

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

AKO PRESTRIEŤ
VIANOCE

ABY NÁS JEDLO CEZ
SVIATKY NEPREMOHLO

KDE SA VZALA LEGENDA
O ZLATOM PRASIATKU

V ŠALI PRIBUDLI
SAMOBSLUŽNÉ
POTRAVINY 24/7

UŽ LEN
DO 31.12.2024
VYPLÁCAME
ZĽAVY

Splníme vám vianočné
pránieeee...

APPKÁČI
VYHRÁVAJÚ

2x!

PRE VIAC VÝHIER SI
STIAHNITE APPKU
COOP JEDNOTA KLUB



Kia
Sportage
3x



Nákup v cene
100 eur

714x

Nákup v cene
350 eur

306x



Kto ospevuje Vianoce ako čas splnených prání, má pravdu! Ak si ako vianočný darček
želáte nové auto, môžete ho od nás dostať. Stačí nakúpiť aspoň za 25 € a ste v hre
o tri rodinné autá a stovky nákupov. Súťaž trvá od 28. 11. do 31. 12. 2024.
Viac informácií na www.coopklub.sk.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

MOTOR
CAR

Vitana

GEMERKA

FOODBAR

Nestlé

SEMTEX
ENERGY

BiRELL

Brumik

Biova

SVANEC

Popradský
PIGI
CAJ

Namiesto predjedla

Milí čitatelia, je asi celkom márne písať o tradičných predvianočných úkazoch, ako je naháňanie darčiekov, zázračne pribúdanie pracovných povinností na konci roka, ochorenia, keď ich človek najmenej potrebuje, a únava vrcholiaca pod vianočným stromčekom. Každoročne sa s týmito javmi snažíme nejako vyrovnáť, viac či zväčša menej úspešne. Uvažujem, či nebude problém ako vždy v nás - v tom, že sa snažíme proti nim bojovať a s heslom „musím!“ sa snažíme poraziť okolnosti.

V boji s predvianočným stresom nemôže nikto zvíťaziť silou - a to ani silou vôle. Pretože klipkanie pri štedrovečernom stole alebo odkvácnutie pod jedličkou po „dobre vykonanej práci“ nie je víťazstvo. Ale ak dobrovoľne prijmeme možnosť prímeria, môžeme koncoročnú únavu spacifikovať a sviatky si naozaj užiť. Stačí si ich iba urobiť podľa seba a nie podľa očakávaní a predstáv iných. Časy sa zmenili a predvianočnú tradíciu prababičiek spojenú s upratovaním, varením, pečením či obriadením dobytká si pokojne môžeme upraviť podľa vlastných podmienok a energie. Prijmeme fakt, že aj tak nikdy nebudeme také dokonalé, ako boli ženy minulosti, a bude sa nám hneď lepšie sviatkovať!

Milí čitatelia, prežite sviatky v dobrom zdraví, spokojnosti a dobrej nálade a nezabudnite, že časopis Jednota bude pre vás vychádzať aj v roku 2025!

Denisa Pogačová



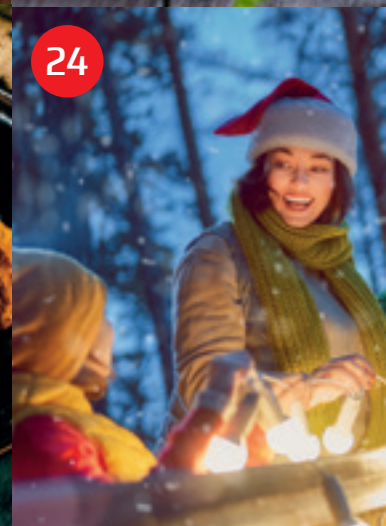
4



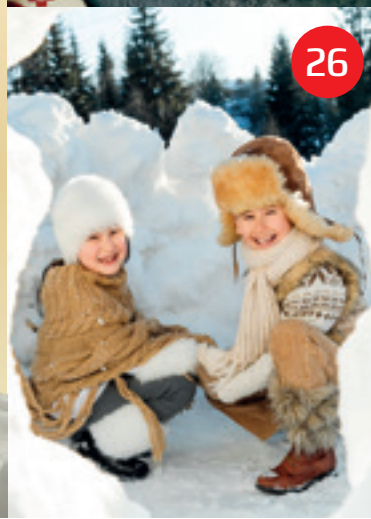
6



15



24



26



28

Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Med vo sviatok i všedný deň
- 6** Zdravie: 10 tipov, ako si jedlom nepokaziť sviatky
- 8** Príbeh: Z opusteného chlapca šéfkuchár dobových celebrit
- 10** V COOP Jednote: Informujeme o novinkách
- 12** V COOP Jednote: V Šali je nová samoobslužná predajňa
- 14** Duel: Dominika a Dušan sviatujú
- 16** Netradičné recepty: Na štedrovečerný stôl
- 18** Recepty: Ako na varené víno
- 20** Sezóna: Exotický kardamóm
- 22** Legenda: Kde sa vzalo zlaté prasiatko?
- 24** Psychohygiena: Sviatky pokoja a radosti
- 26** Blog: Najočakávanejší darček? Sneh!
- 28** Tipy: Ako prestrieť Vianoce
- 30** Ikona: Zlato na zjedenie
- 32** Nadácia COOP Jednota: Podpora zdravotníctva na Kysuciach
- 33** Súťaž: Kto vyhral nákupné poukážky?
- 34** Krížovka

coop
JEDNOTA

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

MED

VO SVIATOK I VŠEDNÝ DEŇ

Vedeli ste, že v stredoveku sa ničenie úľov trestalo smrťou? Už v časoch zvaných obdobie temna sa med pokladal za veľmi vzácnu potravinu, ktorá mala veľký význam vo výžive ľudí.

Rakúsko-uhorská cisárovná Mária Terezia kládla na včelárstvo veľký dôraz a podporila ho niekoľkými cisárskymi výnosmi. Včelári sa tešili podpore a spoločenskému uznaniu a už v období jej vlády sa med stal cenenou potravinou v tom zmysle, ako ho vnímame dnes.

Tajomstvo priaznivého účinku medu na ľudský organizmus sa ukrýva v obsahu vitamínov, minerálov, proteínov a organických kyselín. Pozitívne účinky medu sú dnes už doložené mnohými vedeckými výskumami a testami. Tie napríklad

potvrdili, že med sa môže podávať deťom približne už od jedného roka. Tmavý med zabraňuje usadzovaniu cholesterolu a obsahuje veľké množstvo antioxidantov.

TOPENÝ AJ SUŠENÝ

Podľa toho, na akých rastlinách včely medujú, získavajú včelári lipový, agátový, lesný či slnečnicový med atď. Včely by teoreticky mohli zberať nektár aj z jedovatých rastlín, ako je napríklad durman zlomocný. Pre včely totiž takýto med nie je toxický, ale človeku by mohol spôsobiť

značné ťažkosti. Preto sa včelári snažia umiestňovať úle v oblastiach, kde sa takéto druhy rastlín vôbec nevyskytujú.

Ďalšími cennými produktmi, ktoré včelstvo poskytuje človeku, sú peľ, materská kašička a propolis. Peľ sa zachytáva na chlupoch posledných dvoch nožičiek každej včely. Niektorí ľudia milujú med s prímiesami rôznych druhov peľov. Iní užívajú propolis, prípadne ho používajú ako prírodný liek na rany alebo boľavé zuby. Materská kašička je veľmi zdravá a populárna najmä v medicíne a kozmetike. V ázijských krajinách sa včelí materská kašička považuje za účinný omladzujúci prostriedok spolu so ženšenom či s hubami šitake, ktoré podporujú regeneráciu, detoxikáciu a dlhovekosť organizmu.

Med sa môže získavať napríklad narezaním plástu, z ktorého sa uvoľňuje a steká do zbernej nádoby. Topený med sa získava zohrievaním plástov. Lisovaný med sa tvorí stlačením plástu a vytlačením medu, nie jeho odstredovaním. Pastovaný med je špecifickým spôsobom vymiešaný kvetový med, ktorý takto získava trvácnu pastovitú konzistenciu vhodnú na natieranie. Zvláštnou kategóriou je napríklad sušený med, ktorý je vysušený do tuhej konzistencie alebo doslova do práškovej instantnej konzistencie. Používa sa ako rýchly a praktický doplnok energie do

čaju alebo v pekárske. Takouto raritou je napríklad abcházsky skalný med. Jednodruhový med je med z nektáru alebo medovice prevažne jedného druhu rastliny, napríklad agátový, lipový, smrekový, repkový atď. Viacdruhový med môže byť ovocný, lúčny, pampový, džungľový, preriový, savanový, púštny, horský, lesný atď. Počuli ste už o sirupovom mede? Nepochádza z nektáru alebo medovice rastlín, ale z včelárskeho liečivého sirupu, ktorým včelár kŕmi včelstvo. Sirup je z liečivých rastlín, ktoré neposkytujú nektár, ale majú liečivé účinky, napríklad žihľava. Medicínsky med je certifikovaný, určený priamo na terapeutické účely s výraznými antibakteriálnymi vlastnosťami, ktoré

ho odlišujú od ostatných medov. Tieto výrazné biologické kvality sa dosahujú výberom rastlinného zdroja, z ktorého včelstvo dorába med, zväčša ide o jednodruhový med, napríklad manuka. Podobné vlastnosti majú na Slovensku medovicové medy.

MED V MEDICÍNE

Med sa už v starom Egypte využíval na hojenie rán, s jeho používaním sa však stretávame vo všetkých kultúrach. Má totiž najvyšší a najvyvázenejší obsah prírodných cukrov, ktoré sú nevyhnutné na fungovanie organizmu. Obsahuje vitamíny, enzýmy, minerály, liečivé látky s antioxidačným, antibakteriálnym, imuno-stimulačným a revitalizačným účinkom. Med je sám osebe sterilná látka, ktorá znemožňuje množenie mikroorganizmov. Preto je jednou z mála prirodzene trvanlivých potravín. Liečivé účinky medu do veľkej miery vychádzajú aj z liečivých účinkov rastliny, na ktorých včela meduje. Med, najmä medicínsky, pôsobí na ranu ako peroxid vodíka. Urýchľuje scelenie rany produkciou bielych krviniek, redukuje jazvy a má schopnosť obnovovať ľudské tkanivá. Pomáha pri žalúdočných vredoch, pri chorobách pečene, žlčníka, pri chronickom zápale žalúdka, dvanástnika a hrubého čreva.

SVIATOČNÁ IKONA – MEDOVNÍK

Možno vás prekvapí, že už praveký človek prišiel na myšlienku zmiešať múku s medom od divých včiel a na ohni si v hlinenej nádobe upiecť primitívne sladké pečivo. Výroba medovníkov sa objavuje v Európe v 14. storočí ako dôsledok krížiackych výprav do arabského sveta, odkiaľ spolu s receptom boli prinesené aj potrebné koreniny. V 15. storočí sa už medovníky objavujú vo viacerých európskych krajinách a v 16. storočí ich výroba, aj v dôsledku zavedenia foriem do výroby, dosiahla prvý

rozkvet. Med vždy bol a dodnes je najdôležitejšou surovinou určujúcou kvalitu medovníkov. Okrem neho je základom cesta na medovníky pšeničná alebo ražná múka a voda. Do cesta sa tradične pridávajú rôzne koreniny a ďalšie prísady, ktoré boli spolu s originálnou receptúrou kedysi výrobným tajomstvom každého majstra. Preto mali medovníky rôzne chute. Aby dosiahli cukrovinky požadovanú kvalitu, medovníkari si dávali záležať na tom, od koho med kupujú. Zvyčajne ho kupovali od miestnych včelárov v celých plástoch, sami si ho čistili a spracovávali. Tým získali okrem medu vosk, preto sa skoro každá medovníkárska dielňa zaoberala aj spracovaním vosku, výrobou sviec a votívných predmetov z vosku.

Med z plástov sa odkladal do drevených sudov, kde sa uchovával a bral podľa potreby. Pred použitím sa varil v kotle s pridaním určitého množstva vody. Uvarený, ešte horúci sa nalial do dreveného koryta, pridala sa ražná múka (niekedy v kombinácii so pšeničnou) a drevenou lopatkou sa vymiešalo riedke cesto. Vychladnuté sa uložilo v drevených nádobách na tmavé miesto, kde sa nechávalo stáť niekoľko mesiacov alebo aj rokov, čím sa jeho kvalita ešte zvyšovala.

Po vypracovaní sa cesto dávalo do drevených foriem, ktoré si vyrábali sami medovníkari. Vyznať sa aj v rezbárskom umení teda patrilo k odbornosti dobrého majstra medovníkára. Mnohé zachované drevené formy sú unikátnymi dielami ľudového umenia a ich umelecká hodnota bola skutočne vysoká.

MEDOVINA ZAHREJE

Med tvorí aj podstatu obľúbeného opojného nápoja, ktorý je vykvaseným alkoholickým nápojom z medu. Je to prírodný nápoj sladkej chuti s jemným medovým buketom. Vzniká kvasením medového roztoku s pomocou ušľachtilej kultúry



vinných kvasiniek. Medovina vyrobená tradičnou technológiou obsahuje zväčša 12 až 14 percent alkoholu. Medovinu poznali už starovekí Gréci, Rimania, keltské aj germánske kmene. Starí Slovania pili medovinu pri významných kmeňových aj rodových slávnostiach, čo znamená, že prikladali tomuto nápoju výnimočný a slávnostný charakter. Medovina sa pokladá za jeden z najstarších nápojov na svete. Predpokladá sa, že prvá medovina vznikala v dutinách stromov obývaných včelami, kde med skvasil spolu s dažďovou vodou. Ľudia túto vzácnu tekutinu objavili a zachutila im natoľko, že ju začali vyrábať a vyrábajú ju dodnes.

SLOVENSKÝ MED VYNIKÁ KVALITOU

Slovenský med sa vyznačuje vysokou kvalitou bez ohľadu na to, či ho kupujete v supermarkete alebo u tradičných včelárov. Podlieha prísny legislatívnym, potravinárskym i veterinárnym pravidlám. Slovenskí včelári sa usilovne snažia, aby toto ušľachtilé remeslo nezaniklo. Zakladajú aj včelie farmy, ktorých produkty získavajú ocenenia aj v zahraničí.

AKO SLADIŤ MEDOM

Vo väčšine receptov je možné vymeniť cukor za med, no aby ste zistili správne množstvo, nevyhnete sa experimentovaniu. Začnite napríklad tým, že medom nahradíte polovicu cukru. Pri pečení berte do úvahy, že je potrebné ubrať tekutiny, a to asi o 50 ml na použitých 250 ml medu, a na uvedené množstvo medu pridať pol lyžičky jedlej sódy. Teplotu rúry počas pečenia znížte o päť stupňov. Medu môžete použiť menej, než je v recepte cukru. Odmerku, v ktorej sa chystáte odmeriavať med, potrite rastlinným olejom, aby z neho med lepšie vytiekol.

-dp-



10 TIPOV

SERIÁL
18. ČASŤ

AKO SI JEDLOM NEPOKAZIŤ SVIATKY

Tradičné vianočné špeciality sú v našich končinách symbolom Vianoc. Mnohé jedlá sa pripravujú iba na Vianoce, a tak sa väčšina z nás na ne teší. Na Vianoce akoby stále bolo zakázané zamýšľať sa nad obsahom živín a energie sviatočného jedla, a tak bývajú výsledkom síce skvelé jedlá, ktoré však zásadám zdravej výživy nevelmi zodpovedajú. Pritom taký žlčníkový záchvat môže najkrajšie sviatky v roku poriadne „okoreniť“.

