

# JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

LETO  
JE ZMRZLINA!

HISTÓRIA  
SPOD TANIERA

VEL'KONOČNÁ  
NÁDIELKA:  
KTO VYHRAL NOVÉ  
HYUNDAI I30 KOMBI?

LETNÉ VÝLETY,  
KTORÉ VÁS  
OCHLADIA

MÁME PRVÚ  
PREDAJŇU  
BEZ OBSLUHY  
NA SLOVENSKU!

# Vyhrajte v Kolesománii skvelé ceny na kolesách!



**3x KIA CEED**

**102x  
HORSKÝ BICYKEL  
TREK MARLIN 4**

**204x  
E-HOLOBEŽKA SENCOR  
SCOOTER ONE S20**



Najlepšie domáce potraviny

## NAKÚPTE ASPOŇ ZA 25 EUR A STE V HRE

Súťaž trvá od 27. 6. do 24. 7. 2024. Okrem hlavnej ceny sú pre vás pripravené tisícky okamžitých výhier, ktoré dostanete v predajni pri nákupe. Zobrazenie výhier je ilustračné. [www.coop.sk](http://www.coop.sk)

# Namiesto predjedla

Milí čitatelia,

horúce počasie sa neobjavilo odrazu s globálnym otepľovaním planéty, teplo bolo vždy. Môžeme síce polemizovať o tom, kedy a aké teploty sa už považovali za „hic“, ale ak by mierou tepla mala byť chuť na zmrzlinu, tak už v starovekom Ríme musel bývať riadny výpek. Veď už Nero sa ochladzoval snehom z vysokohorských oblastí ochuteným medom a ovocím. Dnes dosahuje výroba mrazených lahôdok dokonalosť, čo sa týka chuti i konzistencie. V južných krajinách je remeselná výroba zmrzliny uznávaným umením a tento trend sa pomaly udomáčkuje aj na Slovensku. Zmrzlinu milujeme! V podstate nám ani obzvlášť neprekáža, ak lížeme gelatto v presvedčení, že je to zmrzlina... Vraj prečo by aj malo, keď ide len o taliansky výraz označujúci zmrzlinu? Omyl – zmrzlina a gelatto nie je to isté! Dočítate sa o tom hneď v prvom článku na nasledujúcich stranách.

Zaujímavé informácie nájdete aj v ďalších témach, napríklad ak dbáte na svoje zdravie, nemali by ste vynechať ďalšiu časť cyklu s doc. Minárikom, ktorá vonia biopotravinami. Ak chcete byť skutočne zdraví, iste sa nespoliehate len na jedenie biopotravín v presvedčení, že sú zdravšie než tie konvenčné. Viete totiž, že k zdravému spôsobu života patrí konzumácia prevažne rastlinnej stravy a iste sa aj viac hýbete, čo má v konečnom dôsledku významnejší dosah na zdravie než len samotná konzumácia biopotravín.

A do tretice upriamim vašu pozornosť na informáciu, ktorá by ešte pred niekoľkými rokmi patrila do oblasti sci-fi. Dnes si už totiž môžete nakúpiť v prvej slovenskej predajni, ktorá funguje úplne bez obsluhy.

Milí čitatelia, leto stále trvá – tak leňošte, dovolenkujte, čítajte – a nakupujte v Jednote!

Denisa  
Pogačová



4



6



8



22



20



28

## Obsah

- 4** Sezóna: Leto je zmrzlina!
- 6** Zdravie: 10 najdôležitejších faktov o biopotravinách
- 8** Dnes v kuchyni: Ako dobre poznáte talianske cestoviny?
- 10** V COOP Jednote: Spoznajte naše nové predajne v Močenku a vo Zvolene
- 12** COOP Jednota otvorila prvú predajňu bez obsluhy na Slovensku
- 14** Duel: Vegánska praženica či losos s vajcom?
- 16** Netradičné recepty: Letné ľahké varenie
- 18** Súťaž: Veľkonočná nádielka prišla v lete
- 20** Nadácia COOP Jednota: Nadácia podporila zdravotníctvo i miestnu komunitu
- 22** Zaujímavosť: História spod taniera
- 24** Inšpirácia: Kto spí ten neje
- 26** Cestovanie: Kde sa v lete príjemne schladíme?
- 28** Slovensko: Kult slnka a ohňa
- 30** Krížovka

**coop**  
JEDNOTA

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



# LETO JE ZMRZLINA!

Viete si predstaviť leto bez zmrzliny? Ani naši predkovia nevedeli! Táto chladivá delikatesa má svoje korene v staroveku a hoci prešla mnohými premenami, kým sa dostala do dnešnej podoby, už cisár Nero sa snažil ochucovať ľad, aby si užil chuť „zmrzliny“.

Prvé zmienky o niečom podobnom zmrzline pochádzajú zo starovekej Číny, približne 2000 rokov pred Kristom. Čínski cisári si pochutnávali na zmesi snehu alebo ľadu s ryžou a ovocnými šťavami. Táto metóda bola jednoduchá, ale účinná a položila základy pre budúce výtvary.

Podobne to bolo aj v starovekom Ríme, cisár Nero posielal svojich sluhov do hôr, aby mu nosili sneh, ktorý potom zmiešal s medom a ovocnými šťavami. Tento osviežujúci dezert bol svojho času veľmi obľúbený medzi rímskou aristokraciou.

Zmena nastala v 13. storočí, keď Marco Polo priniesol z Číny do Talianska recept na mrazené dezerty. Jeden z nich sa vyvinul do podoby sorbetu, ktorý sa stal populárnym na talianskych šľachtických dvoroch.

V 16. storočí na dvore Mediciovcov začali talianski kuchári experimentovať s mliekom a rôznymi krémami, čím vytvorili

predchodcu zmrzliny, ako ju poznáme dnes. A vďaka nim sa tento recept rozšíril na francúzsky kráľovský dvor (Ludovít XIV. bol veľkým milovníkom mrazených dezertov) a odtiaľ do celej Európy. Ďalším míľnikom v histórii zmrzliny je Café Procope. V roku 1660 otvoril sicílsky kuchár Francesco Procopio dei Coltelli prvú kaviareň v Paríži pod názvom Café Procope, kde sa podávala zmrzlina. Táto kaviareň sa stala obľúbeným miestom intelektuálov a umelcov a prispela k šíreniu zmrzliny v Európe.

## Tajomstvá zmrzliny z haute cuisine

Haute cuisine je známa svojou pozornosťou k detailom, precíznosťou a použitím najkvalitnejších surovín. Čo teda v najlepšej zmrzline nesmie chýbať?

- Základom každej kvalitnej zmrzliny je mlieko a smotana. Šéfkuchári haute

cuisine používajú mlieko a smotanu od kráv, ktoré sú kŕmené trávou a chované na farmách s dôrazom na vysokú kvalitu mliečnych výrobkov. Tieto ingrediencie majú vyšší obsah tuku, čo prispieva k hladkej a krémovej textúre zmrzliny.

- Vaječné žĺtky sú kľúčovou zložkou mnohých receptov na zmrzlinu, najmä pri francúzskom crême anglaise. Čerstvé vajcia dodávajú zmrzline bohatú chuť a krémovú textúru. Použitie kvalitných vajec, často organických a od voľne chovaných sliepok, je nevyhnutné na dosiahnutie najchutnejšieho výsledku.
- Cukor je dôležitý nielen pre chuť, ale aj pre textúru zmrzliny. Šéfkuchári haute cuisine často používajú prírodné sladidlá, ako je trstinový cukor, med alebo agáva, ktoré dodávajú zmrzline jemnejšiu a komplexnejšiu sladkosť, pretože výber

sladidla ovplyvňuje jej výslednú chuť. Zároveň je dôležité vedieť, ako správne párovať ingrediencie so sladidlom.

- Pri výrobe ovocných zmrzlín je zas kľúčové používať čerstvé a sezónne ovocie. Sezónne ovocie, ktoré je na vrchole svojej chuti a sladkosti, dokáže vytvoriť oveľa bohatšiu chuť ako nedozreté ovocie. Ovocie sa zároveň často marinuje alebo varí, aby sa uvoľnila jeho prirodzená sladkosť a aróma.
- Čokoládová zmrzlina je ďalšou obľúbenou klasikou. Šéfkuchári haute cuisine používajú čokoládu s vysokým obsahom kakaa, často viac ako 70 %. Takáto čokoláda má intenzívnu chuť a bohatú textúru, čo dodáva zmrzline zamatovú chuť.
- Ďalším z tajomstiev luxusnej zmrzliny je custard, ktorý sa vyrába varením mlieka, smotany, vaječných žĺtkov a cukru do krémovej konzistencie. Táto zmes sa potom nechá vychladnúť a dozrieť, čo umožňuje, aby sa chute spojili a prehĺbili. Správne šľahanie a dostatok vzduchu dodávajú zmrzline ľahkosť a jemnosť. Príliš veľa vzduchu môže spôsobiť, že zmrzlina bude suchá a nedostatočne krémová, zatiaľ čo nedostatok vzduchu zas to, že bude príliš ťažká a hutná.
- Krémová textúra zmrzliny je dosiahnutá pomalým mrazením pri konštantnej teplote. Tento proces minimalizuje tvorbu veľkých ľadových kryštálov, čo vedie k hladkej a krémovej textúre.

### Zmrzlina nie je gelato!

Gelato a zmrzlina sú obľúbené mrazené pochúťky, ktoré síce vyzerajú podobne, ale majú niekoľko kľúčových rozdielov v zložení, štruktúre a spôsobe výroby.

**Gelato** je taliansky mrazený dezert, ktorý obsahuje vyšší podiel mlieka a nižší podiel smotany v porovnaní so zmrzlinou. Takisto sa pri výrobe používa menej

### VEDELI STE?

- Najpopulárnejšia príchuť zmrzliny je vanilková. Často sa pridáva aj k dezertom ako lávový koláčik alebo k jablkovým koláčom.
- Thomas Jefferson, tretí prezident USA, je známy svojou láskou k zmrzline. Dokonca si z Francúzska priniesol recept na vanilkovú zmrzlinu, ktorý je jedným z najstarších zachovaných receptov na zmrzlinu v Amerike.
- V roku 1843 si Nancy Johnsonová z Philadelphie patentovala prvú ručne poháňanú zmrzlinovú mašinu. Táto inovácia umožnila jednoduchšiu a rýchlejšiu výrobu zmrzliny doma.
- Zmrzlinové, sušienky, známe aj ako ice cream cones, sa stali populárnymi počas Svetovej výstavy v Saint Louis v roku 1904. Príbeh hovorí, že vynálezcom bol zmrzlinár, ktorý použil tenké oblátky, aby sa zmrzlina dala ľahšie držať.
- Najväčší zmrzlinový pohár na svete bol vytvorený v roku 1988 v meste Edmonton v Kanade. Tento gigantický pohár obsahoval viac ako 24 ton zmrzliny.
- Zmrzlina prichádza v nekonečných variáciách a príchutiach. V Japonsku môžete ochutnať zmrzlinu s príchu-

fou zeleného čaju (matcha) alebo wasabi, v Taliansku klasické gelato s príchuťou pistácií a v USA majú príchuť arašidové maslo.

- Existuje mnoho mrazených dezertov, nielen zmrzlina alebo gelato. Sorbet je mrazený ovocný dezert bez mlieka. Je ľahší a osviežujúci. Sherbet je podobný sorbetu, ale obsahuje mlieko alebo smotanu. Spumoni je vrstvený taliansky dezert pozostávajúci z viacerých príchutí s kúskami ovocia alebo orechov.
- Indická tradičná zmrzlina sa nazýva kulfi a je hustá a krémová. Vyrába sa z kondenzovaného mlieka a býva ochutená šafranom, kardamómom alebo pistáciami. Dondurma je turecká verzia zmrzliny, ktorá je známa svojou elastickou textúrou vďaka prídaniu mastichy (jedlej živice). Japonská zmrzlina mochi zas kombinuje ryžovú pastu s rôznymi druhmi zmrzliny vnútri.
- Astronauti si tiež môžu vychutnať zmrzlinu. „Vesmírna zmrzlina“ je špeciálne upravená verzia tejto pochúťky, ktorá sa môže konzumovať v beztiažovom stave. Je mrazom sušená a pripravená na konzumáciu bez nutnosti chladenia.

cukru, čo prispieva k intenzívnejšej chuti. A zároveň neobsahuje vajcia. Zmrzlina (najmä tá francúzska) obsahuje vaječné žĺtky, ktoré vytvárajú bohatú a krémovú textúru. Gelato sa šľahá pomalšie a pri nižšej rýchlosti, čo znamená, že obsahuje menej vzduchu (zvyčajne okolo 20-30 %). To vedie k hustejšej a krémovejšej textúre. Podáva sa pri vyššej teplote ako zmrzlina (okolo -12 °C až -15 °C), čo umožňuje lepšie vnímanie chuti a textúry.

**Zmrzlina** sa šľahá rýchlejšie a obsahuje viac vzduchu (zvyčajne okolo 50 %), čo ju robí ľahšou a nadýchanejšou, podáva sa pri nižšej teplote (okolo -18 °C), čo vedie k tuhšej konzistencii. A ak sa pozrieme na chuť, gelato ju má intenzívnejšiu, pretože obsahuje menej tuku a cukru, čo umožňuje, aby prírodné chute vynikli. Zmrzlina je sladšia vďaka vyššiemu obsahu cukru.

Daniela Petrovská,  
zdroj: kingarthurbaking.com



Používanie značky BIO je regulované vládnymi orgánmi pre bezpečnosť potravín. Používanie označenia BIO je obmedzené na produkty, ktoré spĺňajú normy ekologického poľnohospodárstva. V cykle s doc. Petrom Minárikom sa o nich dozviete veľa osožných i prekvapujúcich informácií.



