby dostalo v správnom čase to, čo potrebuje vzhľadom na aktuálne hladiny hormónov. Strava tak ovplyvňuje nielen hormonálne zmeny a ich hladký alebo problematický priebeh, ale aj plodnosť a celkové zdravie ženy.

Potraviny, ktoré prospievajú cyklu

Ženský cyklus sa často prirovnáva k štyrom ročným obdobiam, pretože jednotlivé fázy môžeme podporiť sezónnymi potravinami,

ktoré k nim prislúchajú. Sú však aj živiny, ktoré ženy potrebujú počas celého cyklu, a to vitamíny skupiny B, horčík a omega-3 mastné kyseliny.

Zelenina sa takisto odporúča počas celého cyklu, avšak rozdiel je v príprave. Ako príklad môžeme uviesť kel, ktorý je dôležitým zdrojom vápnika, vlákniny a mnohých dôležitých fytochemikálií. Vo folikulárnej fáze ženského tela ocení jeho vlákninu, vitamíny a nízky obsah cukru. Ak ho však nepripravíme správne, nepridáme pikantnejšie korenia a nespracujeme ho tepelne, bude nás z neho nafukovať. Počas ovulácie je vhodné konzumovať ho skôr surový, pretože naše trávenie je silnejšie a zároveň surová zelenina počas ovulácie pomáha metabolizovať nadbytky estrogénu. Aj počas luteálnej fázy je kel stále vhodný, najmä pre obsah vápnika a vlákniny, avšak potrebujeme ho tepelne spracovať, pridať korenia a jeť v kombinácii s inou zeleninou, ktorá má dostatok sacharidov. Počas menštruácie je kel stále vhodný v prípade, že bude tepelne upravený. Ženské telo z neho ľahšie vyextrahuje vápnik a zároveň sa varením či restovaním odstraňuje

DIÉTA? NIE, ĎAKUJEM

Ak sa pozrieme na cyklickosť ženy, pochopíme, že dôležité je vedieť to, čo naše telo potrebuje v danej fáze. V súvislosti s cyklom je takisto dobré vnímať, že mnohé odporúčané spôsoby stravovania vychádzajú zo štúdií na mužoch alebo ženách po menopauze. Žiadna univerzálna diéta ani režim stravovania, ktoré by ženskému cyklickému telu prospievali počas celého cyklu, neexistujú. Ak sa rozhodneme chudnúť, robme tak s prihliadnutím na hormonálne zmeny, ktoré sa počas obdobia približne 4 týždňov dejú.

aj účinky vedúce k zníženiu estrogénu, ktoré v tejto fáze znižovať rozhodne nechceme.

Ako na PMS jedlom

Predmenštruačný syndróm je v skutočnosti volaním tela o pomoc v snahe ukázať, že niečo mu chýba. Dôležité je pochopiť, čo nám naše telo hovorí. Vo fáze, keď sa PMS vyskytuje, je dominantný hormón progesterón. Estrogénu by malo byť menej, ak je však jeho hladina vyššia, telo nedokáže vytvoriť dostatok progesterónu a nastáva PMS, ktorého príznaky môžu byť u žien rôzne. Od zvýšenej fyzickej citlivosti na telo, prsia, nadúvanie, bolesti brucha až po úzkostné stavy. PMS zároveň súvisí s ďalšími hormónmi, ako je kortizol, inzulín, sérotonín alebo s hladinou cukru v krvi. Prudké zmeny nálad pri PMS sú prejavom stresu tela z nedostatku cukru. Ak totiž nezásobujeme telo komplexnými cukrami, tak sa nám stáva, že hladina cukru v krvi rýchlo klesá a ženské telo prepína do stresovej reakcie, vylučuje sa stresový hormón kortizol, ktorý mobilizuje glukózu z jej zásob, aby sa jej hladina zvýšila. Nedostatok cukru v krvi sa prejavuje nervozitou, nekontrolovateľnými reakciami a emóciami, výbuchmi, zmenami nálad a hlavne obrovskou chuťou na sladké. Ak sa k tomu pripájajú emócie, ktoré telo uvádzajú do stresového stavu, zvyšujú jeho nároky na energiu, telo prežíva stavy, ako keby naozaj bojovalo o život. Do popredia sa dostávajú pudové reakcie, pretože na racionálne myslenie nie je dostatok energie a priestoru. Jedinou cestou, ako zmierniť a úplne odstrániť tieto stavy, je okrem aktívneho fyzického života príjem komplexných cukrov, ktoré sú obsiahnuté v ovsených vločkách, batatách a zemiakoch, quinoi, šošovici, cíceri či ryži. Stabilizovať hladinu cukru v krvi pomáhajú aj vitamíny skupiny B, horčík, vápnik a zinok.

D. P., zdroj: svetzeny.sk



70 ROKOV COOP JEDNOTY LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Chceme zanechávať pozitívny pocit

V septembri uplynulo už 70 rokov od vzniku spotrebného družstva COOP Jednota Liptovský Mikuláš, ktoré bolo 13. 9. 1953 zapísané v obchodnom registri pod obchodným menom Jednota, ľudové spotrebné družstvo v Liptovskom Mikuláši.

V roku 1958 sa zlúčila s Jednotou, LSD L. Hrádok a v roku 1960 s Jednotou, LSD Ružomberok. Tým získala Jednota, ľudové spotrebné družstvo Liptovský Mikuláš pôsobnosť pre celé územie Liptova. Podobne v roku 2000 a 2001 po integráciách s dvomi spotrebnými družstvami – Budúcnosť Spišská Nová Ves a Novogemer Rimavská Sobota, rozšírila svoju pôsobnosť aj v regiónoch Spiš a Gemer. V týchto regiónoch tak zachránila koncept družstevného podnikania v maloobchode.

„V období medzi integráciami sa začala výstavba najväčšej investičnej akcie v histórii družstva – Supermarketu COOP v Spišskej Novej Vsi s predajnou plochou nad 1700 m², ktorý bol uvedený do prevádzky v júli 2001. V tom istom roku došlo aj k akvizícii obchodnej divízie, a. s., RUDEA, od ktorej sme prevzali 9 prevádzkových jednotiek a veľkoobchodný sklad. V roku 2008 založilo družstvo dcérsku spoločnosť COOP LC SEVER, a. s. Úspechom pre naše družstvo bolo aj otvorenie supermarketu TEMPO v nákupnom centre STOP-SHOP v Liptovskom Mikuláši v novembri 2010,“ približuje predseda predstavenstva CJ Liptovský Mikuláš Ján Šlauka.

V súčasnosti na Slovensku pôsobí spolu 25 samostatných spotrebných družstiev COOP

Jednota, medzi ktorými sa COOP Jednota Liptovský Mikuláš v maloobchodnom obrate drží na ôsmej priečke. Počtom predajní a územnou pôsobnosťou patrí dokonca medzi najväčšie COOP Jednoty. Prevádzkuje až 131 predajní – v 4 krajoch, 10 okresoch a viac ako 100 mestách a obciach Slovenska. Veľkú časť predajní tvoria menšie vidiecke predajne, ktoré vyžadujú náročnejšiu starostlivosť, logistickú aj personálnu a finančnú.

Široká regionálna pôsobnosť družstva núti do úspor najmä v oblasti logistiky. Aj preto vzniklo logistické centrum COOP LC SEVER, a. s., so sídlom v Liptovskom Mikuláši, ktoré zastrešuje takmer celú distribúciu tovarov do predajní družstva. Okrem COOP Jednoty Liptovský Mikuláš zabezpečuje dodávky aj do predajní ďalších troch spotrebných družstiev. Družstvo bolo zároveň iniciátorom vzniku spoločnosti DC Nordia, s. r. o., ktorá je dcérskou spoločnosťou COOP LC SEVER, a. s., a zásobuje predajne chladeným a mrazeným tovarom. „Keďže sme sa stali akcionárom dodávateľa, ktorý zásobuje naše predajne pekárskymi výrobkami, naša COOP Jednota sa stala takmer sebestačnou v otázkach distribúcie.“

Družstvo vrátane COOP LC SEVER, a. s., sa celkovým počtom prevádzkových jednotiek, vý-

konmi v obrate a počtom zamestnancov vyše 770 zaraďuje medzi najväčšie podnikateľské subjekty Liptova. „Ako čisto slovenský reťazec predajní sme stavili na vysoký podiel slovenských produktov na našich pultoch. Ukázalo sa to ako správny ťah, pretože sme sa tým výrazne odlišili od našich konkurentov, u ktorých je, naopak, výrazne vyšší podiel zahraničných potravín. Naši zákazníci si okrem kvality a zloženia výrobkov čoraz viac všímajú ich pôvod a slovenské potraviny patria k tým najkvalitnejším. Podnikáme v rázových regiónoch nášho krásneho Slovenska, kde by bol hriech nevyužiť tento potenciál. Preto spolupracujeme aj s množstvom regionálnych výrobcov, ktorých výrobky nesmú chýbať na našich pultoch,“ hovorí Ján Šlauka. „Za dôležitú považujeme orientáciu na čerstvé potraviny, ich stálu dostupnosť a priaznivú cenu. Ide najmä o pekárskú, mliečnu, mäsovú výrobu a ovocie i zeleninu. Postupne sme všetky väčšie predajne vybavili technickým zariadením vhodným na predaj týchto sortimentných kategórií.“

V súlade so zákonom družstvo zriadilo odberné miesta na zálohovanie obalov v predajniach nad 300 m². Doteraz zriadili 27 automatizovaných odberných miest a 56 ručných dobrovoľných odberných miest a zabezpečili odberné miesta na zálohované obaly aj v predajniach, kde to zákon nenariaďuje, aby vyšli v ústrety zákazníkom.

„Popri mnohých rozvojových projektoch, ktoré v COOP Jednote Liptovský Mikuláš zavádzame alebo sme už úspešne implementovali, sme dnes nútení reagovať aj na neúmerný rast nákladov, ktoré v mnohých prípadoch objektívne nemôžu byť podložené rastom výkonov,“ hovorí predseda družstva. „Preto sme museli zrýchliť proces reštrukturalizácie maloobchodnej siete. Rozširovanie predajnej plochy na úkor skladov a bývalých pohostinstiev alebo prístavbou v strediskových obciach v oblastiach turistického ruchu umožňuje rozšíriť sortiment, zlepšiť kvalitu služieb a následne preradiť prevádzkovú jednotku do vyššieho reťazca.“

S výstavbou a rekonštrukciami sa za ostatné roky naozaj akoby roztrhlo vreco a mnohé predajne dostávajú výrazne iný vzhľad. Z mnohých treba určite spomenúť supermarkety v Liptovskom Mikuláši, Spišskom Podhradí, Spišských Vlachoch, Jamníku, Obchodnom dome v Spišskej Novej Vsi, Rimavskej Sobote, Liptovskom Jáne, Bešeňovej, Dolnom Kubíne, Liptovskej Osade, Lúčkach, Ružomberku, Likavke a Demänovej. Za posledné roky družstvo kúpilo do vlastníctva päť nehnuteľností a viacero zobralo do prenájmu. V predajniach Tempo supermarket Liptovský Mikuláš a Spišská Nová Ves sú inštalované samoobslužné pokladnice, po rekonštrukcii predajne v Demänovej prvýkrát v predajni zaviedli aj elektronické cenovky.





