

# jednota

Najlepšie domáce potraviny

časopis spotrebného družstevníctva

**coop**  
JEDNOTA

## CHCETE PRERAZIŤ V KUCHYNI?

*Poradíme, ako sa stať  
skvelou kuchárkou*

## KARFIOL HVIEZDA LETNÉHO TANIERA

*na strane 8*



## OŽIJE SLOVENSKÝ VIDIEK?

*na strane 10*



*Slovensko:*

## PROGRAM NAJVÄČŠÍCH LETNÝCH FESTIVALOV

*na strane 26*

LÚŠTITE  
KRÍŽOVKU  
a vyhrajte  
rýchly nákup

## ROZHOVOR:

LUCIA  
GALLOVÁ  
TÚŽI PO  
MESTSKEJ  
FARME

*na strane 22*

*Blog:*

ČO MAL  
NA VEČERU  
VIEDENSKÝ  
KOČIŠ

*na strane 20*





**74%\*** Najviac slovenskej kvality  
kúpíte v COOP Jednote



**POTRAVINY**



**SUPERMARKET**



**Tempo**  
SUPERMARKET



Najlepšie domáce potraviny

\* Zdroj: COOP Jednota Slovensko, s.d.





TIRÁŽ

**Vydáva**  
COOP Jednota Slovensko,  
spotrebné družstvo

**Šéfredaktorka**  
Denisa Pogačová

**Sekretárka**  
Juliana Benkovská,  
č. tel.: 02/58 233 181

**Redaktorka**  
Sabina Fojtiková

**Redakcia a administrácia**  
Bajkalská 25, 827 18  
Bratislava, redakcia@coop.sk

**Grafická úprava**  
Milan Martiš, appdesign.sk

**Tlač a distribúcia**  
OPTIMA, a. s.,  
Železničiarska 8,  
949 73 Nitra

**Registrácia**  
ISSN 1336-2860

**Snímka na obálke**  
iStock.

## Namiesto PREDJEDLA...



**V**edieť dobre  
variť dnes  
už nie je len  
samozrej-  
mosť, ale priam spoločens-  
ký trend. Mám pocit, že  
o inom než o jedle sa ani  
nehovorí. Iba ak o politike.

Keď tak premýšľam, či  
viem dobre variť ja, musím  
neskromne povedať, že – áno. V podstate.

Varím zväčša čerstvé jedlá, niečo, čo hodíte bez  
tuku na nepríľnavú panvicu, dvakrát to otočíte  
a voilá – je tu obed! Nikdy nič neostane na druhý  
deň – viem dobre variť, chápete – a zohrievané  
jedlo nemáme radi. Takže na druhý deň zasa niečo  
hodím na panvicu, prípadne strčím do rúry. K tomu  
nejaká zelenina, čerstvá, pokrúpaná, bez zálievky.  
Nejaký dressing s jogurtovým základom. Cez víkend  
aj upečiem. Často koláč, ktorý dala na Facebook  
moja bývalá spolužiačka Ingrid. Má nos na recepty,  
ktoré sa začínajú slovami *zoberte hrnček toho a toho*.  
Skrátka, nemyslím si, že bežné denné varenie musí  
zaberať pol dňa. Ale mäso nech je od mäsiara a zele-  
nina z prírody. A nech to chutí.

Keď však čakám hostí, viem sa z toho vystresovať  
aj mesiac dopredu. Nakoniec ma vždy upokojí myš-  
lienka, že si nemusím klásť neprekonateľné ciele.  
Veď žiadna návšteva sa u nás nemusí zdržať spo-  
ločensky neprijateľne dlho len preto, že podávam  
jedlo na úrovni michelinského podniku, nie?

Denisa Pogačová

## OBSAH

04 **Dnes v kuchyni**  
Kto by nechcel vedieť dobre variť?

08 **Potravina mesiaca**  
Karfiol – hviezda letného  
taniera

10 **Zaujímavosť**  
Ožije slovenský vidiek?

12 **Predstavujeme**  
COOP Jednotu Žilina,  
spotrebné družstvo

Zoznámte sa s novými predsedníkmi  
z CJ Prievidza a Michalovce

15 **Neprehliadnite!**  
30. júna 2016 sa  
končí vyplácanie zliav

18 **Recepty**

19 **Blog**  
Ako sa je vo Viedni?

22 **Rozhovor**  
Lucia Gallová: Snívam o malej  
mestskej farme

24 **Relax**  
Sezóna radosti

26 **Slovensko**  
Leto a hudba patria k sebe: Prehľad  
hudobných festivalov

28 **Krížovka**

29 **Rýchly nákup**

30 **Partner nákupnej  
karty CK Tatratour vás  
požýva na dovolenku**



# AKO PRERAZIŤ V KUCHYNI

Varenie. Doneďavna v našich končinách taká bežná, nevyhnutná a často obťažujúca činnosť. Dnes základ všeobecného rozhladu, obľúbená disciplína každého, kto chce dať najavo, že je trendy, spôsob, ako sa ukázať pred inými, ale aj prejav radosti zo života a jedna z možností, ako si ho skrásliť.



## Na prieskume

**K**ed' mám byť úprimná, často sa pýtam sama seba, aký to má zmysel. Naozaj ľudí baví pozerat' sa, čo a ako varia iní? Varia vďaka tomu doma inak? Zlepšuje sa tým nejakou úroveň nášho stravovania? Urobila som si súkromný prieskum v mojom najbližšom okolí a zistila som toto: Sledovanie „variaticích“ relácií a časopisových rubrik s receptami je v mojom okolí naozaj masová záležitosť! Všetci hovoria o jedle, o tom, čo, ako a kde videli pripravovať, kto bol trápny a kto šikovný, či boli hodnotenia spravodlivé. Zavádzanie mediálnych inšpirácií do praxe ide lepšie mladším skupinám mojich priateľov a známych, tí radi skúšajú, experimentujú, radi sa blysnú nejakým nevšedným jedlom a vážnejšie ich zaujíma zdravé jedenie. Zrelšie gazdinky zaujmú recepty s tradičnejšími ingredienciami i spôsobmi prípravy, ktorých výsledok už majú rokmi overený. Či sa však gastronomický boom a všeobecná dostupnosť informácií o potravinách a jedle nejakou zásadne prejavili na kvalite slovenskej kuchyne, netrúfam si zhodnotiť. Spýtala som sa na to odborníkov.

„Každá kuchyňa môže byť iba natoľko kvalitná, nakoľko sú kvalitné suroviny, ktoré používa,“ hovorí Ľuboš Mego. „Za ostatných 10-15 rokov sme si zvykli na dostupnosť zahraničných produktov a absenciu sezónnosti v ponuke ovocia a zeleniny. Dnes sa však často pýtame, nakoľko a pre koho je tento trend výhodný, a opäť začíname hľadať domácich výrobcov, z ktorých nám mnohí kvalitu prinášajú.“ Jeho slová rozvíja Aneta Orosiová, tá spolu s Janicou Lacovou pripravujú modernejšie verzie tradičných receptov v relácii Slovensko chutí: „Dat' si napríklad avokádo celoročne aj na Slovensku, to by sme pred 30 rokmi asi nemohli. Jedávam ho aj ja a veľmi rada, ale nie je to základ môjho

## Prečo odrazu taká zmena?

Dôvodom, prečo sa o varenie viac zaujímate, môže byť to, že častejšie cestujeme a spoznávame, ako žijú aedia iní. Vidíme, že jedlo nie sú len vysmážané rezne, spoznávame netradičné suroviny a máme viac znalostí o tom, čo jedlo robí s naším organizmom, ako mu osoží a škodí. Ľuboš Mego, ktorý pracoval niekoľko rokov v profesionálnych kuchyniach v rôznych krajinách sveta, si myslí, že jedným z dôvodov variaceho boomu je dostupnosť informácií: „Dnešné gazdinky hľadajú inšpiráciu vo všetkých druhoch médií, na sociálnych sieťach a v komunitách. Vďaka rýchlemu prístupu k informáciám zvládajú aj náročnejšie techniky a prácu s netradičnými surovinami.“

Naozaj, pred informáciami z oblasti gastronómie sa človek nikam neschová. Časopis bez receptov azda nevychádza nikde na svete a reláciu zamernú na gastronómiu má každý televízny kanál. Nech prepnete kedykoľvek kamkoľvek, vždy naďabíte na niekoho, kto stojí za sporákom. Partia ľudí pravidelne hodnotí (presnejšie kritizuje), čo navaril ten druhý, Zdeněk Pohlreich zvyšuje úroveň českých podnikov často v neuveriteľných podmienkach a súvislostiach, Aneta s Janicou ukazujú, ako sa dá pripraviť tradičné jedlo modernejším spôsobom. A kto nevidel, čo včera varila Kamila, nech dnes radšej ani nevychádza z domu!



# Môže sa každý naučiť dobre variť?

*L'uboš Meško*

Po ukončení štúdia finančného manažmentu premenil svoj koníček na povolanie svoj koníček na povolanie štúdiom na londýnskej kuchárskej škole Le Cordon Bleu. Pracoval niekoľko rokov v profesionálnych kuchyniach v rôznych krajinách sveta a ostatných sedem pôsobí ako súkromný kuchár v Bratislave:

„Varenie zvládne každý, kto chce. Ak máte pocit, že sa vám nedarí, skúste si položiť otázku, čo vám chutí alebo čo by ste chceli jesť.“

Zamerajte sa na štyri až päť takýchto jedál a varte ich pravidelne aj pre ľudí, s ktorými radi trávia čas. Osobne odporúčam začať variť napríklad vývar, jeden šalát so zálievkou, minútkové mäso so zeleninou, raňajkové jedlo z vajíčok, obľúbený dezert. Postupne a pomaly zamieňajte suroviny v receptoch a čoskoro zistíte, že varíte úplne odlišné jedlá. Prvotné úspechy vás znova poženú do kuchyne a vaša zvedavosť narastie. Neúspechmi sa príliš netrápte, tie sa stanú aj profíkmi!“



*Daniel Hrivňák*

Profesionálnej gastronómii sa venuje už od svojich 17 rokov. Vďaka jeho osobitému rukopisu má za sebou pôsobenie v popredných reštauráciách, ako 27-ročný sa stal Executive Chefom pre skupinu Roman Restaurants. Diváci ho poznajú aj z pôsobenia v STV a TV Markíza. „Na to,

aby sa z človeka stal profík, treba roky praxe. Na najvyšších gastronomických pozíciách je to však skôr stráženie ekonomiky než státie pri sporáku. Ak chcete varenie ako hoby, naučiť sa to dá. Hlavne sa netreba báť experimentovať, ja osobne celú svoju kariéru spájam rôzne suroviny a netradičné chute. Vždy z toho vyskočí niečo zaujímavé a chutné. Takže moja rada – prijímať veľa inšpirácie, pridať niečo svoje a nebať sa!“

menu. Na druhej strane však utrpeli naši domáci producenti, pretože nedokážu konkurovať globalizácii – cene a rozmanitosti. Strava má byť síce pestrá, ale primárne zložená z kvalitných, lokálnych a sezónnych surovín. Tak, ako sa voľakedy ešte pred priemyselnou revolúciou bežne jedávalo. Postupom času sa začal v strave zvyšovať prísun živočíšnych tukov, postupne sa vytrácali naše tradičné obilniny, ako pohánka či jačmeň, a strukoviny, pribúdali sladkosti, stužené tuky. Povedala by som, že by sme sa mali do istej miery snažiť o návrat späť a vrátiť nášmu stravovaniu zdravý sedliacky rozum, ktorý voľakedy úplne prirodzene fungoval, pretože iné nebolo.“ Aneta si ctí tradície a slovenské kuchárske umenie, má však rada, keď sa prepája tradičné s modernejšími trendmi, so zdravšími alternatívami. „Na to, čo je tradičné, existuje viac uhlov pohľadu. O tom by sme vedeli polemizovať. Nič sa nemá preháňať, extrémny v strave nie sú správne. Slováci majú, našťastie, v porovnaní so zahraničím ešte stále vzťah k domácej strave, kuchyne nemajú len na výstavu, ale bežne ich využívajú. Myslím, že najviac na zloženie stravy kladú dôraz tí, ktorí majú (alebo už prekonal) určité zdravotné problémy, či rodiny s deťmi. V takýchto prípadoch si človek uvedomí, že nie je jedno, čo jeme a kvantita by nemala ísť na úkor kvality.“

Šéfkuchár Roman Restaurants Daniel Hrivňák je pragmatik a myslí si, že slovenské domácnosti sa stravujú na úrovni vnútornej ekonomiky: „Dnes trh ponúka lacné a menej kvalitné suroviny, ale aj drahé a veľmi kvalitné. Každý si vyberá hlavne to, na čo má. Na druhej strane nie vždy platí, že najdrahšie je aj najlepšie. Veľkú výhodu majú tí, ktorí varia z toho, čo dokážu sami dopestovať a odchovať. Som však presvedčený, že každá rodina sa snaží variť chutne v rámci svojich možností.“

*Aneta Orosiová*

Varenie ju zaujímalo od malička, pre zdravotné problémy sa začala zaoberať aj zdravou výživou. Spolu s Janicou Lacovou (na snímke vpravo) sa stali ambasádorkami nadácie Jamieho Olivera, založili školu varenia Jem iné a vydali knihu S Anetou a Janicou – Čo na srdci to na jazyku. Píšu blogy a pripravujú projekty kvalitného sezónneho stravovania pre školy a škôlky. „Najlepšie je variť pre iných. Stačí si dať malé ciele a tie postupne plniť. Večera pre kamarátov, desiata pre seba, či raňajky pre svoju polovičku. Nemusí to vždy vyjsť na prvýkrát ale netreba sa vzdávať. A keď máte radi spoločnosť, prídte do školy varenia Jem iné a verím, že tam vás inšpirujeme.“





# Čo znamená vedieť dobre variť?

**M**at' k dispozícii kvalitné lokálne a sezónne suroviny, skvelý recept a renomovaného šéfkuchára, ktorý nám ukáže, ako na to – to je iba prvý krok k tomu, aby nás aspoň naše okolie považovalo za dobrých kuchárov. To ostatné je skutočné UMENIE! Mnohí sme mali možnosť ochutnať jedlo pripravené z kvalitných ingrediencií a podľa zaujímavého receptu, ktoré sa však nedalo jesť. Po príklade si opäť môžeme zájsť pred televíznu obrazovku.