# 10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O BIOPOTRAVINÁCH A EKOLOGICKOM POĽNOHOSPODÁRSTVE

**BIOPOTRAVINY** sú čerstvé alebo spracované potraviny vyrobené z poľnohospodárskych surovín, ktoré spĺňajú podmienky metód ekologického poľnohospodárstva. Bioplodiny (organické, ekologicky dopestované) sa pestujú bez použitia syntetických chemikálií, ako sú pesticídy a umelé hnojivá vyrobené človekom, a neobsahujú geneticky modifikované organizmy (GMO). Medzi biopotraviny patria čerstvé produkty, napríklad mäso a mliečne výrobky, ako aj spracované potraviny, napríklad sušienky, nápoje, polotovary a mrazené jedlá.

**BIOPOTRAVINY** sa vyrábajú metódami, ktoré sú v súlade s normami ekologického poľnohospodárstva. Tieto metódy zahŕňajú postupy, ktoré recyklujú zdroje, podporujú ekologickú rovnováhu a zachovávajú biodiverzitu. Ekologické poľnohospodárstvo zvyčajne obmedzuje používanie určitých pesticídov a hnojív v poľnohospodárskych metódach používaných na výrobu takýchto produktov. Organické potraviny (u nás známe skôr pod názvom biopotraviny) sa zvyčajne nespracúvajú žiarením, priemyselnými rozpúšťadlami ani syntetickými potravinárskymi prísadami.

**Biomäso** sa vyrába zo zvierat, ktoré sa krmia organickým krmivom a chovajú bez použitia antibiotík alebo rastových hormónov. Podávanie rastových hormónov úžitkovým zvieratám je však v krajinách EÚ zakázané. Rozdiel medzi ekologickým a neekologickým mäsom je v tom, že ekologické mäso sa vyrába podľa zákonných noriem ekologického poľnohospodárstva.

**BIOPOTRAVINY SÚ VÄČŠINOU DRAHŠIE AKO KONVENČNÉ POTRAVINY** pre vyššie výrobné náklady a nižšie výnosy, vyššie mzdové náklady aj spotrebiteľské ceny v porovnaní s konvenčnými poľnohospodárskymi metódami.

**NEEXISTUJÚ ŽIADNE VEDECKÉ DŮKAZY, KTORÉ BY NAZNAČOVALI, ŽE BIOPOTRAVINY NIE SÚ VÝŽIVNEJŠIE** ako bežné potraviny, t. j. neobsahujú významne vyšší podiel zdraviu prospešných živín než konvenčné potraviny. Biopotraviny sú však často vnímané ako zdravšie, pretože sa vyrábajú bez použitia syntetických pesticídov a hnojív. Spotrebiteľia si myslia, že ekologicky vyrobené potraviny obsahujú viac živín vrátane vitamínov a minerálnych látok ako konvenčne vyrobené potraviny. Do dnešného dňa však **neexistujú dôkazy, ktoré by poukazovali na významné nutričné rozdiely medzi ekologickými a konvenčne vyrábanými potravinami.**

## CHEMICKÉ KONZERVANTY - PRÍDAVNÉ LÁTKY, ADITÍVNE LÁTKY, ADITÍVA, E LÁTKY.

Väčšina potravín (prakticky takmer všetky potraviny, ktoré nie sú v BIO alebo EKO kvalite) obsahuje už zo samotnej výroby **aditívne látky** (tzv. **E látky**). Aj keď aditívne látky sa často v hojnom počte nachádzajú vo **vysoko spracovaných potravinách**, ktoré väčšinou zdravie spotrebiteľov nepodporujú (obsahujú totiž veľa tukov, cukrov, kalórií a soli), existujú z tohto pravidla aj výnimky. Príkladom môžu byť potraviny, pri



ktorých použitie aditívnych látok dokáže znížiť výskyt karcinogénov v pôvodných potravinách (napr. karcinogénne plesne s tvorbou aflatoxínov).

**BIO - VO VZŤAHU K VÝŽIVE A ZDRAVIU.** Ako organická (bio) zelenina/ovocie sa označuje zelenina/ovocie (ale aj iné potraviny, napr. vajcia, mäso), ak spĺňajú stanovené požiadavky, ako je obmedzenie používania syntetických pesticídov, zákaz používania geneticky modifikovaných druhov, prispôsobenie plodín miestu, výber plodín odolných proti škodcom a pod. Aj keď existujú náznaky dôkazov o vhodnejšom nutričnom zložení biopotravin oproti konvenčným, týka sa to predovšetkým možného vyššieho obsahu niektorých **mikro-nutrientov** (napr. antioxidantov v plodinách) alebo niektorých **mastných kyselín** (napr. omega-3 mastných kyselín v mlieku a mliečnych výrobkoch, lepší profil mastných kyselín v mäse), nie však celkového obsahu **makro-nutrientov** (bielkoviny, tuky, sacharidy, vláknina). Biopotraviny môžu vykazovať **nížšie hladiny toxických metabolitov** (napr. ťažké kovy, kadmium), **nížšie rezíduá syntetických hnojív a pesticídov** a v prípade mäsa aj **antibiotík**. Súčasný poznatky neumožňujú definitívne vyhlásenie o zdravotných výhodách konzumácie biopotravin. **Možným dôvodom zdravotnej prospešnosti je skôr skutočnosť, že konzument biopotravin viac dbajú na zdravý životný štýl, konzumujú prevažne rastlinnú stravu (často ide o vegetariánov alebo až vegánov) a pravdepodobne sú aj viac fyzicky aktívni, čo má v konečnom dôsledku významnejší dosah než len samotná konzumácia biopotravin** (treba mať na zreteli, že aj potraviny a jedlá s vysokým energetickým obsahom, vysokým obsahom tukov, cukrov a soli môžu byť pripravené z potravín s biokvalitou!). Možno konštatovať, že všetky druhy zeleniny a ovocia sú zdrojom vlákniny a širokej škály vitamínov, minerálnych látok a ďalších biologicky aktívnych látok. Priaznivý vplyv konzumácie ovocia a zeleniny na ľudské zdravie možno dosiahnuť konzumáciou dostatočného a pestrého množstva ovocia a zeleniny aj celkovými stravovacími návykmi, nie zameraním sa na konzumáciu jednotlivých nutrientov alebo biologicky prospešných látok.

### KEDY SÚ BIOPOTRAVINY PRE KONZUMENTOV VÍTANÉ:

Napriek tomu, že aditívne látky iba zriedkavo spôsobujú isté alergické reakcie, opatrnosť pri individuálnom posudzovaní aditívnych E látok je namieste u ľudí s rôznymi druhmi **potravinovej intolerancie a alergie**. Alergické reakcie u citlivých osôb boli opísané pri potravinárskych farbivách (žlté farbivo E102, červené farbivo E120), pri konzervačných antimikrobiálnych prísadách - siričitanoch (E220 - E228), pri dochucovadle glutamátu sodného (E621) alebo pri nekalorickom sladidle aspartám (E951). U niektorých ľudí, ktorí zväčša trpia na rôznorodé ťažkosti (predovšetkým tráviace alebo kožné), sa vyskytuje alergická alebo intolerancia aj na niektoré konkrétne prídavné látky. Tu je na mieste snaha o exaktnú diagnózu a následné vylúčenie konkrétneho alergénu z potravy. V týchto prípadoch je potrebné dať v stravovaní prednosť biopotravinám.

### KTO JE ZODPOVEDNÝ ZA RIADENIE VÝROBY BIOPOTRAVIN

**V EÚ?** Za rozvoj a riadenie politik a výroby biopotravin je v Európskej únii zodpovedné Generálne riaditeľstvo pre poľnohospodárstvo a rozvoj vidieka pri Európskej komisii. Hoci zákony a politiky týkajúce sa ekologickej výroby sú vypracované na úrovni EÚ, za vytvorenie kontrolných systémov, ktoré monitorujú dodržiavanie noriem, sú zodpovedné jednotlivé členské štáty. V regáloch supermarketov sa často nachádzajú aj biopotraviny vyrobené mimo krajín EÚ. Ak krajiny, ktoré sa nachádzajú mimo EÚ, chcú na území EÚ predávať potravinárske produkty pod označením ekologickej, musia do svojich zákonov a nariadení začleniť rovnaké ekologicke zásady a pravidlá výroby biopotravin, aké platia v krajínach EÚ. Okrem toho kontrolné a monitorovacie mechanizmy musia byť rovnocenné s tými, ktoré sa uplatňujú v celej EÚ. **Neexistujú presvedčivé vedecké dôkazy, ktoré by podporovali tvrdenia, že biopotraviny sú podstatne výživnejšie alebo zdravšie** (t. j. pre zdravie konzumentov všeobecne prospešnejšie) ako konvenčné potraviny. Biopotraviny však verejnosť často vníma ako zdravšie, pretože sa vyrábajú z poľnohospodárskych surovín dopestovaných bez použitia syntetických pesticídov a umelých hnojív.

### BIOPOTRAVINY A EKOLOGICKÉ POĽNOHOSPODÁRSTVO PROFITUJÚ PREDOVŠETKÝM Z PRIAZNIVÉHO VNÍMANIA SPOTREBITEĽOV.

Viacero z takto vnímaných benefitov sa nepodarilo zatiaľ vedecky podložiť. Na posilnenie vedeckých dôkazov o relatívnych rizikách a najmä výhodách biopotravin v porovnaní s konvenčnými potravinami a poľnohospodárstvom prebiehajú ďalšie výskumy. Ich cieľom je posilnenie vedeckých dôkazov potrebných na to, aby sa spotrebiteľia mohli pri výbere a kúpe potravín rozhodovať na základe presných a objektívnych informácií. Vďaka dôkladnému regulačnému rámcu si spotrebiteľia môžu byť istí, že **organické aj konvenčné potraviny sú bezpečné na konzumáciu ako súčasť zdravej vyváženej stravy**. Názvy **ekologické** alebo **bio** by sa mali považovať za výrobné tvrdenie, ktoré spotrebiteľom naznačuje, že výrobok bol vyrobený v súlade s ekologickými smernicami EÚ, a nie za tvrdenie o výrobku (vrátane výživových a zdravotných tvrdení).

### V tomto príspevku boli použité materiály z odborných textov:

**Ministerstvo zdravotníctva SR.** „Štandardný postup na výkon prevencie: Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých - špeciálna časť“ (Ministerstvo zdravotníctva SR, 2022).

**EUFIC (European Food Information Council).** Organic food and farming: Scientific facts and consumer perceptions. 2013. <https://www.eufic.org/en/food-production/article/organic-food-and-farming-scientific-facts-and-consumer-perceptions>.



# AKO DOBRE POZNÁME CESTOVINY

Prvé zmienky o cestovinách pochádzajú zo starovekej Číny. Ľudia už 2000 rokov pred Kristom jedli rezance zo pšenice a z ryže. Potvrdzujú to archeologické nálezy v severnej Číne s miskami s rezancami a so zeleninou. Podobné jedlá sa objavili aj v starovekom Grécku a Ríme. Gréci poznali jedlo nazývané „laganon“, ktoré sa skladalo z plátkov cesta, ktoré boli varené alebo pečené. Rímska kuchyňa obsahovala pokrmy ako „lagana“, teda tenké vrstvy cesta používané v rôznych jedlách.

## MARCO POLO A PRVÉ TALIANSKÉ CESTOVINY

Jedna z populárnych legiend o vzniku talianskych cestovín hovorí, že ich do Talianska priniesol slávny cestovateľ Marco Polo po

svojom návrate z Číny v 13. storočí. Táto teória však bola vyvrátená, pretože existujú dôkazy o tom, že cestoviny sa v Taliansku konzumovali už pred Polovým návratom. V 12. storočí sa v sicílskom meste Trabia našiel dokument, ktorý spomína výrobu cestovín zo sušenej pšenice. Hovorí o tom, že cestoviny boli už vtedy bežnou súčasťou talianskej stravy. Od tých čias Taliani zdokonalili umenie výroby cestovín a vytvorili širokú škálu tvarov a veľkostí, ktoré sú dnes známe po celom svete.

## AKO SA VYRÁBAJÚ CESTOVINY

Cestoviny sú z jednoduchých surovín: pšeničná múka a voda. Do mnohých sa pridáva aj vajce, ale nie je to nevyhnutné. Tradične sa používa tvrdá pšenica (*triticum durum*), ktorá je bohatá na lepok a umožňuje cestovinám udržať si svoj tvar po varení. Múka a voda sa zmiešajú do cesta, ktoré sa potom tvaruje do rôz-

Patria k najstarším a najobľúbenejším jedlám na svete. Cestoviny poznali už starí Číňania, no Taliani dotiahli ich majstrovstvo do dokonalosti.

nych foriem a suší. Takto usušené cestoviny môžeme nájsť v supermarketoch alebo obchodoch po celom svete. Čerstvé cestoviny sa pripravujú zo semolinovej múky a z vajec, čo im dodáva bohatšiu chuť a mäkkú textúru. Ideálne je uvariť ich ihneď alebo skladovať v chlade 4-5 dní.

## ČO STE O CESTOVINÁCH NEVEDELI:

- Existuje vyše 600 druhov cestovín: Taliansko sa môže pochváliť viac ako 600 rôznymi tvarmi a názvami cestovín, každý s vlastným účelom a spôsobom prípravy.
- Slovo „spaghetti“ pochádza z talianskeho slova „spago“, čo znamená špagát alebo povrázok - odkazuje to na dlhý tenký tvar týchto cestovín.





- Najstarší písomný záznam o cestovinách v Európe pochádza z roku 1154 a bol nájdený na Sicílii v spisoch arabského geografa Al-Idrisiho.
- Dňa 25. októbra sa oslavuje Svetový deň cestovín, ktorý bol prvýkrát vyhlásený v roku 1995 na prvom svetovom kongrese cestovín v Ríme.
- V stredovekom Taliansku boli cestoviny luxusným tovarom a často sa servirovali len pri špeciálnych príležitostiach, aby sa ukázala pohostinnosť a bohatstvo hostiteľa.
- Mnoho druhov cestovín má rôzne názvy v závislosti od regiónu Talianska. Napríklad v Toskánsku sa krátke cestoviny s otvormi nazývajú „maccheroni“, zatiaľ čo v iných častiach krajiny sú známe ako „penne“.