Úspešným projektom s pohľadom do blízkej budúcnosti sa ukázala prevádzka e-shopu www.ejednota.sk – prvého e-shopu potravín na Liptove aj na Spiši a tiež prvého e-shopu v sieti COOP Jednota na Slovensku. Po dôkladnej príprave bol spustený začiatkom roka 2020 v L. Mikuláši, čo v kovidovom období ocenilo množstvo zákazníkov.

V COOP Jednote Liptovský Mikuláš nezabúdajú ani na zamestnancov. Vytvárajú im vhodnejšie podmienky na prácu modernizáciami aj zavádzaním moderných softvérových nástrojov, ktoré im uľahčujú každodennú prácu a umožnia viac sa venovať zákazníkom. Pracovníkom druž-

stvo poskytuje ďalšie finančné benefity aj nad rámec Zákonníka práce, stará sa o ich profesionálny rast formou rôznych školení a seminárov. COOP Jednota sa v snahe získavať nových kvalifikovaných pracovníkov už v školskom roku 2018/2019 zapojila do systému duálneho vzdelávania v spolupráci s Hotelovou akadémiou v Liptovskom Mikuláši v študijnom odbore obchodný pracovník. Jeho základnou myšlienkou je prepojenie teoretických odborných vedomostí získaných v rámci školského vyučovania s praktickým vyučovaním priamo v moderných prevádzkach družstva. Doposiaľ toto vzdelávanie absolvovalo už deväť maturantov a v súčasnosti

majú 11 žiakov, ktorí študujú v prvom, druhom, treťom a vo štvrtom ročníku a pripravujú sa na prácu v predajniach CJ Liptovský Mikuláš.

„Podnikanie nie je len zarabanie peňazí. Je to celkový prístup k zákazníkom, zamestnancom, dodávateľom, k regiónu. Chceme pri svojej práci zanechať pozitívny pocit, prispieť k rozvoju, pomôcť udržať zamestnanosť, vytvoriť hodnotu a pomôcť, kde treba. Preto podporujeme športové, kultúrne či charitatívne udalosti v mestách a obciach, kde pôsobíme, pravidelne navštevujeme detské domovy, ponúkame spoluprácu školám a nemocniciam. Aj týmto spôsobom chceme vyjadriť naše poďakovanie verejnosti a zákazníkom, ktorých dôveru neustále získavame a ich počet z roka na rok stúpa,“ hovorí Ján Šlauka.

„Roky doterajšieho pôsobenia nášho družstva neboli rokmi ekonomickej bezstarostnosti, bola to 70-ročná cesta prekonávania nejednej prekážky. No naša COOP Jednota, konkrétne ľudia v nej dokázali preklenúť aj náročné obdobia a pokračovať v ceste ďalej. Za každým úspechom stoja ľudia, preto poďakovanie patrí všetkým, ktorí našu Jednotu budovali, aj tým, ktorí v ich diele pokračujú. Veríme, že našej COOP Jednote sa bude naďalej dať a spolu oslávime my, aj tí, čo prídu po nás, ešte mnoho jej okrúhlych výročí.“

Ulet' si s rodinou a VYHRAJ!

každý týždeň
Let balónom
pre 4 osoby



každý deň
200 €
do **Albi**



1
Kúp výrobky
min. za **1,19 €**



2
Registruj sa



3
Uchovaj účtenku
a **VYHRAJ!**

Súťaž trvá od **27. 9. do 8. 11. 2023**
Viac na www.chupachups.sk



FIRMA JE ŽIVÝ ORGANIZMUS A ŽIVOT JEJ DÁVAJÚ ĽUDIA

70 ROKOV COOP JEDNOTY NITRA

Históriu družstva nepíšu len čísla o maloobchodnom obrate, hospodárskom výsledku či iných dôležitých ukazovateľoch jeho ekonomickej sily, históriu družstva píšu ľudia.



Sedemdesiatročnú históriu COOP Jednoty Nitra písali a píšu hlavne jej zamestnanci, členovia, dobrovoľní funkcionári, ale aj zákazníci a dodávatelia. Človek môže zabudnúť na mnohé udalosti zo svojho života, firma nie, lebo má kolektívnu pamäť všetkých, ktorí ju zakladali, ktorí ju rozvíjali, ktorí ju v súčasnosti spravujú a pripravujú pre ďalšie generácie.

Trochu histórie

Nástupcami potravných družstiev, ktorých zakladateľom bol v roku 1869 Samuel Ormis, sa postupným a treba povedať, že nie jednoduchým vývojom stali spotrebné družstvá. Vznik jednotlivých regionálnych spotrebných družstiev sa viaže v predovšetkým k päťdesiatym rokom 20. storočia. Ich ďalší rozvoj a pôsobenie na Slovensku bol a je úzko prepojený, čo potvrdzuje rokmi overenú pravdu, že v jednote je sila.

Vážený čitateľ, chcem sa venovať len niektorým udalostiam, ktoré zásadným spôsobom ovplyvnili naše zmýšľanie a rozhodovanie počas 70-ročnej histórie COOP Jednoty Nitra. Najdôležitejší dátum je 20. august 1953, keď boli vytvorené základy Jednoty, ľudové spotrebné družstvo Nitra, na ustanovujúcom zhromaždení. V ďalších rokoch nasledovalo postupné rozširovanie družstva zlučovaním s potravnými družstvami v regióne.

Pre nás, družstevný obchod, bol dôležitý rok 1967, keď dochádza k zrušeniu rajonizácie a vstupujeme s novými predajňami do mestských aglomerácií, kde dominoval štátny maloobchod. Na vidieku naše postavenie pretrváva až dodnes.

Celková politická situácia v spoločnosti sa v osemdesiatych rokoch dramatizuje. Nezadržateľne sa blížila udalosť roku 1989 a s ním prevratné spoločensko-ekonomické aj politické zmeny. Omámení slobodou v podnikaní sme sa pustili do rúcania všetkého. Rýchlo sme však zistili, že roztriešťať silu na samo-

statné aktivity je cesta do pekla. Našťastie sme sa chytili rozumu a začali sme v rámci systému spotrebných družstiev spájať sily, čo nám prinieslo významné a neopomenuteľné postavenie na vnútornom trhu Slovenskej republiky, ktoré je zjavné aj v súčasnosti. Som nesmierne hrdý na to, že Jednota Nitra bola pri všetkých týchto integračných aktivitách.

V tom čase celý náš predaj prechádzal cez vyše 500 prevádzkových jednotiek s 2 000 zamestnancami a venovali sme sa skutočne všetkému. Potraviny, priemysel, textil, stavebniny, pohostinské služby, potravinárska výroba... Bol to gigant mixu, ktorý sa ťažko riadil. Rozhodnutie venovať sa potravinám a priemyselnému tovaru dennej potreby prišlo včas. Veď nedokážeme byť odborníkmi vo všetkom. Okrem toho odovzdaním prevádzkových jednotiek do nájmu sme podporili vznik vrstvy živnostníkov a tým aj súkromné podnikanie na Slovensku.

COOP Jednota Nitra orientovala svoje integračné snahy do oblasti maloobchodu aj veľkoobchodu s cieľom zabezpečiť svoj trvalo udržateľný rozvoj. História nám dáva za pravdu, že spoločný počin štyroch regionálnych družstiev vytvoril v roku 1995 logistické centrum VDP v Leviciach bol príkladom aj pre ostatné družstvá. Neskôr, v roku 2000, vzniká v Trebišove logistické centrum ZVOS, ktoré takisto založili tam pôsobiace regionálne družstvá. V súčasnosti si bez týchto centier, ktoré zásobujú 8 Jednôt, ani nevieme predstaviť kvalitné zabezpečenie našich predajní



tovarom aj so servisom, ktorý nám poskytujú. V rámci pohľadov do histórie nesmieme zabudnúť na integráciu Tokajského spotrebného družstva Trebišov do nášho družstva. K samotnému zlúčeniu došlo v roku 2001 a predchádzal mu veľmi zložitý prístupový proces, lebo išlo o dva rôznorodé subjekty. Treba povedať, že za 22 rokov sa podmienky podnikania v tomto regióne podstatne zmenili, čo nás primálo zmeniť taktiku aj stratégiu. V súčasnosti riešime ďalšie možnosti napredovania v trebišovskej oblasti.

A do tretice, nedá mi nespomenúť naše aktivity v pekárskych výrobách. Najskôr malá pekáreň na Chrenovej a v roku 2007 vstup do veľkokošárky TOPEC spolu s partnermi NITRAZDROJ a Valpek. Návor, že za dobrým chlebom a pečivom dokáže človek prejsť aj polovicu mesta, sa potvrdil. S odstupom môžeme potvrdiť, že to bolo veľmi dôležité strategické a úspešné rozhodnutie.

Zmeny nás posunuli

Podnikaniu sme sa však museli taktiež podučiť. Chodili sme na skusy aj do zahraničia, kde sme sa oboznamovali s najnovšími trendmi predaja. Konkurencia nás donútila ináč rozmýšľať, meniť vzhľad a vybavenie našich predajní, zmeniť zásobovanie a ponúkaný sortiment. Boli to prevratné zmeny, ktoré sme úspešne zvládli. Dôkazom sú nové alebo inovované predajne veľkého formátu. Veď len za posledných 10 rokov sme preinvestovali 30 mil. € do maloobchodnej siete, ekológie a zelenej energie. Dôkazom sú taktiež spokojní zákazníci, ktorí sa opakovane vracajú za svojimi nákupmi. Na ilustráciu, v roku 2022 zrealizovali 10,5 milióna nákupov v našich predajniach. Chceme držať krok s čoraz zvyšujúcim sa tempom technického a techno-



COOP Jednota Nitra, s. d.

POČET PREDAJNÍ: 115

v závode Nitra: 89

v závode Trebišov: 26

PÔSOBÍ V OKRESOCH:

Nitra, Šaľa, Levice, Zlaté Moravce,
Trebišov, Michalovce

POČET ZAMESTNANCOV: 812

MOO ZA ROK 2022: 113 908-tis. €

POČET NÁKUPOV 2022: 10 500-tis. €

HV 2022: 2 318-tis. €

INVESTÍCIE (2018 – 2022): 13 258-tis. €

logického pokroku, a tým poskytovať služby, ako sú: elektronické cenovky, samoobslužné pokladnice, úhrada faktúr pri pokladnici, dobíjanie kreditov, cash back, elektronická účtenka, vernostný systém spojený s mobilnou aplikáciou. Takéto vybavenie a služby predajne sa stávajú spoločným štandardom v celej skupine COOP Jednota. Významné sú naše kroky v spoločenskej zodpovednosti v oblasti ekológie a obnoviteľných zdrojov, ktoré sú súčasťou komplexného riešenia predajne 21. storočia.

Toto bola len krátka exkurzia do 70 rokov úspešného pôsobenia COOP Jednoty Nitra na vnútornom trhu.

Pripomeňme si však známych aj neznámych hrdinov doby, ktorí nešetřili čas ani námahu pri budovaní a rozvíjaní nášho družstva. Rád by som poďakoval našim zamestnancom, bez ktorých pričinenia by sme toto výročie neoslavovali. Všetkým patrí vďaka za ich každodennú namáhavú prácu, ktorá nás neustále posúvala na našej ceste. Mnohí prežili v našom družstve takmer celý svoj pracovný život. Áno, boli aj nezdary a prekážky, ktoré sme museli prekonať, ale vďaka nim sme sa stali silnejšími, cieľavedomejšími a nakoniec aj úspešnými.