Moja obľúbená televízna gastronomická guru je sympatická svojím nepoľavujúcim, ale márnym úsilím o dobré jedlo. Je to Joyce Barnabyová, manželka hlavného inšpektora Barnabyho z britského seriálu Vraždy v Midsomeri. Táto milá anglická domáca pani vôbec nevie variť! Nech sa snaží akokoľvek, jej výtvo-ry nikdy neskončia tam, kde by mali, teda v šéfinšpektoro-vom prázdnom žalúdku. Tom je už taký kreatívny, že sa jedla dokáže nonšalantne zbaviť bez toho, aby ho musel zjesť. Alebo taký zaneprázdnený, že ho vždy odvolajú k prípadu práve v okamihu, keď si vkladá do úst prvý kúsok najnovšej Joyceinej špeciality. A predsa dokázala Joyce Barnabyová, kráľovná všetkých nemožných gazdiniek, vyhrať midsomerskú súťaž o najchutnejší koláč! Dokonca nemusela vynaložiť žiadnu námahu – koláč jednoducho kúpila v supermarkete!

Čo teda musíme robiť inak, keď nechceme našich blízkych vydat' napospas supermarketom, kantínam a fastfoodom? V prvom rade si musíme správne za-definovať cieľ – a síce, že naše jedlo musí dobre chutiť! Zdá sa to samozrejme, ale mnohé z nás majú iné ciele. Napríklad – musí to byť zdravé alebo to musí dobre vyzerat'. Všimnite si, že tieto

*Aneta Orosiová: „Všetko sa učím a testujem na sebe a snažím sa z každej skúsenosti pochytiť to najlepšie, čo môjmu telu vyhovuje. Dnes mám určité zásady; ktorými sa riadim, ale nestresujem sa, keď občas zhrším, a jedlo si užívam. Zbožňujem varenie a testovanie nových receptúr.“*



„Nič nerobte nasilu, zmeny zavádzajte postupne“

človek potrebuje širšie vedomosti o rôznych druhoch potravín a o tom, ako s nimi zaobchádzať. Alebo veľa trpezlivosti a času na skúšanie. Aneta pridáva svoju radu: „Pri varení by nemala chýbať ani radosť a pohoda, pretože sa hovorí, že aj nálada ovplyvňuje chuť alebo energiu jedla. Nie je správne robiť niečo nasilu a keď chceme dosiahnuť dlhodobý výsledok, tak je lepšie zmeny zavádzať postupne. V opačnom prípade nás to môže skôr odradiť.“

ciele sa dajú dosiahnuť aj bez toho, aby jedlo bolo chutné! Naopak, tí, čo vedia variť chutne, necúvnu ani pred zdravými ingredienciami ani pred výtvarným prejavom!

Hoci vám budú všetci šéfkuchári tvrdiť, že sa vypracovali hlavne tak, že sa nebáli experimentovať, berte to s rezervou! Oni sa najskôr naučili variť a s experimentmi začali až potom! Preto navrhujem – na ceste za dosiahnutím cieľa (jedlo musí chutiť) sa držte receptu. Recept spravidla obsahuje taký pomer surovín, aby jedlo bolo chutné. Na záver si ho môžete individuálne dochutiť. Keď zvládnete technologický postup, môžete zľahka začať s experimentmi. Na to, aby dobre dopadli, však

Pri téme zmeny si však dovoľím odporúčanie: Nezamieňajte si pojem experiment s pojmom vynachádzavosť. Nikdy nepostavte pred hostí rýchly smotanový koláč posypaný kakaom so slovami – *fajn, že ste prišli, dnes som urobila tiramisu*. Ak však v klasickom tiramisu (z mascarpone!) vymeníte kakao a likér za čerstvé ovocie s jahodovou omáčkou, pokojne môžete povedať – *fajn, že ste prišli, musíte ochutnať moje netradičné tiramisu!*

Cítite ten rozdiel? Tak to robia dobrí kuchári!

*-dp-, snímky Anety Orosiovej: Lucia Jesenská, vydavateľstvo Fortuna Libri – S Anetou a Janicou – Čo na srdci, to na jazyku, archív D.H. a L.M.*





OVERENÁ KLASIKA:  
CHLIEB A VETÔ



## Raciol s bylinkami 0,25 l

NOVINKA!



na mäso



na šaláty



na ryby



na grilovanie



Bylinkové oleje s bazalkou, cesnakom alebo čili ľahko a efektne dochutia mäso, šaláty alebo grilovanú zeleninu.

NOVINKA – Raciol s citrónom a bazalkou sviežo rozvoní celú kuchyňu a doplní chuť doma pripravených jedál.





# KARFIOL

## HVIEZDA LETNÉHO TANIERA

**R**užičky karfiolovej hlávky sú priam ideálnou voľbou letného stravovania. Nemusíte si s nimi dať takmer žiadnu námahu, aby ste z nich spravili plnohodnotné jedlo, a navyše sa nemusíte obávať, že z neho priberiete, pretože neobsahuje takmer žiadne tuky. Keď ho budete pravidelne jesť, zásobíte telo látkami s množstvom pozitívnych účinkov.

### Pomôže aj kĺbom

Pravidelná konzumácia karfiolu môže znížiť riziko vzniku reumatoidnej artritídy, ktorá poškodzuje kĺby. Ak si dáte predsavzatie, že každý víkend zjete porciu tejto chutnej zeleniny, za mesiac to budú 4 porcie. A to stačí, aby ste riziko vzniku tohto ochorenia znížili o 17 percent.

### Srdce môže byť zdravšie

Karfiol obsahuje zlúčeninu indol-3-krabíinol, ktorej účinky na ľudskú pečeň spôsobujú 53-percentný pokles tvorby zlého cholesterolu v bunkách. Zlúčenina takisto zlepšuje funkciu krvných doštičiek tým, že znižuje ich lepkavosť, ktorá môže spôsobiť tvorbu krvných zrazenín. Tie, ako vieme, môžu mať za následok srdcový infarkt alebo porážku.

### Vitamín C neznesie zápal

Vedeli ste, že chronický zápal môže byť príčinou vzniku cukrovky druhého typu? Tvrdí to štúdia Stevena Shoelsona z Joslinovho centra pre diabetes. Ako táto skutočnosť súvisí s karfiolom? Jednoducho – existujú vedecké dôkazy o tom, že potraviny bohaté na vitamín C, medzi ktoré patrí aj karfiol, pomáhajú redukovat' chronický zápal. Niektoré výskumy našli dokonca silnú prepojenosť medzi množstvom vitamínu C v krvi a pravdepodobnosťou vzniku diabetu. Vyšší obsah tejto látky zredukoval riziko až o 62 percent u mužov a žien vo veku od 40 do 75 rokov. Keď dostanete chuť na niečo chrumkavé, dajte si pár ružičiek surového karfiolu – tepelne upravený je totiž o vzácne céčko značne ochudobnený.



# Karfiol boduje...

- Silnou podporou imunitného systému
- Významnou prevenciou vzniku rakoviny
- Prevenciou cukrovky
- Podporou správneho trávenia
- Prečisťovaním hrubého čreva
- Prečisťovaním obličiek a močových ciest
- Podporou črevnej mikroflóry
- Bojom s voľnými radikálmi
- Urýchľovaním metabolizmu
- Podporou zdravia kostí a kĺbov
- Prevenciou osteoporózy
- Vplyvom na kvalitu vlasov a nechtov



## Všieliek

Ak si dáte sto gramov karfiolu, zjete odporúčanú dennú dávku vitamínu C. Okrem neho prijmete aj vitamíny B<sub>3</sub> a B<sub>12</sub>, E a iné účinné látky – minerály, stopové prvky, riadnu dávku kyseliny listovej, ľahko stráviteľné bielkoviny, draslík, zinok. Vďaka obsahu výživných látok preventívne pôsobí proti infekciám, znižuje krvný tlak a podporuje rast a obnovu buniek. Pomáha pri problémoch s obličkami a pri tvorbe črevnej sliznice. V období chrípkových ochorení nezabudnite podávať karfiolové jedlá aj deťom.

## Najchutnejšia príprava

Prax vysmázať karfiol a podávať ho s hranolčekmi a tatárskou omáčkou je v našich končinách taká populárna, že iné možnosti ani nevyhľadávame. Pritom tuk a tepelná úprava v horúcom oleji doslova okrádajú karfiol o všetky živiny. Zdravších aj veľmi chutných možností, ako si na tejto zelenine pochutiť, je veľa (jednu nájdete na str. 18), stačí sa len odvážiť ochutnať niečo iné. Podstata je v krátkom varení, parení alebo rýchlom zapekaní, aby z neho neostala len hmota bez živín. Ak si pripravíte jedlá z karfiolu s cesnakom, rascou alebo korianom, vyhnete sa prípadnému nadúvaniu. Ak ste ešte nikdy neboli takí odvážni, aby ste ho okúsili surový, teraz je ten správny čas – stačí ho len očistiť, zľahka osoliť (nie je nevyhnutné) a pridať hoci k pestrému zeleninovému šalátu.

# VYHRAJ KAŽDÝ DEŇ S LÍZANKAMI



55x  
LENOVO Yoga tab 3 8



jednu z  
**1 100 CIEN**  
s Dobou ľadovou

Navyše v súťaži  
200x Chupa Chups dáždňik  
exkluzívne pre Vás,  
zákazníkov COOP



BlueSky  
**DOBA ĽADOVÁ:**  
MAMUTÍ TRESK  
V KINÁCH OD 14. JÚLA

Kúp 3 výrobky Chupa Chups a registruj sa na [www.chupachups.sk](http://www.chupachups.sk)



# OŽIJE SLOVENSKÝ VIDIEK?

**K**ed' budeme nútiť mladé generácie konzumovať mŕtve potraviny a ich výživovú hodnotu nahrádzať rôznymi chemickými preparátmi, bude to mať ďalekosiahle dôsledky.

**S**lovenskému vidieku sa nedarí tak, ako by sa malo. Mladí ľudia odchádzajú z vidieka za prácou do miest, mnohé obce s osobitým koloritom sú vyľudnené, ostávajú tu starší ľudia. Pritom život na vidieku má svoje čaro a, žiaľ, aj mnohé riziká. Rodiny by neodchádzali, ak by mali možnosti obživy. Mnohí ľudia žijú na vidieku celé generácie a majú zvláštny vzťah k pôde. Pôda je nemobilná, nemožno ju premiestniť. Má ohraničenú rozlohu, diferencovanú vhodnosť pre dodatočné vklady kapitálu a práce, má diferencovanú úrodnosť, svoju hodnotu aj cenu, ale nepodlieha odpisom. Možno ju obhospodarovať na základe vlastníctva štátu, súkromného a družstevného vlastníctva. V poľnohospodárstve ide o prácu s biologickými organizmami, v rastlinnej oblasti ide o rozličné druhy a odrody plodín, v živočíšnej výrobe o rozdielne plemená a kategórie hospodárskych zvierat. Výsledky výroby, ako mlieko, mäso, maslo, jogurty, pomerne rýchlo podliehajú skaze. Práca s pôdou, rastlinstvom a so zvieratami má sezónny charakter a nesie vážne prírodné riziká. Podľa slov predsedníčky združenia Rodinné farmy Anny Balkovej to neraz vyzerá tak, že vidiek sa skôr devastuje, ako buduje. Za prioritu združenia pokladá snahu obmedziť predaj slovenskej pôdy zahraničným subjektom. Cez slovenských konateľov sa pôda sústavne odpredáva do cudzích rúk a čo je ešte horšie, zahraničné firmy nechcú kvalitnú pôdu využívať na poľnohospodárske účely, ale zväčša na nej stavajú. Často sa do pôdy in-

vestuje, ale neraz sa stane, že leží ladom. Rastie na nej burina, množia sa škodcovia ohrozujúci družstevníkov a farmárov, ktorí sa o svoje pozemky starajú tak, ako treba. Pôda, voda, lesy sú národné bohatstvo. Ľudia zaoberajúci sa poľnohospodárstvom súčasný stav pokladajú za veľmi kritický. Ak sa vidiek zanedbáva, mení sa aj tvár krajiny. Farmári sú znepokojení tým, že na ich produkty sú niekedy až prehnane prísne požiadavky a výrobky sa zriedkakedy dostanú do ponuky obchodných reťazcov.