### SPRÁVNE KOMBINUJME CESTOVINY A OMÁČKY

Párovanie správnych tvarov cestovín s vhodnými omáčkami je umenie, ktoré môže značne ovplyvniť náš gastronomický zážitok. Rôzne tvary cestovín majú rôzne textúry a schopnosti viazať omáčku, čo robí niektoré kombinácie výnimočne chutnými.

- **Dlhé a tenké cestoviny ako špagety, linguine, fettuccine** sú ideálne pre ľahšie omáčky, ktoré sa môžu rovnomerne rozložiť po celej dĺžke cestovín.  
**Špagety:** Klasické špagety sa najlepšie hodia k jednoduchým paradajkovým omáčkam (ako je marinara), ale tiež sú vynikajúce s jemnými olejovými omáčkami, ako je aglio e olio (cesnak a olej) alebo carbonara (vajcia a pancetta).  
**Linguine:** Tento širší a plochejší druh cestovín je ideálny pre morské plody a ľahké krémové omáčky, ako sú linguine al vongole (s mušľami).  
**Fettuccine:** Širšie pásy fettuccine sú ideálne pre bohaté a husté omáčky, ako je fettuccine Alfredo (s maslom, so smotanou a syrom) alebo rôzne hubové omáčky.
- **Krátke a duté cestoviny ako penne, rigatoni, ziti** majú rúrkovitý tvar, ktorý

umožňuje omáčke preniknúť dovnútra a vytvorí tak výbornú kombináciu chutí.

**Penne:** Vďaka svojmu šikmému rezu sú penne ideálne pre husté omáčky, ktoré sa môžu dostať do každej trubičky. Skúste ich s arrabbiatou (pikantná paradajková omáčka) alebo pestom.

**Rigatoni:** Tieto veľké a široké trubičky s ryhovaním (righe) sú skvelé pre mäsové omáčky, ako je ragu (bolognese), ktoré sa držia na ich povrchu.

**Ziti:** Podobné penne, ale rovno rezané. Ziti sa často používajú v zapekaných jedlách (baked ziti), kde sa omáčka pekne zmieša s cestovinami a vytvára lahodnú, sýtu vrstvu.

- **Špirálové a tvarované cestoviny fusilli, rotini, cavatappi** majú špirálovitý tvar alebo iné zaujímavé formy, ktoré výborne držia omáčku a ingrediencie medzi svojimi záhybmi.

**Fusilli:** Špirálové cestoviny sú ideálne pre husté a krémové omáčky, ako je Alfredo alebo syrová omáčka. Tiež sú skvelé v studených cestovinových šalátoch.

**Rotini:** Podobné fusilli, ale menšie. Rotini sú vynikajúce s omáčkami, ktoré obsahujú kúsky zeleniny alebo mäsa, pretože špirály udržia tieto ingrediencie.

**Cavatappi:** Tieto veľké špirálové cestoviny sú perfektné pre bohaté a krémové a syrové omáčky.

- **Ploché a široké cestoviny ako lazane a pappardelle** sú určené na vrstvené jedlá alebo bohaté na ingrediencie.

**Lazane:** Pláty lasaní sú ideálne pre zapekané jedlá, kde sa vrstvi mäsová omáčka, bešamel alebo syry. Tradičné lasagne al forno sú klasikou talianskej kuchyne.

**Pappardelle:** Široké pásy cestovín sú perfektné pre husté omáčky, ako je ragu z diviny alebo húb.

- **Plnené cestoviny ravioli, tortellini, cannelloni** ponúkajú mnoho možností na kombinovanie rôznych chutí a ingrediencií v jednej lahodnej kapsičke.

**Ravioli:** Tieto „vankúšiky“ plnené syrom, mäsom alebo zeleninou sú skvelé

s ľahkými omáčkami, ktoré neprebijú chuť plnky. Skúste ich s maslom a so šalviou alebo s ľahkou paradajkovou omáčkou.

**Tortellini:** Malé plnené cestoviny sú výborné v bujónoch alebo s jednoduchými smotanovými omáčkami.

**Cannelloni:** Veľké rúrkové cestoviny, ktoré sa plnia a zapekajú s omáčkou, ako je bešamel alebo paradajková omáčka s mäsom a so syrom.

### AKÉ CESTOVINY NA ŠALÁT?

**Cestovinové šaláty sú skvelým spôsobom, ako si vychutnať osviežujúce a ľahké jedlo, ktoré môže byť plné chutí a rôznych textúr.**

- **Fusilli** – tieto špirálové cestoviny sú vynikajúce na šaláty, pretože ich záhyby dobre držia omáčku a ingrediencie. Fusilli sú skvelé v kombinácii s čerstvou zeleninou, bylinkami a ľahkou vinagretou.
- **Rotini** – cestoviny podobné ako fusilli, ale s menšími špirálami. Rotini tiež výborne držia omáčku a ingrediencie. Sú ideálne na cestovinové šaláty s kúskami zeleniny, syra a proteínu, ako je kuracie mäso alebo tuniak.
- **Penne** – tieto krátke rúrkovité cestoviny majú dostatočne pevný tvar, ktorý sa dobre drží v šalátoch. Sú skvelé v kombinácii s olivami, paradajkami, mozzarellou a bazalkou.
- **Farfalle** – tiež známe ako „motýliky“, farfalle dobre držia omáčku, sú ideálne na šaláty s pečenou zeleninou, bylinkami a ľahkou citrónovou vinagretou.
- **Orzo** – hoci orzo vyzerá ako ryža, ide o malé cestoviny, ktoré sú ideálne na šaláty. Orzo je skvelé v kombinácii s čerstvými bylinkami, so syrom feta, s uhorkami a paradajkami.
- **Orecchiette** – malé, ploché cestoviny v tvare „malých ušíek“ sú ideálne na šaláty, pretože ich tvar umožňuje držať malé kúsky ingrediencií a omáčky. Skúste ich s brokolicou, klobásou a parmezánom.

Zdroj: [sharethepasta.com](http://sharethepasta.com)



# COOP JEDNOTA KRUPINA OTVORILA VO ZVOLENE NOVÝ SUPERMARKET

Regionálne spotrebiteľské združenie COOP Jednota Krupina otvorilo nový supermarket na zvolenskom sídlisku Zlatý potok. Predajňa privítala zákazníkov po roku stavebných prác, ktorých výsledkom je moderný a priestorový obchod.

„Som rád, že sa regionálne združstvo COOP Jednota Krupina vracia na zvolenské sídlisko Zlatý potok, kde mal náš obchod dlhoročnú tradíciu. Stavebné práce sme začali v júni 2023. Dnes, po roku od uzavretia našej malej, ale útulnej predajne potravín môžeme našim zákazníkom odovzdať úplne novú a priestorovú predajňu,“ povedal Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednota Krupina.

## SLOVENSKÉ POTRAVINY I MODERNÉ TECHNOLÓGIE

V priebehu dvanástich mesiacov vyrástla na zvolenskom sídlisku Zlatý potok nová predajňa. Plocha predajne sa zväčšila viac ako päťnásobne, z pôvodných 80 štvorcových metrov na súčasných 420 štvorcových metrov. Najvýraznejšou zmenou pre zákazníkov bude rozšírený sortiment nového supermarketu, ktorý už od prvého týždňa ponúkne viac ako 6 000 tovarov najmä slovenskej produkcie.

Priestor predajne vyplní nové ekologicky šetrné vybavenie so špeciálnym osvetlením a drevenými dekoratívnymi prvkami. Zákazníci nového supermarketu nájdu širokú ponuku mäsových a mliečnych výrobkov. Ponuku čerstvých výrobkov doplní výber pečiva z miest-



*Nová budova predajne supermarketu COOP Jednota na Ulici A. Hlinku*

nej pekárne Zvolen-Záhonok aj rozšírená ponuka od ostatných regionálnych dodávateľov. Zákazníci nájdu aj čerstvé a voňavé dopekané pečivo pripravené priamo v predajni. Bohatý sortiment predajne bude označený výlučne elektronickými cenovkami, ktoré sú zelenšou alternatívou papierových cenoviek.

Samozrejmosťou predajne sú samoobslužné pokladnice a odberné miesto pre zálohované vratné obaly.

Zmodernizovaný supermarket na zvolenskom sídlisku Zlatý potok je šiestou predajňou formátu supermarket vo Zvolene. Nový supermarket bude pre zákazníkov otvorený od pondelka do piatka od 6. do 19. hodiny. V sobotu bude predajňa otvorená od 6. do 13. a v nedeľu od 6. do 12. hodiny. „Chcem sa poďakovať všetkým obchodným partnerom, kolegom a zamestnancom združstva, ktorí svojou prácou umožnili otvorenie zmodernizovanej predajne. Pevne verím, že sa nášmu novému jedenásťčlennému kolektívu bude v ich práci dariť a nový supermarket si nájde svojich verných a spokojných zákazníkov,“ doplnil Jozef Vahančík, predseda predstavenstva.

Regionálne spotrebiteľské združstvo COOP Jednota Krupina je členom skupiny COOP Jednota, najväčšieho domáceho predajcu potravín. COOP Jednota Krupina prevádzkuje v súčasnosti 151 predajni v 11 okresoch naprieč Slovenskom. Predajne sú situované najmä na strednom Slovensku, od malých obcí až po mestá a sídla s tisíckami obyvateľov. V meste Zvolen prevádzkuje 10 predajni – 6 supermarketov a 4 predajne potravín.



*Slávnostné otvorenie supermarketu vo Zvolene; Jozef Vahančík, predseda predstavenstva COOP Jednota Krupina (vpravo), a Vladimír Maňka, primátor mesta Zvolen (vľavo)*



## COOP JEDNOTA NITRA STAVILA PRI TEMPE V MOČENKU NA EKOLÓGIU

Novootvorená predajňa Tempo supermarket v obci Močenok je 97. predajňou COOP Jednoty Nitra, s. d. Využívajú v nej technológie v súlade s moderným ekologickým prístupom.

V obci Močenok, v ktorej trvalo žije vyše 4 300 obyvateľov, otvorila nitrianska COOP Jednota po 8 mesiacoch od prvého výkopu svoje šieste Tempo supermarket. „Stavbu sme poňali ako ekologickú, priateľskú k životnému prostrediu, využívajúcu obnoviteľné zdroje, ktoré nám poskytuje príroda,“ povedal predseda predstavenstva COOP Jednoty Nitra, s. d., Gabriel Csollár na otváracom ceremoniáli. K ekologicky zaujímavým prístupom patrí vykurovanie a chladenie priestorov objektu, ktoré sa realizuje prostredníctvom tepelného čerpadla zem - voda. Využívajú sa pri tom štyri zemné vrty, každý s hĺbkou 100 metrov. Predajňa nemá prípojku na plyn.

Časť strechy je vegetačná, tzv. zelená strecha, ktorá znižuje zahrievanie budovy. Trávnik na streche udržiava buď dážď, alebo kvapôčková závlaha napájaná z retenčných nádrží na zachytávanie dažďovej vody. Druhú časť strechy obsadilo 158 fotovoltaických panelov s cieľom vyrobiť elektrickú energiu zo slnka pre potreby budovy. „Očakáva sa 35- až 40-percentná sebestačnosť v spotrebe elektrickej energie,“ hovorí Gabriel Csollár.

Technológia chladenia a mrazenia potravín je v chladiaciach a mraziaciach zariadeniach zabezpečená pomocou ekologického chladiča R290 s nízkym GWP (global warming potential).

Rekuperácia - spätné využitie odpadového tepla z týchto zariadení na vykurovanie objektu a predohrev teplej úžitkovej vody - je tiež významným príspevkom k ekologickej udržateľnosti.

### Praktické riešenia pre zákazníkov

Úžitková plocha predajne je 1200 m<sup>2</sup> a z toho predajná plocha 700 m<sup>2</sup>. Zákazníci majú možnosť zaparkovať v novej aj pôvodnej časti, spolu na 40 parkovacích miestach. Na parkovisku je osadená AC nabíjačka elektromobilov pre dve autá.

Predajňa Tempo poskytuje široký sortiment tovarov s dôrazom na čerstvé potraviny. Obslužná vitrína na svojich 12 metroch ponúka mäsové výrobky a rôzne druhy lahôdok a syrov. Pribudol teplý pult, gril na prípravu kureniec a piecka na dopekvanie pečienkových výrobkov.

Zákazníci nájdu v ponuke aj výrobky pre vegánov, celiatikov a cukrovkárov.

### Ponuka aj pre náročných

Novinkou je ESO kútik s exkluzívnym tovarom rôzneho druhu, so zákuskami a s čerstvou kávou so sebou. Zaujímavosťou je pivná ulička so širokým sortimentom rozmanitých druhov pív.

Veľký dôraz sa kladie na správnu a presnú informovanosť zákazníkov o cenách aj na uľahčenie práce personálu. Túto požiadavku spĺňajú elektronické cenovky. Pre zákazníkov je zabezpečená aj rýchla a kvalitná forma zúčtovania nákupov. Pre tých, ktorí pri platení uprednostňujú klasiku, sú k dispozícii tri pokladnice s personálom a tí, ktorí sa ponaňujú a uprednostňujú moderné technológie, môžu využiť štyri samoobslužné pokladnice.

V Močenku tak vyrástla moderná predajňa 21. storočia, ktorá reflektuje potreby doby, zohľadňuje ekológiu a naplňa potreby zákazníkov.