1 Je mnoho spôsobov, ako sa dá **ozdraviť jedálny lístok vianočného stola**. Všetko sa začína premyslením a naplánovaním predvianočných nákupov potravín. Chutné sú zdravé aj menej zdravé potraviny. Na jedny aj na druhé sa vieme tešiť dlho dopredu. Vianočné dobroty je lepšie pripravovať tesne pred sviatkami, aby sme sa vyhli prílišnému „napchávaniu“ dlho pred tým, než sa samotné sviatky začnú. Nákupy vianočných zásob v supermarketoch zásadne absolvujeme v stave sýtosti. Keď budeme hladní, nakúpime toho podstatne viac. Potraviny nakupujte podľa vopred stanoveného plánu a potreby, nie podľa vzoru mnohých ďalších spolunakupujúcich.

2 **Dve možnosti**, ako urobiť vianočné hodovanie zdravším: Buď sa poddať tradícii vianočných jedál s vysokým obsahom kalórií a s nie vždy vhodným nutričným obsahom, ale obmedziť

ich porcie pri jedení. Aby sme neostali hladní, odporúča sa zvýšiť porcie čerstvej zeleniny. Druhá možnosť je zameniť niektoré suroviny a potraviny za zdravšie s nižšou hustotou energie a lepšou nutričnou kvalitou. Takéto potraviny a z nich pripravené jedlá budú ľahšie stráviteľné, s nižším množstvom energie a spravidla s kvalitnejším obsahom živín.

3 **Príkladov zámenny je veľa, uvedieme iba niekoľko:**

Maslo – rastlinný tuk s nízkym obsahom nasýtených MK a bez trans-MK (FLORA, RAMA, HERA...).

Klobásy – ak sa dá, zameniť za chudú šunku s 1-3 g tuku/100 g miesto 40-50 g tuku/100 g. Ak sa nedá, použiť menšie, skôr symbolické množstvá. Niekedy urobí zdravý cesnak/cibuľa podobnú arómu ako údená klobása.

Šlahačka – odtučnený tvaroh (funguje to a je to veľmi chutné).



Pečivo z bielej múky a s množstvom tuku - pečivo z celozrnnnej múky a s menším obsahom tuku.

Alkoholické nápoje - voliť čo najsuššie druhy s čo možno najnižším obsahom zvyškového cukru (sekt, víno) a alkoholu. Nikdy nie čokoládové alebo vaječné likéry a pod. Opatrne s množstvom.

Použite recepty s vaječným bielkom

Znížte obsah cukru - mnohé klasické tradičné recepty sú presladené, používajte menšie množstvo cukru, než je uvedené v recepte. Časť bieleho cukru sa dá nahradiť napríklad medom alebo alternatívnymi sladidlami. Alebo jednoducho vaše koláče nemusia byť až tak veľmi sladké.

Klasické zápražky, zátrepy - zahusťujte zemiakovým škrobom.

Smaženie - pečte, poduste, najlepšie v pare.

Mäso - nikdy nie masné/tučné (výnimkou sú iba morské ryby - napríklad losos). Vždy iba suché s minimálnym obsahom tuku. Biele mäso je zdravšie než červené.

4 **Do „zdravého“ arzenálu vianočných potravín** určite patrí ryba - nemusí to byť práve tradičný kapor, skúste lososa, sumčeka, pangasiusa, tresku alebo tuniaka. Klobásky a ďalšie údeniny buď úplne vynechajte, alebo z nich kúpte iba symbolické množstvá „na ozdobu“ napríklad kapustnice. Samozrejme, nesmie chýbať kapusta - tradične sa kupuje kyslá, ale považujte aj nad receptami zo surovej. Zo sladkého uprednostnite čerstvé ovocie, sušené ovocie, orechy a rastlinné jadrá, všetko z rôznych druhov. Ako prílohu k rybe skúste namiesto tradičných majonézových „krumplí“ urobiť odľahčený šalát - použite napríklad zemiaky, cestoviny, jabĺčka s jogurtom a troškou kyslej smotany.

5 **Vianočné pečenie zdravšie.** Prvou zásadou je neurobiť príliš veľa druhov pečiva a koláčov. Je také nevyhnutné mať naraz na stole 10 rozličných druhov? Keď sa rozhodneme, čo budeme piecť, ďalším logickým pravidlom bude, že zo žiadneho pečiva, koláča, torty alebo zákuska neurobíme príliš veľké množstvo. Skúsenosť je taká, že čím viac sa toho upečie, tým viac sa toho aj zje! Pri samotnej príprave dobrôt dbajte aj na to, aby jednotlivé kúsky pečiva a koláčov boli menšie a tenšie. Je pravdepodobné, že z menších kúskov zjeme menej.

6 **Ako na krémy.** Namiesto maslových krémov môžeme pripraviť krém z hladkého odtučneného tvarohu (maslo: 80 % tuku a 3000 kJ/100 g, tvaroh: 0 % tuku a 276 kJ/100 g). Týmto opatrením získame významnú úsporu energie. Navyše odstránime z koláča alebo pečiva nezdravý živočíšny tuk. Citrónový krém pripravený z tvarohu, vanilkového cukru a citrónovej šťavy môže pokojne konkurovať jeho maslovej obdobe.

Čím menej maslových (tukových) krémov a polevy, tým lepšie. Pokiaľ možno, vynechajme takéto krémy a polevy úplne. Dobrou a chutnou alternatívou tuku je aj puding alebo jogurt. Môžeme ich však aj zmiešať s tvarohom.

7 **Ako na cestu.** Do cesta musí ísť múka, cukor, vajce aj tuk. Aj tu sa však dá dosiahnuť aspoň čiastočná úprava. Na prípravu cesta použijeme namiesto masla kvalitný rastlinný margarín. Môžeme vyskúšať aj margaríny s nižším obsahom tuku, ktoré sú ešte vhodné na pečenie (60 % tuku a 2200 kJ/100 g). Nedosiahneme tým síce veľkú úsporu energie, ale rozhodne bude naše vianočné pečivo zdravšie, a to vďaka nižšiemu obsahu škodlivých nasýtených mastných kyselín a podstatne vyššiemu zastúpeniu zdravých rastlinných nenasýtených mastných kyselín vrátane omega-3. Obsah značne škodlivých transmastných kyselín bude veľmi blízky nule. To však len za predpokladu, že kúpime a použijeme kvalitný a zdravý rastlinný margarín s vyhovujúcim zložením mastných kyselín. Zvoľme preto taký druh, ktorý má obsah a zloženie tuku jasne deklarované na svojom obale. Pri koláčoch alebo tortách je dôležitý aj pomer jednotlivých súčastí. Môžeme pripraviť variant, pri ktorom použijeme iba veľmi málo cesta, a o to viac tvarohového krému a čerstvého ovocia.

8 **Zopár zásad, na ktoré by sme počas sviatkov nemali zabúdať.** Vedome zaraďujeme potraviny s obsahom vlákniny, napríklad obilné vločky. Dajme si ich napríklad na raňajky namiesto koláčov. Ak máme pokušenie dať si opäť zákusok, skúsme chuť na sladké zahnať ovocím. Sedenie pred televízorom a na návštevách vyváži aktívnym pohybom na čerstvom vzduchu. Nezapúdajme, že príliš veľa alkoholu škodí. Počas sviatkov nezanechávajme prítomnosť tekutín ako voda či bylinkový čaj. Na návštevách asertívne odmietajme ponúkané jedlo, ak sme nedávno jedli a sme „plní“. Nezapúdajme na pohyb. Každý sviatok zaraďme niekoľkokilometrovú prechádzku aj s celou rodinou, s priateľom, manželom. Pokojne sa „vypýtajte“ von, aj keď ste na návšteve.

9 **Áké zdravotné ťažkosti môže spôsobiť vianočné prejedanie?** Prejedanie môže spôsobiť viacero nepríjemných zdravotných komplikácií a sviatkovať na pohotovosti asi nik z nás nechce. Čo môže nestriedme jedenie privodiť? Žlčníkový záchvat - biliárna kolika (najmä ak máme žlčové kamene), **akútny zápal pankreasu** (najmä ak máme žlčové kamene, nie je však podmienkou), **akútny zápal žalúdka** a/alebo čreva (akútna gastritída, gastroenteritída), **zapichnutá** rybia kosť v hltane, **opitosť**. Ak sa prežete a máte pocit plného žalúdka, naordinujte si intenzívnu prechádzku a teplý nesladený bylínny čaj alebo vodu. Pri väčších a neúčinných ťažkostiach odporúčame lekársku prvú pomoc.

10 **Pôžitok z jedla nerastie s jeho množstvom.** Naučme sa prijímať dobré jedlo a kvalitné nápoje pomalšie a v menšom množstve. Neplatí to iba pre vianočné sladkosti, ale aj pre mäsité pokrmy, prílohy a v plnej miere aj pre alkoholické nápoje. Dve deci kvalitného vína si v dobrej spoločnosti môžeme vychutnávať aj veľmi dlho a ostane nám naň pekná spomienka. Naproti tomu môžeme „stiahnuť“ aj liter menej kvalitného vína veľmi rýchlo. Riskujeme však následnú opitosť a niekedy aj iné náhle a veľmi nepríjemné zdravotné ťažkosti. Napečené sladkosti môžeme aspoň čiastočne nahradiť čerstvým ovocím. Dostatočný príjem čerstvej pitnej vody je takisto dobrým opatrením. Pri sviatočnom stole nemáme iba jesť, ale aj piť.

Peter Minárik



Z OPUSTENÉHO CHLAPCA ŠÉFKUCHÁR DOBOVÝCH CELEBRÍT

Rušné parížske ulice 19. storočia boli ešte pokryté hustým bahnom, no vo výkladoch cukrárne Patisserie de la Rue de la Paix sa okoloidúcim vždy ponúkal úchvatný pohľad. V roku 1814 sa ľudia tlačili pred podnikom a snažili sa uzrieť najnovšie cukrovinky, ktoré vytvoril mladý šéfkuchár.



Volal sa Marie-Antoine Carême a počas svojho krátkeho života spôsobil revolúciu vo francúzskej vysokej kuchyni, napísal najpredávanejšie kuchárske knihy a vykúzlil extravagantné magické hostiny pre členov kráľovskej rodiny a hodnostárov. Do vtedajšej francúzskej kuchyne vniesol pevný systém a zjednodušil jedálny lístok. Zaviedol do kuchýň hygienu a kuchára pozdvihol z pozície otroka na úroveň umelca.

Marie-Antoine Carême sa narodil ako 16. z celkovo dvadsiatich piatich detí chudobného parížskeho kamenára. Francúzsky spisovateľ Alexandre Dumas píše vo svojom diele Dictionnaire de cuisine (Lexikón kuchárskych umení), že Carême už vo veku 11 rokov posedával so svojím otcom v krčme na periférii Paríža. Jedného dňa po spoločnom jedle požiadal otec syna, aby išiel skúšať šťastie do sveta. Požehnal mu, rozlúčil sa s ním a nikdy viac ho už nevidel.

TALENT ZO ZADNEJ MIESTNOSTI

Chlapec sa spočiatku pretĺkal ako pomocník a umývač riadov, no ako 15-ročný nastúpil do učenia u Monsieura Baillyho, majiteľa známej Pâtisserie de Paris (Cukráreň Paríž). Tam sa vyučil za cukrára. Bailly povzbudzoval svojho mladého chranca, aby sa naučil čítať a pí-

sať, a Carême často trávil voľné chvíle v neďalekej Bibliotheque Nationale hĺbaním nad knihami o umení a architektúre. V zadnej miestnosti malej cukrárne sa Carémova záľuba v dizajne stretla s jeho pekárskym talentom, keď z pečiva, marcipánu a cukru tvaroval delikátne majstrovské diela. Vyrábala jedlé repliky najslávnejších budov z konca 18. storočia - rozpadnuté ruiny starovekých Atén a veže čínskych pevností. Bailly vystavoval tieto opulentné výtvory vo výklade svojej cukrárne.

Carémove výtvory čoskoro zaujali diplomata Charlesa Mauricea de Talleyrand-Périgord. Poveril Caréma, aby pripravil kompletne menu pre jeho zámok s použitím miestneho sezónneho ovocia a zeleniny a vyhýbal sa opakovaniu chodov v priebehu celého roka. Experiment bol veľkým úspechom a mladého umelca priviedol až do kuchyne samotného Napoleona. V roku 1810 navrhol honosnú tortu na svadbu Napoleona a jeho druhej manželky Marie-Louisy. Carême sa stal jedným z prvých moderných šéfkuchárov, ktorí sa zamerali na krásu stolovania, nielen na chuť jedál.

ROKY SLÁVY A INOVÁCIÍ

V roku 1816 sa Carême vydal na cestu, ktorá ho navždy urobila najslávnejším šéfkuchárom v histórii. Cestoval do Anglicka, aby varil v modernej veľkej kuchyni princa regenta Juraja IV. Veľkolepé hostiny pripravoval pre stoly ruského cára Alexandra I. Stal sa slávnym, nikdy sa neokúňal chváliť sa svojimi úspechmi a zarobeným bohatstvom. Carémove hostiny sa stali stelesnením vynikajúceho francúzskeho stolovania. Boli bohaté, krásne a honosné. Na oslave návštevy veľkovevodu Mikuláša Ruského u Juraja IV. dňa 18. januára 1817 obsahovala ponuka 120 rôznych jedál, osem druhov rôznych polievok, 40 hlavných jedál (vrátane glazovaného teľacieho mäsa s ča-



kankou a želé jarabice s majonézou) a 32 druhov zákuskov.

Počas pôsobenia v šľachtických domoch vytvoril Carême nové umenie francúzskej haute cuisine. Vymyslel štyri základné omáčky - bešamel, velouté, espagnole a allemande, ktoré sa stali stavebnými kameňmi mnohých francúzskych jedál. Zdokonalil suflé, stal sa prvým šéfkuchárom, ktorý pusinky vytlačil cez vrecko na pečivo a zaviedol štandardnú kuchársku uniformu - rovnaký dvojradový biely plášť a toque (vysoký biely klobúk), ktoré dodnes kuchári nosia. Biele oblečenie podľa Caréma vyjadrovalo obraz čistoty. V jeho ríši bol vzhľad všetkým.

Ku gastronomickým prínosom Marie-Antoina Caréma do svetovej kuchyne patrí slávny croquembouche, známy dezert malakoff, ktorý bol vytvorený na počesť cisára Alexandra, a kokosové pusinky. Pripisuje sa mu tiež vynález Napoleonovej torty (mille feuille), inšpirovanej samotným Napoleonom. Carém sa stal zakladateľom legendárnej francúzskej haute cuisine, teda gastronómie na vysokej kvalitatívnej a estetickú úrovni.

Popri tom Carême napísal kuchárske knihy, ktoré sa budú používať v európskych kuchyniach v nasledujúcom storočí. Jeho príručky vrátane *Le Pâtissier royal parisien* (Kráľovský parížsky cukrár) a päťdielneho *L'Art de la cuisine française au dix-neuvième siècle* (Umenie francúzskej kuchyne 19. storočia, 1833 - 1847, dokončené po jeho smrti) najprv systematizovali mnohé základné princípy gastronómie. Dávno pred televíznymi reláciami o varení Carême previedol čitateľov bežnými úlohami v kuchyni a povzbudzoval ich, aby si to „sami doma vyskúšali“. Nakoniec sa Carémovi stala osudnou práve kuchyňa. Desaťročia práce nad uhoľnými pecami v nevetraných priestoroch poškodili jeho pľúca. Carême zomrel v roku 1833 tesne pred dovŕšením 50 rokov. Počas svojho života však dokázal dovidieť za hranice svojej slávy. Chcel „nastaviť štandard krásy v klasickom a modernom varení a do ďalekej budúcnosti potvrdiť, že francúzski kuchári 19. storočia boli najslávnejší na svete“, ako sám napísal.