## *Globálne aspekty zlého hospodárenia s pôdou*

„Pôda má jednu výhodu a súčasne je to aj jej obrovská nevýhoda, že je využiteľná pre všetky odvetvia ľudskej existencie!“ upozorňuje akademik SAV profesor, pedológ Juraj Hraško. „Pôda slúži nielen poľnohospodárstvu, ale nachádza sa aj pod diaľnicami či nákupnými centrami. Akákoľvek ľudská činnosť je nevyhnutne spätá s pôdou, ide o aktivitu, ktorá je súčasne spôsobom na využitie pôdy. Na svete žije približne 9 miliárd ľudí. Otázka znie, čo títo ľudia potrebujú. Potrebujú jaguáry, wolksvageny alebo, nedajbože, zlaté hodinky s vodometom? Nie, potrebujú dýchať čistý vzduch, napiť sa čistej vody a jesť kvalitné potraviny. Viete si predstaviť, že jedna tretina ľudstva žije nad

## *Živé potraviny či výživové doplnky?*

Mladí farmári, ktorí majú odvahu ísť do tohto druhu podnikania, upozorňujú na to, že legislatíva na Slovensku vôbec nie je dokonalá. To, čo je možné v okolitých krajinách – Rakúsku, Poľsku a Česku –, nie je možné realizovať na Slovensku. A tak sa mnohí farmári uchylujú do oblasti „sivej ekonomiky“, čo môže spätne poškodzovať štát. Pritom všetci majú záujem o vzdelávanie v tejto oblasti a podnikat' v súlade s tým, čo je bežné vo vyspelých ekonomikách. Ide o ľudí, ktorí vypestujú alebo spracujú kvalitný produkt doma a predajú ho. Sú v podstate sebestačné a samostatné jednotky aj so svojimi rodinami, obmedzujú ich však niekedy až nezmyselné štátne kontroly. Týka sa to najmä produktov živočíšnej výroby. Pravda je, že v minulosti sa vyrábalo viac potravín so živou mikroflórou, išlo o poctivé výrobky, ktoré boli oveľa zdravšie ako dnešné. Mnohé potraviny vyzerajú atraktívne, nechutia zle, ale biologicky sú prakticky mŕtve. Vidiecky rezort a farmy dokážu vyrobiť zdravé potraviny. Len im treba pomôcť, právne a dotáciami. Je úplne nezmyselné a môže to mať ďalekosiahle dôsledky, ak budeme nútiť mladé generácie konzumovať mŕtve potraviny a ich výživovú hodnotu nahrádzať rôznymi chemickými preparátmi, ktoré nie sú určené na dlhodobú spotrebu. Pôda, ktorá sa obrába, kde sú nasadené rôzne plodiny, chovajú sa domáce zvieratá, už na prvý pohľad vytvára celkom iný kolorit vidieka a krajiny, ako vidíme dnes. A pritom stačí pozrieť sa do neďalekého Rakúska, kde je okrem funkčného poľnohospodárstva vyspelá agroturistika.



**K**u koncu roka 1994 hospodárilo na Slovensku 1 026 poľnohospodárskych družstiev s celkovou výmerou 1 547-tisíc hektárov pôdy. Okrem nich existovali samostatne hospodáriaci roľníci a ich štafetu v súčasnosti preberajú súkromné farmy rodinného typu. V roku 1995 bola schválená takzvaná zelená správa, ktorá hodnotila vývoj poľnohospodárstva a naznačovala ďalšie možnosti vývoja celého odvetvia vrátane družstevného i súkromného sektora. Podľa tejto koncepcie mohlo pokračovanie úpadku poľnohospodárstva viesť k vážnemu narušeniu potravinovej bezpečnosti. Vstup do Európskej únie tieto riziká eliminoval, ale na druhej strane zaznamenávame fakt, že poľnohospodárska produkcia zápasí s veľkými problémami. Podľa právneho experta na poľnohospodárske družstvá Daniela Krátkeho v súčasnosti pôsobí na Slovensku asi 1 500 družstiev, z toho aktívnych v poľnohospodárskej prvovýrobe je asi 500 družstevných subjektov.

pomery a ďalšie dve tretiny zomierajú od hladu? Aké dôsledky môže mať toto pre ľudskú civilizáciu? V súčasnosti vidíme, že toto hladovanie nejakým spôsobom zasahuje aj také vyspelé kontinenty, ako je Európa, dotýka sa to aj Slovenska. Máme tu obrovskú migráciu z Afriky. Stojíme pred zásadnou a globálnou otázkou ľudstva – ako nakrmiť deväť miliárd ľudí. Pretože potraviny nezískame ani z ropy, ani z kvanta áut, ktoré na Slovensku vyrobíme. Musíme túto otázku vyriešiť uspokojivým spôsobom, pretože je to aj otázka bezpečnosti nielen v Európe. Ak ju nevyriešime, riskujeme, že vznikne nielen globálny konflikt, ale aj my pôjdeme jeden po druhom, deti po rodičoch, rodičia po deťoch, pretože nebudeme mať, čo jesť, piť a kde žiť. Jednou z alternatív môže byť more, oceány a ich využiteľnosť pre blaho ľudstva. Ale myslím, že základnou premisou aj do budúcnosti ostane pôda, čo sa na nej urodí, čo môžeme na nej dopestovať. Niekedy dostávam otázky, na čo sú

„Ľudia potrebujú dýchať čistý vzduch, napiť sa čistej vody a jesť kvalitné potraviny.“

potrebné dotácie poľnohospodárom. Je logické, že dopestovať pšenicu v oblasti Dunajskej Stredy je podstatne jednoduchšie a lacnejšie ako na Kysuciach. A je logické, že zo pšenice v oblasti Kysúc bude oveľa drahšia múka. A spotrebiteľ dá prednosť tej, ktorá pochádza z južného Slovenska. Človek jednoducho musí finančne vyrovnávať rozdiely v prírodných podmienkach. Tu vstupuje do hry fakt, že klimatické rozdiely nie sú len na Slovensku, ale v rámci celej Európskej únie. A tu dochádza k tomu, že Francúzsko, Španielsko a Maďarsko vedia dopestovať mnohé poľnohospodárske produkty oveľa lacnejšie ako my. Ak Slovensko vie nakúpiť poľnohospodárske produkty lacnejšie v zahraničí, môže to niektorých ľudí viesť k myšlienke, že na Slovensku nepotrebujeme poľnohospodárstvo. Dôsledky takejto politiky sú katastrofálne, pretože tak sa dramaticky mení aj prostredie slovenského vidieka a samotné dediny. Pretože práve tam poľnohospodárstvo formovalo a dotváralo krajinu, umožňovalo ľuďom zamestnať sa a zdravo žiť. Áno, ak zdražie ropa, prejaví sa to na cene nafty, plynu aj benzínu. Všetci majú zrazu vyššie náklady vrátane obchodníkov. Ale málokto vie zväziť, aká bude cena, ktorú zaplatíme za zdevastované poľnohospodárstvo v globálnom meradle.“

## JEDINÁ OTÁZKA



**JÁNOVI BILINSKÉMU,  
VRCHNÉMU  
RIADITEĽOVI SEKcie  
OBCHODU CJS**

**Aké požiadavky by museli splniť farmárske výrobky, aby boli zaradené na pulty v predajniach systému COOP Jednota, prípadne do režimu vlastnej značky?**

**N**ajdôležitejšou požiadavkou je, aby tieto výrobky spĺňali všetky kritériá a normy definované legislatívou platnou v Slovenskej republike. Pred zaradením položky do predaja, respektíve začatím spolupráce s novým obchodným partnerom, rokujeme o sortimente, kvalite, množstvách, dodacích podmienkach, cenovej úrovni položiek atď. Keďže COOP Jednota je maloobchodný systém s celoslovenskou pôsobnosťou, prevádzkujúci viac ako 2 200 predajní, dôležitou súčasťou rokovania je oblasť logistiky a množstiev. Podľa možnosti dodávateľa sa rozhoduje o spolupráci na centrálnej (celoslovenskej) alebo regionálnej úrovni, pri ktorej sa tovar predáva v jednom alebo vo viacerých regiónoch.

### *Cesta zo začarovaného kruhu*

Jednotlivé vlády, ktoré sme na Slovensku mali, zanedbávali potenciál agrozoznamu. Prezidentka Vidieckej platformy Lucia Gallová je presvedčená, že z agrozoznamu sa môže stať progresívna oblasť, ktorá má potenciál priniesť do života spoločnosti množstvo riešení a produktov s pridanou hodnotou. Poľnohospodárske družstvá a mladí farmári potrebujú viac samostatnosti, kvalitné legislatívne prostredie a z času na čas aj nejakú tú dotáciu od štátu, aby mohli svoj biznis úspešne naštartovať a rozvíjať na prospech všetkých. Nemali by sme snívaj o tom, aké to bolo, keď sa vyrábali jogurty z mlieka, ale v praxi by sme mali chcieť, aby živé a zdravé potraviny boli dostupné na farmárskych trhoch i v supermarketoch. Všetci vieme, že v zahraničí to ide. K alpskej turistike jednoznačne patrí aj pohľad na voľne pasúce sa zvieratá. Na Slovensku sa s týmto pohľadom stretávame čoraz zriedkavejšie.

*Sabina Fojtíková,  
zdroje: TK Vidieckej platformy – Vidiek žije!  
Elena Šubertová: Úspešné podnikanie,  
Kartprint*



# COOP JEDNOTA ŽILINA, SPOTREBNÉ DRUŽSTVO

**C**OOOP Jednota Žilina, s. d., patrí k tým spotrebným družstvám na Slovensku, ktoré sa snažia minimalizovať počty malých prevádzkových jednotiek a ťažisko pôsobenia presúvať na najmodernejšie najväčšie predajne typu supermarket. Výrazne tomu pomáha aj logistické centrum v Hornom Hričove, ktoré vzniklo doslova na zelenej lúke. Supermarkety zaručujú maximálny komfort zákazníkov a ich návrat do predajní. COOP Jednota Žilina, s. d., bude klásť dôraz aj na kvalifikovaný, profesionálny a stabilizovaný personál, ktorý môže výrazne podčiarknuť úspešnosť nielen prevádzkových jednotiek, ale celého družstva. O tom všetkom hovoríme s predsedníčkou COOP Jednoty Žilina, s. d., Zitou Bógovou.



## Na ktoré priority boli zamerané aktivity družstva v poslednom roku?

Určite prioritou aj v minulom roku bol náš zákazník a všetko naše úsilie smerovalo k tomu, aby sme si udržali jeho priazeň a aby sa do našich predajní opakovane vracal. Aj v roku 2015 bolo preto jednou z našich priorít pokračovanie v zmenách štruktúry maloobchodnej siete. Tieto

zmeny by postupne mali viesť k tomu, že v každom regióne, v každej obci, kde pôsobíme – a je tu primeraná kúpna sila –, budeme ponúkať naše služby vo veľkoplošných predajniach typu supermarket. Tak vytvoríme predpoklad na to, aby sme dokázali uspokojiť náročné požiadavky našich zákazníkov. Tomu musí zodpovedať aj primeraná šírka a kvalita ponúkaného sortimentu, čo nám umožňujú práve predajne tejto kategórie. V súlade s našou stratégiou vzrástol počet našich predajní supermarket za posledných päť rokov z 15 na 31 predajní a kým v roku 2011 sa táto kategória podieľala na našom obrate 30%, dnes je to spolu s 2 predajňami Tempo SUPERMARKET až 65%. V roku 2015 sme po rekonštrukcii otvorili 3 supermarkety – v Kamennej Porube, Nededzi a v Závodí. Osobitne predajňu v Závodí pokladáme za jeden z našich najúspešnejších projektov minulého roka, pretože nám vzrástli tržby takmer trojnásobne. Otvorili sme dve nové predajne – supermarket v Hliníku nad Váhom a predajňu potravín v Bitarovej.