## COOP JEDNOTA OTVORILA PRVÚ PREDAJŇU BEZ OBSLUHY NA SLOVENSKU

Domácia maloobchodná sieť COOP Jednota prináša nový koncept predajní. Prvú predajňu bez obsluhy môžu využívať obyvatelia obce Šalgočka v okrese Galanta. Otvorenie ďalších automatizovaných predajní je plánované na letné mesiace.

Prvú automatizovanú predajňu domácej siete, ktorá bude fungovať pre zákazníkov v nonstop režime, prevádzkuje COOP Jednota Galanta v obci Šalgočka. Zákazníkom prináša neobmedzený čas predaja a plnohodnotný sortiment. „Predajňa v Šalgočke bola v prevádzke ako predajňa potravín viac ako 40 rokov. Z dôvodu viacerých prevádzkových a ekonomických ukazovateľov a nedostatku personálu sme boli nútení prevádzku zatvoriť. V roku 2023 sme na podnet starostky obce Šalgočka začali uvažovať o novej forme predaja v hybridnom režime. Vznikla tak myšlienka priniesť občanom Šalgočky niečo unikátne, byť im nablízku nonstop. Hlavným cieľom bolo, aby občania mohli nakupovať v blízkosti svojich domovov, v pešej dostupnosti, bez nutnosti cestovať do vedľajších obcí či miest,“ hovorí Júlia Ančinová, podpredsedníčka predstavenstva COOP Jednota

Galanta. A dodáva: „Zákazníci majú počas bežných otváracích hodín možnosť využiť aj extra služby, ktoré ponúka COOP Jednota svojim zákazníkom. Obyvatelia si s nákupom môžu uhradiť i poštové poukážky, šeky, bankové zloženky a pri platení platobnou kartou aj vybrať hotovosť.“ Oblúbené extra služby v predajniach supľujú najmä na vidieku banky i poštu.

### Unikátna predajňa v malej obci

Myšlienka zriadiť samoobslužnú predajňu s využitím moderných technológií rezonovala v systéme COOP Jednota dlhšie obdobie. Skúsenosti zo zahraničia ukazujú, že koncept 24/7 prináša zákazníkom vyšší štandard nakupovania. Aktívny prístup vedenia obce Šalgočka však priniesol aj rozmer dostupnosti potravín v menších obciach. „Zatvorením tejto predajne sme zistili, že nám veľmi chýba. Potraviny sú prirodzeným

srdom obce, kde sa ľudia stretnú, dozvedia sa novinky aj dôležité správy. Veľmi nám všetkým záležalo na tom, aby sme obci vrátili potraviny, a oporu sme našli aj v regionálnom družstve COOP Jednota Galanta. Šalgočka má len 460 obyvateľov, napriek tomu sa zdá, že sme s partnermi našli spôsob, ako bude prevádzka potravín dlhodobo udržateľná. A my sa môžeme tešiť, že máme v našej obci moderné potraviny pre každého,“ hovorí Helena Mesárošová, starostka obce Šalgočka.

### Vstup s vernostnou kartou

Na celý nákupný proces dohliada v automatizovanej predajni umelá inteligencia a kamerový systém. Predajňa je napojená na pult centrálny ochrany a v prípade neočakávaných situácií si zákazník môže privolať pomoc. Zákazníci môžu v predajni nakupovať neobmedzene



**Michal ŠVRČEK, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednota Slovensko:**  
 „Cez snímač pri vstupe sa dostáva-me dovnútra do predajne, kamerový systém je napojený na umelú inteligenciu, ktorá pomáha vyhodnocovať zákaznícke správanie a upozorňuje vzdialenú obsluhu, respektíve bezpečnostnú službu. Počas pohybu v predajni sa môže prihodiť kadečo, môže zákazníkovi prísť zle, môže sa nechtiac niečo rozbiť. Bezpečnostná obsluha sa môže na diaľku so zákazníkom spojiť, zavolať pomoc, ak by bolo treba, aj bezpečnostné služby, ak by došlo k vandalizmu alebo podobne.“

24 hodín denne, 7 dní v týždni potraviny, priemysel aj drogeriu. „Na predajnej ploche necelých 150 m<sup>2</sup> ponúkame zákazníkom okrem tradičného sortimentu miestne regionálne produkty, napríklad mäsové výrobky z Paty či obľúbené pečivo z Váhoviec. Prevádzka je otvorená s personálom v čase od 6. do 12. hodiny, v sobotu v čase od 6. do 11. a počas zvyšných hodín je v samoobslužnom režime. Naša predajňa je tu pre všetkých, tradičných zákazníkov i tých, pre ktorých sú moderné technológie súčasťou každodenného života. Dôležité je, aby sa zákazník zaregistroval priamo v predajni, dostane vernostnú kartu a môže nakupovať kedykoľvek,“ zdôrazňuje J. Ančinová. Vernostná karta umožňuje zákazníkovi vstup do predajne aj odchod z nej. Ak už zákazník vernostnú kartu má, stačí mu doplniť osobné údaje priamo v predajni.

### Ako prebieha nakupovanie?

Vstup do automatizovanej predajne bude umožnený držiteľom vernostnej karty vo veku 18+. „V budúcnosti budeme na vstup do predajne využívať mobilnú aplikáciu COOP Jednota klub. Postup bude veľmi jednoduchý, zákazník sa najprv prihlási do aplikácie, v ktorej si vygeneruje QR kód na otvorenie dverí do predajne a následne môže nakupovať. Pred skenovaním tovaru pri samoobslužnej pokladnici musí zákazník opäť najprv naskenovať QR kód z aplikácie, ktorý ho identifikuje, a následne až jednotlivé tovary. Platba za nákup môže byť iba bezhotovostná prostredníctvom platobného terminálu. Pri odchode z predajne treba znova použiť QR kód na otvorenie dverí. V prípade

predajne v Šalgočke je vstup do predajne v samoobslužnom režime možný len cez vernostnú kartu,“ vysvetľuje postup pri nákupe Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednota Slovensko. Inšpiráciou pre nový koncept predajni je česká sieť predajní COOP, ktorá v súčasnosti prevádzkuje v Českej republike takmer 40 automatizovaných predajní. Hlavným rozdielom je, že v ČR je zavedená banková identita, ktorú zriadila Česká banková asociácia, a ide o legislatívne uznaný spôsob overenia identity občana prostredníctvom mobilnej bankovej aplikácie. Jej výhodou je, že zákazník – občan ČR sa nemusí už nikde registrovať. „Na Slovensku takáto služba neexistuje, preto sa musí náš zákazník najprv zaregistrovať. Súčasťou registrácie je aj overenie identity na základe občianskeho preukazu, aby sme vedeli garantovať vstup pre zákazníkov 18+,“ dodáva M. Švrček.

### Budúcnosť obchodu je v digitalizácii

Modernizácia a automatizácia sú prirodzenou súčasťou vývoja a nového smerovania v obchode. Ich vplyv pozitívne zasahuje aj do rozvoja tradičného obchodu. „Automatizované predajne prepájajú moderné technológie s pohodlím pre zákazníkov a efektívnosťou pre obchodníkov. A čo je najdôležitejšie, zvyšujú dostupnosť služieb aj v regiónoch. Pevne verím, že automatizované predajne sa na Slovensku stanú samozrejmom súčasťou maloobchodnej siete rovnako ako v Česku alebo v iných krajinách,“ uviedla generálna riaditeľka spoločnosti MasterCard pre Slovensko a Českú republiku Jana Lvová. „Po tom, ako sme plne zdigitalizovali viaceré bankové služby – napríklad dnes si už môžete otvoriť bankový účet, ale aj vybaviť niektoré úvery v banke plne online

bez potreby navštíviť pobočku, cítíme záväzok pomáhať v digitálnej transformácii a automatizácii aj našim klientom. Aby si ľudia aj v malých obciach a regiónoch mohli nakúpiť kedykoľvek počas dňa, keď v predajni nie je personál, je potrebné vybaviť predajňu modernými technológiami, ktoré využívajú umelú inteligenciu a sofistikované kamerové systémy. Práve tieto technológie pomôhame našim partnerom financovať, úspešne sprevádzkovať a prepojiť s platobnými systémami. Osobne som veľmi rád, že stojíme pri otvorení tejto inováčnej prevádzky,“ povedal Jaroslav Habo, riaditeľ UniCredit Bank pre Slovensko.

### Hybridný režim predajni 24/7

Moderné predajne budúcnosti poskytujú zákazníkom možnosť nakupovať nonstop, čo je nesporne veľkou výhodou a ďalším krokom k zvýšeniu komfortu pre zákazníkov. „Automatizované predajne budeme postupne zriaďovať vo viacerých regiónoch Slovenska, v rôznych lokalitách a formátoch našej maloobchodnej siete. Všetky budú fungovať hybridným spôsobom. Znamená to, že počas bežných otváracích hodín budú predajne otvorené v klasickom režime s personálom. Po zatvorení bude predajňa v móde bez personálu. Sortiment predajni bude počas bežného prevádzkového času aj počas samoobslužnej prevádzky totožný, nebude pre zákazníkov obmedzovaný. Bezpečnosť a ochranu predajne i tovaru budú sledovať sofistikované kamerové systémy a umelá inteligencia. Súčasťou predajni sú moderné technologické inovácie, ktoré slúžia na bezproblémový chod predajne a pohodlný nákup, ako napr. audiokomunikátor pre obojsmernú komunikáciu zákazníka a dohľadového centra,“ upresňuje M. Švrček.

*Predajňa funguje v hybridnom režime 24 hodín každý deň.*





NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

20 min.

PORCIE

2

CENA / PORCIA



# VEGÁNSKA PRAŽENICA

## INGREDIENCIE:

2 PL olivového oleja  
Tradičná kvalita  
2x biele tofu  
kurkuma  
čierna soľ

lahôdkové droždie  
kváskový chlieb  
cherry paradajky ZELOVOC  
poľný šalát  
čierny sezam



*Nakrájame tofu nadrobno, rozpučíme ho vidličkou, zmiešame s kurkumou a soľou. Na rozohriaty olej dáme pripravenú zmes a chvíľu opekáme. Keď je zmes príliš hustá, môžeme ju podliať vodou. Kváskový chlebič opečieme na*

*suchej panvici z oboch strán ako hrianku. Na takto pripravenú hrianku naložíme praženicu, posypeme lahôdkovým droždím a podávame spolu so zeleninou. Na záver posypeme čiernym sezamom.*



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

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

**30** min.

PORCIE

**4**

CENA / PORCIA



## VAJCE S LOSOSOVÝM TATARÁKOM

### INGREDIENCIE:

10 vajec Coop PREMIUM  
soľ  
200 g čerstvého lososa  
100 g údeného lososa  
1 šalotka  
čerstvý kôpor  
2 PL hrubozrnnej horčice

kaviár z lososa  
čierne korenie Dobrá cena  
3 PL majonézy Mamičkiné dobroty  
2 PL sójovej omáčky  
2 jarné cibuľky  
1 čerstvá uhorka ZELOVOC

Vajcia uvaríme v osolenej vode, ochladíme, ošúpeme, rozpolíme a žĺtky vyberieme. Žĺtky dáme nabok. Lososa nakrájame na maličké kocky a vložíme do sójovej omáčky. Necháme 1 hodinu odpočívať. Šalotku nakrájame na jemno, údeného lososa nakrájame

na malé kocky, uhorku tiež. Pridáme lososa, ktorého sme vybrali zo sójovej omáčky. Pridáme nasekaný kôpor, hrubozrnnú horčicu, majonézu, korenie, soľ a nastrúhaný žĺtok. Zmes dôkladne zamiešame a vkladáme do lodičiek z bielkov. Ozdobíme kaviárom a jarnou cibuľkou.



# RAŇAJKOVÝ KOLÁČ

## INGREDIENCIE:

1 balenie lístkového cesta  
3 vajcia + na potretie  
80 ml kyslej smotany  
2 hrste nastrúhaného syra ementál  
3 plátky slaniny  
petržlenová vňať  
soľ  
čierne mleté korenie



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



Náročnosť\*\*\*  
Príprava 40 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 4

## NAŠĽAHANÝ BALKÁNSKY SYR S PEČENÝMI PARADAJKAMI

### INGREDIENCIE:

300 g cherry paradajok	2 PL medu
120 ml olivového oleja	kôra z citróna
250 g syra balkánskeho typu	čerstvý tymian
50 g krémového syra	čerstvé oregano
	soľ
	čierne korenie



Náročnosť\*\*\*  
Príprava 10 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 2

## RYBACIE BURGERY

# SO ŠPENÁTOM

### INGREDIENCIE:

600 g rybacích filiet bez kože	2 PL petržlenovej vňate
1 rožok	2 vajcia
200 ml mlieka	1 ČL horčice
1 PL masla	3 PL strúhanky
2 jarné cibulky	olej
3 hrste baby špenátu	soľ
3 strúčiky cesnaku	mleté čierne korenie



## POSTUP:

Rúru predhrejeme na 200 °C. Z cesta po obvode odrežeme tenké pásiky. Cesto popicháme vidličkou a potrieme rozšľahaným vajcom. Odrezané pásiky položíme na okraj. Pečieme asi 15 minút.

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



## POSTUP:

Rúru predhrejeme na 180 °C. Plech vystelieme papierom na pečenie, dáme naň paradajky a pokvapkáme olivovým olejom. Pečieme 25 minút.

V miske vyšľaháme balkánsky syr, krémový syr a olej. Vmiešame med, citrónovú kôru, osolíme a okoreníme. Na vrch položíme upečené paradajky a podávame s hriankou opečenou na masle.

## POSTUP:

Rybie filety pomelieme alebo nasekáme na jemno. V miske zalejeme mliekom na drobno nakrájaný rožok a necháme rozmočiť. Nadrobno nakrájanú cibuľku opečieme na masle, pridáme cesnak, špenátové listy a podusíme 3 minúty. Necháme vychladnúť.