Pred mnohými rokmi vznikol sociálno-ekonomický fenomén družstvo, ktorý spojil ľudí do vzájomnej pomoci a jednoty. A tento fenomén nestratil nič na svojom význame a symbolicky to družstvo nesie aj vo svojom obchodnom názve Jednota. Jednota, to nie je len biznis. To je poslanie, ktoré sme povinní odovzdať ďalším generáciám.

*Ing. Gabriel Csollár
Predseda predstavenstva
COOP Jednota Nitra, SD*



MERKÚROV RAD PRE JÚLIUSA BELOVIČA

COOP Jednota Galanta, spotrebné družstvo, pôsobí na maloobchodnom trhu už 70 rokov. Za tento dlhý čas vybudovali desiatitisíce zamestnancov a členov spoločnosť s pevnými základmi a so silným postavením na trhu.



Predseda predstavenstva COOP Jednota Galanta Július Belovič, ktorý v spoločnosti pôsobí už 47 rokov, prevzal družstvo v najťažších časoch

a aj jeho odvaha prijať do pracovného tímu mladých a vzdelaných ľudí umožnila pružnejšie a efektívnejšie reagovať na príchod konkurencie a výrazné modernizovanie predajní. Pod jeho vedením sa COOP Jednota Galanta stala jednou z najväčších spoločností a zamestnávateľov v regióne. Ide o okresy Galanta, Šaľa, Senec a čiastočne aj Hlohovec

a Dunajská Streda, kde sa vybudovali a zrekonštruovali mnohé predajne. COOP Jednota Galanta dnes prevádzkuje 53 predajní zaradených do reťazca supermarket, 20 predajní potraviny a 1 prémiový supermarket TEMPO v Šali. V týchto moderných predajniach stále prevláda sortiment od kvalitných slovenských a regionálnych dodávateľov.

Za svoje celoživotné úsilie bol Július Belovič ocenený **Merkúrovým radom**. Toto ocenenie sa každoročne udeľuje osobnostiam, inštitúciám alebo organizáciám, ktoré pôsobia v odvetví obchodu. Aj vďaka cieľavedomej, svedomitej práci a radiacím schopnostiam predsedu druž-

stva je dnes spoločnosť COOP Jednota Galanta moderným a vyspelým podnikateľským subjektom. V súčasnosti je Július Belovič aktívny aj ako člen Predstavenstva COOP Jednoty Slovensko, predseda Predstavenstva logistického centra COOP JLC, a. s., Kostolné Kračany a člen Predstavenstva DRU, a. s., Zvolen.

COOP Jednota Galanta, ktorá práve oslavuje 70. výročie od založenia, prednedávnom realizovala redizajn niektorých supermarketov, ktoré dnes nesú prémiovú značku TEMPO. Koncom leta otvorili nový supermarket v obci Tomášov a plánujú sa ďalšie rekonštrukcie a výstavby nových predajní. „Sedemdesiat rokov je dlhé obdobie a udržať sa na trhu je v týchto ťažkých časoch čoraz náročnejšie. Verím, že slovenské spotrebné družstvo, ktoré vo svojom pôsobení ovplyvnilo tisícky ľudí, má ešte pred sebou dlhú budúcnosť, čo predpokladá nebať sa nových výziev a príležitostí. Budem rád, ak moje životné a pracovné skúsenosti budú motivovať aj mladších kolegov k väčšiemu zápalu pre prácu a k lojalite k družstvu COOP Jednota Galanta,“ povedal Július Belovič.

COOP JEDNOTA ODMEŇUJE ZA VERNOSŤ

Držitelia vernostnej karty COOP Jednota Klub a Nákupnej karty COOP Jednota Klasik, ktorí si od 1. januára do 30. júna 2023 evidovali svoje nákupy na jednu z týchto kariet, si môžu uplatniť zľavu v termíne od 26. 10. 2023 do 31. 12. 2023.

- Zľavu si môže uplatniť len držiteľ karty, to znamená iba osoba, na ktorú je vernostná karta registrovaná.
- Zľavu je možné uplatniť len na registrovanú vernostnú kartu v plastovej, papierovej alebo digitálnej podobe. Na výber zľavy už nie je potrebné predložiť plastovú kartu.
- Zľavu je možné uplatniť iba v predajniach, ktoré prevádzkuje regionálna COOP jednota, kde je vernostná karta registrovaná.
- Zľava sa dá čerpať priebežne (na viackrát) počas výplatného termínu.
- Pri každom uplatnení zľavy musí držiteľ karty minimálnu časť nákupu uhradiť inak ako zľavou – minimálna výška z vlastných finančných prostriedkov je stanovená spravidla na 1 €.

Ako zistíte výšku zľavy a objem nákupov evidovaných na kartu za aktuálny polrok?

Informáciu o výške nákupov a zliav získate vo svojom zákaznickom konte v časti Nákupy

a zľavy alebo telefonicky na **bezplatnom telefónnom čísle 0800 555 567**.

Nemáte ešte zákaznicke konto?

Vytvoriť si ho môžete na webovej stránke www.coopklub.sk. Ak už ste držiteľom plastovej karty – Vernostná karta COOP Jednota Klub alebo Nákupná karta COOP Jednota Klasik, zvolíte si možnosť „Už mám plastovú kartu“. Zadáte číslo karty zo zadnej strany vernostnej karty, e-mailovú adresu a osobné údaje, čím si prepojíte svoju fyzickú kartu s virtuálnym zákaznickým kontom. Ak ešte nemáte žiadnu našu vernostnú kartu, môžete o ňu požiadať v časti „Ešte nemám kartu“, kde zadáte e-mail a svoje osobné údaje.

Nedá sa vám uplatniť si zľavu?

Najčastejšími dôvodmi, že si nemožno uplatniť zľavu, môžu byť tieto prípady:

- nevznikol vám nárok na zľavu z dôvodu, že ste nespĺnili minimálny objem nákupov za príslušný polrok,
- zľavu ste si už vyčerпали,

- pokúšate sa uplatniť si zľavu v predajni inej regionálnej COOP Jednoty, než v akej máte vernostnú kartu zaregistrovanú. V prípade, že ste zmenili adresu bydliska, je potrebné nám zmenu nahlásiť, avšak aktualizáciu osobných údajov sa príslušnosť k regionálnej COOP Jednote nemení.

Ako postupovať v prípade, ak ste stratili vernostnú kartu alebo vám bola karta odcudzená, prípadne máte kartu poškodenú?

V prípade straty alebo odcudzenia je držiteľ karty povinný túto skutočnosť nahlásiť bez zbytočného odkladu na **bezplatné telefónne číslo 0800 555 567**. Po nahlásení sa vydá duplikát karty pod novým číslom, aby nedošlo k zneužitiu karty. V prípade, že túto skutočnosť držiteľ karty nenahlási, COOP Jednota nenesie žiadnu zodpovednosť za zneužitie karty inou osobou. Pri poškodení karty sa vyrobí duplikát karty s rovnakým čiarovým kódom. O duplikát karty možno požiadať aj online vo svojom zákaznickom konte. Ak ešte zákaznicke konto nemáte, číslo pôvodnej karty vám nadiktujeme telefonicky na bezplatnom telefónnom čísle a následne si budete môcť vytvoriť zákaznicke konto. Rovnako budete mať možnosť pridať si kartu do mobilnej aplikácie COOP Jednota.

Ako postupovať v prípade, ak držiteľ karty zomrel?

Kartu nie je možné po smrti jej držiteľa ďalej využívať. Vzhľadom na to, že zákaznicke

vernostná karta smrťou jej držiteľa zaniká, je potrebné túto skutočnosť neodkladne oznámiť telefonicky na bezplatné telefónne číslo 0800 555 567 alebo príslušnej regionálnej COOP Jednote. Pozostalý dostane potrebné informácie, ako v danej veci ďalej postupovať.

Čo znamená, keď sa po načítaní karty zobrazí informácia „neaktívna karta“?

Upozornenie „neaktívna karta“ sa zobrazí najčastejšie v prípade, že vám bol vydaný duplikát karty s novým číslom (EAN kódom) z dôvodu jej straty alebo odcudzenia. Na vydaný duplikát karty sú prevedené všetky nákupy aj zľava. Pôvodná karta sa tak stala neaktívnou a nie je možné ju naďalej využívať na načítanie nákupov ani na uplatnenie zľavy.

Čo znamená, ak sa na pokladničnom doklade zobrazí informácia „nezaregistrovaná karta“?

Každá plastová karta musí byť v systéme zaregistrovaná. Ak ste vernostnú kartu získali v predajni, môžete si ju zaregistrovať dvoma spôsobmi – telefonicky na **bezplatnom telefónnom čísle 0800 555 567** alebo online na www.coopklub.sk zvolením možnosti „Už mám plastovú kartu“. Registráciou karty online si súčasne vytvoríte zákaznicke konto, v ktorom sú informácie o vašich nákupoch a zľavách.

Ako si môžete zvoliť elektronický pokladničný doklad, tzv. e-doklad?

E-doklad je služba, ktorá držiteľom vernostnej karty COOP Jednota umožňuje namiesto tlačenej pokladničky dokladu v predajni získať elektronickú podobu dokladu do zákaznickeho konta, prípadne do e-mailovej schránky. E-doklad si môžete zvoliť v zákaznickeho konte hneď pri registrácii (vytvorením si konta) alebo kedykoľvek po prihlásení do svojho konta. V prípade, že ste si zvolili v zákaznickeho konte e-doklad, originál pokladničný doklad sa nachádza iba v zákaznickeho konte, ktorý si môžete otvoriť, príp. vytlačiť. Nie je možné, aby ste mali e-doklad v zákaznickeho konte a súčasne vám pokladničný doklad vytlačili v pokladnici. Originál pokladničný doklad je daňovým dokladom, ktorý obsahuje QR kód, a preto môže byť len jeden.

Aké sú ďalšie výhody vernostnej karty COOP Jednota?

V rámci špeciálnych ponúk určených len pre držiteľov vernostnej karty môžete získať v predajniach COOP Jednota okamžité zľavy na vybrané tovarové produkty. Ponúkame tiež možnosť využiť zľavy u našich externých partnerov, ktorými aktuálne sú: cestovné kancelárie **BUBO travel agency** (www.bubo.sk),

TIP travel (www.tiptravel.sk) a **TATRATOUR Slovakia** (www.tratratour.sk), **Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice** (www.therme.sk), **AquaCity Poprad** (www.aquacity.sk), spoločnosť **ZAREN** (www.zaren.sk), **STUDIO MODERNA** (www.topshop.sk) – maloobchodný predaj značiek: **Dormeo** (www.dormeo.sk), **Delimano** (www.delimano.sk), **Walm maxx**, **Wellneo**, **Rovus**, **Nábytok Kondela** (www.kondela.sk). Podrobnosti o podmienkach a výške zľavy u jednotlivých partnerov sa dočítate na stránke www.coopklub.sk, v časti Partneri.



Otázky môžete adresovať elektronicky na www.podnety.sk. Telefonicky na bezplatné telefónne číslo 0800 555 567 (v pracovných dňoch od 7.00 hod. do 16.00 hod.). Radi vám poradíme, pomôžeme.

UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 1. POLROK 2023

OD 26. 10.
DO 31. 12.
2023





Verní zákazníci, ktorí v čase **od 1. 1. do 30. 6. 2023** evidovali nákupy na vernostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu. Výšku zľavy sa dozvedia na www.coopklub.sk alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota u svojom zákaznickeho konte.