Pri presadzovaní našich zámerov smerom k rozšíreniu predajní supermarket je najmä v obciach limitujúcim faktorom počet obyvateľov. Tu musíme povedať, že v štruktúre obcí v našom regióne prevažujú skôr menšie obce s priemerným počtom obyvateľov 1 000 a 1 200. Ale aj tu si naši zákazníci zaslúžia primeraný komfort pri nakupovaní, preto súbežne s investovaním do rozvoja našej ťažiskovej kategórie sme rekonštruovali

**COOP JEDNOTA ŽILINA PÔSOBÍ V OKRESOCH:  
ŽILINA, KYSUCKÉ NOVÉ MESTO, BYTČA**

**POČET MALOOBCHODNÝCH PREVÁDZOK:  
COOP JEDNOTA POTRAVINY – 67  
COOP JEDNOTA SUPERMARKET – 31  
COOP JEDNOTA Tempo SUPERMARKET – 2**

**PREDSEDNÍČKA PREDSTAVENSTVA:  
ZITA BÓGOVÁ**

predajne všade tam, kde bolo možné zväčšiť predajnú plochu nad 100 štvorcových metrov. Za posledné dva roky sme rekonštrukciami dosiahli zvýšenie počtu tohto typu predajní viac ako o tretinu. Len v uplynulom roku to bolo ďalších šesť predajní, čo nám umožnilo opäť sa priblížiť k nášmu cieľu – minimalizovať počet predajní s plochou do 100 štvorcových metrov. Popri týchto aktivitách bolo samozrejmosťou prestavby predajní zvyšovanie úrovne poskytovaných služieb, výmena chladiarskej techno-



lógie, zariadenia predajní, zmeny v dispozičnom riešení predajní, vytváranie podmienok na rozšírenie ponuky čerstvého sortimentu, osobitne ovocia a zeleniny, mliečného sortimentu, kde sme mali v minulosti výraznejšie rezervy. Ako veľký hendikep v súčasnosti pociťujeme nedostatok parkovacích miest vzhľadom na historicky daný priestor, v ktorom boli naše prevádzky vybudované. Toto je aj limitujúci faktor ďalšieho rozvoja niektorých prevádzok. Preto výstavbu parkovacích miest považujeme v súčasnosti



za dôležitú a snažíme sa o jej riešenie všade tam, kde nám to podmienky umožňujú.

Investície do modernizácie našej siete, do príjemného, klimatizovaného prostredia a moderného zariadenia považujeme za základný predpoklad úspechu a záujmu u zákazníkov. Rovnako významnú úlohu však prikladáme štruktúre ponuky sortimentu a zabezpečeniu trvalej dostupnosti tovaru, ktorý u nás zákazníci hľadajú. V tomto smere sme výrazne pokročili v implementácii systému riadenia tovarových zásob, čo sa v súčasnosti prejavuje nielen vo zvýšení dostupnosti tovarových položiek, ale aj v zrýchlení celého procesu objednávania. Zavedené automatizované procesy výrazne znižujú čas, ktorý tejto činnosti naši zamestnanci v predajniach v minulosti venovali, a skvalitňujú celý proces objednávania. Dôležité v minulom roku bolo posilňovanie sortimentu fresh. Zdefinovali sme si priestor v každej kategórii predajní tak, aby umožňoval maximálne rozšíriť ponuku čerstvého sortimentu, zintenzívnili sme frekvenciu objednávok tohto tovaru a výraznú pozornosť sme venovali jeho cenovým reláciám tak, aby boli pre zákazníka čo najzaujímavejšie. V tejto oblasti považujeme za úspech nárast predaja ovocia a zeleniny o viac ako 30 percent v minulom roku, ale

kom priamo na predajnej ploche, zabezpečenie dostatočnej ponuky tak, aby sa zákazník necítil oklamáný, ak tento tovar v zaujímavej akciovnej cene v našej predajni nenájde. Aj preto sme pristúpili už pred niekoľkými rokmi k centralizácii riadenia týchto akcií a myslíme, že to významne pomohlo úspešnosti pri ich uskutočňovaní. Celoslovenské akcie v rámci nášho družstva dopĺňame pravidelnými víkendovými akciami, ktorými oslovujeme zákazníkov hlavne cez nízke ceny mäsa, pekárenských výrobkov a ďalšieho

## Modernizácia pre väčší komfort zákazníkov

čerstvého, respektíve sezónneho sortimentu. V rámci sortimentu pekárenských výrobkov nám nedá nespomenúť nášho najväčšieho dodávateľa, lokálneho partnera Peza Žilina, a. s., s ktorými robíme množstvo spoločných a zaujímavých aktivít pre zákazníkov. Rada by som vyzdvihla poslednú spoločnú a úspešnú aktivitu v minulom roku, keď sme rozbehli predaj čerstvých, bezgluténových pekárenských výrobkov, najskôr vo vyšších reťazcoch a postupne, vzhľadom na veľký záujem našich zákazníkov, vo všetkých kategóriách predajní. Dnes je tento sortiment vždy dostupný v našich predajniach, v prípade potreby si ho zákazníci môžu v predajni osobitne objednať. Dbáme o to, aby sme otváracie hodiny maximálne prispôbovali potrebám zákazníkov. Všetky naše supermarkety sú otvorené v pracovných dňoch minimálne do 19. hodiny, samozrejmosťou je v tejto kategórii nedeľný predaj. Počas nedeľí máme otvorené celkovo viac ako dve tretiny predajní.

V uplynulom období sme výrazne investovali do informačných technológií. Využitie tohto moderného nástroja nám výrazne pomohlo nielen v zdokonaľovaní procesov riadenia, v automatizovaní pracovných postupov v predajniach, ale tiež v nasadzovaní moderných prvkov predaja, ako boli v minulom roku samoobslužné pokladnice v našom Tempe v Žiline, zavedenie LED obrazoviek pri ovocí a zelenine, zdokonaľovanie pokladničného systému, zavedenie elektronických cenoviek v našom Tempe SUPERMARKET. V minulom roku sme vytvorili priestor aj na zintenzívnenie komunikácie s našimi zákazníkmi, keď sme zriadili vlastnú webovú a facebookovú stránku. Na sociálnej sieti sme začali s novými zaujímavými aktivitami pre našich zákazníkov, organizujeme rôzne súťaže pre spotrebiteľov a poskytujeme vždy aktuálne informácie o dianí v našom družstve. S cieľom zvyšovať kvalitu, odbornosť, profesijný rast našich zamestnancov sme investovali do rôznych

foriem vzdelávania, pričom osobitný dôraz bol kladený na opakované školenia zamestnancov našich predajní.

## Na čo ste v súvislosti s vašou činnosťou obzvlášť hrdí, na aký úspech by ste chceli upozorniť?

Sme hrdí na to, že sme družstvo, ktoré sa z desiatky najväčších družstiev v silnej konkurencii dostalo tržbami medzi päť najväčších družstiev, tiež na to, že sme v rámci skupiny družstiev už opakovane v minulom roku obhájili prvenstvo v najvyššom indexe rastu maloobchodného obratu. Nášmu družstvu sa podarilo nielen udržať, ale aj získať nových zákazníkov. Opäť nás oslovujú zástupcovia obcí a zákazníci so záujmami o služby našich predajní tam, kde v súčasnosti nepôsobíme. Sme hrdí na najmodernejšie a obratovo najväčšie Logistické centrum v Hornom Hričove v rámci družstiev na Slovensku. Vybuďovali sme ho spoločne s ďalšími tromi družstvami na zelenej lúke a je to jeden z našich najúspešnejších projektov v poslednom období. Logistické centrum dosahovalo po otvorení začiatkom roka 2013 podiel na nákupe do našej siete 48 percent, dnes predstavuje jeho podiel 70 percent z celkového objemu dodávok do našej siete.

## Aké ciele máte pred sebou v najbližšom období?

Naším cieľom je pokračovať v dlhodobých zámeroch modernizácie našej siete a v ďalšom skvalitňovaní služieb našim zákazníkom. Máme stanovený jasný cieľ v tom, aký podiel predaja chceme postupne dosiahnuť v predajniach formátu nad 200 štvorcových metrov, tiež v predajniach nad 100 štvorcových metrov a chceme pokračovať v naplňaní tohto cieľa. Dôležitý pre nás je však aj extenzívny rast. V tomto smere máme vytypované konkrétne miesta v našom regióne, kde by sme radi rozšírili svoje pôsobenie budovaním nových predajní. Momentálne pracujeme na získavaní pozemkov na tento účel. V súčasnosti prebiehajú prípravné práce na otvorenie nového supermarketu s plochou nad 700 štvorcových metrov v meste Rajec, ktorý by mal byť otvorený ešte v tomto roku, na kompletnú modernizáciu nášho Tempa v Žiline, pracujeme na projekte modernizácie predajne v Rajeckých Tepliciach, ktorý bude vzhľadom na plánovaný rozsah finančne veľmi náročný a je plánovaný na rok 2017. Už v prvých mesiacoch v tomto roku sme zmodernizovali 4 predajne, z toho dve predajne boli v nadväznosti na rozšírenie predajnej plochy preradené do vyššieho reťazca. Chceme posilniť spoluprácu s odbornými školami v regióne s cieľom zvýšiť záujem o prácu práve v našom spotrebnom družstve. Sme si vedomí toho, že práve spokojný, kvalifikovaný, prívetivý a ochotný personál je a bude v budúcnosti základom na získanie a udržanie priazne našich zákazníkov. Žiada si to však aj u nás výrazne zmeniť procesy a spôsob uchopenia tohto v súčasnosti veľmi vážneho problému, ktorého riešenie považujeme za absolútnu prioritu na najbližšie obdobie.



tiež veľmi pozitívne ohlasy zákazníkov na štruktúru a kvalitu ponuky mäsa a mäsových výrobkov. Osobitne čerstvé mäso je nielen rastúcou kategóriou v našej sieti, ale tiež kategóriou, ktorá dokáže prilákať zákazníkov do našich predajní. Tu sa nám veľmi osvedčuje hlavne výhradná spolupráca s naším lokálnym slovenským výrobcom a spolupráca formou týždenných akcií.

Veľmi veľkú pozornosť sme na centrálnej úrovni venovali zabezpečovaniu celoslovenských marketingových akcií, kde za najdôležitejšie považujeme ich zaujímavé prezentovanie zákazní-



# NA PRVOM MIESTE SÚ VZŤAHY SO ZÁKAZNÍKMI

V uplynulých mesiacoch sa v jednotlivých spotrebných družstvách uskutočnili zhromaždenia delegátov, v niektorých CJ sa konali i voľby do predstavenstiev družstiev skupiny COOP Jednota a priniesli zmeny aj na postoch predsedov (CJ Prievidza – Jana Madajová, CJ Michalovce – Mária Švecová, CJ Žilina – Zita Bógová, CJ Poprad – Štefan Dubec). My vám predstavujeme dve nové predsedníčky, Janu Madajovú z CJ Prievidza a Máriu Švecovú z CJ Michalovce.

**Ako dlho pracujete v systéme s. d., na akých pozíciách, akou problematikou ste sa najviac zaoberali?**

*Jana Madajová,  
predsedníčka CJ  
Prievidza, s. d.*



V COOP Jednote Prievidza pracujem od ukončenia VŠE v roku 1987. Viackrát som stála pred rozhodnutím, či akceptovať iné ponuky a zmeniť zamestnávateľa. Som však zástancom filozofie, že ak v podniku pracujete taký dlhý čas ako ja, bolo by chybou nevyužiť všetko, čo viem, práve na prospech tejto firmy. Aj keď je veľa skúseností prenosných, sú zase iné, ktoré môžete využiť len tu a teraz. Začínala som na oddelení, ktoré pracovalo s členskou základňou, po dvoch rokoch som sa stala vedúcou odboru obchodnej politiky. Od roku 1993 až do môjho nástupu do funkcie predsedníčky som pôsobila ako vedúca obchodno-prevádzkového úseku a zároveň ako podpredsedníčka predstavenstva. Takže takmer celý svoj život je spätý práve s obchodným úsekom. Je to oblasť, ktorú som vyštudovala na obchodnej fakulte a ktorá ma naplňuje a baví.

*Mária Švecová,  
predsedníčka  
CJ Michalovce*



V COOP Jednote Michalovce, s. d., som začala pracovať hneď po skončení vysokej školy v roku 1979.

Po nástupnej praxi a materskej dovolenke som pracovala na útvare kontroly, potom ako vedúca referátu hygieny, OBP a PO. V roku 1988 som prevzala funkciu vedúcej útvaru plánovania a financovania a v roku 1992 vedúcu útvaru ekonomického rozvoja a informačnej sústavy. V rokoch 1996 – 2016 som pracovala ako podpredsedníčka a vedúca ekonomického úseku. Členkou predstavenstva som od roku 1991.