Nasekanú rybu zmiešame so špenátom, s vňaťou, vajcami, horčicou, namočeným rožkom a so strúhankou. Ochutíme soľou a čiernym korením. Zmes premiešame a necháme 10 minút odstáť. Rukami vyformujeme hrubšie placky a opekáme z každej strany 4 minúty. Podávame s novými zemiakmi.



Náročnosť \*\*\*  
Príprava 60 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 12

## DOMÁCA ŠKORICOVÁ ZMRZLINA

## INGREDIENCIE:

200 ml mlieka  
250 ml smotany na šľahanie  
1,5 ČL mletej škorice  
½ škoricovej tyčinky  
3 žĺtky  
80 g práškového cukru

## POSTUP:

V kastróliku privedieme do varu mlieko, smotanu, škoricu a polovicu škoricovej tyčinky. Zmiernime plameň a asi 10 minút povaríme.

V miske vyšľaháme žĺtky a práškový cukor. Škoricovú zmes precedíme a primiešame k žĺtkom. Na vodnom kúpeli vyšľaháme hladký krém, preložíme do studeného vodného kúpeľa a miešame do vychladnutia.

Masu necháme ešte 30 minút vychladnúť v chladničke. Napokon ju vymixujeme a dáme zamraziť do mrazničky.





# VYLIHLI SA NOVÉ AUTÁ!

Väčšina z nás má Veľkú noc v pamäti už len ako spomienku, no v COOP Jednote Slovensko prišla veľkonočná výslužka s teplými dňami. Marketingový manažér Branislav Boľanovský odovzdal verným zákazníkom a výhercom Veľkonočnej súťaže krásne autá značky Hyundai i30 Kombi. Každý dostal okrem pravého kľúča symbolický, ktorý by mal výhercovi dlhé roky pripomínať túto nevšednú udalosť. Všetci výhercovia pravidelne nakupujú v predajniach COOP Jednoty a radi súťažia. Tentoraz sa na nich naozaj usmialo šťastie.

## ZOZNAM VÝHERCOV VEĽKONOČNEJ SÚŤAŽE O HYUNDAI I30 KOMBI

**LUBOMÍR DUGOVIČ**  
Trnava

**MONIKA SCHWARZOVÁ**  
Zalužice

**STANKO VRANIKOVIČ**  
Hlohovec

**ANNA ŠIMKOVIČOVÁ**  
Bystričany



### MONIKA SCHWARZOVÁ

zo Zalužíc bola novým autom skutočne nadšená. Štyri roky totiž bola rodina bez auta a práve si šetrila na nové. „Toto úžasné autíčko nám naozaj akoby spadlo z neba,“ tešila sa výherkyňa. Úlohu vodiča v ich rodine zastáva manžel, ale nový Hyundai sa stal veľkou motiváciou aj pre syna, ktorý má v pláne čím skôr si urobiť vodičák. Mamina tak bude mať poruke hneď dvoch ochotných šikovných šoférov, s ktorými vybaví nielen nákupy v COOP Jednote, ale iste si užije aj parádnny výlet v novom aute.



### ANNA ŠIMKOVIČOVÁ

z Bystričian pôvodne poškulovala skôr po chladničke. Nepredpokladala však, že by mohla v súťaži čokoľvek vyhrať, pretože doteraz nemala v podobných aktivitách žiadne šťastie. A tak po informácii, že im doma pribudne nové auto, ostala úprimne šokovaná. Keďže ona sama nie je vodička, Hyundai bude používať jeden zo synov, ktorý plánuje predať svoje jazdené šesťročné vozidlo. Pani Šimkovičová opatruje svoju 89-ročnú mamičku, a tak jej dobre padne šofér v rodine, ktorý zabezpečí nákupy a iné potrebné veci.



# DAR PRE MALÉHO BOJOVNÍKA

Predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota a predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský odovzdal peňažný dar vo výške 3 000 € Ivete Štepicovej z Gemerského Sadu, ktorá sa ocitla v náročnej životnej situácii. Ide o sumu, ktorá sa vyzbierala na tradičnom športovom podujatí s dobročinným podtextom COOP Jednota Hyza Tennis Cup.



## LUBOMÍR DUGOVIČ

má predajňu COOP Jednoty len 50 metrov od domu, a tak má so zamestnancami takmer rodinné vzťahy. Keď mu predavačky radili, aby žreb na mieste vyplnil a hodil do schránky, poslušne ich. „Dievčatá ma už za tie roky dobre poznajú a vedia, že keď to neurobím teraz, tak ho z domu vyplnený určite neprinesiem,“ usmieva sa výherca.

A tak má aj vďaka zamestnankyniam supermarketu na Čajkovského ulici v Trnave teraz doma Hyundai i30 Kombi. Automobil prišiel prevziať s vnúčikom a dcérou, ktorá vozidlo odšoférovala do Trnavy, pretože má manuálnu prevodovku a výherca je zvyknutý na automatické radeenie. Komu autíčko napokon pripadne, ešte pán Dugovič rozhodne. Výherca je čerstvý dôchodca s veľkými plánmi do budúcnosti, jeho sen je presťahovať sa z bytovky do domčeka s bazénom a užívať si zaslúžený oddych.



## STANKO VRANIKOVIČ

z Hlohovca si prišiel svoje nové auto vyzdvihnúť so synom.



J. Bilinský s I. Štepicovou a Tobiasom.

Nadácia COOP Jednota vznikla so zámerom cielene pomáhať ľuďom, spoločnosti i komunitám. Okrem pomoci zdravotnému systému nákupom lekárskeho prístrojov pre nemocnice a zdravotnícke zariadenia či programu podpory lokálnych komunit pomáha nadácia jednotlivcom, ktorí sa ocitli v ťažkej životnej situácii.

Patrí k nim aj rodina Ivety Štepicovej z Gemerského Sadu, ktorá prešla náročným životným obdobím. Jej 12-ročný syn Tobias trpí vážnymi ochoreniami - detskou mozgovou obrnou a Westovým syndrómom, jednou z najťažších foriem epilepsie. Tobias sa narodil s dvojčaťom Sebastianom, u ktorého sa postupne prejavilo genetické ochorenie mozgu, ktorému, žiaľ, ako 8-ročný podľahol. Tobiaso sa ukázal ako veľký bojovník, podstúpil veľmi ťažkú a náročnú liečbu kortikoidmi, ktoré mu záchvaty zastavili, no neustále musí užívať lieky. Tobiasovi prednedávnom pribudla sestra trička. Kým sa narodila, pani Štepicová chodila so synom denne na vyučovanie 25 km do Revúcej. Pre Tobiasov zdravotný stav sú kľúčové pravidelné a intenzívne rehabilitácie. Vďaka nim dokáže prejsť pár metrov s pomocou chodúľky či pridržiavajúcej sa nábytky, zvládne sa sám posadiť a štvornožky sa dostane tam, kam chce.

„Starostlivosť o moje detičky bola a je hlavne na mne, no z opatrovateľského príspevku, je nemožné pokryť všetky ná-



Rehabilitácie v Adeli Medical Center Tobiasovi výrazne pomáhajú.

klady na nájomné, lieky, stravu, rehabilitácie, rehabilitačné pomôcky,“ približuje pani Štepicová, ktorá sa rozhodla požiadať o podporu Nadáciu COOP Jednota.

Finančný dar vo výške 3 000 € pomôže rodine pokryť náklady na rehabilitačný pobyt v Adeli Medical Center v Piešťanoch. „Práve tieto rehabilitácie pomáhajú Tobiasovi najviac a zakaždým ho posúvajú vpred. Aj vďaka tomuto finančnému daru sa bude môcť dlhšie udržať na nohách, lepšie udrží stabilitu, a istejšie bude zvládať chôdzu s barlami,“ dodáva s vďakou pani Štepicová.

# NADÁCIA COOP JEDNOTA PODPORILA NEMOCNICU S POLIKLINIKOU V REVÚCEJ



Nadácia COOP Jednota darovala Nemocnici s poliklinikou v Revúcej peňažný dar v hodnote 4 000 €. Symbolický šek odovzdal Jozef Sedlák, predseda predstavenstva COOP Jednoty Revúca, a Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.



Zvyšné poskytnuté prostriedky sa doložili na zakúpenie modernej operačnej lampy pre úrazovú ambulanciu. Intenzívne kvalitné osvetlenie je hlavnou požiadavkou pre ošetrovanie pacienta a pri chirurgických zákrokoch je neodmysliteľnou súčasťou v ambulancii a dokonca aj základom pre poskytovanú zdravotnú starostlivosť,“ hovorí J. Hrbálová.

Každé regionálne spotrebné družstvo môže byť svojim aktívnym prístupom súčasťou spoločenskej zodpovednosti systému COOP Jednota. „Teší nás, že patríme k systému, ktorý nespočíva len v obchode, ale vo svojej podstate vo vzájomnej pomoci, v spolupatričnosti a zodpovednom prístupe. Som presvedčený, že občania mesta a okolia oceňujú dlhodobú spoluprácu pri poskytovaní sponzorských darov od Nadácie COOP Jednota. Verím, že nové prístroje budú prínosom pre všetkých pacientov. Verím však, že ľudia v regióne budú dbať o svoje zdravie a čo najmenej budú musieť navštevovať našu revúcku nemocnicu,“ konštatuje Jozef Sedlák.

Nadácia COOP Jednota už 23 rokov kontinuálne podporuje aktivity, ktoré spája spoločenská zodpovednosť a humánne myšlienky. Kúpou lekárskeho prístroja a pomôcok pre nemocnice a zdravotnícke zariadenia vo všetkých krajoch Slovenska sa snaží skvalitňovať liečbu širokému spektru pacientov. „Pre zabezpečenie kvalitnej zdravotnej starostlivosti je okrem kvalifikovaného personálu nutné a potrebné neustále modernizovať a zabezpečovať nemocnicu modernými a kvalitnými prístrojmi, ktoré značne zlepšujú a uľahčujú diagnostiku pacienta. Za prostriedky z finančného daru sme zakúpili prístrojové vybavenie,“ uvádza Janette Hrbálová, riaditeľka Nemocnice s poliklinikou, n. o., Revúca.

## MODERNÝ EKG PRÍSTROJ PRE NOVÚ AMBULANCIU

Zodpovedný prístup k spoločnosti a budovanie princípov spoločenskej zodpovednosti v systéme COOP Jednota sú prirodzenou súčasťou družstevného obchodu. „Vďaka nadácii sme zakúpili moderný EKG prístroj pre novootvorenú kardiologickú ambulanciu, ktorý pomáha zabezpečiť presné a kvalitné snímanie najdôležitejšieho ľudského orgánu, srdca. Zariadenie je dôležité pri vyšetreniach, keď sa pacienti sťažujú na bolesti v hrudníku. EKG prístroj môže včasne diagnostikovať EKG nálež a vylúčiť alebo potvrdiť infarkt myokardu, ktorý ohrozuje pacienta na živote.





## COOP JEDNOTA NOVÉ ZÁMKY PRISPELA KU SKRÁŠLENIU PEŠEJ ZÓNY V ŠTÚROVE

V polovici mája odovzdali v meste Štúrovo víťazný projekt 7. ročníka Programu podpory lokálnych komunít, ktorý každoročne organizuje Nadácia COOP Jednota.

Projekt Lavičky osobností si zvolili samotní obyvatelia Štúrova v hlasovaní, ktoré prebiehalo v predajniach siete COOP Jednota Nové Zámky od 15. 5. do 15. 6. 2023. Projekt zvíťazil spomedzi ďalších prihlásených projektov ako Zelená záhrada kultúry a Čarovný svet remesiel.

Vďaka štedrému grantu od Nadácie COOP Jednota boli zhotovené estetické drevené lavičky s odkazmi na slávnych rodákov zo Štúrova. Tieto lavičky budú umiestnené po celom meste a stanú sa nielen praktickým miestom na oddych, ale aj pripomenutím významných osobností, ktoré formovali históriu a identitu Štúrova. „Veľmi nás teší, že priamo zákazníci mali možnosť zvoliť si svoj projekt a vyhrali práve tieto krásne ručne vyrobené lavičky,“ uviedol Filip Francisci, námestník pre obchod a marketing COOP Jednota Nové Zámky, s. d., a odovzdal symbolický šek v hodnote 6 000 € do rúk Dominiky Blahákovéj, zástupkyne starostu mesta Štúrovo.

### CIĽOM JE POSILŇOVAŤ LOKÁLNE PROJEKTY

COOP Jednota Nové Zámky aktívne podporuje rozvoj miest a obcí v regióne svojho pôsobenia. Prostredníctvom Nadácie COOP Jednota prispelo spotrebné družstvo na rôzne projekty, ako je vybudovanie detského ihriska v Nesvadoch, športového ihriska vo Svodíne, výsadba stromov v parku Rodín v Tvrdošovciach, vybudovanie triedy v prírode pre ZŠ v Šuranoch, výsadba stromov v parku Hliník v Nových Zámkoch či vybudovanie detského ihriska v Starom Tekove. COOP Jednota Nové Zámky pomáha nielen prostredníctvom nadácie, ale tiež pravidelnou finančnou podporou lokálnych projektov z vlastných zdrojov. V minulom roku obdarovala neziskovú organizáciu Úsmev vo



Farnej finančným príspevkom v hodnote 3 000 €. Organizácia Úsmev prevádzkuje súkromné zariadenie pre seniorov, kde svojim klientom prináša kvalitnú sociálnu, opatrovateľskú, kultúrnu a duchovnú starostlivosť. Príspevok bol využitý na výstavbu dreveného altánku, ktorý priniesol seniorom príjemné miesto na trávenie voľných chvíľ na čerstvom vzduchu.

Program podpory lokálnych komunít umožňuje obyvateľom aktívne sa podieľať na rozvoji prostredia, v ktorom žijú. Vďaka grantom sa tak v mestách i obciach realizujú projekty, ktoré nielen skvalitňujú a spríjemňujú život, ale aj posilňujú pocit spolupatričnosti medzi ľuďmi.