V prípade, ak si držiteľ vernostnej karty zľavu za 1. polrok 2023 neuplatní v stanovenom termíne do 31. 12. 2023, bude mu pripočítaná k zľave za 2. polrok 2023.

 **využívajte e-doklad a mobilnú aplikáciu**

 **zriadte si kartu online na www.coopklub.sk**

 **nakupujte a použite vernostnú kartu**

 **získajte zľavu 2x do roka**

Výhody získate aj u našich externých partnerov:



jednota *vlastná značka*

SUPERSLADKÉ MALINY AJ HRUŠKY ZO SLOVENSKÝCH SADOV

Hlavnými kritériami pri výbere dodávateľov vlastných značiek v systéme COOP Jednota sú kvalita, bezpečnosť a slovenský pôvod. Každý výrobok musí spĺňať prísne normy. Sortiment ovocia a zeleniny pod vlastnou značkou Zelovoc nakupuje COOP Jednota od regionálnych dodávateľov, aby sa na pulty predajní a k zákazníkom dostali čerstvé a čo najskôr.

Vlastné značky sú súčasťou tovarového portfólia domácej siete COOP Jednota už 23 rokov. Počas tohto obdobia sa formovala nielen štruktúra a pestrosť ponuky výrobkov uvádzaných pod vlastnou značkou, dôraz sa od začiatku kladie na výber kvalitných produktov od slovenských dodávateľov za výhodné ceny ako ideálnu alternatívu značkových produktov. Zákazníci túto snahu oceňujú o to intenzívnejšie v období vysokej inflácie a energetickej krízy, ktorá výrazne ovplyvnila celú spoločnosť a nákupné správanie kupujúcich. Ku koncu roka 2022 tvorilo portfólio výrobkov vlastných značiek takmer 750 tovarov, z ktorých 85 % pochádza od slovenských dodávateľov.

Portfólio vlastných značiek je zamerané prednostne na produkty od slovenských a regionálnych producentov, čím slovenský obchodný reťazec deklaruje podporu domácej produkcie a vysokú úroveň kvality slovenských výrobkov. Aktuálne spolupracuje obchodná sieť COOP Jednota s viac ako 90 dodávateľmi. Medzi dodávateľmi vlastnej značky sú stabilní partneri už viac ako 20 rokov.

COOP Jednota ZELOVOC zo slovenských regiónov

Vlastná značka ZELOVOC prináša zákazníkom rovnako sortiment ovocia a zeleniny, ktorý pochádza od slovenských lokálnych dodávateľov, aby sa tak zabezpečila čerstvosť, výborná chuť, kvalita a rýchle dodanie na pulty predajní.

„Všetky plodiny, ktoré sa dajú vypestovať na Slovensku, nakupujeme pod značku ZELOVOC výhradne od slovenských pestovateľov. Ich výberu predchádza dôkladná kontrola kvality, pestovania aj technologických procesov. Dodávatelia ZELOVOCU sú skúsení pestovatelia s overeným domácim pôvodom a dlhoročnou tradíciou. Pod touto značkou si však spotrebiteľia môžu kúpiť aj šťavnaté a chutné citrusové plody zo Španielska, ktoré sa pestujú pre systém COOP Jednota,“ uvádza **Jana Gnojčáková, vedúca oddelenia ovocia a zeleniny COOP Jednoty Slovensko**. A dodáva: „Oblíbenosť a predajnosť vlastnej značky ZELOVOC každoročne stúpa, na čo reagujeme pravidelným zaraďovaním nových produktov. Novinkou letnej sezóny boli supersladké slovenské maliny a počas prvých jesenných dní môžu spotrebiteľia ochutnať hrušky zo slovenských sádov. Ponukou privátnej značky ZELOVOC na pultoch predajní COOP Jednota sa snažíme podporovať slovenskú produkciu. K našej snahe sa kúpou ovocia a zeleniny vypestovaných na Slovensku hlásia i naši zákazníci, čo si veľmi ceníme.“

UŠETRÍTE 10 % z hodnoty kúpených produktov vlastnej značky!

Nakúpte od 25. 9. do 15. 10. 2023 produkty vlastnej značky COOP Jednota Zelovoc v minimálnej hodnote 3 € a maximálnej 15 €. Na konci bloku nájdete kupón s 10 % zľavou z produktov Zelovoc vo forme kreditu na ďalší nákup.

coop
JEDNOTA
ZELOVOC
PRIAMO OD PESTOVATEĽOV

**ČERSTVOŠŤ OVOCIA
A ZELENINY GARANTUJÚ
ODBORNÍCI NA KVALITU**

Záleží nám na kvalite ovocia a zeleniny značky **COOP Jednota ZELOVOC**.

Robíme všetko pre to, aby ste ich na pultoch našich predajní našli vždy čerstvé, chutné a voňavé. **S kontrolou nám pomohli tí najpovolanejší.**

Bližšie info o našej značke ZELOVOC nájdete na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

SYROKRÉM

Čerstvá novinka plná tvarohu





Dominika Morávková



HUBOVÉ RIZOTO

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

45 min.

PORCIE

2

CENA / PORCIA



Ingrediencie:

400 g ryže na rizoto (arborio, carnaroli, baldo...)

2 hrnčeky čerstvých húb

2 PL olivového oleja Tradičná kvalita

1 PL masla AlsanBio

1 cibuľa Zelovoc

300 ml bieleho vína

1 liter zeleninového vývaru

100 g vegan syra na strúhanie

1 hrst petržlenovej vňate

sol', mleté čierne korenie Dobrá cena



POSTUP:

Ak používame sušené huby, namočíme ich do vody aspoň na dve hodiny. Olivový olej a maslo zohrejeme v hlbšej panvici. Pridáme nadrobno posekanú cibuľku a opražíme ju do sklovita.

Pridáme ryžu a miešaním ju dobre obalíme v oleji. Ryžu podlejeme vínom a necháme ho odpariť. Pridáme na plátky nakrájané huby. Postupne (po naberačkách) začneme prilievať horúci vývar. Vždy, keď sa odparí a vsiakne do ryže, pridáme ďalšiu naberačku a takto pokračujeme približne 20 minút, kým nebude rizoto kašovitaj konzistencie a ryža mäkká. Pridáme naseknú petržlenovú vňať. Ochutnáme a podľa potreby dochutíme soľou a korením. Rizoto na tanieri ešte dozdobíme petržlenovou vňaťou.



HUBOVÝ DUEL

Dušan Platko



PIROHY PLNENÉ HUBAMI

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

60 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



Ingrediencie:

CESTO:

1 kg očistených zemiakov Zelovoc pečených v soli

1 kg hladkej múky Dobrá cena

100 g syra grana padano

1 žĺtok z vajca Mamičkine dobroty sol'

muškátový orech

mleté čierne korenie Dobrá cena

PLNKA:

500 g žltej cibule Zelovoc

55 g cesnaku

50 g sušených húb

250 g portobella

20 g čerstvého koriandra

0,5 PL soli

0,5 PL mletého čierneho korenia

Dobrá cena

0,5 PL suši octu

OZDOBA:

100 g húb šimej

200 ml nakladača 3, 2, 1

2 PL čierneho a bieleho sezamu

petržlenová vňať

MAJONÉZA:

50 ml sezamového oleja z praženého sezamu

15 g hnedého cukru

10 g práškového cukru

5 g soli

10 g cesnaku

300 ml oleja COOP Premium

10 g dijonskej horčice

15 g sójovej omáčky

POSTUP:

Zemiaky: Deň vopred zemiaky poukladáme na hrubozrnnú soľ a pečieme pri 170 °C asi hodinu. Necháme na chladnom mieste vychladnúť. Zemiaky ošúpeme a nastrúhame na jemno. Pridáme ostatné ingrediencie a vytvoríme hladké cesto.

Plnka: Cibuľu a cesnak nakrájame na drobno a restujeme. Pridáme portobello nakrájané na malé kocky a nakrájané sušené huby namočené v horúcej vode a napučané. Odvaríme vodu, pridáme nasekaný koriander a ostatné ingrediencie.

Pirohy: Cesto rozvaľkáme asi na 0,5 cm plát a vykrojíme kolieska. Do stredu položíme plnku a okraje potrieme vodou. Koliesko preložíme na polovicu a zalepíme tak, aby plnka nevyšla von. Vo vriacej vode varíme pirohy do tvrdy, kým nebudú plávať na hladine.

Majonéza: Všetky suroviny dáme do vysokej nádoby a mixujeme ponorným mixérom a pomaly pridávame olej, až kým nevznikne hustá majonéza. Šimej zalejeme horúcim nakladačom.

Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na
www.netradicnerecepty.sk



KRÉM Z PEČENÝCH ZEMIAKOV

Náročnosť ***
Cena/porciu €€€

Príprava 65 min.
Počet porcií 4

Ingrediencie:

480 g zemiakov

4 PL masla

2 cibule

100 ml mlieka

120 ml smotany na

šľahanie

160 ml zeleninového

vývaru

jablčný ocot

med

soľ

Na ozdobu:

4 vajcia uvarené

na tvrdo

kúsok slaniny

kúsok kravského syra

majrán

kôpor

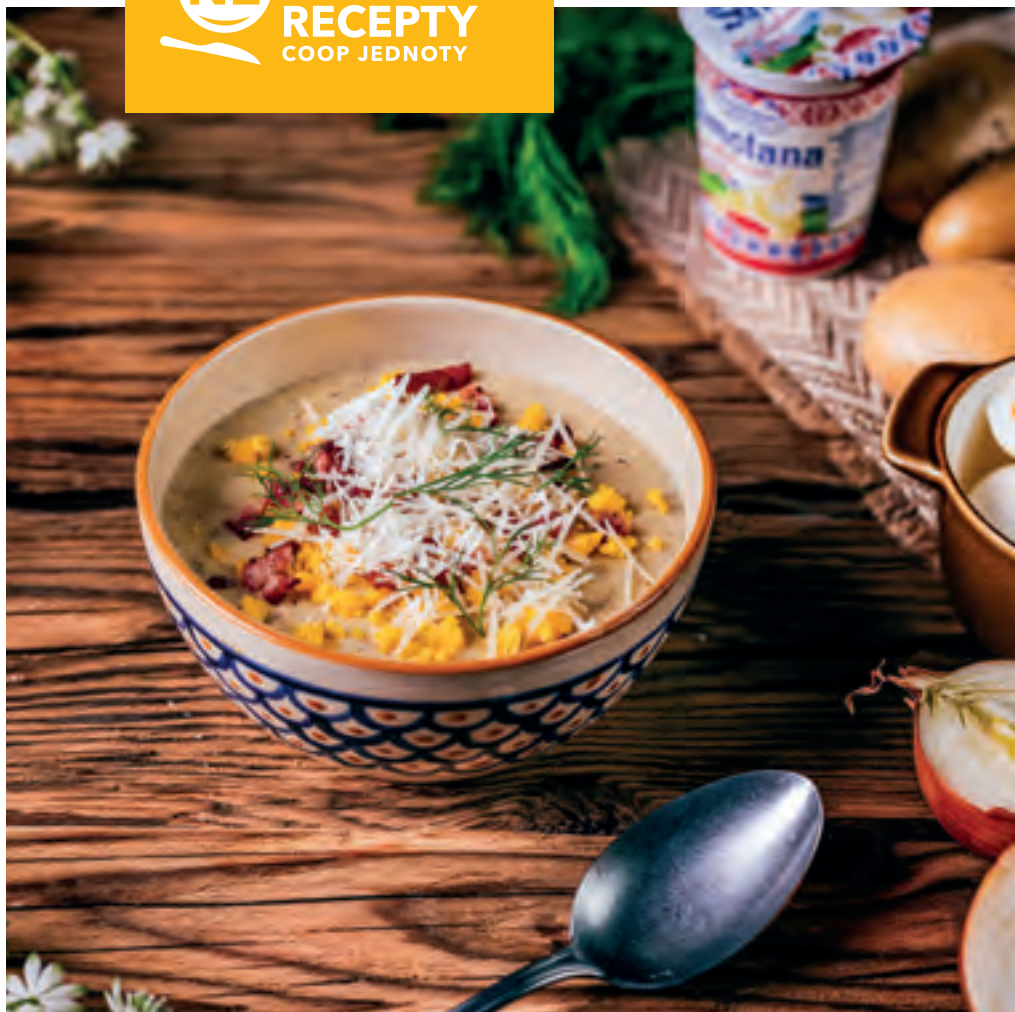
Postup:

Zemiaky v šupe upečieme v rúre na 250 °C do mäkka.