**Čo považujete za svoju prioritu na poste predsedníčky vášho družstva?**

*J. M.:* Všetko sa odvíja od hlavného cieľa, ktorý sa rokmi nemení. Je ním dlhodobá úspešnosť našej firmy. V tom je ukryté všetko. Lebo ak máte takýto cieľ, musíte hrať poctivú hru bez falošných kariet. Nemôžete sa pozerat' na krátkodobé úspechy na úkor straty dôvery. Pre mňa obchod spočíva v prvom rade v etike, pretože ak chýba, celá stavba sa zrúti ako domček z karát. Potom je to v chcení, energii, ktorú musíte do vecí vložiť. Lebo tím okamžite spozná, ak jeho lídrovi chýba energia. No a tret'ou vecou je každodenné vyladovanie jemného mechanizmu firmy, aby sa nestalo, že sa niektorý z procesov zastaví. Ved' obchod nikdy nespí. A príliš veľa chýb nesmieme urobiť ani pri uzatváraní strategických zmlúv, ani pri dokladaní tovaru. Ak chceme byť úspešní, v prvom rade musíme rozvíjať vzťahy s našimi zákazníkmi. Ich spokojnosť je našou najvyššou prioritou. Ak túto myšlienku pochopí a do svojho každodenného konania premietne náš 600-členný tím zamestnancov, tak sme vyhrali. Toto je pre mňa veľká výzva a zároveň nikdy sa nekončiaci proces. Aj správna skladba sortimentnej ponuky s dôrazom na ponuku regionálnych produktov, čerstvý a kvalitný tovar a v tejto súvislosti korektné a vyvážené vzťahy s našimi dodávateľmi patria medzi naše priority. Chceme byť moderným obchodom s novými technológiami a inováciami, priateľskými

k životnému prostrediu a smerujúcimi k úspore energií. Vždy mi záležalo a bude mi záležat' na tom, aby naše predajne boli na európskej úrovni, ale zároveň chceme zostať regionálnym a regiónu prospešným obchodom s vôňou domova. Ako obrovskú devízu vnímam históriu našej firmy, ktorú začali budovať už naši starí otcovia. Teraz je na nás, aby sme zúročili ich skúsenosti a odviekli svoj diel práce.

*M. Š.:* COOP Jednota Michalovce sa radí medzi malé COOP Jednoty, pokiaľ ide o maloobchodný obrat, hoci v posledných rokoch sa nám darilo udržiavať stabilnú finančnú situáciu. Podľa môjho názoru sme však zo stability prešli do stagnácie. Naše investície nám nezabezpečili potrebný rast, preto by som sa v nasledujúcom období chcela zamerať na investície, pričom musíme rešpektovať naše regionálne možnosti. Naša Jednota pôsobí v Michalovskom a Sobranceckom okrese, kde sú dediny s nízkym počtom obyvateľov. Samotné okresné mestá sú predimenzované prevádzkami asi všetkých reťazcov, ktoré sa na Slovensku nachádzajú, preto rozšírenie siete vidím v otvorení prevádzkových jednotiek v dedinách s väčším počtom obyvateľov, z ktorých sme odišli v deväťdesiatych rokoch. Ďalšou oblasťou, ktorej by som sa chcela zvlášť venovať, je komunikácia s pracovníkmi. V poslednom období fungovala naša komunikácia len jedným smerom, predovšetkým mailovou poštou vedúcim predajní vo forme upozornení, nariadení, príkazov a zákazov. Som presvedčená, že vlastných pracovníkom by sme mali vnímať ako „vnútorných zákazníkov“, mali by sme počúvať ich postrehy, názory a predovšetkým uspokojovať ich potreby. Potrebujeme vytvoriť vhodné pracovné prostredie a snažiť sa o ich spokojnosť. Zo strany manažérov by mali na každom stupni riadenia ísť smerom dolu pozitívne informácie vo forme ocenenia úsilia podriadených i vo forme pochvál, na ktoré často zabúdame. Avšak negatívne informácie by sa mali riešiť len smerom hore, to znamená s nadriadeným a už vôbec by sa nemali konzultovať so zákazníkmi na ploche predajne, prípadne v šatni medzi samotnými pracovníkmi predajne alebo iného pracoviska, pretože tento spôsob prenosu negatívnej informácie nič nerieši. V týchto súvislostiach sa budem snažiť v maximálnej miere uplatňovať ľudský prístup manažérov k zamestnancom a hľadať všetky možné zdroje pozitívnej motivácie.



# NEPREHLIADNITE!

## 30. JÚNA 2016 SA KONČÍ VYPLÁCANIE ZLIAV



**V**ážení verní zákazníci, držiteľia Nákupej karty COOP Jednota, radi by sme vás upozornili na dátum 30. 6. 2016, keď sa končí možnosť uplatnenia zľavy za 2. polrok 2015. Po uplynutí tohto termínu sa zľava neprenáša do ďalšieho zúčtovacieho obdobia, nárok na uplatnenie zľavy týmto dňom zaniká bez nároku na akúkoľvek náhradu. Nárok na uplatnenie zľavy zaniká aj tým z vás, ktorí si nestihli uplatniť zľavu za 1. polrok 2015 vlni vo vianočnom období a neuplatnia si zľavu ani do 30. 6. 2016. Teda dňom 30. júna 2016 zaniká nárok na uplatnenie zľavy za celý rok 2015.

### NAJČASTEJŠIE OTÁZKY DRŽITEĽOV KARTY

*Odpovedá manažérka  
pre vernostné programy  
Katarína Matlonová:*



#### **Kedy dostanem zľavu za nákupy, ktoré evidujem na kartu v tomto období?**

Nákupy, ktoré si na COOP kartu evidujete od 1. 1. 2016, sa vám kumulujú do 30. 6. 2016. Z celkového objemu nákupov, t. j. za nákupy evidované na COOP kartu vo všetkých predajniach COOP Jednota na Slovensku, sa vám vypočíta zľava za 1. polrok 2016. Zľavu za toto obdobie si budete môcť uplatniť vo vianočnom období tohto roka. Dňa 1. 7. 2016 sa váš vernostný účet na COOP karte vynuluje a začínate evidovať nákupy od začiatku. Vaše nákupy sa budú kumulovať do 31. 12. 2016. Za toto obdo-

bie, teda za 2. polrok 2016, si budete môcť zľavu uplatniť na budúci rok vo veľkonočnom období.

#### **Chcela som si uplatniť zľavu a pokladnička mi oznámila, že mám nulovú hodnotu na karte. Ako je to možné, keď som vlni nakupovala a evidovala nákupy na kartu?**

Na túto otázku nemožno jednoznačne odpovedať, každý dôvod treba riešiť individuálne. Na lepšiu ilustráciu najčastejšieho dôvodu uvediem konkrétny príklad: Pisateľku nazvime pani Klára. Pani Klára v júli 2015 požiadala o nákupnú kartu v predajni v Spišskej Novej Vsi. Na papierovú kartu nakupoval jej manžel v Spišskej Novej Vsi a pani Klára, ktorá často chodí na služobné cesty po celom Slovensku, nakupovala na plastovú kartu v rôznych mestách na Slovensku. Obe nákupné karty majú rovnaký EAN kód (číslo pod čiarovým kódom na zadnej strane karty) a všetky nákupy sa kumulovali na EAN kód karty. Predajňa, kde si pani Klára zriadila nákupnú kartu (v Spišskej Novej Vsi), patrí COOP Jednote Liptovský Mikuláš, takže nákupná karta je registrovaná v tejto COOP Jednote. Pani Klára sa začiatkom tohto roka presťahovala do Zvolena, novú adresu elektronicky oznámila COOP Jednote Slovensko. V apríli tohto roku

si pani Klára chcela uplatniť zľavu v predajni blízko svojho terajšieho bydliska, ale pokladnička jej oznámila, že na karte nemá žiadnu zľavu. Platí zásada, že zľavu si držiteľ karty môže uplatniť len v predajniach, ktoré prevádzkuje COOP Jednota, v ktorej je jeho karta registrovaná. To znamená, že zľavu za 1. polrok 2015 si pani Klára môže uplatniť iba v predajniach, ktoré patria COOP Jednote Liptovský Mikuláš. V tejto zľave sú zahrnuté všetky nákupy, teda aj

tie, ktoré pani Klára evidovala na COOP kartu v rôznych predajniach COOP Jednoty na Slovensku. Predajňa vo Zvolene patrí pod COOP Jednotu Krupina, preto pri načítaní EAN kódu karty pani Kláry sa pokladnička objavil oznam o nulovej hodnote zľavy (chybná karta). To však neznamená, že pani Klára prišla o zľavu, zľavu si môže uplatniť do 30. 6. 2016, ale len v predajniach COOP Jednoty Liptovský Mikuláš. Pani Klára požiadala o „preregistráciu“ z COOP Jednoty Liptovský Mikuláš do COOP Jednoty Krupina, aby si v budúcnosti mohla uplatňovať zľavu vo Zvolene, no „preregistrácia“ z jednej COOP Jednoty do inej COOP Jednoty nie je možná. Aby si pani Klára mohla v budúcnosti uplatňovať zľavy vo Zvolene, je potrebné, aby požiadala o novú kartu v predajni vo Zvolene, registrovaná bude v COOP Jednote Krupina a zľavu si bude môcť uplatňovať v ktorejkoľvek predajni, ktorú

prevádzkuje COOP Jednota Krupina. Pani Kláre odporúčame ponechať si pôvodnú kartu do ukončenia zúčtovacieho obdobia, teda do 30. 6. 2016, keď sa končí 1. polrok 2016 a od 1. 7. 2016 nech svoje nákupy eviduje na novú COOP kartu, registrovanú v COOP Jednote Krupina. Za 2. polrok 2016 si už bude môcť uplatniť zľavu v predajni vo Zvolene. Pôvodnú kartu

použije na uplatnenie zľavy za 1. polrok 2016 v predajniach COOP Jednoty Liptovský Mikuláš. Keď si pani Klára zľavu za 1. polrok 2016 uplatní, písomne požiadá o zrušenie nákupej karty COOP Jednoty Liptovský Mikuláš. Žiadosť môže adresovať aj na COOP Jednotu Slovensko. Verím, že týmto konkrétnym príkladom sme odpovedali mnohým našim verným zákazníkom.

Informácie o príslušnosti jednotlivých predajní COOP Jednota sú uvedené na webovej stránke: [www.coop.sk](http://www.coop.sk) v sekcii Zákazník – Zoznam predajní.

**N**a každý podnet, otázku vám odpovíme. Ak to nebude v našej kompetencii, poradíme vám, na koho sa obrátiť. Telefonujte: 02/58 233 233; mailujte: [podnety@coop.sk](mailto:podnety@coop.sk) Prijemné nakupovanie v predajniach COOP Jednoty vám želá tím skupiny COOP Jednota.



# MLIEKO ZAMESTNÁVA SLOVENSKÝ VIDIEK

**K**eby sa dnes všetci výrobcovia a spracovatelia mlieka zlúčili pod jeden veľký podnik, vznikol by štvrtý najväčší zamestnávateľ na Slovensku. Ten dáva prácu niekoľkým tisícom ľudí práve v regiónoch s vysokou nezamestnanosťou.

**S**ektor výroby a spracovania mlieka vrátane nadväzujúcich dodávateľov pre toto dvetvie zamestnáva približne 10 000 ľudí. Podľa údajov spoločnosti FinStat je to približne o 4-tisíc menej, než mal najväčší zamestnávateľ na Slovensku v roku 2014 – Železnice Slovenskej republiky.

Navyše, ak by spracovatelia a prvovýrobcovia mlieka fungovali ako jedna firma, zamestnávali by podobné množstvo ľudí ako gigant US Steel Košice a dokonca viac než obchodný reťazec Tesco. Mohli by sme teda hovoriť takmer o strategickom podniku s veľkým významom pre krajinu.

## *Pomáhajú v chudobných regiónoch*

Železnice, farmárov aj mliekarov spája fakt, že pôsobia na celom Slovensku. Nesústreďia sa len vo veľkých mestách, kde sú čísla zamestnanosti



pomerne prijateľné. Práve naopak, prítomní sú skôr v chudobnejších regiónoch. Živočišná výroba je právom považovaná za „ťažký priemysel“ poľnohospodárstva a podieľa sa najväčšou mierou na zamestnanosti vo vidieckych oblastiach.

Ak teda vláda hľadá riešenie situácie napríklad v Prešovskom kraji či okresoch Revúca a Rimavská Sobota, mohla by nájsť odpoveď aj v odvetvi prvovýroby a spracovania mlieka.

„Zamestnanosť na vidieku drží práve mlieko spolu so živočišnou výrobou. Ide o 10-tisíc pracovných miest. Predstavitelia vlády by na to

nemali zabúdať,“ hovorí Alexander Pastorek, predseda Slovenského zväzu prvovýrobcov mlieka.

## *Slovenská kvalita*

Po minuloročnom uvoľnení výrobných kvót na mlieko, ktoré obmedzovali produkciu v jednotlivých krajinách Európskej únie, zaplavila trh nadprodukcia z celej Európy.

„Slovenský spotrebiteľ by mal mať na zreteli, že pri slovenskom mlieku a mliečnych výrobkoch sa môže spoľahnúť na čerstvosť, a tiež na vysokú kvalitu,“ vysvetľuje prezident Slovenského mliekarenského zväzu Stanislav Voskár. Málokto totiž vie, že domáci producenti a spracovatelia musia dodržiavať nielen bruselské, ale aj prísnejšie slovenské predpisy.

Kúpou slovenského mlieka a mliečnych výrobkov teda podporíte nielen zamestnanosť na Slovensku, ale môžete sa tiež spoľahnúť na vysokú a overenú kvalitu.