# HISTÓRIA SPOD TANIERA ALEBO AKO SME PRESTIERALI

## ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ Z HISTÓRIE

- **Rimania síce nepoznali obrúsky na tvár, ale rozoznávajú dva druhy „obrúskov“** - sudaira a mappa. Sudaira mala veľkosť modernej vreckovky a používala sa na utieranie čela, zatiaľ čo mappa - oveľa väčší kus látky veľkosti moderného vankúša bola používaná na ochranu nábytku hostiteľa a v prípade potreby príťahovaná k perám. V neskoršom východorímskom období, keď sa jedlo presunulo z gaučov na stolovanie so sedením hostí okolo nich, najstaršie obrúsky boli dlhé pásy látky, pripnuté na obrus a pokrývali okraj. Takéto nastavenie stolov bolo často vidieť v raných zobrazeniach poslednej večere.
- **Obrúsky vždy symbolizovali postavenie**, nielen preto, že boli drahé na kúpu, ale aj na udržiavanie. V čase, keď neexistovali práčky, bolo náročné a nákladné udržiavať bezchybnú bielu farbu. Lúh (z popola), moč a slnečné svetlo sa používali na čistenie a zblebenie obrúskov na stolovanie, ktoré často bolo treba natiahnuť na rám a potom žmýkať v špeciálnych lisoch. Obrúsky boli často poskladané do zložitých tvarov pred vložením do lisu, aby mali zložitú sieť formálnych zhybov po vysušení.
- **Počas 16. a 17. storočia sa dbalo na veľkosť obrusu a obrúskov**. Špeciálne tkané obrusy a obrúsky sa často vyrábali na svadby a iné príležitosti s pamätnými dizajnmi obvykle vnímanými ako dar od hostiteľa pre každého hosťa. Počas tohto obdobia sa aj obrúsky stali oveľa väčšími, aby dokázal ochrániť zdobené šaty dám.
- **Zvyk dávať si obrúsok za golier** vznikol v čase, keď šľachta nosila veľké zdobené golieri, ktoré chceli ochrániť pred svojou maškrtnosťou.
- **Skladanie obrúskov** vzniklo z praktického, nie estetického dôvodu. Rozmerné obrúsky, ktoré mali kryť šaty alebo golier, bolo náročné nechávať na stoloch neposkladané.
- **Obrúskový prsteň bol zavedený v 19. storočí** a slúžil na označenie vášho obrúska, aby mohol byť znovu použitý na nasledujúci deň. V mnohých domácnostiach značili hostia svoj obrúsok prsteňom, aby ho mohli ráno znova použiť pri raňajkách.
- **V histórii mali farby obrusov svoj význam**. Biela bola spojená s čistotou a nevinnosťou, červená symbolizovala lásku, takže aj také stolovanie mohlo napovedať veľa.
- **Symboliku bieleho obrusu** možno vidieť aj v diele Posledná večera od da Vinciho. Hoci nie je historicky presné predpokladať, že v tých časoch sa používali biele ľanové obrusy, pravdepodobne boli pre da Vinciho samozrejmosťou. Na obraze môžeme vidieť tzv. tovaglia perugine, teda ľanový obrus z Perugia tkaný v Umbrii a používaný na liturgické účely už od 12. storočia.
- **Obrusy boli častým a obľúbeným motívom vo výtvarnom umení** najmä v 17. a 18. storočí ako súčasť zátiší. Mnohí maliari zobrazovali obrusy ako symbol bohatstva alebo spoločenského postavenia.

Prestieranie, obrus a obrúsok sú dnes úplnou samozrejmosťou, no v minulosti si ľudia utierali ruky a ústa do kadečoho. Do cesta, chleba aj do košele. Pozrime sa na históriu prestierania.

### Ľan na stoly a cesto na čistenie prstov

Prvé zmienky o obrusoch pochádzajú z antického Ríma, kde sa používali látkové kusy na pokrývanie stolov. Rimania používali obrusy z ľanu, vlny či látok, ktoré boli dostupné a praktické na čistenie. Obrúsky však boli v tom čase veľká neznáma.

Pri veľkom hodovaní sa používalo mäkké cesto na čistenie prstov známe ako apomagdalie. Na veľkých oslavách sa často medzi chodmi rozdávali uteráky a voda, aby si hostia ruky po jedle očistili, pretože používanie prstov bolo pri jedení nevyhnutné.

V Európe sa v stredoveku obrusy stali znakom bohatstva a postavenia. Bohaté rodiny mali obrusy zdobené výšivkami a komplikovanými vzormi. V tomto období sa začal na ich výrobu používať aj hodváb. Išlo o drahý materiál a dovolil si hodvábnym obrusom mohli len najbohatšie rodiny a aristokracia. Namiesto obrúskov sa používal chlieb alebo si ľudia jednoducho utreli ruky do svojich šiat.

### Vidlička ako revolúcia obrúskov

Keď sa používanie vidličky z dvora Mediciovcov rozšírilo do Francúzska a postupne do celej Európy, obrúsok sa stal nevyhnutnosťou. K obrusom z jemných tkanín ako hodváb, zdobených čipkou alebo vyšiváním začali pribúdať obrúsky z rovnakých materiálov. Samozrejme, platilo, čím vyššie postavenie, tým delikátnejšie materiály a zdobenie. Obrusy boli v tom čase často prispôbené aj sezóne a udalostiam.

V 18. a 19. storočí sa s príchodom priemyselnej revolúcie stala výroba obrusov dostupnejšou. Biele ľanové obrusy boli štandardom v domácnostiach strednej triedy, pričom sa kládol dôraz na čistotu a jednoduchosť. V tomto období bolo ešte bežné, že sa od hostí očakávalo priniesť si vlastné obrúsky (aby hostiteľ nemusel použiť tie svoje). Obrúsky boli často z drahých materiálov a stávali sa aj predmetom dedenia.

### Papierové obrúsky z Japonska

Papierové obrúsky, ako ich poznáme dnes, sú síce aktuálnou nevyhnutnosťou nielen v reštauráciách, ale aj domácnostiach, no v čase vzniku neboli veľmi vrúcne prijaté. Koncom 19. storočia sa vďaka japonskému trhu dostali do Európy. Historicky sa začiatok tohto fenoménu datuje do roku 1887, keď sa v Spojenom kráľovstve začali masovo vyrábať suvenírové obrúsky, najmä v Anglicku.

Anglická spoločnosť John Dickinson začala vyrábať obrúsky zdobené motívmi z Japonska a následne na ne nadrukovaním pridávala logá a ďalšie informácie súvisiace s marketingom, čím sa obrúsky stali ideálnymi suvenírmí.

Aj keď sa obrúsky dostávali do popredia, boli vnímané ako nepríjemný fenomén formálneho stolovania. V syndikovanom článku z roku 1896 Helen Thompsonová z Brooklyn Magazine poznamenala, že existovala určitá počiatočná skepsa k papierovým obrúskom: „Keďže sa papierové obrúsky stávajú neodmysliteľnou súčasťou našich jedální, niektorí ľudia sa stále obávajú ich neestetického vzhľadu a zanechávania nežiaducich stôp na ich rukách.“ Do polovice 20. storočia však boli stále považované za faux pas. Zelenú im dala až Emily Postová, autorka knihy venovanej etikete, ktorá v jednom z rozhovorov povedala, by radšej použila papierový obrúsok ako opätovne látkový.

V 20. storočí sa obrusy a obrúsky začali vyrábať aj z nových materiálov, ako je bavlna, polyester a iné syntetické tkaniny. Tieto materiály umožnili ľahšiu údržbu a širšiu dostupnosť. Dnes sa obrusy a obrúsky vyrábajú z rôznych materiálov vrátane ekologických alternatív ako bambusové vlákna alebo recyklované tkaniny. Dizajny sú rôznorodé, od tradičných až po moderné a minimalistické.

Daniela Petrovská

zdroj: [theenglishmanner.com](http://theenglishmanner.com)



# Kolibáčik údený syr na gril



# KTO SPÍ, NEJE ALEBO TOTO NIKDY NESKÚŠAJTE

Diéty, ktoré sľubujú jednoduché a rýchle chudnutie, tu boli vždy. Už antickí olympijskí atléti uprednostňovali figy, syry a obilniny pred mäsom, rybami a fazuľami s cieľom zhodiť pár kíľ pred súťažou. Zmienky o držaní pôstov sa datujú do roku 300 a nízkosacharidové diéty sa dostali do módy už v 19. storočí. História však zažila aj oveľa bizarnejšie spôsoby zhadzovania kíľ.

Rímsky spisovateľ, rečník a senátor Marcus Porcius Cato starší bol veľkým fanúšikom kapusty a propagátorom jeho nadmernej konzumácie. Veril, že môže liečiť vredy, úplavicu, bradavice, zažívacie problémy a dokonca aj alkoholizmus. Šokujúce je, že Cato zároveň odporúčal piť moč ľudí, ktorí kapustovú diétu praktizujú. A svojho názoru sa nevzdal ani potom, ako sa mu nepodarilo týmito diétnymi opatreniami zachrániť život manželky a syna.

Kapusta je základom aj u nás veľmi populárnej tzv. tukožrútskej polievky, ktorá Catovu diétu silno pripomína. Jej boom u nás prepukol už za socializmu, mnohí si ňou pomáhajú k štíhlejšej postave i dnes. Ide však o veľmi jednostranné stravovanie, ktoré síce môže pomôcť zhodiť hmotnosť, ale s veľkým rizikom jeho efektu.

## „VYVÁŽENÉ“ STRAVOVANIE KRÁĽA SLNKA

Klystíry, prehánadlá a púšťanie žílou – to je len niekoľko príkladov z mnohých drastických spôsobov, ktorými sa riešila nadváha v minulosti. A ten, kto ich prežil, si mohol tleskať. Treba však podotknúť, že k týmto metódam mali prístup iba vyššie vrstvy spoločnosti, pretože chudobným na tieto „experimenty“ neostávali peniaze. Dokonalou ukážkou nebezpečného chudnutia je slávny francúzsky kráľ Ľudovít XIV., ktorý bol známy svojím nehynúcim apetítom. Dokázal zjesť neuveriteľné množstvo jedla naraz, rovnako ako jeho brat Filip Orleánsky. Preto kráľ Slnko počas svojho života užíval prehánadlo v podobe špeciálneho bujónu pripraveného z teľacieho mäsa, čakanky a zo šfaveľa, ktorý ďalej obsaho-

val citróny a hlávkový šalát. Podstúpil aj stovky klystírov z odvaru z divozelu, ľanového semienka a koreňa ibišteka s mandľovým olejom a ružovou vodou. A, samozrejme, mnohokrát mu pustili žilou.

## DIÉTNE ŠIALENSTVO VO VIKTORIÁNSKEJ ÉRE

Na začiatku 19. storočia sa s cieľom zhadzovať nadbytočné kilá prehľadali vajčička pásomníč. Verilo sa totiž, že keď sa pásomnica v tele vyliadne, skonzumuje všetko, čo ste zjedli.

V druhej polovici 19. storočia potom bola medzi strednou triedou a aristokraciou západnej Európy v móde tzv. viktoriánska anorexia. Obzvlášť ženy hladovali, aby splnili viktoriánsku predstavu o krehkosti, ktorá bola spájaná s duchovnou čistotou a ženskosťou.



Samotná kráľovná Viktória, ktorá stála na čele britského impéria úctyhodných 63 rokov a 7 mesiacov, však bola úplne opačným prípad. Preslávila sa svojím obrovským apetítom, pre ktorý bola na sklonku života skoro rovnako široká ako vysoká. Viktória bola veľmi pahltná už ako dieťa, a tak ju matka neustále kontrolovala, či nejje príliš, a „naordinovala“ jej samé nevýrazné, jednoduché jedlá. Na večeru mala napríklad iba kúsok chleba a mlieko. V dôsledku toho sa budúca panovníčka zariekla, že v dospelosti si bude dopriavať toľko jedla, koľko len bude chcieť. A svoj sľub naozaj dodržala.

Ako uvádza Dietetically Speaking, v 19. storočí sa na trhu objavili „záračné“ chudnúce tabletky, ktoré sľubovali zrýchlenie metabolizmu a následné chudnutie. Na ich etiketách sa však používatelia nedočítali, že obsahujú nebezpečný arzén. Diétna mánia sa nevyhla ani mužom. Konkrétne slávny básnik lord Byron, ktorý trpel anorexiou a bulímiou, spopularizoval tzv. octovú diétu. Počas nej pil veľa octu a vody, čo malo za následok zhadzovanie kíľ pre časté vracanie a hnačky. Aby toho nebolo málo, Byron pil aj čaj, do ktorého si primiešaval surové vajcia.

## PODIVUHOBNÉ EXPERIMENTY NAMIESTO JEDLA

Na začiatku 20. storočia sa objavili „zoštíľovacie salóny“, kde klienti podstupovali masáž založenú na elektrostimulácii pomocou špeciálnych valčekov. V dvadsiatych rokoch potom začala značka cigariet Lucky Strike propagovať diétu, ktorá ľudí nabádala, aby namiesto jedla fajčili. Fakt je, že nikotín v cigaretách potláča chuť do jedla, lenže fajčenie zároveň dramaticky zvyšuje riziko rakoviny pľúc a rozvoj ďalších zdravotných problémov. V nasledujúcich desaťročiach sa potom rozšírila grapefruitová alebo hollywoodska diéta, ale aj spomínaná tukožrútska diéta.