V hrnci prepálime maslo, pridáme nakrájanú cibuľu a orestujeme. Primiešame upečené zemiaky aj so šupou, mlieko, smotanu a zeleninový vývar. Prevretú zmes rozmixujeme na krém a dochutíme medom, octom a soľou.

Ozdoba:

Bielok nakrájame na drobné kocky, žltok nadrobíme. Slaninu nakrájame na drobno a orestujeme na suchej panvici. Syr nakrájame na drobné kocky. Na okraj taniera pekne uložíme nakrájané vajčko, slaninu a syr. Pridáme krém a ozdobíme bylinami.



Viac receptov nájdete na www.netradicnerecepty.sk



ZEMIAKOVÉ FAŠÍRKY S BRYNDZOU A SO ŠPENÁTOM

Náročnosť ***
Príprava 50 min.

Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

Ingrediencie:

450 g zemiakov

1 cibuľa

3 strúčiky cesnaku

2 hrste špenátu

1 PL masla

1 vajce

90 g bryndze

40 g strúhanky

mleté čierne korenie

soľ

olivový olej

Postup:

Zemiaky očistíme, pokrájame na kocky a uvaríme v osolenej vode. Po dovarení vodu zlejeme, pridáme maslo a rozmixujeme na kašu.

Cibuľu nakrájame na jemno a orestujeme na olivovom oleji. Pridáme pretlačený cesnak a špenát a asi minútu restujeme.

Zmes pridáme k zemiakom, premiešame a necháme vychladnúť. Po vychladnutí pridáme pomrvenú bryndzu, vajčko, strúhanku, korenie a soľ. Zo zmesi vytvarujeme fašírky a opražíme ich na sucho z oboch strán.



NOWACO®

Nová TV reklama

OBAĽOVANÝ SYR + KROKETY 2023

TV PODPORA, KTORÁ ZÁKAZNÍKOV
PRITIAHNE A NEPUSTÍ...

... UŽ TÚTO JESEŇ!



MARTIN ŠKRTEL

V CIVILE SIVÁ MYŠ, NA TRÁVNIKU TIGER

Jeden z našich najvýraznejších športovcov súčasnosti tvrdí, že neexistuje žiadna stredná cesta. Pre jeho tvrdý spôsob hry ho mnohí nenávideli a iní zbožňovali. Dali mu prezývku Terminátor. Stal sa žijúcou legendou. A dnes už aj prvým slovenským futbalistom, o ktorom sa nakrútil 97-minútový dokument.

Málokto vie, aký je skutočný príbeh dlhoročného kapitána národného futbalového mužstva a hráča vrcholového FC Liverpool Martina Škrtela. Jeho cestu na vrchol, športové i osobné víťazstvá, ale aj konfrontáciu s negatívnymi témami prináša dokument s názvom *Buď alebo* pod režisérskou taktovkou Petra Větrovského.

Narodili ste sa v roku 1984 a futbaloví experti i fanúšikovia vás už nazývajú legendou. Ako to vnímate?

Priznám sa, ja to príliš nevnímam, ale ak ma niekto považuje za legendu, teší ma to. Som si vedomý, čo som musel prežiť a absolvovať, aby som vo futbale dosiahol úspech, a ak ma niekto nazve legendou, je to príjemné, lichotí mi to. Pre mňa sú futbalové legendy Pelé, Maradona, Peter Dvobovský, Anton Ondruš – toto boli pre mňa futbaloví veľikáni. Možno raz, po nejakom čase sa do tejto skupiny tiež zaradím. Zatiaľ som taká žijúca legenda.

Petr Větrovský, ktorý o vás nakrútil film, sa postážoval, že nebolo jednoduché vás na film presvedčiť. Prečo?

Nie som človek, ktorý sa rád ukazuje, hovoril za mňa vždy futbal. Nevedel som si predstaviť, že všade za mnou budú chodiť kamery. Dnes ďakujem celému tímu, že ma do toho dotlačili (úsmev). A ďakujem aj Petrovi za trpezlivosť a že sa svojej myšlienke nevzdal. Dlho som mu ani nedvíhal telefón, nevedel som, čo od nakrúcania dokumentu môžem čakať. Paradoxne som to napokon bol ja, kto mu potom zavolať so slovami – idem do toho. Mal som podmienku – musí to byť reálny príbeh, nie love story. Chcem tam zachytiť aj negatívne aspekty, pretože patria k môjmu životu.

Nepresvedčil vás ani fakt, že budete prvý futbalista v novodobej histórii našej krajiny, o ktorom bude nakrútený celovečerný dokument?

S týmto som absolútne nekalkuloval. Ja som v civile skôr sivá myš, ale o to väčší tiger som sa snažil byť na trávniku. Na druhej strane by ma potešilo, keby príbeh bol pre niekoho – a nielen pre mladých futbalistov – inšpiráciou, že sa oplatí ísť za svojimi snami. A čo všetko sa v živote dá dosiahnuť, keď sa veľmi chce. Film bude zároveň aj pre mňa úžasnou spomienkou na moju kariéru.

Ako ste sa napokon vyrovnali s odkrývaním súkromia a s tým, že naraz ste o sebe museli hovoriť?

Nebolo to ľahké. Musel som vstrebať a pochopiť, o čo tvorcom ide, a veľa som rozmýšľal, čo povedať, ako to povedať a či vôbec to povedať. V procese prác na filme som sa však rozrozprával (smiech) a vytiahol som aj informácie, ktoré sa dovtedy neobjavili v médiách. Možno to bude pre divákov taký malý bonus k tomu, že sa rozhodli ísť na film do kina. Konečnú verziu filmu som videl zatiaľ len raz a príval emócií bol taký intenzívny, že si z neho veľa nepamätám. Bolo silné vidieť a počuť hovoriť o mne manželku, rodičov, syna.



Film je emotívny a neobchádza náročné stránky môjho života i osobnosti, dotýka sa vecí, ktoré by som robil dnes možno inak, ale vtedy to bolo tak. Do výsledku som nijako nezasahoval, dokonca som si dopredu ani nevypočul, čo o mne hovorili spoluhráči a možno veci, ktoré sa do filmu nedostali, sa nikdy ani nedozviem (smiech).

Vo svojej bohatej kariére ste stretli hráčov, ktorých mená sú vo svetovom futbale pojmom. Vo filme sa objavili Gerard, Carragher, Benítez či Suárez. Prečo práve títo?

Keď ma oslovili, aby som napísal, kto by sa mal vo filme objaviť, boli z toho popísané tri A štvorky papiera. To by som sa ja do filmu už ani nezmesil (smiech). Tak sme škrtali. Tých, ktorých vo filme uvidíte, som osobne kontaktoval prvýkrát ja, potom už pokračoval štáb. Najkomplikovanejšie to bolo so Suárezom, lebo letieť do Brazílie by bolo náročné. Napokon prišiel hrať zápas do Rakúska a tam si na nás našiel čas. Prišiel za nami dokonca do hotela, aby sme my nemuseli nikam chodiť a bolo to perfektné.

Vraj ste mali vrásky z Jamieho Carraghera, ktorý bol svojský a práve končil v Liverpoole, keď ste nastupovali...

Áno, ale veci, ktorých sa najviac bojíte, sa napokon vyvinú úplne inak. Jamie nás pozval k sebe domov, urobil nám čaj, strávili sme tam s jeho manželkou a deťmi dosť veľa času. Ostatné uvidíte vo filme. Minutáž filmu je však neúprosná a chcel som, aby sa v ňom objavili moji tréneri, ktorí ma najviac ovplyvnili, či už Weiss, alebo Kozák, samozrejme, Hamšík, s ktorým som veľa zažil. Podarilo sa.

Dnes hráte vo svojom rodnom Ráztočne ôsmu ligu. Objaví sa vo filme aj Ráztočno?

Samozrejme, nakrúcali sme aj na „domácom“ štadióne, ak to môžem tak honosne nazvať.

Hrali ste v Petrohrade a Liverpoole. Išli vám jazyky?

Ani do Ruska, ani do Anglicka som nebol jazykovo pripravený. Spomenul som si na časy, keď som chodil na športové gymnázium v Trenčíne a po pri individuálnom učebnom pláne neostávalo na školu veľa času. Hovorili nám, učte sa jazyky, budete ich potrebovať, a mali pravdu. Keď som šiel do Ruska, nevedel som sni slovo po rusky, keď som šiel do Anglicka, ani slovo po anglicky. Bolo to poriadne náročné! Keby som mal aspoň základy, výrazne by mi to v tom období uľahčilo život, ale teraz to už neovplyvním. Preto ak môžem z tohto miesta vyslať posolstvo mladým ľuďom – učte sa jazyky! (Úsmev.)

Sledujete ženský futbal?

Úprimne, ani veľmi nie, ale vnímam ho. Krajiny ako Anglicko, Amerika, Nórsko a ďalšie sú v tejto oblasti vyspelé. Keď bolo finále ženského futbalu v Anglicku, bolo vypredané Wembley. Poniíma sa to tam úplne inak ako u nás, netvrdím, že som obrovský fanúšik, ale ženy futbalistky rešpektujem a rozhodne by sa tomuto športu mali venovať.

Čo vás ako prvé zaujme na žene?

Snažím sa vnímať ženu ako celok, pretože niekedy je zovňajšok podstatne iný ako celková osobnosť a vnútro, takže nedávam na prvý pohľad (úsmev).

Majú ženy záujem o futbal vo svete?

Vo svete je naozaj futbal spoločenskou udalosťou a na štadiónoch sa vytvárajú rodinné sektory, kde vidíte všetky generácie rodiny, mužov, ženy i deti. U nás v tomto trochu zaostávame a bol by som rád, keby sa aj tu futbal vnímal ako športová slávnosť a nie, že chlapi si dajú pivo, poldeci a idú sa vykríčať na ihrisko. O tomto futbal naozaj nie je.

Čo vás čaká v najbližšej budúcnosti okrem rozhovorov a slávy v spojitosti s filmom?

Momentálne si dávam dokopy telo, chcem sa venovať manželke a synovi. Pomaly riešim v hlave ukončenie kariéry, čo je pre mňa stále ešte čerstvá záležitosť, ktorú pomaly spracovávam. No a začnem sa obzerať, čo a ako ďalej. Či to bude forma trénerstva, alebo iný spôsob pomoci futbalu, prípadne niečo celkom mimo futbalu, to teraz neviem.