KULINÁRSKA SENZÁCIA NA HRANICI ŽIVOTA A SMRTI

Traduje sa, že ako mladý sa Carême zamiloval do dcéry monsieur Baillého, ktorá však jeho lásku neopätovala. A tak sa



rozhodol, že skoncuje so životom a otrávi sa. Bola už neskorá jeseň a žiadne jedovaté rastliny sa v tom ročnom období nedali zohnať. Nešťastník pomýšľal dokonca na plody zemiakovej vňate, ale aj tie boli už zvädnuté. Zo zúfalstva vyhrabal Carême zemiakové hľuzy v presvedčení, že sú práve také jedovaté ako plody vtedy okrasnej rastliny. Aby mohol skonsumovať veľké množstvo tohto domnelého jedu, nakrájal zemiaky na malé kúsky, nahádzal ich do rozpáleného oleja, usmažil ich a osolil. To preto, aby bol zamýšľaný

jed chutnejší ako surový zemiak. Potom do seba natlačil asi štvrt kila takto upravených zemiakov a išiel si ľahnúť s tým, že rána sa už nedožije. Po niekoľkých hodinách sa Carême zobudil. Na jeho prekvapenie nielenže nebol nevoľným, ale cítil sa príjemne a v dobrej kondícii. Takto uzreli svetlo sveta francúzske *pommes de terre frites*, teda vyprážané zemiakové hranolčeky, ktoré aj dnes milujú ľudia azda na celom svete.

-dp-

zdroje: npr.org, pastry-workshop.com

V zime sezóna šalátov nekončí!

Koliba Mozzarella mini.



COOP JEDNOTA TRNAVA OTVORILA NOVÚ PREDAJŇU V ČASTEJ

Spotrebné družstvo COOP Jednota Trnava rozšírilo sieť svojich predajní v oblasti pod Malými Karpatmi otvorením novej modernej predajne v obci Častá.

Ide o prvú prevádzku domáceho maloobchodného reťazca v obci Častá. Budova bola pôvodne využívaná ako reštaurácia. Po rozsiahlej rekonštrukcii ponúka objekt priestory s predajnou plochou takmer 300 m². COOP Jednota Trnava sa pri zariaďovaní novej predajne držala konceptu, aký poznajú zákazníci vo všetkých jej zmodernizovaných predajniach.

Obslužný pult s čerstvým sortimentom nesmie chýbať

Široký sortiment produktov zahŕňa okrem veľkého výberu kvalitných domácich potravín, čerstvého pečiva, ovocia, zeleniny, mliečnych a mäsových výrobkov aj drogériu, kozmetiku a doplnkový tovar. V obslužnom pulte nájdú zákazníci mäso, mäsové výrobky, ale aj vážené šaláty, syry a zákusky. Priamo pred budovou sú parkovacie miesta, ktoré plánujú na budúci rok ešte rozširovať. K dispozícii sú aj cyklistické stojany. V predajni je umiestnený automat na zálohované sklenené fľaše, plastové fľaše a plechovky. Supermarket COOP Jednota v Častej je pre zákazníkov otvorený od pondelka do piatka, od 6. do 20. a v sobotu do 14. hodiny. Prvý



Starosta Častej František Kašický a predseda COOP Jednoty Trnava Ján Štrbo

zákazník, ktorý nakúpil v novej prevádzke nad 100 €, získal poukážku v hodnote 10 € na ďalší nákup.

Obec oceňuje spoluprácu s domácim reťazcom

Na slávnostné otvorenie predajne prišli zástupcovia vedenia spotrebného družstva COOP Jednota Trnava aj zástupcovia obce. Starosta Častej František Kašický vyzdvihol spoluprácu s COOP Jednotou, ktorá počkala s prestavbou priestorov, kým obec ukon-

čila rekonštrukciu základnej školy. Žiaci sa tak mohli v budove pôvodne slúžiacej ako reštaurácia, dočasne stravovať. „Otvorenie predajne prispeje k zvýšeniu kvality života v obci vrátane vytvorenia nových pracovných miest,“ uviedol František Kašický. Predseda COOP Jednoty Trnava Ján Štrbo zdôraznil dôležitosť spolupráce s obcou. „Vďaka korektnej spolupráci s vedením obce sa nám podarilo práce na prestavbe objektu zrealizovať v rýchlom čase. Takto by mala fungovať spolupráca súkromného a verejného sektora,“ povedal Ján Štrbo, predseda COOP Jednoty Trnava.



COOP Jednota Prešov pokračuje v rekonštrukciách svojich predajní. Prednedávnom otvorila dva supermarket v obciach Pečovská Nová Ves a Sedlice, ktoré vznikli rozšírením predajných a skladových plôch.

V Pečovskej Novej Vsi prešla zmenou vnútornej dispozície nielen predajňa COOP Jednota, ale zároveň ďalšie prevádzky, ktoré sa nachádzajú v tomto objekte, a to reštaurácia, odevná spoločnosť a kaderníctvo, ktoré sú v nájomnom vzťahu. Rekonštrukcia sa dotkla v oboch projektoch interiéru aj exteriéru. Budovy sa zateplili, dostali novú fasádu. Zrevitalizovalo sa okolie budov a zákazníci ocenia aj novú kvalitu v podobe parkovacích možností.



Pečovská Nová Ves

V PEČOVSKÉJ NOVEJ VSI A SEDLICIACH **PO NOVOM**

Moderné technológie sú samozrejmosťou

Obidve prevádzky sú vybavené modernými technológiami, ku ktorým patria uzavreté chladiace vitríny, ktoré minimalizujú tepelné straty, či LED osvetlenie. Rozšírenie predajnej plochy a vhodné rozmiestnenie obchodného zariadenia umožňuje zákazníkom komfortnejší nákup s možnosťou výberu zo 4 800 tovarových položiek. Predajne sú vybavené sčasti elektronickými cenovkami, ktorými sú označené produkty zaradené do kategórie 4 fresh. Samozrejmosťou je už aj osadenie zálohových automatov na automatizovaný zber sklenených a plastových fliaš a plechoviek. Predajne majú aj zabezpečovací kamerový systém, klimatizačné jednotky, ako aj ozvučenie na realizáciu reklamných spotov.

Rekonštrukcia budov prináša nielen moderné a príjemné podmienky nakupovania pre všetkých občanov v obciach a blízkom okolí, ale zároveň vytvára pracovné podmienky na vyššej úrovni aj pre vlastných zamestnancov.

Otvárací čas počas pracovných dní je od 6. do 18. hodiny, v sobotu od 6. do 12. hodiny a v nedeľu od 7.30 do 12. hodiny. O spokojnosť zákazníkov sa v SM Pečovská Nová



Sedlice

Ves stará 9-členný tím na čele s vedúcou Cecíliou Želinskou a v SM Sedlice 7-členný tím pod vedením Márie Mačičakovej. Otvorením supermarketov v Pečovskej Novej Vsi a Sedliciach v tomto roku COOP Jednota Prešov ešte nekončí. Na december plánuje otvoriť nový SUPERMARKET v obci Pavlovce nad Uhom, ktorý bude už v poradí 31. supermarketom.

BLÍŽI SA KONIEC ROKA A S NÍM AJ KONIEC VÝPLATNÉHO TERMÍNU ZLIAV!

Už len do konca decembra trvá vyplácanie zliav, a preto si príležitosť usporiť nenechávajte na poslednú chvíľu!

Ak patríte k pravidelným zákazníkom predajní COOP Jednota a máte evidované nákupy na našu vernostnú kartu, je čas uplatniť svoju zľavu za nákupy, ktoré ste evidovali na kartách počas 1. polroka 2024. Ak si však svoju zľavu neuplatníte do 31.12. 2024, automaticky vám ju pripočítame k zľave za 2. polrok. Pri nákupe stačí predložiť vernostnú kartu v plastovej alebo digitálnej verzii a automaticky získate zľavu z vášho nákupu. Je to náš spôsob, ako vám poďakovať za vašu vernosť a podporu.

Ak chcete poznať výšku svojej zľavy, zriadte si zákaznícke konto na www.coopklub.sk alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub.

AKO NA TO?

Ak si konto vytvárate v aplikácii, kliknite na tlačidlo **Prihlásiť sa** -> **Vytvoriť účet** a následne zvolíte možnosť **Už mám plastovú kartu - Vytvoriť konto**. Ak robíte registráciu priamo cez web

www.coopklub.sk, na domovskej stránke len vyberiete možnosť **Už mám plastovú kartu - Vytvoriť konto**. Ďalej už len stačí postupovať podľa pokynov. Nie je nič jednoduchšie!

Počas registrácie si tiež môžete zvoliť, či si želáte aktivovať službu **E-doklad** a dostávať tak podkladničné doklady namiesto tlačenej verzie v elektronickej podobe do zákazníckeho konta, prípadne aj do e-mailovej schránky. Po vytvorení konta sa stačí len prihlásiť a môžete využívať všetky benefity, ktoré prináša. Nájdete v ňom všetky dôležité informácie týkajúce sa vašej vernostnej karty vrátane prehľadu histórie a výšky nákupov, zoznam e-dokladov, možnosť požiadať o duplikát či editovať osobné údaje. V mobilnej aplikácii sa môžete navyše tešiť aj na skvelé súťaže a výhry!

Ak ešte nemáte svoju vernostnú kartu, neváhajte a zaregistrujte sa! Staňte sa súčasťou **COOP klubu** a využívajte všetky výhody, ktoré vám ponúkame.

ĎAKUJEME, ŽE NAKUPUJETE PRAVE U NÁS!

Tím COOP Jednota Klub



využívajte e-doklad
a mobilnú aplikáciu



zriadte si kartu cez appku
alebo na www.coopklub.sk



nakupujte a použite
vernostnú kartu



získajte zľavu
2x do roka

UPLATNITE SI ZĽAVU Z NÁKUPOV ZA 1. POLROK 2024

OD 31. 10.
DO 31. 12.
2024



coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Verní zákazníci, ktorí si v čase **od 1. 1. do 30. 6. 2024** evidovali nákupy na vernostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu.

MODERNÉ KÚPELE
— TURKÁNSKE TOPÁČE —

PATINCE
FAMILY WELLNESS HOTEL & SPA

HOLIDAYPARK
KARLOVSKÝ

AQUACITY
KARLOVSKÝ

⇒ BUBO

Očná Optika
MANIA

Hotel Kavalier
Sopron

Kondela

TIP
KARLOVSKÝ

NAKUPOVANIE BEZ OBSLUHY A OTVÁRACÍCH HODÍN

V ŠALI PRIBUDLI SAMOOBSLUŽNÉ POTRAVINY COOP JEDNOTA 24/7

COOP Jednota pokračuje v rozširovaní automatizovaných predajní. Po obci Šalgočka, kde non-stop predajňa pribudla v máji, prichádza koncept aj do Šale na Sládkovičovú ulicu. Odteraz tu zákazníci nakúpia v ktorúkoľvek hodinu aj počas štátnych sviatkov. Vstup bude možný jednoducho cez mobilnú aplikáciu COOP Jednota Klub, vďaka čomu môžu nakupovať aj tí, ktorí mestom len prechádzajú. V nasledujúcich mesiacoch plánuje domáca maloobchodná sieť otvoriť ďalšie prevádzky tohto typu.

ZÁUJEM O NÁKUP BEZ PERSONÁLU RASTIE

Po piatich mesiacoch od spustenia prvej automatizovanej predajne v Šalgočke COOP Jednota potvrdzuje, že Slováci sú na tento moderný formát nakupovania pripravení. „Predajňa v Šalgočke, rovnako ako teraz v Šali, funguje v hybridnom režime – do 12. hodiny je otvorená s personálom, potom prechádza do samoobslužného režimu. Podiel nákupov bez prítomnosti personálu každý mesiac stúpa a v súčasnosti predstavuje tretinu všetkých nákupov. V Šali zavádzame tento koncept prvýkrát pre mestských zákazníkov, takže očakávame, že záujem o nákup v samoobslužnom režime bude ešte vyšší,“ uviedol Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

JEDNODUCHŠÍ PRÍSTUP VĎAKA APLIKÁCIÍ

Tentoraz je vstup do predajne zabezpečený prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota. „Postup sme oprti prvej predajni zjednodušili a nastavili tak, aby ho mohli využívať zákazníci vo všetkých našich predajniach 24/7 rovnako. Najprv je potrebné stiahnuť si aplikáciu COOP Jednota a zadať svoj občiansky preukaz – overenie identity pre nás zabezpečuje slovenská firma Innovatics. Zákazník sa následne prihlási do aplikácie, vygeneruje si QR kód na otvorenie dverí a vstupuje. Pred samotným nákupom pri samoobslužnej pokladnici sa zákazník identifikuje QR kódom a následne môže načítať tovar. Platba je bezhotovostná, cez platobný terminál, a pri odchode z predajne zákazník do tretice opäť použije QR kód z mobilnej aplikácie, ktorý mu otvorí dvere. Myslíme však aj na zákazníkov, ktorí smart telefón nevladnú, a preto ponechávame možnosť využiť na vstup do predajne vernostnú kartu COOP Jednota Klub. Najstarší zákazník, ktorý využil samoobslužné nakupovanie v našej prvej predajni, mal 80 rokov. Veríme, že tento spôsob bude pre mnohých seniorov prijateľnejší. Pri vstupe bez aplikácie je však potrebné vopred podpísať v predajni zmluvu,“ vysvetľuje Michal Švrček, riaditeľ sekcie IT a služieb COOP Jednota Slovensko.

PREDAJŇA ŠITÁ NA MIERU MODERNÝM ZÁKAZNÍKOM

Za otvorením v poradí druhej automatizovanej predajne stojí opäť družstvo COOP Jednota Galanta. Potraviny na Sládkovičovej ulici v Šali prevádzkuje už od roku 1993. Za ten čas sa zmenili zákazníci aj ich potreby. „V súčasnosti nemá každý priestor na nákupy počas bežných otváracích hodín. Som rada, že do našej novej automatizovanej predajne budú zákazníci prichádzať vtedy, keď im to najviac vyhovuje, a aj o polnoci ich tu bude čakať kvalitná ponuka čerstvých potravín. Špeciálnym



prínosom pre Šalanov a blízke okolie bude určite nákup potravín počas štátnych sviatkov. Nedávny novembrový sviatok prilákal do našej prvej predajne v Šalgočke 5x viac zákazníkov ako v bežný deň počas samoobslužného režimu. Okrem toho sa pred predajňou nachádzajú samoobslužné boxy až 3 rôznych kuriérskych služieb, takže nákup potravín možno spojiť aj s vyzdvihnutím internetovej objednávky,“ uvádza Júlia Ančinová, podpredsedníčka predstavenstva COOP Jednota Galanta.

TREND DIGITALIZÁCIE V MALOOBCHODE SILNIE

„Cieľom nášho partnerstva so sieťou COOP Jednota je priniesť zákazníkom do regiónov prostredníctvom moderných technológií väčší komfort pri nakupovaní. Bezhotovostná platba a nákup bez prítomnosti obsluhy sú v súlade s aktuálnymi trendmi digitalizácie a pevne verím, že počet automatizovaných predajní bude na Slovensku neustále pribúdať,“ uviedla Jana Lvová, generálna riaditeľka spoločnosti Mastercard pre Slovensko a Českú republiku, ktorá je partnerom projektu.