## KTO SPÍ, TEN CHUDNE

Chudnutie spánkom znie vcelku logicky – pretože keď spíte, nemôžete jesť. Hoci táto diéta letela najmä v 60. rokoch minulého storočia, vedelo sa o nej oveľa skôr: Praktizoval ju aj kráľ rokenrolu Elvis Presley. Nie je žiadnym tajomstvom, že slávny spevák nadovšetko miloval jedlo, ktoré sa stalo jeho závislosťou a pravdepodobne aj príčinou predčasnej smrti. Elvis údajne jedol 10 000 až 12 000 kalórií denne, čo je päťkrát viac ako priemerný odporúčajú denný príjem pre dospelého človeka. K obľúbeným Elvisovým pochúťkam patril sendvič s arašidovým maslom a so slani-

cou, ktorý nesie aj jeho meno. Miloval aj zmrzlinový sendvič so slaninou a kyslou smotanou, doplneným citrónovým koláčom a vyprášanými kyslými uhorkami. Iný jeho obľúbený sendvič, Fool's Gold Loaf, bol vydlabaný a osmažený bochník kváskového chleba, naplnený pohárom arašidového masla, džemu a kilom slaniny. Miloval čokoľvek vysmázané, mäsité a korenené a jedol to na kíľ. Jeho pitný režim aj počas koncertov tvorili silno sladné nápoje. Taký jedáľniček, samozrejme, viedol k masívnemu priberaniu na váhe a odborníci niekoľkokrát predpísali speváckovi diétu. Tú však nikdy poctivo nedržal, a tak mu odporučili tzv. spiacu diétu, počas ktorej sa má čo najviac spať, aby človeku zostalo na jedlo málo času. V podstate ide o variant prerušovaného pôstu, lenže Elvis na navodenie spánku používal silné lieky. Vrcholom potom bola lekármi vyvolaná kóma, ktorá mu mala pomôcť schudnúť.

Spánkom schudol už v roku 1899 Francúz Michel Hartigues, ktorý o rok skôr založil v Paríži Spolok najtučnejších mužov. Členovia spolu sa navzájom podporovali v chudnutí.

Na rozdiel od Elvise, ktorému lekári vyvolali umelú kómu, si Hartigues „vystačil“ s práškami na spanie. Celé dva týždne ležal v posteli, väčšinu času prespal, nič nejedol a v bdelych chvíľach sa iba napil.

## NAJLEPŠIA DIÉTA JE ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Aj v súčasnosti ešte stále pretrvávajú trend snahy o čo najrýchlejšie schudnutie bez väčšej námahy pomocou nejakej diéty. Stále sa môžeme stretnúť s množstvom prinajmenšom zvláštnych tipov a trikov, ako schudnúť. Nejaké to kilo človek iste stratí, ale za cenu zdravotných komplikácií a jojo efektu. Pritom často stačí, keď svoju stravu urobíte pestrou a začnete jesť primerane. Rýchle a drastické chudnutie nikdy neprinesie dlhodobý výsledok.

Efektívnejšie bude, keď zmeníte životný štýl a urobíte vo svojom jedálnom lístku udržateľné zmeny. Nezabudnite na pravidelný každodenný pohyb. Cvičiť by ste mali denne aspoň 15 minút, pomôže však aj každodenná prechádzka v každom počasí. Zmena sa na vašej postave síce neprejaví do 72 hodín, ale zase sa počas celého roka budete cítiť dobre nielen z fyzickej, ale aj zo psychickej stránky.

-dp-, zdroj: [apetitonline.cz](http://apetitonline.cz)

## DO VAŠEJ KNIŽNICE Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

### Joanne Harris: Čokoláda

Nesmriteľná klasika, podľa ktorej vznikol úspešný film. Keď sa do dediny Lansquenet nad Tannou prisťahuje cudzinka Vianne Rocherová s dcérou Anouk a otvorí si oproti kostolu obchodík s čokoládou, otec Reynaud v nej cíti nebezpečenstvo pre svoje ovečky.

Kňaz preto vyhlasuje prisťahovalkyni, v ktorej vidí pukušiteľku do hriechu, otvorený boj. Vianne sa však svojich odporcov nezľakne a rozhodne sa na Veľkú noc usporiadať Čokoládový festival. Jej plán rozdelí dedinu na dva tábory. Zdá sa, že velebnosť cirkvi môže ohroziť pohanská vášeň pre čokoládu!



### Marie Benedict: Carnegieho slúžka

Služič ako komorná v domácnosti Andrewa Carnegieho a vyhovieť jeho panovačnej matke, ktorá vládne svojmu panstvu a synom železnou rukou, nie je jednoduché. No Clare nechýba odhodlanie ani silná vôľa a svojím úsilím a inteligenciou dosiahne, že sa na ňu čoskoro začne spoliehať nielen pani Carnegieová, ale aj jej starší syn. Hranica medzi zamestnávateľom a zamestnankyňou sa pomaly stiera, odhalenie minulosti však môže zničiť budúcnosť a celú Clarinu rodinu.



### Kolektív: Pravidelná dávka

Knižná verzia populárneho podcastu, ktorý búra mýty. Bol Galileo skutočne obeťou cirkvi? Majú zvieratá práva a povinnosti? V akého Boha veril Einstein? Existovala v stredoveku veda? To je len ochutnávka tém, ktoré na vás čakajú v tejto knihe. Vznikla na základe podcastu Pravidelná dávka, ktorý sa od roku 2018 snaží o prevenciu „myšlienkového korupcie“. Autori nám predostroú témy z oblasti filozofie, náboženstva, histórie či prírodných vied. Ponúknu vám na ne nový pohľad a zbúrajú ne jeden mýtus, ktorý máme zakorenený v našich hlavách.



# LETNÉ ĽADOVÉ VÝLETY

Nieko sa celý rok nevie dočkať horúcich letných dní, iný sa ich už na Vianoce desí. Kým v zime sa pred chladom môžeme ukryť v teple domova, v lete to často nefunguje. Nie každý má doma klimatizáciu a keď teplota vonku neklesne ani v noci, tak sa v byte či dome človek cíti ako kurča na grile.

Prvé, čo nám napadne, je skočiť niekam do vody. Ovlažiť sa. Pookriať. Rovnaký nápad má však aj veľa iných ľudí a nám po chvíli hučí v hlave od hudby a kriku na kúpalisku a zatúžime po tichu prírody. Výlet do prírody je vždy dobrý nápad. Dokonca aj v najhorúcejšom lete. Treba však vedieť, kam ísť. Podte s nami objavovať zákutia na Slovensku a u našich susedov, ktoré aj v lete zostávajú tienisté až dokonca ľadové.

## ĽADOVÉ OBRY

Prečo nezačať rovno v najväčšej ľadovej jaskyni na svete. Nemusíte kvôli tomu cestovať na severný či južný pól. Stačí zájsť do Rakúska. Neďaleko mesta Salzburg nájdete **Svet ľadových obrov Werfen**. Jaskynný labyrint sa ťahá neuveriteľných 42 kilometrov. Ku vchodu sa dostanete lanovkou a následne musíte vyšliapať po 1400 schodoch. Pri výstupe vám bude možno horúco, v jaskyni však už určite nie. Teploty sú tu, samozrejme, pod bodom mrazu a keďže prehliadka trvá viac ako hodinu, treba sa poriadne obliecť. Na začiatku leta tu môžete vidieť nové ľadové útvary, ktoré vznikajú z vody topiaceho sa snehu nad jaskyňou. Postupne sa roztápajú a odhaľujú tisícročia staré vrstvy ľadu.

Trochu menšia, ale ešte stále veľká ľadová jaskyňa je na **Dachsteine**. Po visutom moste sa prejdete ponad 25 metrov širokú vrstvu ľadu v Tristanovej hale až do ľadovej kaplnky a odtiaľ do ďalších chladivých zákutí v srdci ľadovca. Žiaľ, aj ľadovce trpia zmenou klimatických podmienok a doslova sa nám strácajú pred očami.

## ZLATO Z JASKYNE A DRAČIA HLAVA

Aj doma na Slovensku máme studené a v lete osviežujúce jaskyne. Napríklad **Dobšinskú ľadovú jaskyňu**, ktorú poznáme asi všetci. Ale vedeli ste, že do roku 1946 sa sem ľudia chodili korčuľovať? Dokonca tu trénoval aj Ondrej Nepela, držiteľ zlatej medaily z olympiády v Japonsku v roku 1972. Dnes si tam už nezačorčuľujete, pretože by to vzácny priestor mohlo poškodiť. V roku 2000 sa Dobšinská ľadová jaskyňa stala súčasťou prírodného dedičstva UNESCO. Patrí k systému Stratennej jaskyne, čo znie veľmi dobrodružne, aj trochu strašidelne a zaujme najmä deti. Na výlet sa budú tešiť o to viac, keď im poviete, že v jaskyni žije vzácny netopier fúzatý a ďalších jedenásť druhov netopierov. K najvzácnejším patrí netopier pobrežný a netopier riasnatý.

Príjemne schladíť sa môžete aj v **Demänovskej ľadovej jaskyni**. Táto časť komplexu viacerých jaskýň je však pre príliš teplé zimy momentálne bez ľadu. Nádej však, ako vieme, zomiera posledná a treba dúfať, že sa ľad v tejto jaskyni počas budúcich zím obnoví. Príjemný chlad je v nej napriek chýbajúcemu ľadu aj v lete. Táto jaskyňa je opäť veľkým lákadlom pre

deti, pretože v nej dávno-pradávno býval drak. To si mysleli naši predkovia, kým sa na kosti draka nepozrel odborník a nepovedal, že to je kostra jaskynného medveda. Priláhlá Demänovská jaskyňa slobody je spolu s ľadovou a ďalšími jaskyňami v tomto pohorí najdlhším jaskynným systémom na Slovensku. Preteká ňou rieka Demänovka a je tu niekoľko nádherných jazierok, napríklad Smaragdové jazierko. Jaskyňa hrá rôznymi farbami. Súvisí to s minerálmi nachádzajúcimi sa v stenách, ktoré sa pôsobením času, vody a vzduchu dostávajú na povrch stien, stalaktitov a stalagmitov.

## DRAČIA HLAVA

Zaujímavý jaskynný komplex **Domica a Baradla** nájdete na hraniciach s Maďarskom v Slovenskom a Aggtelekom krasi. Tu sa môžete previezť lodkou po podzemnej rieke Styx a nemusíte sa pritom ani rozlúčiť so životom. Rieka Styx je v gréckej mytológii hranicou medzi svetom živých a mŕtvych. V tejto jaskyni

*Krimmler  
- impozantný  
vodopád.*





*V Belianskej jaskyni nikomu teplo nebude.*

patrí našťastie len živým. Zvoliť si môžete rôzne dlhé trasy a stráviť sa tu dá takmer polovica dňa. A aj keď tieto jaskyne nie sú ľadové, nevystúpi teplota vyššie ako na 10 stupňov. Takže aj v lete sa treba poriadne obliecť. A opäť tu na návštevníkov čaká drak, z ktorého vidno len jeho obrovskú hlavu – jaskynný útvar Dračia hlava a jeden z najväčších stalagmitov na svete Hvezdáreň.

### VYSLOVTE ŽELANIE

Nezabudnuteľným zážitkom je plavba v labyrinte jaskyne **Tapolka pri Miškolicí**. Plavíte sa po jazere aj cez úzke tunely, kde musíte odložiť pádlo a posúvať sa rukami po stenách. V najužších častiach si musíte dať pozor na hlavu. Táto jaskyňa je výborná pre tých, ktorí nemajú chuť mrznúť. Je tu príjemných 15 °C a voda má okolo 20 stupňov. Žijú v nej aj rybky, ktoré vám vraj splnia aspoň jedno želanie.

Medzi poľskými jaskyňami je za najkrajšiu považovaná **Medvedia jaskyňa**, pomenovaná podľa kostier niekoľkých jaskynných medvedov, ktoré sa v nej našli. Našli sa tu aj kostry iných prehistorických zvierat, napríklad obrovských jaskynných levov, ktoré si tu môžete aj pozrieť.

Neďaleko Krakova sa môžete schladiť v bývalej soľnej bani **Wieliczka**. Hlavný priestor tvorí umelé, 9 metrov hlboké soľné jazero. Soľ pokrýva aj steny jaskyne. Keď neveríte, môžete ich olízať a otestovať, či chutia slano. Ale pozor, soľ na stenách má ochrannú funkciu, preto je dobré vrstvu veľmi nenarušiť. Bez nej by sa steny rozpadli. Veľa ľudí tu do jazierka vhadzuje mince. Potápači ich pravidelne vyberajú. Keďže voda je tu extrémne slaná a hustá ako dobrá nedelňa polievka, musia prekonať veľký odpor, pohybujú sa veľmi pomaly a práca im preto trvá veľmi dlho.

### VODOPÁDY CELKOM BLÍZKO

Príjemným osviežením je aj prechádzka popri vodopáde alebo cezeň. V Rakúsku takýchto túr nájdete neúrekom. V pohorí Hohe Tauern – Vysoké Taury – sa cez skaly a lesy rúti jeden z najvyšších vodopádov sveta **Krimmler**. Od parkoviska až k najvyššiemu bodu vodopádu sa dostanete asi za hodinu a pol. Takmer celý čas sa pohybujete tak blízko vody, že ak si nedáte pozor, budete mokri.

Aj neďaleko Viedne môžete absolvovať túru cez vodopády. Výlet cez vodopády Myrafälle je vhodný aj pre deti. Pohybujete sa najmä po drevených schodiskách

a mostíkoch. Na začiatku a na konci je výletná reštaurácia a detské ihrisko. Cez tieto 125 metrov vysoké vodopády sa denne preleje 5 miliónov litrov vody.

Za najkrajší v Česku je považovaný **Mumlavský vodopád v Krkonošiach**. Padá z výšky 10 metrov a jeho sila vyhlbila do žuly tzv. hrnce, v ktorých sa môžete v lete okúpať. Teda ak vám nevedí skočiť do ľadovej vody.