Anna Őlvecká

MARTIN ŠKRTEL je slovenský futbalový obranca a bývalý kapitán slovenskej reprezentácie. V ankete o futbalistu roku 2007, 2008, 2011 a 2012 obsadil prvé miesto.

V roku 2004 prestúpil z AS Trenčín do ruského klubu Zenit Petrohrad. Zaň odohral spolu 113 zápasov, v ktorých dal 5 gólov a v roku 2007 získal s klubom titul. V roku 2008 podpísal 4-ročný kontrakt za 6,5 milióna libier s Liverpoolom. Stal sa tak vtedy najdrahším slovenským futbalistom. V roku 2012 vyhral Pohár EFL. Za Liverpool spolu odohral 320 zápasov, v ktorých strelil 18 gólov. V roku 2016 prestúpil do tureckého Fenerbahçe S. K., neskôr do Istanbulu Başakşehir F. K., s ktorým vyhral tureckú ligu.

Futbalovú kariéru ukončil posledným zápasom 21. mája 2022 v mužstve FC Spartak Trnava v najvyššej slovenskej lige. Naďalej však pokračuje vo futbale, a to v mieste, kde začínal. V súčasnosti hrá za FK Hajskala Ráztočno.

V reprezentácii debutoval v zápase proti Japonsku v júli 2004 a bol stabilným členom základnej zostavy slovenskej reprezentácie. Svoj debutový gól zaznamenal v kvalifikácii o EURO 2008 proti Cypru. Týmto gólom otváral streleckú listinu stretnutia i slovenský kvalifikačný gólový zápisník o EURO 2008. Reprezentáciu ukončil v roku 2019. (Wikipedia)

rajo Vegan OBJAVTE NOVÝ DEZERT





HÁJE, LESY, BORY, TO NAŠE KOMORY...

PRI ZABEZPEČOVANÍ ŽIVOBYTIA, ZVLÁŠŤ CHUDOBNEJŠÍCH REGIÓNOV SLOVENSKA V MINULOSTI, BOLO DÔLEŽITÉ ZBERNÉ A KORISTNÉ HOSPODÁRSTVO, PRASTARÁ ĽUDSKÁ ČINNOSŤ ZAMERANÁ NA ZÍSKAVANIE PRODUKTOV RASTLINNÉHO, ŽIVOČÍŠNEHO A NERASTNÉHO PÔVODU KORISTENÍM Z PRÍRODY.

Do neolitu bolo spolu s lovom jediným zdrojom získavania obživy a surovín. Z človeka zberača divorastúcich rastlín a lovca divých zvierat sa stal postupne cieľavedomý pestovateľ poľnohospodárskych plodín a chovateľ zdomácnených zvierat. Rastliny získané zberom boli významnou zložkou domácej stravy a konzumovali sa aj popri pestovaní plodín. Hoci spôsob zberu časom ustupoval, zakaždým sa nanovo oživil v časoch núdze, v rokoch neúrody, epidémiami a vojen.

PRE ĽUDÍ I PRE DOBYTOK

V jarných mesiacoch ľudia oddávna zberali najmä listy žihľavy, prastarej zeleniny, z ktorej pripravovali polievku a prívarok, odvar pili ako liečivý nápoj. Listy žihľavy boli zároveň rozšíreným núdzovým jedlom, neskôr krmivom pre domáce zvieratá. V menšej miere má podobné využitie aj v súčasnosti. Rovnako obľúbený bol štiav kyslý, z ktorého pôvodne pripravovali viaceré jedlá. Na jeho čerstvých listoch si pochutnávali ľudia pracujúci na poli i v lese, ale najmä deti pasúce dobytkov. Ešte začiatkom minulého storočia bola v strave používaná aj loboda, obľúbená prastará rastlina, ktorá sa postupne v malej miere uplatnila na kŕmenie zvierat. Na varenie prívarkov sa hojne využívali listy repy a čiernej kapusty. Zberali sa aj listy a kvety podbela, z ktorého sa pripravovala polievka, prívarok alebo šalát. Bol považovaný za

liečivú rastlinu s magickými účinkami. Prastarou rastlinou bola aj čakanka, obľúbená najmä u pastierov, ktorí zberali jej listy, kvety aj korene. Vyhľadávanou liečivou rastlinou je dodnes žerucha alebo potočnica, ktorú podobne ako šťavel konzumovali pastieri a v kuchyni z nej najčastejšie pripravovali šalát. Je bohatá na vitamíny a pomáha proti jarnej únave. Chutnou rastlinou na šalát bol blyskáč jarný. Starodávnou šalátovitou rastlinou je valeriánka – poľný šalát a tiež slez, ktorý sa používal aj ako korenina. Na prípravu šalátu slúžil i mlieč roľný, stará rastlina, ľudovo nazývaná štrbák, ale aj listy barborky, pichliača zelinového a kostihoja. Obľúbená bola aj všeobecne známa jarná rastlina boľševník obyčajný, nazývaná šalát Slovákov. V súčasnej kuchyni ich nahradil špenát a hlávkový šalát.

CHLIEB ZO SLAMY A Z TRÁVY

Ako korenina v starej slovenskej kuchyni sa používal zádušník brečtanovitý, ktorým sa korenili polievky, prívarky, omáčky i kaše. Neskôr ho používali do zápražiek. Pripisovali sa mu aj magické účinky. Podobnou rastlinou bola trebulka, známa v celej Európe. V časoch veľkej neúrody ľudia zberali aj ďalšie rastliny, ako bola ďatelina lúčna, plúcnik lekársky, divozel, myšičkov, palina, hluchavka biela, chren, púpava, medvedí cesnak, z ktorých pripravovali núdzové jedlá. Z pomletých vysušených listov a korenkov pýru alebo

stoklasu, ale aj z kôry stromov, zo slamy, z machu, trávy piekli chlieb. Podobné využitie mali lieskové jahňady, jedno z najstarších núdzových jedál. S rovnakým cieľom v lese vyhľadávali rozličné korene, hľuzy, plody lesných stromov.

KORENE, HĽUZY A CIBULKY

Nemalý význam v zbernom hospodárstve z hľadiska výživy mali rastlinné korene, hľuzy a cibule. Najrozšírenejšia bola divorastúca repa, z ktorej sa vyšľachtila súčasná odroda. Pastieri aj malé deti počas pasenia vyhľadávali koreň krasovlasu bezbyľového. V goralských lokalitách – Suchej Hore a Hladovke na Orave je známy pod názvom dževjndžol alebo aj pastyříski chlyb – pastiersky chlieb, ktorý zachraňoval ľudí pred hladom. Dodnes je prezentovaný spolu s plesnivcom alpským ako domáci symbol, ktorý prenikol aj do výzdoby ľudového odevu. Ľudia po lúkach trhali rascu, z ovsených polí ešte zelené, ale sladké semená nedozretého hrachu, semená viky nazývanej aj ľadník, ale aj klásky opilca podobného ovseným klasom. V časoch núdze z neho piekli bochníky.

Obľúbený bol aj paštrnák, ktorý ľudia s chuťou jedávali počas zimných večerov. Zbierali takisto hrachor hľuznatý, devätsil, mrkvu lesnú, lopúch, vstavač, oman pravý, sladíč, horec, bedrovník, divozel, kozíu bradu, čierny koreň, vachtu, potočník, papulku, šachorník, ligurček, nátržník a iné. Niektoré konzumovali surové alebo zaparené vriacou vodou. Z iných sa varili liečivé čaje a odvary, prípadne ich namáčali do pálenky. Dodnes je rozšírené užívanie alkoholu s namočeným koreňom horca pri žalúdočných ťažkostiach na zlepšenie trávenia.

JEDOVATÉ RASTLINY A SUŠENÉ OVOCIE K PRIADKAM

Zberači koreňov dobre poznali nielen liečivé rastliny a korene obsahujúce drogy, ale aj jedovaté rastliny, ako je *čemerica zelená* alebo *prilbica*, známa ako *gebulá*. Nazbierané korene predávali na trhoch a jarmokoch alebo draho krčmárom a lekárnikom a tí ďalej olejkárom putujúcim po Európe. Rozšírený bol aj zber divorastúcich druhov ovocia – *plánok* – *planých jabloní* a *hrušiek*, *drobných sliviek*, nazývaných aj *trnoslivky*. Podľa starých záznamov ľudia v severných regiónoch v čase nepriaznivého chladného leta v snahe pomôcť zretiu ovocia kladli pod stromami ohne. Na jedenie v surovom stave boli plátky trpké, preto sa celé alebo pokrúpané na štvrtky, osminky, a to podľa veľkosti a dužinatosti plodu, sušili pod vplyvom prirodzeného tepla priamo na slnku alebo v chlebových peciach a pri ohnisku. Sušené ovocie bolo osvedčeným vysokokalorickým pokrmom. Jedli ho aj pastieri a ženy s dievkami zvlášť omáľali v ústach pri pradení ľanu, aby mali sliny. Tvrdé odrody hrušiek sa uvarili a konzumovali za studena.

Vo veľkom sa zberali *plody rastlín*. Bežné boli *bukvice* a *žalude* ako krmivo. V rokoch núdze však tieto plody nahrádzali chlieb. V čase neúrody boli dobré aj drobné bobule *hlohu*, ktoré sušili a pomleté pridávali do cesta. Vyhľadávali aj plody *jarabiny* a *bobuľky čiernej bazy*. Horké plody *kaliny* nakladali do alkoholu a užívali ako liek. Obľube sa tešili aj *drienky*, ale tiež *borievky* alebo *jalovec*, z ktorých sa páčila dobrá pálenka. Užívali ju, podobne ako odvar z borievok, pri liečení zažívacích a tráviacich ťažkostí a žalúdočných chorôb. V lokalitách Studenej doliny pod Roháčmi v súčasnosti pripravujú ako domácu špecialitu čučoriedky a brusnice nakladané v alkohole, ľudovo nazývané *čučoriedkovicou* a *brušnicovicou*. Najobľúbenejším lesným ovocím, zvlášť u detí, sú dodnes *maliny*, *jahody*, *ostružiny*, *čučoriedky*, *brusnice*, *divé egreše* – *pól-*



ky a ríbezle. Na hornej Orave pod Babou horou, na chránených rašeliniskách v chotári Oravskej Polhory domáci obyvatelia dodnes zberajú *brusnicu* – *kľukvu močiaru* s miestnym názvom *kyslica*. Na jeseň sa dodnes oberajú aj *lieskové oriešky*, ktorých zber v minulosti patril k poddanským povinnostiam, ale aj *šípky* z kríkov šípovej ruže a po prvých mrazoch, keď strácajú trpkú chuť, aj *trnky*.

TRIESLOVINY PRE GARBIAROV

Niektoré rastliny vyhľadávali aj garbiari. Boli potrebné do triesloviny na spracovanie a farbenie koží. Bol to najmä liečivý *požlt farbiarsky*, ktorý farbilo kožu na žltu s pridaním octu na červeno. Na farbenie koží používali aj *víbovú kôru*. *Garbiari* a *farbiari* museli mať mnohostranné botanické vedomosti a poznať množstvo divorastúcich rastlín a ich využitie, aby mohli úspešne vykonávať svoje remeslo. Všestranné využitie rastlín je dôkazom, že až do konca 19. storočia ľudia mali o nich rozsiahle vedomosti.