„Stáli sme pri zrode tejto myšlienky, a preto som rád, že sa automatizované predajne, ktoré pomáhame financovať, rozširujú do ďalšieho kraja, tentoraz pre mestského zákazníka. Dobrou správou je, že tieto inovatívne prevádzky čoskoro pribudnú aj vo vzdialenejších kútoch Slovenska. COOP Jednota je na to so svojím širokým pokrytím regiónov ideálnym partnerom. Zákazníci majú možnosť v každej predajni využiť taktiež extra finančné služby ako uhradiť poštové poukážky, šeky, bankové zložky a pri platení platobnou kartou aj vybrať hotovosť. Digitalizujeme a modernizujeme všade tam, kde to je možné, v súlade s potrebami klientov i regiónov a pomáhame komunitám, aby napredovali v rozvoji,“ uviedol Jaroslav Habo, riaditeľ UniCredit Bank pre Slovensko.



Tie najväčšie poklady sú ukryté vo vnútri

U nás majú možnosť kariérne sa rozvíjať a rásť naozaj všetci.
V COOP Jednote sa môže realizovať každý.

Ak sme pre vás naj, hlasujte za COOP Jednotu v ankete. Ďakujeme.



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

75 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



VEGÁNSKA KRÉMOVÁ HUBOVÁ POLIEVKA

INGREDIENCIE:

50 g sušených dubákov
250 g čerstvých biošampiňónov
3 zemiaky
2 struky cesnaku
1 menšia cibuľa
2 bobkové listy
3 PL olivového oleja

7-8 sušených sliviek
100 ml sójovej smotany
1 zeleninový biobujón
morská soľ
čierne korenie
čerstvá petržlenová vňať

Sušené lesné huby zalejeme horúcou vodou a necháme ich pol hodiny zmäknúť.

Do stredne veľkého hrnca nalejeme olivový olej, pridáme na drobno nakrájanú cibuľu a prelisovaný cesnak, sušené slivky, umyté nakrájané šampiňóny a namočené lesné huby. Všetko spolu 2-3 minúty orestujeme. Zalejeme asi litrom vody, pridáme

zeleninový bujón, bobkové listy, na kocky nakrájané zemiaky, posolíme a uvaríme do mäkka. Nakoniec prilejeme rastlinnú smotanu, odstavíme, vyberieme bobkové listy a polievku rozmixujeme. Polievku podávame ozdobenú petržlenovou vňaťou, sušenými jablkami alebo hruškami



**Mnoho ďalších inšpirácií nájdete
na www.netradicnerecepty.sk**

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

90 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



CHROMKAVÝ BRAVČOVÝ REZEŇ

INGREDIENCIE:

1 kg bravčového mäsa
5 vajec
150 g hladkej múky
500 g strúhanky
soľ
mleté čierne korenie
1 l oleja

Šalát:
1 kg zemiakov
500 g farebnej mrkvy
400 g varenej repy
1 zväzok jarnej cibulky
100 g zeleného hrášku
150 g kyslej smotany

150 g majonézy
soľ
mleté čierne korenie

Bravčové mäso očistíme a nakrájame asi na 100-gramové rezne. Podľa potreby vyklepeme, nasolíme a okoreníme.

V troch nádobách si pripravíme múku, vajce, strúhanku a postupne obaľujeme. Olej zahrejeme na 180 °C a rezne vyprážame dozlatista.

Zemiaky uvaríme v šupke. Necháme vychladnúť. Nakrájame

na stredné kocky. Mrkvu uvaríme a ihneď vložíme do studenej vody, nakrájame na kocky. Hrášok rozmrazíme. Cviklu nakrájame. Jarnú cibuľku nakrájame na tenké kolieska. Všetko spolu zmiešame s majonézou a kyslou smotanou. Dochutíme soľou a korením.



coop
JEDNOTA
DUEL

PEČENÝ PSTRUH SO ZEMIAKOVO-HRÁŠKOVÝM ŠALÁTOM

INGREDIENCIE:

1 kg pstruha v celku (4x 250 g)
olivový olej
1 citrón
1 zväzok čerstvého tymianu
40 g mandľových lupienkov
4 plátky pancetty
600 g zemiakov
kurací vývar
2 ks rímskeho šalátu
1 zväzok čerstvej mäty

300 g mrazeného hrášku
200 g mrazeného bôbu
2 ČL strúhaného chrenu
1 ČL dijonskej horčice
½ citróna
4 PL lyžice bieleho jogurtu

POSTUP:

Ryby na plechu osolíme, okoreníme a pokvapkáme olivovým olejom. Pridáme na štvrté pokrájaný citrón a na



Náročnosť ***
Príprava 150 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

ZEMIAKOVÝ ŠALÁT SO SUŠENOU ŠUNKOU

INGREDIENCIE:

600 g baby zemiakov uvarených v šupke
1 červená cibuľa
3 zavárané kapie
2 PL majonézy Mamičkiné dobroty
2 PL nálevu z kapie
1 PL olivového oleja Tradičná kvalita
2 PL citrónovej šťavy



Náročnosť ***
Príprava 60 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 6

KRÉMOVÁ RYBACIA POLIEVKA

INGREDIENCIE:

1 kg rybacieho mäsa
1 mrkva
1 petržlen
1 cibuľa
2 žĺtky
1 suchá žemľa
100 ml bieleho vína
200 ml mlieka
2 ks rybacieho bujónu
1 citrón
200 ml smotany na varenie

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

20 minút dáme piecť do rúry vyhriatej na 240 °C. Potom v miske rozdrobíme tymián s olejom a potrieme ryby, posypeme mandľovými lupienkami a na každú rybu položíme plátok pancetty. Dáme zapiecť do rúry, kým nie je pancetta chrumkavá.

Zemiaky nakrájame na hrubšie plátky, dáme variť do vriacej osolenej vody a prilejeme kurací vývar. Varíme prikryté do polomäčka. Do hrnca k zemiakom pridáme šalát, hrášok, mäta a bôby a varíme ešte aspoň 10 minút. V miske premiešame chren, horčicu, šľavu z polovice citróna a soľ. Na záver primiešame biely jogurt.

100 g sušenej šunky Mamičkine dobroty
30 g parmezánu
čerstvá mäta
soľ

čierne mleté korenie Dobrá cena

POSTUP:

Zemiaky ošúpeme a v celku necháme vychladnúť. Očistenú cibuľu nakrájame na plátky, kapiu na pásiky a preložíme na misy. Majonézu vymiešame s nálevom, olivovým olejom a citrónovou šľavou. Primiešame k zelenine, osolíme a okoreníme. Necháme odležať v chladničke. Pred podávaním posypeme parmezánom a čerstvou mäťou.

soľ
bobkový list
mleté biele korenie
2 PL hladkej múky
2 PL masla
olej

POSTUP:

Rybu umyjeme, osolíme, nakrájame a dáme do väčšieho hrnca. Zalejeme 1 litrom vody, pridáme bujón a privedieme do varu.

Zeleninu očistíme, pokrájame na kocky, cibuľu na drobno a dáme variť k rybe. Pridáme soľ, víno, bobkový list a varíme 30 minút. Mäso vyberieme, rozmixujeme s troškou vývaru a dáme späť. Z masla a múky spravíme zápražku, zalejeme mliekom a dochutíme citrónom, bielym korením a vlejeme do polievky. Smotanú vymiešame so žĺtkami a pridáme do horúcej polievky, ale už nevaríme. Na oleji opražíme žemľové kocky a podávame do polievky.



Náročnosť ***
Príprava 20 min.
Cena/porciu €€€
Počet porcií 4

JABLKOVO-KURKUMOVÝ ČAJ

INGREDIENCIE:

2 jablká
½ ČL kurkumy
700 ml vody
1 PL medu Mamičkine dobroty
mletá škorica Dobrá cena

POSTUP:

Pripravíme si hrniec so 700 ml vody. Jablko so šupkou nakrájame na kocky a dáme do hrnca. Pridáme kurkumu a med. Všetko spolu varíme 10 minút na miernom ohni. Odstavíme a ešte teplú zmes mixujeme v mixéri 2 minúty. Na ozdobenie použijeme mletú škoricu.



TRIKY NA HREJIVÉ VARENÉ VÍNO

Varené víno patrí k zimnému času takmer rovnako ako sneh. Zahreje skrehnuté prsty na zjazdovke a vytvorí hrejivú atmosféru aj po návrate z mrazivej prechádzky.

Varené víno predovšetkým zahreje. A to nielen preto, že je teplé. Hreje aj alkohol obsiahnutý vo víne. Ten pôsobí na cievy a napomáha rýchlejšie prúdenie krvi v tele. Pocit tepla dodáva aj pridané korenie, škoricca, klinčeky či badián.

Je známe, že červené víno v malom množstve priaznivo ovplyvňuje kardiovaskulárny systém. Podieľa sa na krvotvorbe a je prevenciou ochorení srdca, obsahuje flavonoidy, ktoré sú silnými antioxidantmi. Navyše má antibakteriálne a antivírusové účinky. Varené víno sa často sladí a prísunom cukru si zaistíte aj príval energie.

Na čo pozor

Napriek tomu, že sa mu hovorí „varené“, varom by víno rozhodne prejsť nemalo! Ideálne je zahrievať ho len do 80 °C, aby nevyparal alkohol. Najčastejšie sa na prípravu teplého koreneneho nápoja používa červené víno. Ale v posledných rokoch stúpa aj obľuba nápoja z bieleho vína. Ak ste milovníci skôr ovocných tónov, aj vy si pridete na svoje. Obohatiť ho môžete napríklad pridaním hrozienok či iného sušeného ovocia. Na trhu je aj množstvo ovocných vín, ktorým korenie a vyššia teplota pristanú. Silu nápoju dodá aj pridanie tvrdšieho alkoholu – vodky, trstinového rumu, brandy, whisky aj griotky alebo ovocných likérov.

Aké víno na varenie použiť?

Výber vína je úplne na vás. Ak máte v chladničke práve otvorenú fľašu, ktorú by mohla zachrániť trocha cukru a korenia, pokojne ju použite. Určite však nie je potrebné „vylepšovať“ archívne alebo prívlastkové vína, tie si radšej schovajte na iné príležitosti. Všeobecne sú na zahriatie vhodné základné stolové suché alebo polosuché vína. Zaujímavým variantom sú už spomínané ovocné vína.

Nezabudnite na korenie

Do vareného vína patrí výrazné korenie. Škorica, klinčeky, badián, kardamóm, citrónová alebo pomarančová kôra. V severských krajinách sa pridáva aj nové korenie, bobkový list, borievka, muškátový

oriešok, zázvor, aníz aj fenikel. Naopak, zjemniť ho môžete strukom vanilky. Hrozienka, brusnice, čučoriedky, granátové jablko, šípky, citrusy, kúsky jablka alebo hrušky dodajú vínu ovocný nádych. Navyše zobkanie „opitého ovocia“ pridá popíjaniu ďalší rozmer.

Ako varené víno pripraviť

Dosladiť cukrom a okoreniť – to je najjednoduchší spôsob, ako si pripraviť v priebehu niekoľkých minút teplý korenentý nápoj. Potrebné množstvo vína nalejte do kastrólika a zahrievajte maximálne do 80 °C. Víno sa nesmie variť, aby neprišlo o alkohol. Prisypte korenie a dosladte. Nechajte 5 až 10 minút zahrievať, potom platničku vypnite, nápoj precedte a môžete popíjať.

Víno s chuťou karamelu

Druhá možnosť je trochu zložitejšia, no korenie lepšie uvoľní svoje esencie do vína.

Do kastrólika nasypete cukor a nechajte ho zľahka skaramelizovať. Potom prilejte vodu, nasypete korenie a nechajte na miernom ohni prebublávať, až kým sa karamel v tekutine úplne nerozpustí. Platničku vypnite a prilejte víno. To už len podľa potreby mierne zahrejte.

Skvelý sirup na celú zimu

Tento spôsob je časovo náročnejší na prípravnú fázu. V nej uvaríte väčšie množstvo sladkého koreneneho sirupu, ktorým si môžete varené víno dosládať v priebehu celej zimy. Odporúčame vyskúšať škoricový sirup, ktorý môžete doladiť aj ďalším korením podľa svojich preferencií. Urobte si ho poriadnu zásobu, pretože studená sezóna môže byť tento rok dlhá.

AKO NA TO: Pripravte si 200 g kryštálového cukru, 200 g hnedého cukru, citrónovú šťavu podľa chuti, nelúpaný pomaranč nakrájaný na plátky, 4 škoricové zvitky.

Oba cukry rozpustíte v panvici s hrubším dnom a nechajte ich skaramelizovať. Potom ich zalejte 600 ml vody s niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy, pridajte nakrájaný pomaranč a škoricové zvitky a 20 minút povarte na miernom plameni. Nechajte vychladnúť, prefiltrujte cez jemné sitko a naplňte do vymytých liekoviek. Škoricu môžete, ale nemusíte vhodiť do naplnených fľaštičiek – zvýrazní sa tým ešte chuť a zároveň posluží ako ozdoba.

Koniec roka slávime s novou kampaňou

Do roku 2025 vykročíme doslova ostošesť.

Milí zákazníci, zamestnanci, priatelia a gurmáni z dobrej adresy,

rok sa neúprosne schyluje ku koncu, a to je pre nás všetkých čas, keď môžeme odložiť mobily, spomaliť a prenechať voľný prúd myšlienkam.

Vianočný čas je obdobie, na ktoré sa tešíme už od detstva. Zanechalo v nás veľa krásnych spomienok, ku ktorým sa s radosťou vraciame. Pre svoju rodinu, deti, priateľov sa snažíme nájsť a pripraviť to najlepšie. Skrátka, naplno si užiť vianočné sviatky.

Je to zvláštne, ale roky ubiehajú ostošesť, rýchlo, neustále, bez prestávky. Tie posledné boli pre nás všetkých náročné. Práve preto by sme sa mali počas tohto pohodového vianočného času na chvíľu zastaviť, vnútorne „stíšiť“ a poďakovať všetkým, ktorí nám boli oporou.

Vyslovujme častejšie slovo ďakujem.

Nezabúdajme na svojich blízkych, ktorí nás podporujú aj v neľahkých časoch a dodávajú nám energiu napredovať.

Úprimné poďakovanie patrí všetkým našim zamestnancom, farmárom a ľuďom, ktorí pri výbere potravín myslia na kvalitu, ale aj zamestnancom v predajniach v celej vašej sieti. Každý z nás pracuje na tom, aby sme zákazníkom prinášali kvalitné, bezpečné, rokmi preverené a na Slovensku vyrobené produkty pod značkou HYZA s označením SK 106.

Cesta našich výrobkov je dlhá a náročná. Začína sa už na poli pri pestovaní plodín. Na to, aby sa naše výrobky dostali na tanier, je nutné vynaložiť veľa času a námahy, ktorá však stojí za to. Osobne ma veľmi teší, že všetci sledujeme jeden spoločný cieľ, a to vidieť zákazníka spokojného.



Dovoľte mi popriať vám šťastné, pokojné a radostné Vianoce. Nech je pre vás a vašich blízkych prichádzajúci rok 2025 rokom splnených želaní. Prajem vám veľa úspechov, zdravia a šťastia.

Úprimne ďakujem, s úctou

Ing. Jiří Šavřda

podpredseda predstavenstva

HYZA[®]
Z DOBREJ ADRESY

Hľadajte ostošesť kurča s číslom 106

Kvalita
Čerstvosť
Bezpečnosť
Garancia pôvodu



Slovensko

HYZA

SK 106
ES

Európske
spoločenstvo

www.stosestka.sk



Voňavý kardamóm sa právom považuje za kráľa všetkých korenín. Po stáročia sa pridáva do kávy, ryžových jedál aj do pečiva či do omáčok.