Celé Slovensko je



aj

Bez lyžičky



Vychutnajte si novinky tejto jari - jogurtové nápoje  
**Bifido a Jop**





## SYROVÉ GULKY SO SLANINOU

Potrebujete:

**125 g osoleného masla**

**1 cibuľu, nakrájanú nadrobno**

**kúsok anglickej slaniny**

**čerstvo mleté čierne korenie, soľ**

**3 čerstvé vajcia**

**štipku strúhaného muškátového orieška**

**500 g bieleho chleba, deň starého nakrájaného**

**na 1 cm kocky**

**100 g strúhaného syra Gruyère**

**3 lyžice hladkej múky**

**300 g mladého špenátu, spareného, vytlačeného a nasekaného**

**3 lyžice mlieka**

**parmezan na posypanie**

V kastróliku na malom plameni rozohrejte dve tretiny masla a opekajte na ňom cibuľu dosklovita. Osolte, okoreňte a nechajte vychladnúť. Slaninu pokrájajte na malé kocky a opečte na panvici.

V mise zmiešajte vajcia, štipku muškátového orieška, chlieb, syr Gruyère, múku, opečenú cibuľu, slaninu, špenát a mlieko a vypracujte mäkké cesto.

Navlhčenými rukami tvarujte guľôčky veľkosti pingpongovej loptičky. Varte ich vo vriacej osolenej vode 10-12 minút. Scedte a rozdeľte do nahriatych tanierov. Posypte strúhaným parmezanom. Nakoniec zohrejte v kastróliku zvyšné maslo, až jemne zhnedne. Polejte slaninové guľôčky a ihneď podávajte.

## KARFIOLOVÉ COOP OBLÁČIKY

Potrebujete:

**1 menší karfiol**

**1 cibuľu**

**3 lyžice olivového oleja**

**1 lyžičku mletého čierneho korenia a soľ**

**3 vajcia**

**5 lyžíc celozrnnnej strúhanky**

**1 lyžičku mletého koriandra**

**1 lyžicu sezamu**

**1 lyžicu tebi**

**1 lyžicu petržlenovej vňate papier na pečenie**



Na panvici rozohrejte olej a orestujte na ňom cibuľu posekanú na jemno. Pridajte očistený karfiol rozobratý na ružičky, chvíľu opekajte, podlejte vriacou vodou a duste do mäkka. Karfiol vidličkou roztláčajte a nechajte úplne vychladnúť. Potom ho zmiešajte s ostatnými surovinami okrem bielkov a nechajte 5 minút odpočívať. Rúru vyhrejte na 175 stupňov, z bielkov vyšľahajte tuhý sneh a zľahka primiešajte do cesta. Plech vysteľte papierom na pečenie. Lyžicou nabierajte hmotu a ukladajte na plech. Vložte do vyhriatej rúry a 15 minút pečte. Podávajte teplé s varenými zemiakmi a pažitkou.







## L'adový čaj s broskyňami

Potrebujete:

- 4 vrecúška čierneho čaju Pickwick Earl Grey**
- 1 zrelú broskyňu**
- asi 2 lyžice trstinového cukru**
- 5 plátkov čerstvého zázvoru**
- citrónovú šťavu z polovice citróna**
- lístky mäty na ozdobu**
- 500 ml horúcej vody**
- 250 ml vychladenej sódy alebo vody**
- poriadnu hrst' ľadu**

**V** 500 ml horúcej vody vylúhujte 4 vrecúška čierneho čaju Pickwick Earl Grey spoločne s plátkami zázvoru. Čierny čaj vyberte po 1-3 minútach, ale zázvor nechajte v džbáne. Osadzte podľa chuti a nechajte vychladnúť. Následne pridajte broskyňu nakrájanú na tenké plátky a dolejte vychladenou sódou. Dochutíte citrónovou šťavou, pridajte ľad a ozdobte mäťou.

## L'adový zelený čaj s uhorkou

Potrebujete:

- 4 vrecúška zeleného čaju Pickwick bez príchute**
- 1 uhorku**
- 4 limetky**
- 3-4 lyžice trstinového cukru**
- lístky mäty**
- 500 ml horúcej vody**
- 250 ml vychladenej sódy**
- poriadnu hrst' ľadu**

**Z**alejte vrecúška zeleného čaju Pickwick 500 ml horúcej vody a nechajte lúhovať 2-3 minúty. Podľa chuti čaj osadzte a dajte vychladnúť.

Uhorku nakrájajte na plátky a vložte ju do džbánu s vychladeným čajom. Pridajte kolieska limetky, ľad, dolejte sódou a ozdobte mäťou.



## Recepty

### HOTDOG A LA SICÍLIA

Potrebujete:

- 4 ciabatty**
- 4 ks Sicílskej klobásy Mecom**
- 200 g strúhanej mozzarely**
- 1 menší baklažán**
- čerstvú bazalku**
- soľ**
- Sicílske pesto**
- 4 veľké paradajky**
- 100 g nakladaných sušených paradajok**
- 2 strúčiky cesnaku**
- 1 hrnček bazalky**
- 100 g lúpaných mandlí**
- 125 ml panenského olivového oleja**
- 2 lyžičky kapár**
- 2 lyžice čiernych olív**
- čili papričku (podľa chuti)**
- 50 g jemne nastrúhaného parmezánu**

**Z**ačnite sicílskym pestom. Rajčiny zľahka prekrojíte do križa a vložte na pár minút do vriacej vody. Nechajte vychladnúť, olúpte, odstráňte semienka a nakrájajte. Čerstvé a sušené rajčiny, cesnak, bazalku, lúpané mandle, kapary, čierne olivy a čili papričku vložte do mixéra a niekoľkými pulzmi rozmixujte. Do zmesi pridajte ricottu, parmezán a olivový olej podľa potreby a premiešajte.

Baklažán nakrájajte na 5 mm tenké plátky, osolte, nechajte 15 – 30 minút vypotiť a usušte papierovou utierkou. Baklažán a klobásy z oboch strán ugrilujte.

Ciabattu rozrežte a zvnútra ugrilujte a obe strany potrite vrstvou pesta, pridajte vrstvu grilovaného baklažánu, ešte horúcu klobásu, zasypte nahrubo nastrúhanou mozzarellou a dozdobte pestom a čerstvou bazalkou.



# ČO JE TO FIAKERGULÁŠ A KTO VYMYSLEL VIEDENSKÚ KÁVU



*Píše Nikolaeta  
Gstachová*

**V**iedenský kočiši sú poväčšinou veselí chlapíci. Nič iné im ani nezostáva, ved' väčšinu dňa prestoja vedľa svojho fiakra a vyčkávajú na turistov, ktorí sa nezlaknú predstavy prepletať sa v koči hustou viedenskou premávkou.

Kočiš, na ktorého si dnes posvietime, svoj smutný osud zapíjal viac, ako je zdravé, a tak ráno zaspal. Raňajky nestíha. No ani postaviť sa na štáciu v mrazivom ráne nalačno sa mu nechce. Zišlo by sa niečo na zahriatie. A na prebratie. A na opicu. Lenže treba držať opraty, a tak je voľná len jedna ruka. Silná káva sa mu zdá tým najlepším liekom a riešením problému. Do veľkého hrnčeka si naleje silnú moka kávu, navrch dá poriadne veľkú porciu hustej šľahačky a na zvýšenie energetickej hodnoty ju posype práškovým cukrom. Vďaka šľahačkovej čapici je káva horúca, ale nepopáli, pretože ju pije práve cez tú šľahačku. Na to, aby si kávu zamiešal, by potreboval druhú ruku, ale v tej predsa drží opraty. A tak zabára nos do šľahačky. No a to je histó-

ria vzniku viedenskej kávy, ako ju poznáme na Slovensku. Vo Viedni sa volá Einspänner podľa jednozáprahovej drožky. Podáva sa v sklenenom pohári s uchom alebo bez a s mištičkou práškového cukru. Einspänner sa nemieša! Silná káva sa pije pomaličky cez pocukrovanú šľahačku.

Keď sa pokúsíte vo Viedni objednať viedenskú kávu, dostanete s najväčšou pravdepodobnosťou Wiener Melange. Je takmer na nerozoznanie od kapučína. Rozdiel je v pomere kávy – v melange jej je viac a je slabšia – a mlieka – v melange ho je viac. Ak nechcete vyzerat' ako turista, ale ako domáci, objednajte si Verlängerter braun – to je horúcou vodou nadstavené presso s horúcim mliekom podávaným extra. Kto má rád

silnú kávu, môže vyskúšať Grosser Schwarzer, teda dvojité espresso.

Hlad nášho kočiša napokon premože a je čas na jedlo s nevábnym názvom Eitrigel. Keď vás niekto pozve na Eitrigel a vy rozumiete po nemecky, možno sa vám začne prevracat' žalúdok, pretože sa zľaknete, že nejde o obed, ale o charitatívnu službu v nemocnici a že v hre bude vysávanie hnisavých rán. Nebojte sa, nejdete do nemocnice, ale k najbližšiemu Würstelstand. Eitrigel – teda „hnisavý“ je hrubý párok, asi ako slovenský špekáčik, ale dlhší a so syrom. Syr sa pri grilovaní topí a pri krájaní rozteká. Radšej si nepredstavujte súvis s názvom, pretože presne tak to vyzerá.



*Ako kočiš nadáva vieme, ale vieme aj, čo mal na večeru?*



A čo si dá náš kočiš na večeru? Predsa Fiakergulasch! Fiakerguláš je super vec, ktorá vás zachráni, keď na návštevu príde viac hostí, ako ste čakali. Teda v prípade, že máte navarený guláš a v chladničke pár párkov alebo špekáčikov a vajíčka. Úplne super je, ak máte takzvané Sacherwürstel pretože majú skoro pol metra a môžete ich rozdeliť aj štyrom stravníkom.

Na tanieri to potom vyzerá takto: Predstavte si to zvrchu, je to celkom estetické. Základ tvorí guláš. Na ňom žiari volské oko, asi desať-pätnásťcentimetrový kúsok párka, ktorý je narezaný a opečený tak, že jeho konce sa stočia do kučierok, Semmelknödel, čiže žemľové knedličky, a uhorka nakrájaná do vejára. A voila! Z obyčajného guláša máte viedenskú špecialitku!

Nech už to s viedenskými fiakrami dopadne akokoľvek, fiakerguláš prežije. Takže odteraz, keď ho v Rakúsku, ale myslím, že skôr iba vo Viedni, uvidíte na jedálnom lístku, pokojne si ho objedajte. Môžete si byť takmer na 100 percent istí, že kuchár do hrnca nenakrájal ani koňa ani kočiša. Mahlzeit!

# Lakt-free

**AK NEMÁTE NA VÝBER,  
TAK UŽ MÁTE NA VÝBER.**

## TRPÍTE LAKTÓZOVOU INTOLERANCIOU?

Už sa nemusíte obmedzovať pri konzumácii mliečnych výrobkov! Vyberte si zo širokej ponuky bezlaktózových výrobkov Rajo.

Bezlaktóзовые produkty sú vyrobené pridaním enzýmu **laktáza**, ktorý zložený mliečny cukor laktózu rozkladá na jednoduchšie a ľahšie stráviteľné formy cukrov. Mliečne produkty si pritom naďalej uchovávajú prirodzený obsah vápnika, ktorý je dôležitý na udržiavanie zdravých kostí a zubov.



ĽAHŠIE  
STRÁVITEĽNÉ



PRIRODZENÝ  
ZDROJ BIELKOVÍN



BOHATÝ  
ZDROJ VÁPNIKA



VYROBENÉ  
NA SLOVENSKU



# SNÍVAM O MALEJ MESTSKEJ FARME...

**V**idiecka platforma vznikla prirodzene vďaka spolupráci a daniu počas Medzinárodného roka rodinných fariem 2014, ktorý vyhlásila FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations). Cieľom platformy je udržateľný rozvoj na slovenskom vidieku, ktorého nevyhnutnou súčasťou je rozvoj, podpora mladých a malých farmárov. Prinášame vám rozhovor s prezidentkou Vidieckej platformy Luciou Gallovou.



## **Prečo ste sa rozhodli venovať poľnohospodárstvu a ísť do všetkých aktivít okolo Vidieckej platformy?**

Musím sa priznať, že nemám žiadnu rodinnú históriu a tradíciu v poľnohospodárstve alebo vo farmárčení. Aj keď treba povedať, že sme sa v rámci rodiny venovali podnikaniu, ale v iných oblastiach. Mala som také obdobie, keď som rozmýšľala, ako by som mohla čo najúčinnejšie pomôcť slovenskej spoločnosti, kde, ako vieme, nie všetko funguje ideálnym spôsobom. S priateľmi a pracovnými partnermi sme pracovali na možnostiach odbytu pre našich farmárov. Postupne sme získavali obraz o tom, ako sa darí malým aj tým väčším farmárom, ako to funguje v spracovateľskom priemysle. Dozrela v nás myšlienka, ako tých ľudí prepojiť a priniesť tak nové možnosti.