MAGICKÉ ÚČINKY RASTLÍN

V ľudovej viere žila dlhodobá predstava o *magických účinkoch brezy*, ktorá chráni človeka pred bosoráctvom. V minulosti bolo nielen na Orave pomerne rozšírené pitie *brezovej vody*, ktorú získavali navítaním otvoru do kmeňa brezy a vloženie rúrky, z ktorej vytekajúca šťava zachytávala do nádoby. Čerstvú alebo kvasenú šťavu pili predovšetkým pastieri, drevorubači a uhliari. Kde nerástli brezy, šťavu získavali z *javorov*, *klenov* a *bukov*. Všeobecne rozšíreným starým zvykom a pôžitkom pastierov, drevorubačov, ale aj obyvateľov vysokohorských oblastí bolo žutie *živice*. Malo im to uchovať pekné biele zuby a z úst odstrániť nepríjemný zápach. V odvare z brezových koreňov farbili na červeno veľkonočné vajčká a na jar si pod brezami dievky česali vlasy, aby ich mali zdravé a dlhé. Popol z brezového dreva vykupovali výrobcovia pušného prachu. Magické účinky ľudia pripisovali aj *lieske*, z ktorej konárov strúhali čarodej-

né prútiky – *virgule*, pomocou ktorých v zemi vyhľadávali pramene vody, zakopané poklady i vzácne nerasty. Z lieskového dreva zhotovovali palice, obruče, násady, nádoby i košíky.

KORISTNÉ HOSPODÁRSTVO – BRTNÍCTVO

K starým formám hospodárenia patrí aj *koristné hospodárstvo*. Táto činnosť človeka bola zameraná na odoberanie výsledkov zberateľskej práce zvierat. Bolo to predovšetkým *brtníctvo* – vyberanie medu lesným včelám sídliacim v dutých stromoch, ale aj vykrádanie vajec z hniezd lesných vtákov i lieskocov zo skrýš veвериčiek. Lesy v minulosti zaberali pomerne rozsiahle plochy, v ktorých sídlili divé včely. Ľudia ich nachádzali v dutinách stromov a koristili med. O včely sa spočiatku nestarali ani ich nechránili. Postupne ich začali vyhľadávať a zdomáčkovať. Stromy so včelami si označovali znakom, čím si ich privlastnili a začali sa o ne starať. Označený strom nazývali *brť*, podľa valašky *bartky*, ktorou označovali a vysekávali *brte*. Brtníctvo – lesné včelárstvo predstavovalo začiatky domáceho klátového včelárstva s jeho vyššou formou vo včelínoch. Ľudia si tieto *kláty dlabáky*, nazývané aj *pniaky*, prinášali k svojim obydliam, aby mohli lepšie poznať život včiel a mohli sa o ne starať. Postupne včeláři v úloch slamených, klátových zdobených rezbou, ale aj úloch *figurálnych s podobou človeka* alebo *zvierata* s racionálnejším vyberaním medu. Pestovanie včiel ako najstaršie zamestnanie človeka, sa stalo súčasťou doplnkového hospodárstva. Včelstvá sa dodnes darí v regiónoch bohatých na znášku z lúčnych kvetov, ale aj medujúcich jedlí a smrekov. Ľudia pôvodne vyberali med aj z hniezd čmeliakov a lesným vtákom vajcia, ktoré obalené v hline piekli v pahrebe. Podobne piekli slimáky a stehienka zo žiab, ktoré chytali na jar. Pochútkou boli aj varené raky, ktoré chytali nielen v potokoch, ale aj vo väčších stojatých vodách riek. Týmto spôsobom sa najdlhšie živili pastieri a deti, ktoré sa venovali paseniu.

Elena Beňušová





OKTOBERFEST - PIVO, ZÁBAVA A ROZHovor SO ZÁSTEROU...

**Celé sa to začalo svadbou.
Nie hocíjakou, ale kráľovskou.
Konkrétne svadbou princa
Ludovíta, ktorý sa neskôr stal
bavorským kráľom.**

Dvanásteho októbra 1810 sa Ľudovít oženil s Teréziou Sasko-Hildburghausenskou a oslavy s tým spojené sa stali základom tradície Oktoberfestu – októbrových slávností piva. Zásľuhu na tom má Andreas Michael Dall'Armi, major bavorskej národnej gardy, ktorý si pre princa prichystal prekvapenie. Na rozsiahlej, 42 hektárov veľkej lúke na okraji Mníchova, ktorá neskôr dostala meno po neveste, Teréziina lúka – Theresienwiese, zorganizoval 17. októbra 1810 pompézne konské preteky. A nielen to. Okolo pretekov sa aj veselilo a hodovalo. Lúka plynulo prechádza do príjemného kopčeka, ktorý organizátori využili ako tribúnu pre 40-tisíc divákov. Obrovské podujatie malo úspech a keď sa blížilo jeho výročie, bolo jasné, že úspech sa oplatí zopakovať. Ľudovít bol s Teréziou šťastný, takže ďalšia kráľovská svadba a s ňou spojené oslavy neprichádzali do úvahy, preto sa myšlienky veselice na lúke musel chytiť niekto iný.

TROCHU INÁ „SVADBA“

Ako prví zareagovali poľnohospodári z Bavorského poľnohospodárskeho združenia. Slávnosť bola pre nich víťanou príležitosťou pochváliť sa svojimi úspechmi. Namiesto nevesty a ženicha mohli návštevníci obdivovať statných plemenných býkov a najväčšie prasatá regiónu. V roku 1813 sa pre vojnu s Napoleonom Oktoberfest nekonal, ale už o rok neskôr sa vrátil a bol ešte väčší a pestrejší. Lúku zaplnili stany s jedlom a nápojmi a tiež „lotériové“ stany, ku ktorým vidina výhry porcelánu a dokonca aj striebra lákala najmä menej majetných. Hrala hudba, točili sa kolotoče, hojdali sa hojdačky. V roku 1819 prevzala organizáciu slávnosti radnica. Predstaviteľom mesta bolo jasné, že takúto šancu zarábať peniažky do mestskej pokladnice aj do vlastnej kapsy si nemôžu nechať ujsť. Približne v tomto období sa začalo vo veľkom čapovať pivo. Cena bola, samozrejme, prispôboená návštevníkom a dlhé roky sa držala v takej výške, aby si pivo mohol dopriať každý.

Keď v roku 1844 narástla cena piva z 20 na 21 fenigov, strhla sa obrovská bitka. Jeden fenig bol vtedy veľký peniaz a pivo bolo pivo. I dnes je pivo často dôvodom krčmových bitiek, ale väčšinou nie pre cenu. To však neznamená, že si na Oktoberfeste dáte lacné pivo. Jeden Mass – Maz (výraz je odvo-

dený od slova messen – merať), to je 1,069 litra, môže v pivnom stane stať až 15 eur. Pre takúto cenu by ľudia na začiatku devätnásteho storočia vytiahli možno aj vidly, nielen päste. Dnes ľudia vysoká cena piva neodradza. Na októbrových slávnostiach sa ho každoročne vypijú hektolitry.

Októbrové slávnosti piva sa dnes konajú všelike, ale najznámejší Oktoberfest má, samozrejme, bavorský Mníchov. Na Wiesn – názov je odvodený od slova die Wiese, lúka – prichádza ročne niekoľko miliónov návštevníkov z celého sveta. Najväčší stan má miesta až pre 10-tisíc ľudí! V roku 1913 bol stan ešte väčší a zместilo sa doň až 12-tisíc ľudí. Keď sa na pivné slávnosti vyberiete práve do Mníchova, budete piť len mnichovské pivo. Pivovary z iných miest alebo zo zahraničia tu predávať nesmú. Pivo musí byť v Mníchove nielen uvarené, ale na jeho výrobu musí byť použitá voda z tohto mesta. Preto majú všetky mnichovské pivovary vlastné a kvôli kvalite vody aj veľmi hlboké studne. Pivné slávnosti sa otvárajú, ako inak, narazením pivného suda a pokrikom O'zapft is! – Je narazené! V Mníchove naráža sud starosta. Prvý pohár dostane vždy najväznejší hosť. A potom už pivo tečie prúdom.

Na októbrovej slávnosti je dôležité nielen to, čo pijete, ale aj to, čo jete. Najtypickejším jedlom je Weißwurst, biele tučné klobásky s veľkým praclíkom a so sladkou horčicou. Podľa tradície sa smú jesť, len dokým nezačujete zvoniť na poludnie, teda doobeda. Podávajú sa v miske s horúcou vodou, aby nevychladli. K praclíku si môžete dať aj Liptauer – tak tu volajú bryndzovo-paprikovú nátierku. Kto má rád sladké, toho poteší cisársky trhanec a slivkové knedle. Kto si chce zaspomínať na detstvo, ten by nemal obísť stánok s cukrovou vatou.

VÝREČNÁ ZÁSTERA

Dnes na Oktoberfeste často stretnete ľudí v krojoch. Dámy majú dirndl a páni kožené nohavice po kolená. Dirndl je však oveľa mladší ako Oktoberfest. Začal sa nosiť až na prelome oseemnásteho a devätnásteho storočia. Predtým sa ľud odel do toho, čo mal. Väčšina ľudí išla na slávnosť vo svojich každodenných pracovných šatách. Mešťania si však pri návštevách vidieka začali všímať detaily odevov pospolitého dedinského ľudu. Zdali sa im romantické, a preto svojim krajčírkam dali za úlohu skopírovať ich a ešte prikrásliť. Obliecť si dirndl na Oktoberfest však vtedy nikomu nenapadlo, to prišlo až asi pred dvadsiatimi piatimi rokmi. Keď sa už raz s tými dirndlami začalo, bolo treba vymyslieť aj nejaké pravidlá, ktoré platia viac-menej dodnes. Napríklad ako si má žena viazať zásteru. To je úplná veda, ktorá má najmä mužom naznačiť, či sa vôbec oplatí pozvať dámu na pivo a do tanca alebo radšej nie. Mašľa uviazaná vpravo (z pohľadu nositeľky) znamená, že dáma je zadaná, vľavo, teda pod srdcom, že je voľná a poteší sa pozornosti, nuž a mašľa v strede znamená, „do toho ťa nič“. Vzadu si mašľu viažu vdovy, deti a čašníčky, ktoré nechcú byť pri práci vyrušované.

A viete, čo je na slávnostiach piva to najlepšie? Že po nich nasledujú slávnosti vína. Napríklad také francúzske beaujolais z tohtoročnej úrody zaklope na dvere už v polovici novembra.

Nikoleta Gstach



elixír

SÚŤAŽ

30

**ROKOV S VAMI
AGROKARPATY
PLAVNICA**

Kúp si minimálne tri čaje značky **elixír** od AGROKARPATY, s.r.o. Plavnica, pošli nám bloček mailom, alebo poštou a už len čakaj na výhru. 101 cien.

Víkendový pobyt v Lesnici:

1x víkendový pobyt pre 2 osoby pod tromi korunami v Lesnici - chata PIENINY, plná penzia s wellnesom+ raft a plte. Pobyt je spojený s prehliadkou ekologických bylinných plantáží spoločnosti AGROKARPATY (najlepšie jún - august/, ochutnávkou BIO čajov a zoznámenie sa s výrobou BIO produktov.