KORENIE, KTORÉ ROZVONIA ZIMU

Kardamóm patrí bezpochyby medzi tie drahšie a cenné druhy korenia. Má sladkastú chuť a výraznú arómu. Ide o struky - tobolky - so semenkami z rastliny kardamóm, ktorá je príbuzná zázvoru a kurkume a pochádza z južnej Indie. Semená sa dajú používať celé alebo mleté.

Kardamóm je zdrojom minerálov ako železo, horčík, selén, zinok a mangán. Medzi ďalšie živiny patrí vápnik, draslík, vitamín B₆ a vitamín C. Obsahuje tiež malé množstvo bielkovín, vlákniny a kľúčových mastných kyselín. Kardamóm však obsahuje najmä prírodné zlúčeniny s antioxidantnými vlastnosťami, ktoré sú dôležité pri prevencii mnohých chronických chorôb. Toto korenie sa tradične používa v ajurvéde, čínskej medicíne a systéme unani ako liek na zažívacie ťažkosti. Metanolový extrakt z kardamómu je zložka, ktorá pomáha pri liečbe gastrointestinálnych ťažkostí, ako je kyslosť, plynatosť a žalúdočné kŕče.

KDE RASTIE KARDAMÓM?

Kardamóm pochádza z južnej Indie, kde sa tiež hojne pestuje. Najväčším vývozcom kardamómu je však Guatemala. Je zaujímavé, že takmer všetok guatemalský kardamóm sa vyváža a v miestnej kuchyni sa príliš nepoužíva. A pretože sa kardamómu darí najmä vo vyšších nadmorských výškach, hojne sa pestuje aj v Číne, Laose a vo

Vietname, kde je zároveň aj teplo a nie sú tam časté výkyvy teplôt.

Aby zberači získali aspoň jeden kilogram čistého korenia, musia rukami nazbierať šesť kilogramov strukov. Zberači prechádzajú šesťmesačným výcvikom, aby presne vedeli, ktoré semenka zbierať a ktoré nechať dozrieť. Kým sa semená kardamómu môžu začať zbierať, musí byť rastlina minimálne tri roky stará.

ČIERNY ČI ZELENÝ?

Existuje niekoľko druhov kardamómu. Hlavnými odrodami sú kardamóm čierny a zelený, pododrody potom predstavujú kardamóm biely a žltý.

ZELENÝ KARDAMÓM sa predáva najviac a tiež sa najčastejšie používa v indickej kuchyni. Hodí sa do sladkých aj slaných pokrmov. Voní a chutí po živici, limetke, citróne a mäte. Výborne sa kombinuje s citrusmi.

BIELY KARDAMÓM je bielená verzia toho zeleného a má menej výraznú chuť.

ČIERNY KARDAMÓM prechádza procesom sušenia, vďaka čomu dostáva výraznú dymovú chuť. Príliš sa nehodí na prípravu sladkých pokrmov.

Než sa kardamóm dostane do obehu, musí sa prepláchnuť a roztriediť nielen podľa kvality, ale aj veľkosti, a to väčšinou ručne s pomocou síť. Kapsula kardamómu najvyššej kvality má osem milimetrov.

KARDAMÓM V KUCHYNI

Kardamóm môžeme kúpiť mletý v podobe prášku, vylúpaných semien alebo celých kapsúl. Ideálne je kúpiť kapsuly a tie pred použitím rozdrviť, chuť sa tak rozvinie naplno. Prášok nemá takú intenzívnu chuť ani arómu. Kardamóm je skvelý do sladkých aj slaných pokrmov. Tvorí dôležitú zložku zmesi korenia chai, teda si ho môžete užiť aj v populárnych nápojoch vychádzajúcich z indickej tradície ako chai latté alebo masala chai. Pridáva sa do rôznych škandinávskych dezertov - napríklad do švédskych buchtíčiek s orieškovým krémom semla alebo do škoricových slimákov. Prípadne môžete kardamóm vyskúšať v zeleninovom karí s čili a kardamómom.

ZOHREJTE SA S KARDAMÓMOM!

Mrkvový krém v zimných mesiacoch naozaj oceníte, pretože zahreje a podporí imunitu: Pripravte si nakrájanú cibuľu, 5 ks mrkvy najemno postrúhanej, 3 strúčiky prelisovaného cesnaku, olúpaný a nastrúhaný kúsok zázvoru (asi 2 cm), 750 ml zeleninového vývaru, citrónovú šťavu, soľ, 2-3 rozdrvené tobolky kardamómu a korenie.

Všetky suroviny od cibule až po zeleninový vývar rozmixujeme. Potom chvíľu povaríme na platni. Nakoniec doladíme citrónovou šťavou, soľou a korením podľa chuti. Podávame pokvapkané kokosovým mliekom, posypané čiernymi sezamovými semenkami a lístkami čerstvého koriandra.



MASALA CHAI

Na tento hrejivý nápoj budete potrebovať polovicu škoricového zvitku, 4 kapsuly kardamómu, 4 ks klinčekov, polovicu hviezdíčky badiánu, 2 plátky zázvoru, 2 čajové lyžičky sypaného čierneho čaju, 500 ml mlieka, 3-4 polievkové lyžice medu.

Na strednom plameni privedte do varu 500 ml vody s korením a so zázvorom. Vypnite a nechajte 15 minút stáť. Potom privedte znova do varu a vsypte čaj. Zase vypnite a nechajte 3-5 minút lúhovať podľa toho, aký silný čaj máte radi. Precedte, vmiešajte mlieko a podľa chuti dosladte medom. Krátko zahrejte a podávajte.

-dp-

Najkrajšie Vianoce sú,



keď sa môžeme podeliť

My sa s vami podelíme
o **Orange TV, Optický internet**
a k tomu balík **HBO a Max** ako darček

na 6 mesiacov zadarmo.



Viac na www.orange.sk/vianoce alebo na bezplatnom telefónnom čísle
0800 500 100



je tu

KDE SA VZALA LEGENDA O ZLATOM PRASIATKU?

Kto by nepoznal dievčatko, ktoré vidí zlaté prasiatko aj bez toho, aby celý deň nepapalo. Legenda o pôste a zlatom prasiatku má však dlhovekú tradíciu u nás aj v okolitých krajinách. Vedeli ste, že vychádza zo starých ľudových zvykov a z viery?

V predvianočnom čase mal pôst a to symbolické očakávanie mimoriadny význam. V mnohých domácnostiach sa udržiavala tradícia, že ten, kto vydrží celý Štedrý deň bez jedla až do večere, uzrie večer zlaté prasiatko. Táto vízia mala byť odmenou za trpezlivosť, disciplínu a oddanosť tradíciám.

V ľudovej kultúre malo prasa často význam prosperity a bohatstva. Zlaté prasiatko bolo vnímané ako vrchol hojnosti, keďže zlato je samo osebe symbolom bohatstva a šťastia. Vidieť toto zlaté zviera znamenalo, že rodina sa môže tešiť na prosperujúci rok a že im bude dopriata hojnosť. To sa spájalo s vierou, že zlaté prasiatko prináša do domu bohatstvo aj zdravie.

Kde sú korene zlatého prasiatka?

Podstatu tejto legendy môžeme hľadať až v indoeurópskych náboženstvách. V minulosti bolo prasa zasvätené bohu slnka a jeho zrodeniu. Napríklad v starovekom Ríme boh Saturn počas saturnálií údajne prichádzal na voze ťahanom prasaťom so zlatými štetinami, ktoré predstavovali svetlo a hojnosť. Podobne v slovanskej mytológii patrilo zlaté prasiatko k Dažbogovi Svarožičovi, čo posilňovalo jeho spojenie so slnkom a s bohatstvom. Severská bohyňa Freya zase vlastnila kanca menom Hildisvíni so zlatými štetinami, ktorý bol symbolom sily a prosperity.

Ako sa pôst spojil s prasiatkom? Pôst počas adventu tradične dodržiavali veriaci, no v niektorých oblastiach a medzi rôznymi skupinami sa jeho dĺžka líšila. V Česku a na Slovensku sa pôst stal aj súčasťou ľudových zvykov bez ohľadu na náboženskú príslušnosť. Tradične sa ľudia postili hlavne na Štedrý deň od polnoci až po západ slnka, čo malo priniesť šťastie a blahobyť do domu. Pohanský aspekt zlatého prasiatka, na rozdiel od kresťanského vnímania prasaťa ako symbolu niečoho podriaďeného, znásoboval jeho význam ako príslub bohatstva, prosperity a zdravia pre celú rodinu. Zlatá farba bola kľúčovým prvkom - symbolizovala nádej na príchod svetlejších dní a odchod zimy.

PÔST NIELEN KVÔLI ZLATÉMU PRASIATKU

Prvotný význam tejto tradície sa pripisuje predvianočnému pôstu, ktorý mal duchovný charakter. Pôst sa vnímal ako očista tela aj ducha, ktorá mala pripraviť človeka na veľké vianočné sviatky, keď sa oslavuje narodenie

Ježiša Krísta. Zdržanie od jedla malo posilniť duševnú a telesnú disciplínu a slúžilo ako symbol duchovného precitnutia.

K pôstu boli motivované aj deti, ktoré sa často snažili vydržať celý deň bez jedenia s nádejou, že večer uzrú zlaté prasiatko. Táto legenda sa tak stala spôsobom, ako ich priviesť k pôstu, a zároveň prispela k magickej atmosfére Vianoc, kde sa každý tešil na výnimočnosť štedrovečernej večere a darčeky s ňou spojené.

Dnes je zlaté prasiatko častejšie vnímané ako nostalgická súčasť tradičných Vianoc a pripomína ľuďom čaro detstva, keď si pamätali rodičovské rozprávania o tom, ako sa na konci dňa objaví zlaté prasiatko. Vo vianočnej reklame a marketingu sa často používa na symbolizovanie **šťastných, bohatých a pokojných** sviatkov.

PÔST VČERA A DNES

Pôst bol v minulosti neoddeliteľnou súčasťou predvianočných zvykov a mal silnú duchovnú a očistnú funkciu. Očista tela a ducha pripravovala ľudí na príchod významných sviatkov a záro-



veľ im pomáhala sústrediť sa na to podstatné – rodinu, lásku a očakávanie radosti z Vianoc. V súčasnosti vieme, že pôst má aj určité zdravotné prínosy, ak je vykonávaný rozumne.

Štúdie hovoria, že prerušovaný pôst alebo mierne obmedzenie príjmu kalórií môže zlepšiť metabolizmus, podporiť regeneráciu buniek a znížiť zápal v tele. Krátkodobý pôst tiež podporuje produkciu hormónu grelinu, ktorý môže pomôcť s reguláciou apetítu a posilniť vôľu. Dlhodobý alebo nesprávne vykonávaný pôst však môže viesť k poklesu energie, hladiny cukru v krvi a k podráždenosti.

ČO JEŠŤ, ABY SME VIDELI ZLATÉ PRASIATKO?

Hoci tradične platí, že zlaté prasiatko uvidí ten, kto sa vydrží celý deň postiť, možno sa pripraviť na pôst tak, aby telo netrpelo nedostatkom energie a živín:

- Vyvážené raňajky pred pôstom:** Aby pôst prebiehal bez nepríjemných pocitov hladu a únavy, je dobré začať deň vyváženými raňajkami bohatými na bielkoviny a zdravé tuky, napr. ovsená kaša s orechmi a ovocím poskytne energiu na dlhší čas.
- Hydratácia:** Počas pôstu je kľúčové udržiavať pitný režim. Voda alebo bylinkové čaje bez cukru môžu pomôcť predchádzať hladu a udržať energiu. Káva síce zmierni pocit hladu, ale telo nedokáže hydratovať ako voda.
- Štedrá večera s mierou:** Po skončení pôstu je štedrá večera často prvým jedlom. Všetci sa tešia na tradičnú niekoľkochochodnú večeru a často prijímú toľko kalórií naraz ako inokedy za celý deň. Po pôste by sme si však mali dávať pozor a jesť s mierou, pretože inak spôsobíme telu šok a celý účinok pôstu bude preč.

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ:

- V mnohých rodinách bola legenda o zlatom prasiatku prepojená s čarovným momentom, keď sa počas Štedrého večera prvýkrát zasvietili sviečky na vianočnom stromčeku. Deti často čakali, že práve v tej chvíli uvidia záblesk prasiatka, čo malo pridať na sviatočnej atmosfére.
- Spojenie prasiatka s Vianocami nie je také neobvyklé ani v iných krajinách. V Taliansku je tradíciou piecť prasa v období Nového roka. Symbolizuje totiž hojnosť a šťastie. V Nemecku je zlaté prasiatko (čokoládové) symbolom šťastia a hojnosti najmä v období Nového roka.
- V minulosti bol pôst nielen duchovnou prípravou, ale aj praktickou očistou tela pred veľkou hostinou počas Štedrého večera. Pôst pomohol ľuďom zbaviť sa ťažkých jedál a pripraviť žalúdok na tradičné vianočné pokrmy, čo mohlo prispieť k pocitu ľahkosti a posilniť vnímanie záračných momentov, ako bolo objavenie sa zlatého prasiatka.
- Zlaté prasiatko sa objavilo aj v literatúre a rozprávkach. V týchto príbehoch je často vykreslené ako mýtické stvorenie, ktoré prinesie šťastie tým, ktorí ho uvidia, a symbolizuje naplnenie detských snov a túžob po niečom výnimočnom. Tento symbol sa v mnohých rozprávkach spája so zázrakmi a vianočným duchom, ktorý povzbudzuje vernosť tradíciám a lásku k rodine.

D.P., zdroj: muzeum-zlin.cz



KÚPTE AŠPOŇ 2 PRODUKTY HARMONY A HRAJTE O DARČEKOVÉ POUKÁŽKY V HODNOTE 200 € OD NAJZAZITKY.SK

ZÍSKAJTE NAVYŠE DARČEKY A PRODUKTY Z LIMITOVANEJ EDÍCIE WINTER MAGIC!

Zadajte číslo vášho pokladničného alebo elektronického bloku na www.tvojeharmony.sk/winter alebo pošlite SMS na telefónne číslo 0902020292 v tvare: **HARMONY** (medzera) **DATUMNAKUPU** (medzera) **CASNAKUPU**.

Pravidlá súťaže a zoznam výhercov nájdete na www.tvojeharmony.sk/winter

SÚŤAŽ
OD 18. 11. 2024
DO 19. 1. 2025

Vianočné obdobie je v našej mytológii synonymom radosti, rodinných stretnutí a zázračnej atmosféry. Pre mnohých však dnes môže byť aj obdobím stresu, vysokých očakávaní a vyčerpania.

Idylická predstava vykresľuje Vianoce ako čas pokoja a radosti, prieskumy však ukazujú, že až 60 % ľudí ich prežíva s pocitmi zvýšeného stresu. Medzi najčastejšie faktory patria vysoké očakávania, únava, finančné obavy a nedostatok času na všetky povinnosti a rodinné stretnutia. Tieto faktory môžu narušiť sviatočnú pohodu, no práve tá by mala byť na Vianociach najdôležitejšia. Sústreď sa na príjemné momenty, tráviť čas s blízkymi a zamerať sa na jednoduchosť môže pomôcť k tomu, aby Vianoce boli naozaj sviatkami pokoja a harmónie.

PLÁNOVANIE A REALISTICKÉ OČAKÁVANIA

Jedným z hlavných zdrojov stresu počas Vianoc sú vysoké očakávania, ktoré si často sami stanovujeme. Pred Vianocami je preto dobré si pripomenúť, že dokonalosť nie je cieľom, ale je to prítomnosť a spojenie s blízkymi, čo robí Vianoce výnimočnými. Naplánujte si sviatky tak, aby ste mali dostatok času na oddych a nepreťažovali sa organizáciou či prípravami. Skúste sa zbaviť presvedčenia, že musíte zvládnuť všetko sami, a zapojte do príprav aj ostatných členov rodiny, prípadne namiesto úmorného pečenia po nociach alebo upratovania si tieto služby objednajte.