## **Mohli by ste charakterizovať najdôležitejšie problémy, ktoré sužujú slovenský vidiek z hľadiska podnikateľských aktivít?**

Zameriavame sa primárne na malé a stredné farmy, mojou obľúbenou kategóriou sú ekologické farmy. Veľmi rýchlo sme však prišli na to, že ťažkosti,



ktoré majú malí farmári, majú aj tí veľkí. Hlavné problémy týchto ľudí sa týkajú podmienok na ich prácu, to znamená zle nastavené legislatívy. Ďalej sú to najmä otázky odbytu ich produktov, kde majú, niekedy až príliš, zviazané ruky. Takže počas našej dvoj-trojročnej existencie sme sa snažili preniknúť do hĺbky týchto problémov, spoznať ich a hľadať riešenia. Na základe tohto poznania sme si zadefinovali deväť základných priorít, ktoré pokladáme za kľúčové. Ide o témy týkajúce sa dlhodobej stratégie pre rezort, pôdy, farmárskeho zákona, vzdelávania a poradenstva, školského stravovania, transparentného prístupu k informáciám týkajúcim sa dotácií či témy o regionálnom rozvoji. Tieto priority vychádzajú z požiadaviek našich členov a s nimi ideme do vzájomného dialógu. Hľadáme spoločné prieniky, riešenia a, samozrejme, prijímame aj kompromisy výhodné pre obidve strany. Snažíme sa zmierovať opozičné strany a vytvárať možnosti na vzájomnú spoluprácu.

### **Na Slovensku sa možno ešte dívame cez prsty na ekologické farmy. Čo to vlastne znamená ekologická farma?**

Ekologická farma musí spĺňať podmienky týkajúce sa používania postrekov a iných chemických prípravkov. Na to existujú inštitúcie, ktoré merajú obsah chemických prvkov v pôde a vo výrobnom procese. Počas dvojročného obdobia sa farma nachádza v takzvanej konverzii. V tom období je sledovaná a keď splní parametre, ktoré sú dané, dostane značku EKO-BIO a zelený lístok, ktorý môže používať na svoje produkty. Na Slovensku je podľa posledných údajov 440 ekologických pestovateľov. Poznám však aj veľa farmárskych rodín, ktoré produkujú bioprodukty bez používania pesticídov, no nie sú oficiálne certifikované.

### **Čo mladého človeka najčastejšie privedie k farmárčeniu?**

Väčšina ľudí je motivovaná rodinnou históriou a tradíciou. Napríklad starí rodičia sa venovali poľnohospodárstvu, farmárčeniu a oni sa potom k tomu nielen z úcty vrátili. Túžba po návrate k prírode je silná, vieme, že mestá sú znečistené a plné ľudí. Je tu hlava na hlavu a vidiek poskytuje isté možnosti

oddýchnuť si od toho. Potom sú však aj takí, ktorí chcú zmeniť spôsob svojho doterajšieho života. Posledné obdobie registrujeme veľký nárast záujmu mladých o farmárčenie a život na vidieku.

### **Dostavili sa úspechy, ktoré vás ďalej motivujú na premenu slovenského vidieka?**

Je to permanentný boj, niekedy naozaj veľmi ťažký (úsmev). Za najväčší úspech pokladám to, že Vidiecka platforma existuje a funguje, pretože, povedzme si na rovinu, na Slovensku vôbec nie je jednoduché vytvárať takéto bázy. V súčasnosti združujeme 26 organizácií a dovedna máme 900 členov. Počas našej dvojročnej existencie sa nám podarilo vybudovať nielen istú kvantitu, ale aj kvalitu. Etablovali sme sa ako organizácia, ktorá je relevantným partnerom pre ministerstvá, parlament aj pre rôzne komory a organizácie, ktoré na Slovensku fungujú v oblasti poľnohospodárstva a spracovateľského priemyslu.

### **Ako to vyzerá s prepojením na medzinárodné organizácie podobného zamerania?**

Máme výbornú spoluprácu s FAO (Food and Agriculture Organization), špecializovanou agentúrou OSN so sídlom v Ríme. Jej cieľom je dosiahnuť sebestačnosť krajín vo výžive, odstrániť problémy s nedostatkom potravín a zlepšiť podmienky vidieckeho obyvateľstva, ktoré sa venuje poľnohospodárstvu. Zapájame sa do aktivít krajín V 4 v tejto oblasti, kde práve prebieha zosieťovanie organizácií podobného typu, ako sme my. Máme výbornú spoluprácu so Svetovým vidieckym fórom, ktoré nás, okrem iného, prizýva na medzinárodné konferencie, kde sa buduje vzájomná spolupráca týkajúca sa aj legislatívy v jednotlivých krajinách.

### **Myslíte si, že devastácia slovenského vidieka, predaj slovenskej pôdy do zahraničných rúk a ďalšie problémy súvisia s členstvom Slovenska v EÚ?**

Nie, vôbec si to nemyslím. De iure existujú zákony, ktoré takéto predaj nedovoľujú, ale de facto sa

prostredníctvom rôznych osôb, ktoré majú slovenský pôvod, tieto zákony obchádzajú a neraz až zneužívajú. Ale to je už téma aj pre skúsených kriminalistov (smiech). V rámci Európskej únie existuje podpora legislatívy a odporúčania, ktoré podporujú rozvoj vidieka aj cez mladých a malých farmárov. Na začiatku, pri vstupe do Európskej únie, si však Slovensko nevylobovalo výhodné podmienky, napríklad na vývoz a produkciu svojich výrobkov ako niektoré väčšie krajiny.

### **Spomínali ste myšlienku okrúhlych stolov. Napríklad COOP Jednota, domáci obchodný reťazec, má najvyššie percento zastúpenia slovenských výrobkov...**

Našou momentálnou snahou je iniciovať a vytvárať okrúhle stoly. Budeme pozývať zástupcov malých aj veľkých fariem, spracovateľov aj obchodníkov. Pri okrúhlych stole by sme chceli nachádzať spoločné riešenia a tie potom posúvať smerom do parlamentu a k vláde Slovenskej republiky.

### **Máte rada prírodu?**

Prírodu milujem, mám rada všetky aktivity s ňou spojené. Veľmi rada chodím na vychádzky so svojou sučkou Lady. Nie som vášnivá psičkárka ani nepoznám všetky rasy a plemená psov. Môj vzťah k nej je súčasťou veľkej lásky k prírode a k jej poznávaniu. Mojim snom je raz mať takú malú, mestskú farmu.

### **Mestskú farmu, to znie zvláštne...**

Áno, rada by som mala na tej farme všetko, čo k poriadnej farme patrí, vrátane zvierat. Chcem naďalej pomáhať farmárom v ich dôležitej práci a takto postupne sa popritom vo mne rodí predstava, ako by mala vyzerat' moja farma (úsmev).

*Za rozhovor ďakuje Sabina Fojtíková  
Snímky: Maňo Štrauch*

# SEZÓNA RADOSTI

**S** pomaliť, zadívať sa na niečo pekné, spoznávať nové veci, dopriať si niečo nezvyčajné, zlepšiť náladu nielen ľuďom okolo nás, ale aj sebe. Preddovolenkový jún je na to ten správny čas.

## Inšpirujte sa južanmi

Gréci, Taliani, Španieli i Francúzi nám môžu pripadať trochu pomalí a leniví. Na všetko majú dost času a vôbec sa nenechajú vyrušiť pri svojich obľúbených činnostiach, ako je jedlo, siesta, petang, debaty v parku či vysedávanie v kaviarni. Nám to bude najskôr pripadať ako strata času, ktorý by mohli využiť užitočnejším spôsobom, no južania žijú život inak. Z každodenného zhonu si nerobia ťažkú hlavu, sú nad vecou, užívajú si život teraz a tu a nemyslia na to, čo budú robiť o hodinu či o mesiac. Bežne s úsmevom prehodia pár slov s neznámym človekom na ulici či u pekára bez toho, aby sa to považovalo za obťažovanie. Krátky zdvorilostný rozhovor „o ničom“ (small talk) má v bežnom živote veľký zmysel, pretože dokáže navodiť pocit pohody a šťastia. Jednoducho, keď sa na nás niekto obráti s úsmevom a milou vetičkou, odpovedáme mu automaticky rovnakým spôsobom a to nám zlepšuje náladu.

## Hľadajte umenie

Podľa psychológov môže kontakt s umením priniesť človeku vnútornú očistu a psychickú pohodu. Pomáha oslobodiť psychiku od každodennej záťaže a stresu a umožňuje zastaviť sa, presmerovať myšlienky a popremýšľať o iných veciach, než sú len povinnosti. Podnecuje vnímanie javov v širšom kontexte, rozvíja pamäť, pozornosť a koncentráciu. Vďaka prijímaniu umenia dokážeme nájsť spojenie s vlastnou individuál-

nou podstatou a akceptovať vlastné pocity, nadobúdame schopnosť sebareflexie a kultivujeme svoju osobnosť. Ak sa niekto pýta, načo je nám dobré niečo také nepraktické ako umenie, tak práve na toto.

Je pritom jedno, či k umeniu pristupujete ako príjemca, alebo tvorca (ktorý sa sám pokúša maľovať, písať, spievať či fotiť). Je škoda, že kontaktu s umením sa mnohí ľudia zámerne vyhýbajú z obavy, že mu neporozumejú, že sa budú nudiť, že im nemá čo dať. Je pravda, že umenie na rozdiel od komercie, ktorá slúži vyslovene na relax a pobavenie, si vyžaduje

istú pozornosť a snahu. Ak však cítime potrebu vnieť do svojho života trochu iný rozmer, nemusíme mať z toho strach. Psychológovia, ale aj samotní umelci z rôznych oblastí tvrdia, že porozumieť dielu nie je vždy to podstatné. Stačí sa len pozerat', vnímať, nechať dielo (obraz, film, hudbu, román) na seba pôsobiť, skúsiť, čo to s nami urobí. Netreba hneď po návrate z výstavy či z kina robiť závery a snažiť sa zaujať k dielu postoj, dajte dojomom čas. Skúste to, zistíte napríklad, kde vo vašom okolí vystavuje nejaký zaujímavý výtvarník, a nebojácne choďte.





# Obliekajte sa jednoducho

Ak si začnete zjednodušovať rôzne aspekty svojho života, postupne v nich zavládne poriadok a uľaví sa aj vašej mysli. Robte to, ako keď upratujete v šatníku. Postupne vyhadzujte „veci“, ktoré nepotrebuje alebo ktoré vám nie sú „dobré“. Budete sa cítiť slobodnejšie, voľnejšie a spokojnejšie. Nie je to jednoduchý proces, ale začať môžete práve šatníkom. Jednoduchosť je kľúčom k dokonalej elegancii, to sú slová nesmrteľnej Coco Chanelovej, ktoré platia doslova, ale sú aj metaforou na ľudský život. Žena, ktorá nemá na sebe priveľa farieb a ozdôb, pôsobí nielen príjemnejšie na okolie, ale sa aj lepšie cíti. Neznamená to, že by ste sa azda mali obliekať len do čiernej alebo sivej, naopak, noste farby, ale narábajte s nimi opatrne. Neprezdobujte sa. Začnite premýšľať nad tým, čo nosíte, kde a ako to bolo vyrobené. V móde sa začal preferovať trend slow fashion (pomalej módy), ktorý rozvíja myšlienku ohľaduplnej spotreby. Podporuje férovú výrobu, domácu produkciu, malých a originálnych výrobcov. V rámci pomalej módy sa používajú organické látky, modely bývajú v umiernennej farebnosti a čistom nadčasovom dizajne. Dajú sa nosiť dlho a nezatažujú životné prostredie, na rozdiel od bežnej spotrebnej módy z reťazcov, ktorá sa často vyrába v neľudských podmienkach a používa zdraviu škodlivé chemické látky. Vyberte sa cestou menšieho počtu kusov oblečenia v šatníku, začnite nakupovať menej, ale vyberať lepšie.

# Kúpte si vodu

Nie, nemáme na mysli tekutinu na pitie, ale tú, ktorá vás zahalí do jemného závoja vône. V jarných a letných mesiacoch dominujú toaletné vody, ktoré majú nižšiu koncentráciu vonných zložiek, no čoraz viac sa opäť dostávajú na výslnie kolínske vody. Tie sú také jemnučké, že okolie ich sotva zachytí – sú 1- až 3-percentnou zmesou vonných látok rozpustených v 60 až 70% liehu.

Začali sa vyrábať už na začiatku 18. storočia, keď sa parfumér Giovanni Maria Farina presťahoval z Talianska do Kolína nad Rýnom a založil tam parfumérsku spoločnosť, ktorá je dnes najstaršia na svete. Novú jemnú vôňu nazval na počesť svojho nového domova Eau de Cologne, kolínska voda. Voňavá móda si rýchlo získala urodzenú spoločnosť v Európe a už na konci 18. storočia sa začali objavovať prvé falzifikáty. Vo výrobe pôvodnej kolínskej vody dodnes pokračuje už ôsma generácia dynastie Farinovcov podľa receptu, ktorý je po celý ten čas tajný.

Termínom Eau de Cologne (EDC) sa v súčasnosti označujú vône s nižšou koncentráciou a postupom času sa vžil najmä pre pánske vône. Vyrábajú sa však aj očarujúce kolínske vody pre dámy, ale aj také, ktoré



môžu nosiť rovnako muži i ženy. Charakteristické sú ľahkosťou, sviežosťou a citrusovým základom a tým, že nie sú obťažujúce pre okolie, zväčša ich cíti iba nositeľ. Svetoznámy parfumér Jean Claude Ellena vraví, že kolínska voda vlastne ani nemá šíriť vôňu do okolia, ale navodiť pocit osvieženia a čistoty svojmu nositeľovi. Ak si na jar doprajete veľký flakón tohto životobudiča (pre nižšiu koncentráciu má aj nižšiu cenu), budete sa z neho tešiť celé leto bez toho, aby sa vám rýchlo zunoval.