1x

5x

Sada BIO
3 čaje + hrnček



5x

Kazeta Bylinky na
Bruško, Hrdielko,
Noštek



5x

Čajový set
BIO Letná lúka



5x

Špaldový vankúš
motív Jozef Lada



20x

BIO Domček:
ovocný a bylinný



20x

Kláštorné
tajomstvo -
darčková kazeta



20x

Darčková čajová kazeta:
Zimná rozprávka



20x

SET z 3 čajov: Zimný sen,
Betlehémsky čaj,
BIO Rakytníčko



Trvanie súťaže

od 01.09.2023 - 10.12.2023

E-mail: caj@agrokarpaty.com

Adresa: SÚŤAŽ ELIXÍR, AGROKARPATY, s.r.o.

Plavnica, 065 45 Plavnica 415

Viac info sa dozviete na: www.agrokarpaty.com/sutaz



VÍNNA CESTA – TENTORAZ PO FLORENCII A TOSKÁNSKU

FLORENCIA JE NIEN Hlavné mesto renesancie, ale aj miesto, kde si vychutnáte tie najlepšie druhy vín. A dokonca vám ich predajú aj vo vínnom okienku starom 500 rokov.

Toskánsky fenomén *buchette del vino* alebo vínne okienko je unikátnym historickým svedectvom o živote podnikavých Florentánov a jedinečnou kuriozitou kolisky renesancie a jej okolia.

V centre Florencie môže človek natrafiť na vínne okienko takmer na každom kroku, no musí byť veľmi všímavý. Malé otvory na domoch (dnešných reštauráciách či baroch) si málokto všimne na prvý raz. Ich klenutý tvar a veľkosť približne 20-30 cm je tak akurát, aby sa do nich vošla fľaša vína.

ZAKLOPTE SI

Vínne okienka sú dôkazom, že Florentiania mali vždy podnikavého ducha. Ich tradícia siaha do 15. storočia a súvisí s poklesom tržieb v odbore, ktorý bol miestnym vždy blízky – obchode s látkami. V tomto období totiž čelili vysokej konkurencii, ktorá prichádzala predovšetkým zo severnej Európy a z Anglicka. Preto sa mnohí z nich rozhodli investovať do viníc a vrátiť sa k obrábaniu pôdy a pestovaniu vína. O rozsiahle pozemky väčšina bohatých šľachticov nemala núdzu. A vínne okienka boli spôsob, ako prepojiť producentov s koncovým zákazníkom. Rodina Mediciovcov, ktorá vládla v tom čase vo Florencii, povolila mnohým vlastníkom pôdy predávať vlastné víno priamo zo svojich palácov. Bolo to pre nich omnoho výhodnejšie, ako predávať víno cez hostinského. Otvory veľké tak akurát, aby umožnili podať fľašku moku, pribúdali v meste ako huby po daždi. Nachádzali sa takmer v každom šľachtickom rodovom paláci. Viedli do vnútorného dvora alebo priamo do vínnej pivnice. Mnohé sa preto nachádzajú len pár metrov nad zemou. Tak sa z nich zvnútra najlepšie obsluhovalo.

Okienkam sa hovorilo aj svätostánky, pretože boli krásne dekorované a zdobenie bolo často profesionálne prepracované. Vrchný oblúk bol dekorovaný špičkou a orámovaný kamennou výzdobou. Hoci mali okienka plniť primárne praktický účel, často boli vykladané mramorom alebo zdobené menom vínnej pivnice, prípadne vytesaným otváracím časom či inými informáciami.

Okienka sa zatvárali malými drevenými dvierkami, v ktorých blízkosti bolo umiestnené klopadlo na privolanie obsluhy.

Predaj cez okienka mal však svoje pravidlá a bol regulovaný normami.



Florentská rarita - vínne okienko

Striktne sa strážili miery, aby predajcovia zákazníkov neklamali. K vínu sa nesmel podávať slaný chlieb, ktorý je tak či tak v Toskánsku rarita, pretože bežný miestny chlieb je neslaný. Slané pečivo by totiž stimulovalo chuť na pitie, čo nebolo povolené. No a predovšetkým sa predaj v okienkach končil vždy po treťom zazvonení Giottovej zvonice, a to preto, aby nedochádzalo k nežiaducemu zhlukovaniu opilcov na uliciach.

POMOCNÍK V OBDOBÍ MORU

Keď vo Florencii v roku 1630 prepukla čierna smrť, podnikaví Florenťania začali využívať vínnne okienka na bezpečný predaj ešte omnoho viac. V čase pandémie a moru to bol jeden zo spôsobov, ako zabrániť zhlukovaniu ľudí, zamedziť priamemu kontaktu a napriek tomu uskutočniť predaj. Zákazníci si nosili vlastné poháre alebo museli nakupovať po fľašiach. Peniaze za tovar vkladali do vystrčenej misky. Obchodníci ich potom omočili v octe, aby zabránili prípadnému šíreniu nákazy.

Práve na túto tradíciu Florenťania nadviazali v čase koronavírusu. Mnohé aj dávno nefunkčné vínnne okienka sa premenili na výdajne kávy, sendvičov či zmrzliny a znova na chvíľu ožili.

Vínnnych okienok vo Florencii boli stovky, možno tisíce. Mnohé zanikli úplne, iné boli zamurované a z niektorých sa stali poštové schránky. Niekoľko z nich je však stále aktívnych a stále ponúkajú víno. O ich znovuoživenie sa stará nezisková organizácia Buchette del vino, ktorá uvádza aj mapu všetkých aktuálne funkčných okienok vo Florencii a v Toskánsku.

NA POHÁRIK VÍNA

Toskánsko je známe ako kraj červeného vína. Viac ako 80 % produkcie vína pochádza z odrody červeného hrozna Sangiovese. Vína ako Chianti Classico, Brunello di Montalcino či Vino Nobile di Montepulciano sú známymi toskánskymi červenými vínami po celom svete.

Oblasť **Chianti** leží medzi Florenciou a Sienou – dvoma odvekými rivalmi. Práve súťaživosť týchto dvoch miest spôsobila, že sa táto oblasť stala domovom jedného z najstarších vinárskych regiónov. Všetky historické oblasti, ktoré spadajú pod Chianti, získali označenie DOCG (teda Decominazion di Origine Controllata e Garantita). Vína z tejto klasifikácie musia pochádzať z presne vymedzeného regiónu, byť v ňom aj vyrobené a zároveň musia spĺňať kvalitatívne štandardy. Typickým znakom vín z oblasti Chianti je vyobrazenie čierneho kohúta na každej fľaši. V chuti bývajú tieto vína prevažne suché, vyvážené elegantnou trieslovinou, ktorú podčiarkuje rubínová farba.

Víno z oblasti **Montepulciano** je ovplyvnené teplejším podnebím a takisto blízkosťou Trasimenského jazera. Ide o oblasť na juhu Toskánska a mnohí odborníci považujú práve toto víno za najväčší taliansky skvost. Hoci má podobnú receptúru ako Chianti či Brunello di Montalcino, Vino Nobile di Montepulciano sa vyrábalo z klonovanej odrody hrozna Sangiovese – prugnolo gentile. Dnes sa však často mieša s odródami Cabernet sauvignon, Merlot alebo Syrah. Teplejšia klíma sa odráža predovšetkým v ovocných tónoch. Chuť je stredne plná a vyvážená jemnou kyselinkou a čerešňovou príchuťou.

Brunello di Montalcino sa zas vyrába z odrody Sangiovese grosso. Je charakteristické dlhým dozrievaním a predávať sa môže až po 5 rokoch od zberu hrozna. Jeho minimálne dvojročné zrenie v sude sa odráža na úžasnej intenzívnej chuti a rubínovogranátovej farbe.

Vernaccia di **San Gimignano** sa pýši titulom jediné historické biele víno z oblasti Toskánska. Vyrába sa výhradne na území mestečka San Gimignano. Víno Vernaccia sa servovalo na stoloch pápežov a aj rodiny Mediciovcov. Toto víno sa vyrába len zo schválených odrôd bieleho hrozna a zrieť musí minimálne rok v sude a mesiac vo fľaši.

Dezertné víno **Vin Santo** je chuťovo sladké, tradičné a sväté.

D. P., zdroj: radynacestu.cz



VYCHUTNAJ SI STAV
BEZ TIAŽE

JOGURT SO 4 DRUHMI
PROBIO KULTÚR



Autor myšlienky: Michel Montaigne	poistenie dopravných prostriedkov	mužské meno	2. časť tajničky	mizla	tlačová agentúra Jemenu	EOLIT, KLAKA	1. časť tajničky	indium obsahujúce platiny	anglický titul	osobné zámeno	ASEAN, OKAL	trváca tráva	jasný meteorit
konská železnica (zastar.)						staralo sa					sibírska tráva		
združenie národov v juhových. Ázii						značka kozmetiky					tamto		
český bábkár						vesna iránska miera na obilie				dolná časť vlnovky			
ručný vozík					zlúčenina amoniaku s kyselinou					osobné zámeno vymedzený priestor			
dravý vták					pera (básn.) kráčala				stupeň kambria rím. bohyňa úrody				
ALULA, ART	druh obilia	opora hlasitý krik						zlato, po španielsky				značka nákladných áut	české mužské meno
predložka				letecká spoločnosť Bolívie				predpona s významom päť					
rozrýval				podradovacia spojka popínava rastlina				vráždil do niečoho priliehavá bielizeň					
montovaný dom					kód Antiguay a Barbudy túz				poľský futbalista ľadovcový nános				
vlastné sove						škodiť po maďarsky					skratka súhvezdia Aries (Baran)		
záchvev						rímske číslo 1002				žiara malý príspevok			
AVAIT, KASKO	koreňová zelenina	súhlas najstaršia doba kamenná				tendencia plúžilo						naš politik	organizovaný potlesk
rieka v Rusku					mužské meno africká antilopa					Španiel			
jednotka času				mongolský pastier						nafúkol sťa			
slonie zuby				darovaná vec predložka				blanitý lalôčik na kraji krídla					
rímske číslo 6			poskytlo					nádoba z prútia					
latinská spojka			ľudský jedinec					listnatý strom					

Tajnička krížovky z č. 8/2023: „Ak sa ti zdá, že sa veci stále zlepšujú, niečo si prehládol.“ Výhercovia: Sandra Pavelková, Galanta; Jan Susedik, Horná Seč; Milan Drnzik, Nitra

Milí čitatelia, z technických príčin sme v č. 8 a 9 uverejnili opakovane rovnakých výhercov. Za chybu sa ospravedľujeme a prinášame správnych výhercov z č. 6 a 7.

Výhercovia z č. 6: Lýdia Ivančíková, Podhorany; Mária Habaiová, Trnava; Zdenka Ondrejková, Pribylina.

Výhercovia z č. 7: Marian Podoba, Banská Bystrica; Peter Raufstein, Nitra; Mária Miklušičáková, Veľké Leváre

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 11. 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, spotrebiteľné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJS). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže – nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva 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 spracúvania, alebo právo namietť proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. :18/2018 Z. z.





HRAJTE

o nákupné poukážky COOP Jednota
v celkovej hodnote 19 000 €
za nákup výrobkov Figaro v min. množstve 400 g

ilustrácia / obrázok

30x
300 €

100x
100 €



Kúpte minimálne 400 g výrobkov Figaro, pošlite svoje meno, adresu a telefónne číslo 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 12. 10. do 8. 11. 2023.**

Pravidlá súťaže, ako aj informácie o spracúvaní osobných údajov a právach dotknutej osoby nájdete na webovej stránke www.figaro.sk.

jednota 31

NOVINKA

Pribináček

OBJAV KRUPIČKU

Čisté
zloženie

KRUPÍČKA
ako ju
poznáte