RITUÁLY SPOKOJNÉHO ŽIVOTA

DARČEKOVÝ MINIMALIZMUS A SPONTÁNNOSŤ

Vianoce naozaj nemusia byť o horúčkovitom nakupovaní darčiekov. Skúste sa s rodinou a priateľmi dohodnúť na menších darčekom, ručne vyrobených prekvapeniach alebo si venujte spoločný čas. Zážitky ako spoločná večera či výlet často znamenajú viac než hmotné veci. Plánovanie je síce kľúčové pre dobrú organizáciu sviatkov, ale priveľa plánov môže viesť k stresu. Zamerajte sa na zopár podstatných udalostí, ktoré sú pre vás dôležité, a nechajte si v kalendári aj „prázdne miesta“ na oddych alebo neplánované chvíle. Tie sa môžu ukázať ako tie najkrajšie.

VYTVORENIE RITUÁLOV PRE SPOKOJNÝ ŽIVOT

Rituály môžu mať upokojujúci a harmonizujúci účinok na našu psychiku. Vianoce sú ideálnym časom na zavedenie malých každodenných rituálov, ktoré podporujú duševnú pohodu. Môžete začať napríklad týmito:

- **Ranné ticho a zamyslenie:** Venujte prvých 10 minút rána sebe, bez technológií a rušivých vplyvov. Skúste si spraviť čaj alebo kávu, posadiť sa do ticha a za-

myslieť sa nad tým, za čo ste vďační alebo čo vás dnes čaká.

- **Večerná prechádzka:** Počas sviatkov, keď je všetko vyzdobené a svieti vianočné osvetlenie, môže byť krátka prechádzka v parku alebo po uliciach spoločnosťou, ako načerpať pokoj a uvoľniť sa.
- **Spoločné čítanie alebo rozprávanie príbehov:** Rozprávanie príbehov z detstva alebo čítanie obľúbených vianočných príbehov môže byť krásnym spôsobom, ako posilniť rodinné väzby s deťmi či vnúčencami.

ZLOZVYKY, KTORÉ NÁS OBMEDZUJÚ

Dlhšie obdobie sviatkov je vhodnou príležitosťou zamyslieť sa nad prvkami života, ktoré nám bránia cítiť sa spokojne a vyrovnané. Často sú to isté návyky, ktoré nás obmedzujú a ich vplyv na náš život si ani neuvedomujeme.

- **Perfekcionizmus:** Neustála túžba po dokonalosti môže byť vyčerpávajúca. Skúste si uvedomiť, že ani ten najkrajší stromček, či najbohatšia večera nezaručí skutočný pocit šťastia, ak vás budú tieto veci stáť vnútorný pokoj. Aj keď je v bežnom živote tlak na výkon veľmi silný, učte sa odpúšťať si chyby či zly-

z vašej práce. To platí aj v období mimo sviatkov. Pevné rozdelenie dňa na pracovný čas a na čas osobného voľna vám pomôže udržiavať hranice medzi prácou a súkromím. Držte sa pravidla, že v čase voľna prácu neriešite.

VÝZNAM ODDYCHU A VEDOMÉHO PREŽÍVANIA

Jedným z najväčších darov, ktoré si môžeme počas Vianoc dopriať, je **čas pre seba**. Vedomé prežívanie okamihu, ako je napríklad pohľad na blikajúce svetielka, počúvanie obľúbenej vianočnej hudby či pomalé popíjanie horúceho nápoja, môže priniesť hlboký pocit pokoja. Takéto momenty nás môžu naučiť zastaviť sa a byť prítomní.

SPOJENIE A ĽUDSKOSŤ

Vianoce sú spojenie s blízkymi a láskavosť k sebe aj ostatným. Skúste počas týchto sviatkov venovať čas aj tým, ktorí ho potrebujú – či už ide o priateľov, ktorí sú sami, alebo o dobrovoľnícku činnosť. Prežívanie radosti a pomáhanie môže byť silným liekom na predvianočný stres a pripomenúť, čo je skutočne dôležité.

ZMYSLOVÉ ZÁŽITKY A DIGITÁLNY DETOX

Vo sviatočnom období sa snažte skrátiť čas strávený na sociálnych sieťach či pred televíznou obrazovkou. Vypnite notifikácie a venujte sa prítomnosti. Urobte si deň alebo aspoň večer offline, kde sa môžete sústrediť na seba, rodinu a blízkych bez neustáleho sledovania správ a upozornení. Vianoce sú bohaté na vône, chute a vizuálne podnety – využite ich na prepojenie so sebou samým. Zastavte sa pri zdobení stromčeka, vychutnajte si vôňu medovníkov, teplý čaj alebo horúcu čokoládu. Tieto jednoduché chvíle vám môžu priniesť pocit pokoja a naplnenia.



Nie všetko musí byť perfektné. Prijmite, že niektoré veci nemusia ísť podľa plánu, je to v poriadku. Najdôležitejšie je, aby ste sa cítili spokojne a aby boli sviatky o láske a porozumení. Nájdite si čas na prechádzky, ktoré vám pomôžu osviežiť myseľ a načerpať energiu. Či už je to prechádzka zasneženým parkom, alebo krátky výlet do prírody, pohyb a kontakt s vonkajším prostredím dokážu urobiť zázraky pre vaše duševné zdravie.

AKO NA VIANOCE BEZ HÁDOK?

Sviatočné obdobie je pre mnohých obdobím, keď sa snažíme vyhovieť všetkým a zachovať dokonalú atmosféru. Je dôležité pripomenúť si, že skutočné čaro sviatkov nespočíva v perfektnosti, ale v hodnotách, ktoré nás sprevádzajú počas celého roka. Zastavte sa na chvíľu a zamyslite sa, čo pre vás znamenajú. Počas sviatkov je tiež dôležité pamätať na svoje limity. Neprestajná snaha byť vo všetkom na 100 % nás môže vyčerpať. Niekedy je oslobodzujúce prijať fakt, že nemôžeme všetko ovplyvniť. Vyhnite sa rozdávaniu nevyžiadaných rád, kritike či usmerňovaniu blízkych. Sviatky sú predsa radosť, nie zbytočné konflikty. Ako zvládnuť napäté chvíle? Najlepšou cestou je láskavosť – k druhým aj k sebe. Ak cítite, že vás situácia príliš zaťažuje, je v poriadku stiahnuť sa a nabráť silu. Nie je to prejav slabosti, ale spôsob, ako si zachovať vnútorný pokoj.

Pripravte sa na to, že dokonalé odpovede na nepríjemné otázky neexistujú. Každý reaguje inak, a preto si nájdite odpoveď, s ktorou ste spokojní a ktorá vás ochráni. Ak sa ocitnete v situácii, keď sa na vás zosypú výčitky či obviňovanie, je kľúčové postaviť sa za seba. Dôrazné, ale pokojné „nie“ môže byť vašim najlepším spojencom, ak cítite, že niekto prekračuje vaše hranice.

DP, zdroj: psychologie.cz

hania. Uvedomte si, prečo ste pochybili, a viac sa tým nezaoberajte. Dokonalosť neexistuje.

- **Nadmerné porovnávanie:** Televízia, časopisy a sociálne siete vyvolávajú dojem, že všade žijú sami úspešní ľudia a majú skvelé životy. To u mnohých spôsobuje nutkanie porovnávať sa s ostatnými a vyvoláva frustráciu. V skutočnosti ľudia verejne prezentujú len obraz toho, ako chcú byť vnímaní, a realita zväčša taká jagavá nebýva. Pokúste sa sústrediť na svoje vlastné hodnoty a momenty radosti vo vlastnom živote bez toho, aby ste ich porovnávali s vonkajšími, často nereálnymi obrazmi.
- **Pracovné vyťaženie:** Počas sviatkov sa pokúste stanoviť si pevné hranice a dať si povolenie byť na chvíľu offline a oddýchnuť si. Nemyslite na prácu a nevykonávajte povinnosti vyplývajúce



Keď nebol nablízku väčší, stačil nám aj tri metre vysoký. Postavili sme sa do radu a jedno dieťa za druhým sme sa spúšťali po vydratej dráhe. Znova a znova s rovnakým nadšením. Domov sme prišli premočení, vyhladnutí a hlavne šťastní. Pred spaním sme ešte dlho pozerali cez okno na krajinu zaliatu zvláštnym svetom, aký vykúzlil len mesiac na čerstvej snehovej pokrývke.

Keď takéto zážitky dnes opisujete malým deťom, vnímajú ich ako rozprávku. Tam, kde boli kedysi zimy biele, sú dnes šedivé. Po snehu nie je ani vidu, ani slychu. Akoby sa celé jedno ročné obdobie vyparilo. Napriek tomu aj teraz, pár dní pred Vianocami, obraciame hlavy k nebu. Pozeráme a dúfame, že azda opäť raz budú Vianoce na ľade a snehu. Kde táto túžba po bielej snehovej perine pramení? Veď je to len voda v tuhom skupenstve. Nič výnimočné. A napriek tomu po nej túžime. Akoby nám pohľad na snehobiely planinu pomohol vymazať z mysle všetko temné a očistil našu dušu tak, ako sme kedysi snehom čistili koberce.

Zasnežené umenie

Fascinácia snehom nie je nič nové. Dokazuje to aj množstvo umeleckých diel so zasneženou krajinou. Na obrázkoch českého maliara a ilustrátora Jozefa Ladu stavajú deti snehuliakov, sánkujú sa, gulujú a najmä žiaria radosťou. V obrazoch nemeckého romantického maliara Caspara Davida Friedricha je atmosféra úplne iná. Mrazivá a tajomná. Francúzsky skladateľ Jacques Offenbach venoval snehu pieseň a tanec vo svojej sci-fi opere Cesta na Mesiac (La voyage dans la lune), ktorá mala premiéru v roku 1875 v Paríži. Práve snežný balet bol inšpiráciou pre kostýmy nového spracovania tohto diela. Laurent Pelly, ktorý dielo v Paríži aj vo Viedni režíroval, obliekol všetkých obyvateľov Mesiaca do snehobielych kostýmov. Mesačný kráľ Kosmos vyzerá ako veľká snehová guľa.

Aj maďarsko-amerického klaviristu a skladateľa Alexandra Lászlóa inšpirovali vo vzduchu tancujúce snehové vločky. Pre film Chvejúca sa hora nemeckého režiséra Hannsa Becka Gadensa napísal dynamický foxtrot Snowflake fox.

Tiež v literatúre je snehu venovaný veľký priestor. Napríklad v knihe Cit slečny Smilly pre sneh dánskeho spisovateľa Petra Hoega, ktorý bol za toto dielo dokonca nominovaný na Nobelovu cenu za literatúru. Smilla Jaspersenová vyrieši vraždu malého chlapca Esajasa práve vďaka znalosti snehu a jeho vlastnostiam. Ako glaciologička, teda vedkyňa venujúca sa



SNEH VYTÚŽENÝ VIANOČNÝ DARČEK

Ako deti sme sa už dlho pred Vianocami tešili nielen na darčeky a prázdniny, ale aj na kopy snehu. Aj sme sa dočkali. Vydurili sme rodičov z postele, prinútili sme mamu, aby nám nachystala otepľovačky, teplú čapicu a palčičky, ocina sme dotiahli do pivnice, aby nám spoza zavracích fliaš vydoloval sánky alebo boby, a vyrazili sme na najbližší kopec.

ľadu a snehu, dokáže rozpoznať aj ten najmenší rozdiel medzi dvomi snehovými vločkami, pretože na svete neexistujú dve identické vločky snehu. Každá je iná, jedinečná. Inak vyzerá vločka vlhkého snehu, ktorý z neba padá pri teplotách okolo 0 stupňov, a inak vločka, ktorá zletí na zem pri teplote -30 stupňov. Pre každý typ snehu a snehových vločiek má iné meno. Hlavnou postavou v knihe Výskumník snehových vločiek rakúskeho spisovateľa Fritza Lehnera je zvonár Jacob fascinovaný snehovými vločkami. Mrzne, len aby sa mu žiadna neroztopila, skúma a zaznamenáva.

Kúzlo Perinbaby a zakonzervovaná vločka

Nuž a kto by nepoznal Perinbabu, ktorá štedro rozosiela sneh vonku aj na televíznych obrazovkách v nezabudnuteľnom filme Juraja Jakubiska. Keď sa známy režisér chystal nakrúcať druhý diel filmu, chýbalo mu to najdôležitejšie. Sneh. Zima pod Vysokými Tatrami pomaly ustupovala jari. Filmári si teda nachystali snežné delá. V prvý deň nakrúcania však záuradovala skutočná Perinbaba a poriadne nasnežila. Sneh, ktorý diváci vidia vo filme, je teda skutočný, darovaný nebom.

V seriáli Teória veľkého tresku priniesol Leonard svojej priateľke Penny zo severného pólu nádherný darček. Snehovú vločku v kuse krištáľovo čirej živice. Fanúšikovia seriálu okamžite začali diskutovať o tom, či je možné snehovú vločku zakonzervovať. A predstavte si, ono sa to naozaj dá a nie je to vôbec zložité. Stačí na to kus skla a sekundové lepidlo. Nuž a potom sa musíte vybrať niekam, kde sneží. Na sklo zachytíte snehovú vločku okamžite na ňu kvapnete vychladené sekundové lepidlo a prikryjete ďalšou sklenenou platničkou. Snehovú vločku necháte dva-tri dni v mrazničke. Potom by už mala byť dostatočne zafixovaná, aby ste ju mohli vytiahnuť a obdivovať, kedykoľvek sa vám začne za snehom. Najlepšie sa vločky skúmajú cez mikroskop, pretože voľným okom nie sú viditeľné všetky subtilné detaily. Keď si nacytíte snehových vločiek viac, najlepšie v rôzne dni a na rôznych miestach, môžete sa pustiť do skúmania a porovnávania.

Stane sa sneh podpultovým tovarom?

Po prvýkrát od začiatku pozorovaní pred 130 rokmi nemala začiatkom novembra japonská sopka Fudži snehovú čiapku. Posvätná 3776 vysoká hora, ktorú pri dobrej viditeľnosti vidieť aj z Tokia, bola odrazu nahá. Keď sneh chýba v takých vysokých výškach, nebude ani v nižších polohách. Mnohé lyžiarske strediská trpia už roky nedostatkom snehu, pomaly to vzdávajú a zanikajú, a to napriek tomu, že dnešné snežné delá sú naozaj výkonné. Ale ani technika nie je všemocná a keď neseď teplota a vlhkosť vzduchu, tak ani snehové delo nepomôže.

Absencia snehu neovplyvňuje len zimné športy, ale je zlá aj pre prírodu. Tak ako my potrebujeme svoju perinu, potrebuje aj príroda svoju snehovú prikrývku. Pod snehom nemrzne. Rastliny sa pod ním pekne vyspinkajú a popri tom majú dostatok živín, pretože pod snehom zostáva



Bachledova dolina. Foto: Stano Jendek

DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATEĽSTVA ALBATROS MEDIA

Simona Majliš Novotná: 24 rozprávok do Vianoc

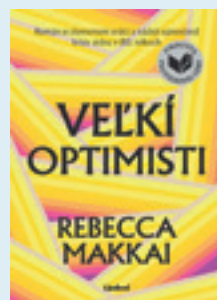
V knižke nájdete 24 príbehov a 24 aktivít, ktoré vám skrátia čakanie na Vianoce. Aktivity určene deťom aj rodičom, ktorí spolu môžu piecť, vytvárať, kresliť a mnoho iného! V malebnej dedinke Snehuliakovce sa každý pripravuje na



Vianoce. Blízko polárneho kruhu stretnete starostu Chumelicu, ako odhŕňa kopy čerstvo napadaného snehu, pána Pekára, ako korčuľuje po zamrznutom jazere, aby každý v mestečku dostal načas teplé pečivo, doktora Bolebrucha, ktorý si počas večernej prechádzky spieva koledy, a nájdete tu aj nevidaného nájomníka za skriňou v cukrárkinkej kuchyni. S každým príbehom je spojená aktivita, ktorou si spríjemníte čakanie na Štedrý deň spolu so Snehuliakovčanmi. Zabavte sa spolu s deťmi!