Rajom pre tých, ktorí nemajú radi horúčavy, je **Slovenský raj**. Tí zdatnejší sa môžu vybrať na dobrodružnú túru cez Prielom Hornádu. Rieka tu za tisícročia vytvorila nádhernú tiesňavu. Trasa vedie cez úzke chodníky, mostíky a stupienky. Niektoré kovové plošinky sú umiestnené vo výške desiatok metrov. Preto táto trasa nie je vhodná pre malé deti a ľudí, ktorí trpia závratmi a majú strach z výšok.

Oblúbenou túrou v Slovenskom raji je aj trasa okolo troch vodopádov – **Misové, Okienkový a Korytový, cez roklinu Suchá Belá**. Trasa je síce kratšia ako túra cez Prielom Hornádu, ale rovnako náročná. V niektorých úsekoch sa musíte štverať po rebríkoch. Trasa je jednosmerná, takže si to dobre rozmyslite.

*Nikoleta Gstach*



# KULT SLNKA A OHŇA

Východ slnka - Zázrivá, Látky

Kult slnka a ohňa sa viaže s mágiou agrárneho rázu a symbolicky sa spája so zimným slnovratom, zánikom starého a príchodom rodiaceho sa nového života, nového roka.

Štít domu s výzdobou znázorňujúcou vychádzajúce slnko. Veličná (Orava)



Slnko, nebeské teleso, centrálna hviezda slnečnej sústavy, bolo v tradičných predstavách zdrojom pozitívnej magickej sily, tepla, dobra, čistoty. Jeho svetlo zaháňa tmú a zlé sily. Dobré pôsobenie mali prenášať znaky Slnka - *solárne znaky* v podobe ozubených kruhov alebo kruhov so šesť alebo osemľupeňovou ružicou vnútri. Sú odvodené od *svastiky* - indoeurópskeho znaku pravdepodobne slnka, ohňa, a tým symbolom požehnania a blahobytu v domácnosti. Zmienky o ňom siahajú do obdobia približne spred 2500 rokov. S týmito *apotropajnými* znakmi kresťanského aj predkresťanského rázu chrániacimi dom od nešťastia úzko súvisí jeho vonkajšia a vnútorná výzdoba. V rezbárskom stvárnení boli slnečné ružice umiestnené na bránach, zárubniach, štítoch a hradách domov, na nábytku, rôznych predmetoch i na náhrobníkoch. Na štítoch domov bolo znázornené vychádzajúce slnko, ktoré predstavovalo silnú ochranu proti zlým silám, strácajúcim svoju moc pôsobením prvých slnečných lúčov.

V agrárnej kultúre Slovanov bola rozšírená orientácia na smer Slnka. Pre zabezpečenie magickej ochrany a prosperity sa malo orať, siať a brániť pole *po Slnku*, v *smere jeho pomyslenej dráhy*, *zlava doprava*. Tento smer bol zachovávaný aj pri svadobných obradoch, obchádzanie mladuchy okolo oltára, ale aj pece v dome manžela. *Chodenie v smere Slnka - po Slnku malo zabezpečiť prosperitu a šťastie*. Zatmenie Slnka sa v minulosti vysvetľovalo ako predzvesť veľkého nešťastia, najčastejšie vojny.

## ROZNECOVANIE OHŇA

Oheň ako forma svetelnej a tepelnej energie predstavoval v tradičnej ľudovej kultúre symbol čistoty, ničenia a obnovy života. Trením dreva roznetený živý oheň mal poskytovať ochranu pred zlými silami. Je známe *obradné rozrábanie ohňa* trením dvoch driev o seba pri prvom príchode baču s ovcami na salaš. Jeho uhlíkmi okiadal kolibu i ovčie stádo s cieľom ochrany pred pôsobením škodlivých síl. Tento archaický spôsob zarábania suchého ohňa

pretrval v niektorých hornooravských lokalitách u pastierov ešte začiatkom druhej polovice 20. storočia. Rozšírené bolo aj *nietenie nového ohňa* pomocou kremeňa, ocielky a práchna. Takémuto ohňu boli pripisované ochranné, očistné a liečivé účinky. Podľa tradičných predstáv zabráňoval prístupu zlého ducha a vampíra. Preto ho ľudia zapalovali aj pri šírení cholery a moru.

Roznecovanie živého ohňa v jarnom období prevzalo v 8. storočí do svojich obradov kresťanstvo, ktoré ho nahradilo veľkonočným svätením ohňa. V minulosti bola *posväteným uhlíkom* z nového ohňa pripisovaná magicko-ochranná funkcia. Ľudia si ich brali so sebou a doma nimi zapalovali nový oheň. Zároveň ich vkladali aj do podkrovia za krokvy, aby chránili dom v čase búrky pred hnevom *Perúna* (staroslovanský boh hromu a blesku) – zášahom blesku.

**Kráľ Karol Veľký kázal sadiť na strechy netres - skalnú ružu (skalnicu strechovú) nenáročnú na vlahu ako ochranu pred bleskom a ohňom. Jej názov pochádza z obdobia, keď sa rastliny pestovali na strechách domov, ktoré pokryli hustým porastom, a tým chránili pred požiarom.**

Podobné úkony s cieľom ochrániť ľudia vykonávali aj *na Ducha*, svätodušné sviatky. Z nedele na pondelok pôvodne pastieri, neskôr aj mládenci na kopcoch *pálili Ducha* - zapalovali ohne, ktoré po zotmení obzvlášť bľkali. V dávnejšom období ľudia kladli nevelké ohne aj za svojimi domami vo viere, že dymom ochránia obydľia aj polia pred krupobitím a popolom ich zúrodnia. Neskôr v snahe zabezpečiť dobrú úrodu gazdovia z kôry stromov olúpili živicu - *smolu* a zhotovili fagle, s ktorými obišli všetky svoje polia, na ktorých pestovali plodiny.

### PROTIPOŽIARNA OCHRANA A PREDPISY

Už začiatkom stredoveku sa v hradoch aj mestách vyvinula služba nočnej stráže. Od polovice 18. storočia prikazovali vydané protipožiarné predpisy (1751, 1785) stavať murované komíny, čo v severoslovenských župách nedodržovali. Komín až nad strechy si mohli zadovážiť iba najzámožnejší, napríklad plátenníci podnikatelia až od konca 18. storočia. K ochrane dreva proti ohňu prispelo obielenie celých zrubov, čím sa časom vytvoril silný vápenatý omietkový povlak. Takýmto stavbám sa hovorilo, že sú v *kožuchu*.

K ohňovzdornosti striech dreveníc, v tom čase pokrytých starou slamenou alebo šindľovou krytinou, často bez komína, iba so zdvihnutou strieškou nad otvorom ohniska v streche, prispeli sadze, ktoré vytvorili sadzový mastný nehorľavý povlak. Aj takýmto spôsobom dokázali ľudia chrániť horľavé krytiny proti ohňu. Súpky - komory museli byť uzatvorené zo všetkých strán jednak proti zlodejom a jednak proti požiarom. Preto sa na nich uplatnila konštrukcia zrubovej klenby omazaná hlinou, ktorá je viditeľná dodnes. Vyhne či hrnčiarske pece z protipožiarnych dôvodov stavali za dedinou.

Ako požiarné opatrenie viseli zo striech alebo pod strechami dlhé rahná s hákom na strhávanie horiacich šindľov a viazaníc slamy aj vedrá na nosenie vody.

Mestský magistrát ukladal občanom za nedodržanie zákazov telesné pokuty - bitie, palicovanie, väzenie. Zemanov - nižšiu šľachtu - pokutovali len peňažne. Obyvatelia platili daň aj od pece. Z ostražitosti pred ohňom museli obyvatelia dávať veľký pozor na oheň, špinu v kováčskej dielni a platil zákaz vychádzať s fajkou von a fajčiť na dvore alebo na ulici. Ak niekoho prichytili s fajkou na dvore alebo na ulici, bol pokutovaný 12 palicami. Pod rovnakou pokutou platil dôrazný zákaz fajčenia počas žatvy pri vozoch s obilím. Zákaz sa vzťahoval aj na zdržiavanie sa v hosťincí po predpísanej hodine.

### VARTÁŠ VZBUDZOVAL DÔVERU

Z moci župných slúžnovských úradov bola strážna služba - *varta* čoskoro prenesená z miest aj na dedinu. Samostatná funkcia obecného hlásnika - *vartáša* či *obecného sluhu* predovšetkým znamenala držať požiaru stráž, ale aj dozerať na dodržiavanie nočného pokoja, chrániť dedinu pred nemravníkmi a zlodziejmi. Túto funkciu zvyčajne vykonával starší zdravý, dôveryhodný muž. K jeho úradnému výstroju patrili: halena, halapartňa alebo palica, hlásny roh alebo trúba, lampáš. Do služby nastupoval po zotmení, končil s brieždením. Pri obchôdzke dediny odtrúbil každú hodinu. V lete trúbil na večierku o 22., v zime o 21. hodine. Plynutie času ohlasoval viac vo veršoch ako spevom. Verše na večierku, polnoc a na ráno boli trochu dlhšie, obsahovali krátke ponaučenie na pokojnú noc, bohu chvályvzdanie a želanie dobra do nového dňa. Z celého územia Slovenska je známa s malými regionálnymi obmenami dur-molová hlásnická pieseň:

„*Chváľ každý duch Hospodina a Ježiša jeho syna. Uderila desiata hodina. Opatrujte svetlo oheň, aby nebol ľuďom škoden.*“ Funkcia obecného hlásnika zanikla na Slovensku v 30. rokoch 20. storočia. Jeho službu na dedinách prevzali samotní občania, ktorí každý deň iní dvaja, jeden do polnoci, druhý po polnoci, *vartovali* - strážili dedinu. V ich službe - *varte* pretrvala ako symbol ich funkcie drevená palica v tvare *halapartne*, ktorú vždy po vykonaní služby posunuli ďalej. Keď začali svietiť pouličné lampy, skončila sa aj nočná strážna služba. Niekde v prípade potreby aj v neskoršom období opäť využili službu nočného strážnika - *vartáša* približne do 70. rokov 20. storočia.

### KREŠŤANSKÉ OCHRANNÉ ZNAKY

Na vonkajší výzor domu ako *apotropaje* dodnes slúžia i kresťanské sošky svätých, umiestnené vo výklenkoch domov medzi oknami. Je to hlavne soška *sv. Floriána*, ktorý má chrániť dom pred požiarom.

-DP-



Drevenica v „kožuchu“. Skanzen v Pribyline (Liptov).

Autor myšlienky: Martin Rázus	hra s pálkou	načerpala		bytosť trápiaca ľudí v spánku	osobné zámeno	obydlie baču		juhoamerický kopytník	obidva	anglický titul muža		jednotka informácie	ženské meno	
EČV okr. Komárno			lahodný nápoj				polovica				udieraj			
egyptský boh slnka			osobné zámeno				vulkanizovaný kaučuk				<b>2. časť tajničky</b>			
sršal iskrami							morská korytnačka							
cvičenie v karate					len					značka decimetra		namazal	chránenie	
meno Romančika					poľeje horúcou vodou						súhlas			
záhada					mužské meno						purpur			
					snorí						poletuje			
HIDA, TELA	dychtivo túžil (básn.)	Európsky parlament rovná plocha									liter, po česky			
vedúca											rybie vajičko			
železná mriežka v sporáku											raj			
vyhynutý kočovník											riedke tkanivo (medic.)			
japonské sídlo						značka kozmetiky	veľké úsilie	oslavná báseň	starší typ dopravného lietadla	anno Domini			pohovka	druh hmyzu
										značka hliníka				
anglická číslovka jeden					kladná elektróda							rieka v Kongu		
harmónia					skúmal							vlhkomilná rastlina		
					predpona s významom človek							brloh líšky		
BIT, PEKARI	rival	povzdych sťa				olejnatá plodina					cítoslovce pohrozenia			
						ihličnatý strom					jednotka množstva			
odlúčenosť								okul						
chvilka								vyhynutý dobytok				značka pascalu		
boxerská skratka			bodavý hmyz					judejský kráľ				keď		



Tajnička krížovky z č. 5/2024: **PRAVDA NEMÁ LAHKÝ ŽIVOT. KEBY HO MALA, BOLO BY TO KLAMSTVO.**

Výhercovia: Františka Borková, Bánov; Alžbeta Bilcsiková, Šahy; Daniela Laurenčíková, Terchová

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 7. 2024 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KČJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 4446 1321.

Zapojením sa do súťaže zasielateľ odpovede z krížovky (ďalej len súťaž a súťažiaci) poskytuje dobrovoľne svoje osobné údaje - meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo (ďalej len osobné údaje) organizátorovi súťaže COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, so sídlom Bajkalská 25, Bratislava, IČO: 35 697 547 (ďalej len CJŠ). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracúvania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracúvania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracúvania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracúvania, alebo právo namietať proti spracúvaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažností dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.

# mesiace neplatíte za internet

Získajte **optický internet s bezplatnou inštaláciou** teraz **až na 3 mesiace zadarmo**. Spojte si ho navyše s hlasovým paušálom a **ušetrite za dva roky až -120 €**.

Príďte do najbližšej predajne  
alebo zavolajte na bezplatné číslo

**0800 500 300**

Viac o podmienkach na [www.orange.sk](http://www.orange.sk)





# ROZHODLI STE O TÝCH NAJLEPŠÍCH NOVINKÁCH



VÍŤAZ KATEGÓRIE  
SLANÉ POCHUTINY



VÍŤAZ KATEGÓRIE  
PIŠKÓTY



VÍŤAZ KATEGÓRIE  
OVOCIE  
A OVOCNÉ ŠŤAVY



Spotrebitelia opäť rozhodli, že výrobky vlastných značiek COOP Jednota patria k tomu najlepšiemu. V súťaži Voľba spotrebiteľov – Najlepšia novinka 2024 určili, že **najlepšie novinky na trhu až v troch kategóriách prinášajú vlastné značky COOP Jednota**. Veľmi si tieto ocenenia vážime, lebo o výsledkoch rozhodli tí najdôležitejší – naši zákazníci. Ďakujeme.

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