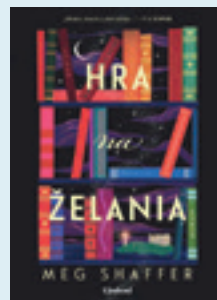
Rebecca Makkai: Veľkí optimisti

Omamný príbeh finalistky Pulitzerovej ceny o priateľstve a zmiernení navzdory tragickým stratám, odohrávajúc sa v Chicagu 80. rokov a v súčasnom Paríži. Dva prelínajúce sa príbehy nás prevedú cez ťaživé osemdesiate roky v Chicagu, poznačené epidémiou aidsu, až do chaosu súčasného sveta, keď sledujeme, ako sa obaja protagonisti Yale i Fiona usilujú nájsť dobro uprostred katastrofy.



Meg Shafferová: Hra na želanie

Autor Jack Masterson po dokončení knihy vyhlási súťaž o jedinú kópiu svojej novej knihy. V knihe Hra na želanie od Meg Shafferovej učiteľka Lucy Hartová má ako jedna zo štyroch súťažiacich veľkú šancu na výhru. Keďže vyrastala bez milujúcich rodičov, nachádzala útechu pri čítaní kníh o Ostrove hodín od Jacka Mastersona. Rada by si tiež adoptovala svojho žiaka, bystrého sedemročného Christophera Lamba, ktorý po tragickej smrti rodičov osirel. Počas súťaže o knihu sa však musí vyrovnáť s bezohľadnými zberateľmi kníh, so ťažiadostivými protihráčmi a šarmantným Hugom Reesom, ilustrátorom kníh o Ostrove hodín. Medzitým Jack Masterson zosnoval prekvapujúci záver hry, ktorý zmení život ich všetkých.



voda tekutá. Bez snehu mnohé rastliny nedokážu prečkať zimu.

Sneh reguluje počasie na celom svete. Snehová pokrývka odráža 90 percent slnečného žiarenia a ochladzuje vzduch. Počasie u nás tak priamo súvisí s tým, koľko snehu napadne napríklad na Sibíri. Lenže aj v častiach sveta, ktoré boli dlhodobo pod ľadom a snehom, ho je dnes výrazne menej, a preto sa mení počasie aj u nás v strede Európy. Menej snehu

znamená viac dažďa. Viac dažďa znamená viac záplav. Objem zrážok môže zostať rovnaký, ale práve skupenstvo zrážok rozhoduje o tom, či sa rieky vylejú alebo nie. Sneh brzdí záťaž riečnych korýt a zároveň je dôležitý aj ako zásobáreň pitnej vody. Bez snehu budeme mať menej pitnej vody. Vianoce na snehu nie sú teda len krásne, ale životne dôležité pre nás aj pre celú planétu.

Nikoleta Gstach



Ak to u vás na zasnežené Vianoce zatiaľ nevyzerá, pozrite sa do snehovej gule. Alebo sa choďte rovno pozrieť do viedenského múzea snehových gúl. Je súčasťou malej rodinnej továrne na výrobu dekoratívnych sklenených gúl, v ktorých sneží celý rok. Vyrábať ich začal koncom devätnásteho storočia Erwin Perzi. Ako sneh používal krupicu, pretože padala vo vode veľmi pomaly. Do sklenených gúl vkladal rôzne ručne vyrobené a pomalované predmety. A presne tak sa v tejto najstaršej existujúcej továrni na výrobu snehových gúl vyrábajú dodnes, a preto je každá jedinečná.



Sneh si môžete doma vyčarovať aj pečením. Poznáte snowballs – snehové gule? Sú to obľúbené kanadské vianočné koláčiky. Čokoládovo-škoricové polgule sú tak dokonale vyvážené v práškovom cukre, že sú takmer biele. Ešte viac ako naozajstné snehové gule vyzerajú mexické svadobné koláčiky polvarones. Ak chcete mať napríklad na vianočnom stole celý zasnežený kopec, upečte si aljašku. Pečená aljaška je veľký kopec zmrzliny na korpuse piškótového cesta zakrytý snehom z vaječných bielkov a upečený. Keď ho ozdobíte malými sánkami a figúrkami, bude vyzeráť ako naozajstný zasnežený svah. Ak sa rozhodnete použiť polotovary – hotový korpus a zmrzlinu, tak pečenú aljašku vykúzlite za pár minút.



AKO PRESTRIEŤ VIANOCE



Rodiny po celej Európe sa opäť stretávajú pri slávnostne prestretých stoloch a užívajú si jedlá, ktoré majú hlboké korene v miestnych tradíciách. Každá krajina má svoje špecifické zvyky, čo sa týka prestierania a dekorovania vianočných stolov.

Na Slovensku bolo v minulosti bežné, že na Štedrý večer bol stôl prestretý jednoduchým ľanovým obrusom, často ručne tkaným, ktorý symbolizoval čistotu a nevinnosť. Pod obrus sa niekedy kladlo seno ako pripomienka jasličiek, v ktorých sa narodil Ježiš. Tento zvyk dodával slávnostnej tabuli duchovný rozmer a prehlboval spojenie s biblickým príbehom o narodení Krista. Na stole sa nachádzali aj ďalšie symbolické predmety ako chlieb, soľ a cesnak, ktoré predstavovali zdravie, pohostinnosť a ochranu pred zlými duchmi. Jablko, ktoré sa počas večere rozkrájalo a delilo medzi členmi rodiny, symbolizovalo súdržnosť a pranie zdravia pre nadchádzajúci rok. Ak malo jablko peknú hviezdicovú štruktúru, považovalo sa to za dobré znamenie.

V minulosti bolo jedlo na vianočnom stole jednoduché a pozostávalo prevažne z pokrmov, ktoré symbolizovali plodnosť, hojnosť a prosperitu. Príkladom sú oplátky s medom, ktoré sa podávali na začiatku večera. Med symbolizoval sladkosť života a pokoj v rodine. Ďalším tradičným pokrmom bola kapustnica, ktorá sa pripravovala z kapusty

ako symbolu života a zdravia.

Ryby, ktoré sa neskôr stali symbolickým vianočným pokrmom, sa na Slovensko dostali až v priebehu 20. storočia. Predtým sa na stoloch nachádzali pokrmy ako šošovica

alebo hrach, ktoré symbolizovali plodnosť a hojnosť.

Prestieranie stola malo aj magicko-rituálny význam. Počas Štedrého večera sa na stôl dávala minca, ktorá mala zabezpečiť bo-

TIPY NA VIANOČNÉ STOLOVANIE

1. Jednoduchosť nadovšetko. Uľahčíte si to a využite dekorácie, ktoré máte poruke. Stačí pár detailov: jemné zlaté hviezdíčky, sviečky v pohároch a okamžite máte na stole čarovnú atmosféru. Zabudnite na stres z usporiadania príborov či pohárov – dôležité je byť spolu a vytvoriť príjemnú, uvoľnenú atmosféru.

2. Rozmyslite si, aký štýl zvolíte. Chcete, aby bol váš sviatočný stôl jednoduchý a elegantný alebo žiarivý a veselý? Zladte ho so zvyškom vianočnej výzdoby, ktorú už doma máte. Ak sa cítite unavení, minimalistické prestieranie je to pravé – stačia biele obrúsky, pár drobných ozdôb, sviečky a máte krásny stôl bez veľkého úsilia. A tí, ktorí sa vyžívajú v klasike, môžu zvoliť náročnejšie a zdobenejšie prestieranie so svietnikmi a dekoráciami.

3. Taniere ako základ. Začnite s taniermi pre každého hosťa. Okolo neho potom jednoducho rozmiestnite ďalšie doplnky a dekorácie. Ak máte vo zvyku dodržiavať tradície, vložte pod každý tanier kapriu šupinu pre šťastie. A pre tých, ktorí chcú byť pripravení na nečakaných hostí, prestieranie pre jednu osobu navyše môže byť príjemným gestom.

4. Obrúsky a príbor podľa ľubovôle. Nezáleží na tom, či použijete papierové alebo látkové obrúsky – stačí ich položiť vedľa taniera. Príbor môžete umiestniť podľa klasického rozloženia alebo jednoducho tam, kde vám to vyhovuje.

5. Prídajte poháre. Poháre umiestnite na pravú stranu taniera – pohár na víno a pohár na vodu sú ideálnym minimom. Ak máte viac miesta, pridajte aj džbán s vodou a citrónmi na osvieženie. Toto je maličkosť, ktorá stolovanie príjemne oživí.

6. Vyzdobte podľa vlastnej fantázie. Pozrite sa na svoj stôl a popustite uzdu kreativity! Doprostred stola môžete umiestniť jednoduchú dekoráciu, napríklad malé vetvičky z ihličnanu, mašličky, zlaté hviezdíčky alebo vianočné vločky z papiera. Sviečky v jednoduchých pohároch navyše dodajú tú správnu sviatočnú atmosféru.

7. Nebojte sa porušiť pravidiel. Na Vianočiach je najkrajšia práve ich uvoľnená atmosféra, tak si ju vychutnajte bez stresu. Nemáte rovnaké poháre pre každého? Urobte z toho prednosť a postavte na stôl striedavo poháre z rôznych súprav. Vaši hostia ocenia práve túto rozmanitosť. Takéto drobnosti môžu priniesť smiech a uvoľnenú náladu pri stole.

hatstvo v nadchádzajúcom roku. V niektorých regiónoch sa po večeri stôl neodpratával, aby sa „duchovia predkov“ mohli pripojiť k hostine a priniesť rodine požehnanie.

Nesmieme zabudnúť ani na tradičný zvyk neodchádzať od stola počas celej večere. Verilo sa, že ten, kto odíde od stola pred koncom večere, môže v nasledujúcom roku čeliť nešťastiu alebo odlúčeniu od rodiny.

Dnes sú slovenské vianočné stoly kombináciou moderných trendov a tradičných prvkov. Obrusy môžu byť stále zdobené tradičnými vzormi, no dopĺňajú ich moderné dekorácie ako svietniky, vianočné girlandy a tematické servítky. Na stole sa často nachádza adventný veniec a sviečky, ktoré majú dodnes symbolický význam – svetlo ako symbol nádeje a nového začiatku. Prestieranie a výzdoba v súčasnosti spája staré a nové prvky, čím vytvára jedinečnú atmosféru, ktorá odráža nielen vianočný duch, ale aj rodinné dedičstvo a tradície.

SVIATOČNÝ PORCELÁN ČI DREVENÝ BETLEHEM?

V každej krajine majú vlastný osobitý štýl, ktorý robí sviatočnú tabuľu jedinečnou.

Francúzska elegancia a lesk. Vo Francúzsku je vianočný stôl často prestretý s dôrazom na eleganciu a jemný štýl. Typické sú biele obrusy, kvalitný porcelán a krištáľové poháre. V centre stola býva adventný veniec s červenými stužkami alebo sviečky, ktoré dodávajú jemný lesk. Okolo tanierov môžu byť drobné dekorácie, ako sú šišky pozlátené sprejom alebo malé figúrky anjelov. Na slávnostnom stole nechýbajú ani vianočné sladkosti ako **bûche de Noël**, čokoládová roláda v tvare polena, ktorá symbolizuje dávny zvyk pálenia polena.

Talianska jednoduchosť s rodinným šarmom. V Taliansku sa na vianočnom stole odráža láska k rodine a tradíciám. Prestieranie je často jednoduché, s vý-

raznými červenými prvkami symbolizujúcimi šťastie a lásku. Stôl býva ozdobený vetvičkami cezmíny alebo vavrínu a dekoráciami vo forme malých betlehemov. Dôležité je aj miesto pre misu s **panettone** alebo **pandoro**, tradičnými vianočnými koláčmi, ktoré sú pýchou talianskej kuchyne.

Nemecká rustikálna atmosféra s dotykom prírody. Nemecké vianočné prestieranie často zahŕňa rustikálnu estetiku s dôrazom na prírodné materiály. Na stôl sa kladie lanový alebo bavlnený obrus v prírodných farbách, cez ktorý sú prehodené tenké vetvičky jedľovca alebo smreka. Centrálnym prvkom bývajú svietniky so zelenými vetvičkami a vianočné pečivo ako **Lebkuchen** a **Stollen**, ktorý je umiestnený na ozdobných podnosoch. Často sú tam aj drobné ručne vyrobené ozdoby, ako sú hviezdy z prútia alebo dreva.

Španielske bohatstvo farieb a symboliky. V Španielsku sú Vianoce obdobím veselých farieb a radosti. Stoly sú zdobené výraznými farbami – červenou, zlatou a zelenou. Typické sú dekorácie s prvkami betlehema, ktoré majú v španielskych domácnostiach veľkú tradíciu. Sviečky a vianočné gule rozmiestnené po stole zvyšujú dojem slávnostnosti. Medzi pokrmy, ktoré nesmú chýbať, patrí **turrón**, sladká pochúťka z mandlí a medu, ktorá je umiestnená v ozdobnej nádobe.

Škandinávsky minimalizmus a prírodné detaily. Škandinávia je známa svojím minimalistickým prístupom, ktorý sa prejavuje aj pri vianočnom prestieraní. Stoly sú často prestreté bielymi alebo svetlými obrusmi a doplnené o jednoduché prírodné dekorácie, ako sú šišky, konáriky jedle a malé svietniky. Typickým švédskym prvkom je **julbord**, čo je bohatý bufet s rôznymi jedlami vrátane sleďa, lososa a švédskych mäsových guľôčok. Vianočná atmosféra je umocnená sviečkami a jemnými svetlami, ktoré vytvárajú príjemné a útulné prostredie.

DP, zdroj: doma.aktuality.sk



SC Johnson
A Family Company



Vône,
które
spájajú

Doma
Maľovaná



VÔŇA ČERVENÉHO
JABLKA A ŠKORICE



VÔŇA VANILKY
A ČERSTVO
UPEČENÝCH
SUŠIENOK



VÔŇA LESNÝCH
PLODOV
A ČERSTVÝCH FÍG



VÔŇA TEKVICE
A KORENIA



V ZNAMENÍ ZLATÝCH CHUTÍ

Jedným z najdrahších dezertov na svete, ktorý má svoj zápis v Guinnessovej knihe rekordov, sa stal v roku 2007 zmrzlinový pohár The Frozen Haute Chocolate takmer za 20-tisíc eur. Pripravil ho šéfcukrár reštaurácie Serendipity v New Yorku a na jeho prípravu použil plátky zlata a 14 najdrahších druhov kakaa na svete.

Ak chcete zistiť, ako naozaj chutí zlato, nemusíte cestovať do New Yorku. Stačí si spraviť výlet do neďalekej Budapešti a navštíviť tam údajne najkrajšiu kaviareň na svete New York Café. Ponúkajú v nej delikátnu kávu či cappuccino posypané zrnčkami skutočného 24-karátového zlata.

Je iné než klasické?

Áno, jedlé zlato naozaj existuje. Je schválené v EÚ i USA ako potravinárska prídavná látka, ktorá má kód E175. Je bezpečné a netoxické, najmä v nepatrnom množstve, v akom sa zvyčajne podáva. Zlato určené na konzumáciu musí byť úplne čisté, to znamená, že nesmie obsahovať prímеси kovov, ktoré sú pre telo toxické. Môže však obsahovať stopy kovov, ktoré sú pre ľudský organizmus bezpečné, napríklad čistého striebra či medi. Malo by mať dvadsaťtri až dvadsaťštyri karátov.

Neprejedzte sa ho!

V žiadnom prípade to s konzumáciou zlata nepreháňajte! Zažívaci systém nedokáže zlato ani iné drahé kovy rozpustiť a ani nijako absorbovať. To znamená, že keď zlato zjete, zase ho v nezmenenej podobe vylúčíte. Podľa ECDC (Európske centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb) je

čistotu zlatou netoxickou látkou, ale malo by sa jesť veľmi striedmo.

Gram na kilometre

Vedľa plátok býva jedlé zlato dostupné aj vo forme jemného mletého prášku, drvených šupiniek či vločiek. Zlaté plátky sa vyrábajú zo zlatej doštičky. Tá sa lisuje medzi dvoma valcami, kým nie je tenká 0,05 milimetra. Vzniknutý pásik sa nastrihá na štvorce a tie sa jeden po druhom vložia medzi dva papiere a tepú sa na špeciálnom stroji, aby boli čo najtenšie. Nakoniec sú také krehké, že keď sa plátku jedlého zlata dotknete, môžete ho ľahko pretrhnúť. Preto sa nanáša na pokrm pomocou jemných štetcov alebo pinzety. Zlato je taký tvárny materiál, že jeden gram by mohol byť teoreticky dlhý až tri kilometre.

Ak by ste zatúžili ohúriť návštevu dezertom s jedlým zlatom, môžete si ho zaobstarať cez internet či v potrebách pre cukrárov. Hodiť sa bude jedlá zlatá fólia,



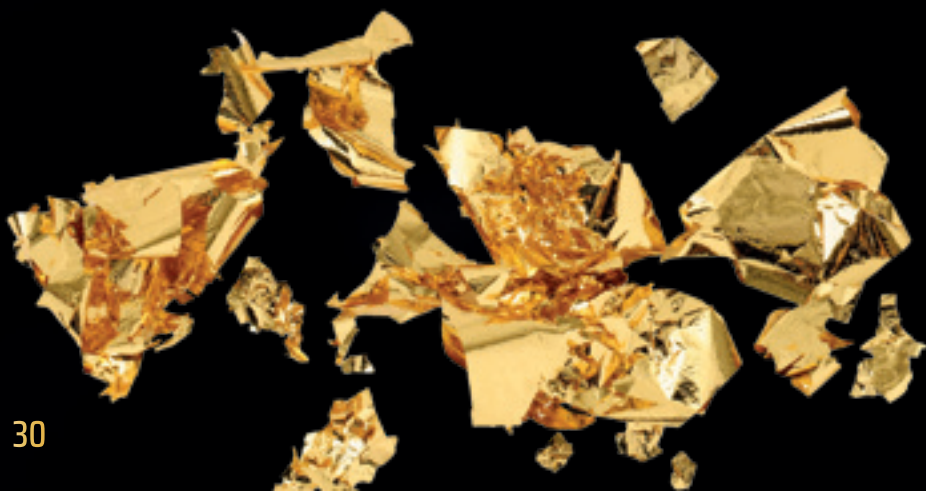
ZAÚJÍMAVOSŤ: Prvé zmienky o konzumácii zlata pochádzajú zo starovekého Egypta a Číny. Vtedy verili, že zlato má liečivé a omladzujúce účinky. V 16. storočí sa v Gdansku pripravoval likér so zlatými vločkami, známy ako goldwasser. Tento nápoj zdobil výhradne stoly kráľa a aristokracie, a tak sa stal symbolom luxusu a prestíže.

plát veľký asi 8 cm vyrobený z 24-karátového zlata môžete mať za 6 €, 125 mg zlatého prášku vás vyjde približne na 50 €.

Výnimočný zážitok z luxusu

A na čo je to vlastne dobré? Pre niektorých ide o symbol luxusu, bohatstva a hojnosti. Žiadny hlbší zmysel za tým nehľadajte. Zlaté plátky nemajú vôbec žiadnu nutričnú hodnotu ani žiadnu chuť. Cappuccino v New York café poprásené zlatom vám bude pravdepodobne chutiť hlavne preto, že si ho vypijete v očarujúcom a honosnom prostredí 120-ročnej historickej budovy, a nie preto, že je „ochutené“ zlatom. Chuť úplne rovnako ako to isté cappuccino bez zlata. V živote však existujú aj výnimočné okamihy, ktoré sa oplatí ozvláštniť nevšedným zážitkom, hoci aj „len“ vizuálnym.

-dp-



V KUCHYNI BUDETE FRAJER

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

CENA
PO ZLAVE
52 EUR

ZĽAVA
50%
PRI NÁKUPE
NAD 25 EUR

TEPLOVZDUŠNÁ
FRITEZA

CENA
PO ZLAVE
29,95 EUR

CENA
PO ZLAVE
33 EUR

HANVICA

HRIANKOVAČ

CENA
PO ZLAVE
37 EUR

TVČOVÝ
MIHER

CENA
PO ZLAVE
48 EUR

RYŽOVAR

CENA
PO ZLAVE
96 EUR

INTELENTNÝ GRIL

Pripravili sme pre vás chutné zľavy na užitočné kuchynské spotrebiče. Nakúpte u nás aspoň za 25 eur a budete ich mať za polovicu pôvodnej ceny! V ponuke je okrem iného aj teplovzdušná fritéza zvaná air-fryer, ktorú v kuchyni používa každý správny frajer! www.coop.sk

Tefal



NADÁCIA COOP JEDNOTA **POMÁHA** **AJ NA KYSUCIACH**



Nadácia COOP Jednota sa snaží skvalitňovať liečebné procesy čo najširšiemu spektru pacientov prostredníctvom nákupu lekárskeho prístrojov pre nemocnice a zdravotnícke zariadenia vo všetkých regiónoch Slovenska. V roku 2023 prispela nadácia na zlepšenie starostlivosti o pacientov v slovenských nemocniciach sumou viac ako 67 000 €.



Nadácia COOP Jednota darovala Kysuckej nemocnici s poliklinikou Čadca peňažný dar v hodnote 12 000 €. Symbolický šek odovzdal Miroslav Janík, predseda predstavenstva COOP Jednoty Čadca, a Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko a predseda správnej rady Nadácie COOP Jednota.

Nadácia COOP Jednota už 23 rokov kontinuálne podporuje aktivity, ktoré spája spoločenská zodpovednosť a humánne myslenie. Svoju pomoc smeruje do všetkých regiónov Slovenska. V októbri zamierila na Kysuce a finančným príspevkom podporila Kysuckú nemocnicu s poliklinikou Čadca. Peňažný dar vo výške 12 000 € predstavuje príspevok na zakúpenie USG prístroja pre potreby neurologického oddelenia a jednotky intenzívnej starostlivosti Kysuckej nemocnice s poliklinikou Čadca.

VČASNÁ DIAGNOSTIKA ZACHRAŇUJE

Kysucká nemocnica s poliklinikou Čadca obstarala pre potreby neurologického oddelenia ultrazvuk Cosona N8 v celkovej

hodnote 31740 €. Ide o ultrazvukový model strednej vyššej triedy s dvoma sondami a so zabudovanou batériou. „Ročne na neurologickom oddelení hospitalizujeme okolo 400 pacientov s cievnu mozgovou príhodou. Nový moderný prístroj je veľkým prínosom práve pre pacientov s cievnu mozgovou príhodou, u ktorých je nutné vyšetriť cievne zásobenie mozgu, tzv. mozgové magistrály, a tiež časť riečiska mozgu najmä pri tzv. subarachnoidálnom krvácaní na detegovanie prípadných vazospazmov.“

Pomôže aj pri diferenciálnej diagnostike závratových stavov, ktorých počet sa na uvedenom oddelení zvyšuje. Prístrojom sa detegujú závažné zúženia na krčných tepnách, ktoré sú zatiaľ klinicky nemé, ale pacientom hrozí závažná mozgová príhoda, ktorej môžu lekári včasným diagnostikovaním zabrániť,“ uvádza Martin Šenfeld, riaditeľ Kysuckej nemocnice s poliklinikou Čadca.

AKTÍVNY A ZODPOVEDNÝ ČLEN KOMUNITY

COOP Jednota Čadca sa dlhoročne aktívne podieľa na rozvoji a podpore svojho regiónu v oblasti zdravotníctva, vo sfére vzdelávania, kultúry, športu a tiež v oblasti sociálnych a ekologických projektov. Spotrebné družstvo prostredníctvom

Nadácie COOP Jednota pravidelne prispieva na nákup potrebného vybavenia pre miestnu nemocnicu a zdravotnícke zariadenia. „Je pre nás čťou podieľať sa na zlepšení zdravotnej starostlivosti v našom regióne. Finančným darom prinášame Kysuckej nemocnici s poliklinikou Čadca a jej pacientom aspoň kúsok spolupatričnosti a podpory.

V rámci spoločenskej zodpovednosti sa neustále snažíme prispievať k zlepšeniu kvality života v regióne. Naďalej chceme byť aktívnym a zodpovedným členom komunity, pričom neustále hľadáme spôsoby, ako pozitívne ovplyvniť životy ľudí vo svojom okolí,“ zdôrazňuje Miroslav Janík, predseda predstavenstva COOP Jednoty Čadca.

PODPORA ŠKÔL, KULTÚRY A ŠPORTU

Dôležitou súčasťou spoločenskej zodpovednosti je nepochybne finančná podpora škôl a vzdelávacích inštitúcií, ale tiež podpora kultúrnych a športových podujatí v regióne. „Angažujeme sa tiež v projektoch zameraných na ochranu životného prostredia a udržateľný rozvoj vrátane iniciatív na zníženie odpadu a podporu recyklácie. Veľmi radi pomáhame miestnym charitatívnym organizáciám a projektom, ktoré sú určené pre tých, ktorí to najviac potrebujú, vrátane seniorov, detí a rodín v núdzi,“ dodáva M. Janík.

SÚŤAŽ S VLASTNOU ZNAČKOU: Kto vyhral nákupné poukážky?

Chrumková kačacinka je v slovenských domácnostiach veľmi obľúbené jesenné a zimné jedlo. To sa nám potvrdilo aj vo vašich listoch a korešpondenčných lístkoch, ktorými ste sa zapojili do súťaže v č. 10.

Spomedzi všetkých, ktorí ste nám napísali, sme vyžrebovali týchto výhercov, ktorí sa môžu tešiť na nákupné poukážky v hodnote 50 €.

HELENA ZÚBEROVÁ z Paty: Asi 4x do roka si kúpuje chladenú kačku COOP Premium a veľmi si na nej pochutí.

ZDENKA GALAČOVÁ z Nitrianskeho Pravna: Najradšej má kačku pečenú v celku a s plnkou. Ostatní členovia rodiny sa najviac tešia chrumkavým stehnám a prsiam. Kačacinu si robia asi 6-7-krát do roka.

ZUZANA BRONERSKÁ z Trnovca nad Váhom má rozvetvenú rodinu, ktorá kačacinu veľmi ľúbi. Robievajú tiež 5-6x za rok, vždy keď majú rodinnú oslavu, počas sviatkov a dedinských hodov.

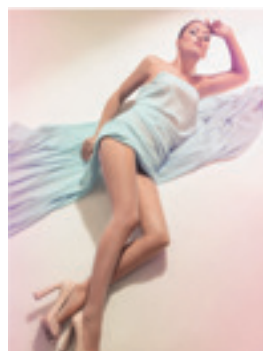


Spoločnosť **COOP Slovensko, s. r. o.** vám s radosťou predstavuje nového dodávateľa privátnej značky Tradičná kvalita rodinnú spoločnosť **MORAVEC KVALITNÍ PONOŽKY, S. R. O.**, pre silonkový sortiment.

V krásnej prírode a podhorí pohoria Jeseníkov sa rodina Moravcovcov zaoberá výrobou a predajom ponožiek, ponožkového sortimentu, siloniek a bezšvovej dámskej spodnej bielizne už **od roku 1996**.



Takmer **30 rokov skúseností**, tri generácie rodinných príslušníkov a odhodlanie neustále rozširovať kvalitu a portfólio výrobkov poháňa spoločnosť MORAVEC Kvalitné ponožky, s. r. o., neustále dopredu. O tom svedčí aj **najmodernejšie technologické vybavenie** v strednej Európe a zákazníkov nielen zo Slovenska a z Česka, ale aj z Nemecka, Rakúska, zo Švédska, Švajčiarska, Španielska či z Talianska.



Sortiment nájdete v každej predajni COOP na Slovensku. Vďaka pravidelnému testovaniu výrobkov vlastní spoločnosť certifikáty ako QZ Zaručená kvalita, Český výrobok či OEKO-TEX 100 Standard.

Vyskúšajte aj vy kvalitné výrobky spoločnosti MORAVEC Kvalitné ponožky, s. r. o., a **doprajte tak svojim chodidlám maximálny komfort** počas celodenného nosenia.

Rodinná tradícia již od roku 1996

www.moravec-cz.com

	Tatranský národný park	Rachmaninova opera	1. časť tajničky	platidlo v Macau	KOROS, MACHE	rezeň bez kostí	2. časť tajničky	otočenie kľúča v zámke	ALONA, KADÁVER	je, po nemecky	4. časť tajničky	týkajúca sa lesa	bývalý názov Plaveckých ostrovov
papierová látka z kôry stromov					hlas hada				kráčali				
ruský režisér					pulz značka lawrencia				kysličniková pena osobné záměno				
nespievajte si koledy													
stá				meno Gorbačovovej manželky hliník						choroba kľbov tam			
spájajú (knižne)					popravca stanica technickej kontroly				veľrybí tuk orgán čuchu				
SPUST, STER	bieda	dánsky ostrov bezprávný človek				pokolenie	3. časť tajničky	španielsky mys kujný nerast				postupne spadne	siedmy mesiac v židovskom kalendári
polovica					bolestne					smerom zvnútra			
radová číslovka					socha nahého mládenca zdochlina					cudzia predpona nad ťahal			
sibirske mesto na rieke Or						zázrak				závčasu			
dámsky klubú										ledaže			
stredný stupeň kambria										ázijský štát			
ALEKO, NISAN	neúspech (hovor)	čítoslovcy rezignácie rovníkový vietor								vnútri (lek.)		trúsil	perľoočka
spievanie										potreba žena			
podvod, po nemecky					rímska bohyňa úrody	staroegyptský boh písma	mužské meno	plietol veniec	mýľka spojka				
hriadeľ			krúžil sa boxerská skratka								potom vnútri		
konzervačný nálev					vylučoval pot					vánok (básn.)			
značka pier na ozdobné písmo										meno Olympie			



Tajnička krížovky z č. 10/2024: **STAROBA NIE JE SMUTNÁ PRETO, LEBO PRESTÁVAJÚ VŠETKY RADOVÁNKY. SMUTNÁ JE PRETO, LEBO PRESTÁVA NÁDEJ.**

Výhercovia: Marta Zemánková, Veľké Leváre; Erika Verlíková, Trnava; Jaroslava Hamranová, Brodské

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 1. 2025 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

Cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Službu technicky zabezpečuje Mediatex, s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka 02 44461321.

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 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 spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiaceho: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. :18/2018 Z. z.



NOVINKA



NOWACO®



PRIAMO NA VÁŠ STÔL

www.nowaco.sk