# Navštívte iné mesto

Začiatok leta je krásny v celej Európe. Urobte si víkendový výlet do niektorej európskej metropoly, ale tentoraz nechajte priateľov doma. Vyberte sa len vy a niekto, kto je vám najbližší, manžel, najlepšia kamarátka, mama. Budete sa tak viac sústrediť na prežívanie spoločných chvíľ, pomôže vám to uvedomiť si vzájomné vzťahy a upevniť puto medzi vami. Tentoraz si nedávajte žiadne konkrétne turistické ciele, nerobte si záväzný program, nenaháňajte sa a nesnažte sa vidieť všetko, čo sa tam vidieť má. Naopak, túľajte sa mestom iba tak, z nohy na nohu a vnímajte jeho atmosféru. Posedávajte v kaviarňach, na lavičkách, zjdite do kostola, aj keď nie ste veriaci. Hľadajte skryté uličky, zákutia a miesta mimo turistických cieľov, chodte tam, kde sa pohybujú domáci obyvatelia. Pozorujte ľudí, ako žijú, ako sa správajú, čo majú oblečené, uvedomujte si hlavne to, čo sa vám páči, a čo vás zaujme, si odfoťte.

-dp-



# LETNÉ FESTIVALY NIEN PRE MLADÝCH

**L**eto sa blíži a s ním prázdniny. Nastáva sviatok opálenej pokožky, pokosenej trávy, chladených nápojov a – dobrej hudby. Na ktorý hudobný festival sa vyberiete vy?

17. 6., 23. 6., 24. 6.

## DOBRÝ FESTIVAL, TRIDENT OPEN AIR A NEON FESTIVAL

Dobry festival patrí medzi najväčšie hudobné podujatia na východnom Slovensku. Aj tohtoročný deviaty ročník otvorí letnú festivalovú sezónu v prešovskom amfiteátri. Dobry festival nadviazal na niekoľkoročnú tradíciu folkového Festivalu dobrej hudby. Ten založili hudobní nadšenci a kamaráti okolo skupín Mloci a Žobráci. Dobry festival postupne rozšíril ponuku Festivalu dobrej hudby a tak sa okrem tradičného folku môžu návštevníci zabaviť na rôznych alternatívnych i klasických štýloch hudby v podaní rockových, popových, punkových, džezových, bluesových či dokonca metalových kapiel. Hudobne farebný festival v najväčšom meste Prešovského kraja by mal v tomto roku ponúknuť ľuďom maximum dobrej hudby, umenia, športu, zábavy, jedla i pitia. Organizátori okrem iného pripravili bohatý sprievodný program – tradičnú prehliadku bojových umení, zumba workshopy, diskusné krúžky a výstavy. Bude k dispozícii aj detský kútik s bohatým programom. Permanentka by mala záujemcov vyjsť na 10 eur. V dňoch 23. a 26. júna sa na Duchonke bude konať trojdňový drum and bass festival Trident Open Air – Duchonka 2016, ktorý by mal predstaviť nielen slovenskú, českú, ale aj zahraničnú produkciu. Veľmi zaujímavý je NEON Festival v Bratislave, ktorý má aj svoj vlastný drescode. Nesie sa v znamení neónových farieb a sloganu: Farby, ty si farba! Takže „in“ bude každý, kto si oblečie niečo neónové. Môže to byť naozaj čokoľvek, opasok, teniska, šnúrky do topánok, nechty, doplnky, tričko, nohavice alebo, ak má dievča peknú postavu, neónové bikiny. Proste niečo žiarivé, stačí naozaj aj decentný doplnok.

7. 7. - 9. 7.

## POHODA

Festival Pohoda vznikol ako jednodňové podujatie a postupne sa vypracoval na najnavštevovanejšie multikultúrne open-air podujatie na Slovensku. Hlavný program festivalu tvorí hudba rôznych žánrov. Vystupujú tu kapely reprezentujúce rock, punk, folk, rockabilly, world music, reggae, ska, pop, džez, rave, rôzne žánre tanečnej hudby, folklór, ale aj klasickú hudbu. Nechýbajú divadelné predstavenia, balet, moderný tanec, film, prezentácia literatúry, dizajnu, výtvarného umenia a diskusie na rôzne spoločenské témy. Trenčiansky hudobný festival je najväčším letným festivalom na Slovensku. V tomto roku ponúkne viac ako sto hudobných, divadelných, literárnych vystúpení a ďalších zaujímavých atrakcií. Návštevníci sa môžu tešiť na Jamesa Blaka, The Prodigy, Lolu Marsh, Hollie Cook a ďalších. Priamo v areáli sú dve stanové mestčká i dostatočný priestor na parkovanie.

Dvojdnový NEON Festival bude zasadený do oddychovej časti Bratislavy pri jazere Zlaté piesky. Mal by priniesť fanúšikom hviezdy svetového formátu ešte pred začiatkom letnej sezóny, naštartovať ich zmysly a leto plné zážitkov. Dôraz sa kladie na jedinečný audiovizuálny formát, ktorý je podporený špičkami európskeho trhu v oblasti ozvučenia a laserovej šou. NEON Festival sa vyznačuje sofistikovaným dramaturgickým prístupom a zmyslom pre detaily. Pre náročných fanúšikov, ktorí si chcú užiť festivalovú atmosféru v tesnej blízkosti hviezd, je tu možnosť kúpiť si Fan Festival Pass za 99 eur. V cene je zahrnutý vstup do oddeleného sektora pred hlavným pódium so samostatným barom a darček – tričko z limitovanej kolekcie NEON. V tejto časti sú obmedzené kapacity, aby nároční fanúšikovali mali absolútny komfort. NEON Festival sa začína v piatok 24. júna a končí sa v sobotu 25. júna 2016. Vystúpiť by mali Above and Beyond, Arty, Ilan Bluestone, Underworld, Nora En Pure, Eelke Kleijn.

25. 6. - 27. 6.

## FUN RADIO DOHODA

Tento festival štartuje v Banskej Bystrici, pokračuje v Nitre, Malackách, Bojniciach a končí sa vystúpeniami v Poprade. Ide v podstate o sériu obľúbených letných žúrov Fun Rádia, ktorá ponúka výber hviezd domácej populárnej hudby. V areáloch budú umiestnené stánky s občerstvením a napriek tomu, že sú letné prázdniny, bude platiť prísny zákaz konzumovania alkoholických nápojov pre osoby pod magickou hranicou 18 rokov. Ceny vstupeniek budú od 13 do 17 eur.

1. 7. - 2. 7.

## TOP FEST

Rockový hudobný festival Top Fest je jedným z tých festivalov, ktoré otvárajú letnú festivalovú sezónu na Slovensku. Trinásť ročník festivalu by sa mal uskutočniť na letisku v Piešťanoch. Mali by vystúpiť Puddle of Mudd, Uk Subs, The Darkness, Kabát, Wanastowi Vjegy, Horkýže Slíže, Chinaski, Desmond, Wasabi Cirkus a ďalší. Bežná permanentka bude stáť 45 eur a VIP permanentka 120 eur – zahŕňa aj občerstvenie, teplé a studené jedlá či sedenie na tribúne.



16. 7. – 17. 7.

## VRBOVSKÉ VETRY

„Ide o multižánrový festival multioorganizácie KRIAK na čele s pánom preccedom Húpacím koňom.“ 10. ročník sa bude konať 16. júla na štadióne vo Vrbovom a mal by sa niesť v znamení veľkého srdca. Usporiadatelia sľubujú veľa kvalitnej hudby, preteky na hojdacích koňoch, streľbu z poplašných pištoľí a veľa atrakcií pod dohľadom samotného „preccedu“. Akcia sa koná na asfaltovej ploche futbalového ihriska vo Vrbovom, bude možné ukryť sa aj pred dažďom, a to priamo na tribúne. Účinkovať by mal Pražský výber v pôvodnej zostave, Medial Banana, Slobodná Európa, Jasná Páka, Chiki-Liki Tu-a, Karpatské chrbáty, Vrbovskí víťazi. Cena za vstupenku by sa mala pohybovať od 12 do 17 eur.

22. 7. – 23. 7.

## ŽÁKOVIC OPEN

Ide o výnimočný hudobný festival, ktorý sa koná v malebnom prostredí Bošáckej doliny pri dedine Trenčianske Bohuslavice. Pravidelne a každoročne sa tu stretávajú spriatelnené kapely na festivale s takmer rodinnou atmosférou. Hudobníci sa súčasne stávajú divákmi a zabávajú sa spoločne s obecenstvom. V predpredaji by mala permanentka stáť 20 eur, na mieste 25 eur. Platí, že pre deti do 10 rokov je vstup možný len v sprievode dospelšej osoby. Organizátori aj na tento rok pripravili „nášup“ kapiel zo Slovenska a z Česka.

Slovensko jednota

23. 7.

## BEE FREE FESTIVAL

Dnes už kultový Bee Free sa prvý raz konal v roku 1999, a to vo Vodnej veži v Bratislave. V priebehu nasledujúcich rokov sa najväčší tanečný festival uskutočnil na nádvorí petržalskej Incheby, na bratislavských Zlatých pieskoch, na jazere v Hornej Strede, v Piešťanoch a posledný raz v Čunove. Akcia má už svoje pevné miesto na festivalovej mape Slovenska, pričom každoročne ju navštevuje niekoľko tisíc mladých ľudí, ktorí majú vďaka Bee Free jedinečnú možnosť zabaviť sa na festivale bez toho, aby za to museli platiť. Vstup je voľný.

21. 7. 23. 7.

## CIBUĽA FEST

Siedmy ročník veľmi populárneho trojdňového multižánrového festivalu aj tento rok spojí českú a slovenskú hudobnú špičku priamo na hranici oboch krajín – na letisku v Holíči. Cibuľa Fest má v návštevnosti každoročne stúpajúcu tendenciu. Kým v roku 2011 prišlo na letisko v Holíči 6 400 ľudí, o rok približne o dve tisícky viac. Organizátori sa snažia zvyšovať úroveň a kvalitu festivalu, preto sa im podarilo prekročiť hranicu návštevnosti 10-tisíc ľudí. Predpokladá sa, že onedlho to bude viac ako 15-tisíc spokojných účastníkov.

## GRAPE FESTIVAL

12. 8. - 13. 8.

Siedmy ročník obľúbeného hudobného festivalu na letisku v Piešťanoch bude tradične zameraný na svetovú pop/rockovú a elektronickú hudbu. Jednodenná vstupenka sa bude pohybovať v cene od 45 eur v predpredaji do 50 eur priamo na mieste.

Pripravila: sab, citylife.sk



# ROZPÁL' TO NA GRILE



Slovenské príslovie	zoskočia	stred tajničky	osobné zámeno	balkánska pastierska píšťala	francúzsky kameraman	č'avi križenec	LA-TERNA, IKAR, KYMA	cestovný doklad	rozpojí zapnuté	dávajú rady	prací prášok	koniec tajničky	nerast zo skupiny slúd				
rod žiab							jury										
činila							mesto na Morave										
mužské meno							biblické mesto nerestí										
komu patriaci			keď			tam	povzdych	popíjaj značka radónu			otravné látky (skr.)						
kód Islandu			uličná lapma trasľavý tón								značka titánu hazardná hra						
úkon				nakloní náš región						príbytok napodobňovať hlas hodín							
AMONAL, KAVAL, AVALIT	nemocničné oddelenie orgán zraku								takto				večné mesto				
zisti správnosť											naše knižné vydavateľstvo						
ruská rieka												znehodnocuje					
okovaná nádoba												meno Chačaturjana					
AMBONA, ALEKAN, KANYLA	meno Olympie združenie ľudí				nepodlahol	horela plameňom	začiatok tajničky	vyvýšená rečnícka tribúna	táhanie čistím si nos				presekol				
kód Slovinska				niekedy odkvapy, po česky						znášaj bolesť od začiatku (kniž.)							
písmeno gréckej abecedy			zlomným oddelia								značka argónu						
hriadeľ			perované vozidlo Kartáginec				Bienále animácií Bratislava				berýlium osobné identifikačné číslo						
chytala							skypriť pôdu okolo rastliny										
zbavil kôry							namotala										
sklenená rúrka							banícka výbušnina										

Tajnička krížovky z Jednoty č. 4/2016: „Kto dlho leží, psota mu do zadku beží.“ Výhercovia vecných cien: Alžbeta Bilcsiková, Šahy; Viera Šovčíková, Ryknýčice; Jozef Sendrej, Teplička. Výherkyňou Rýchleho nákupu v predajni COOP Jednota je Antónia Krajčoviechová z Rajca.

**Súťaž so značkou COOP Jednota!** Z tých, ktorí nám napísali správne názvy aspoň troch druhov cestovín, ktoré sa vyrábajú pod značkou COOP Premium sme vyžrebovali a nákupnú poukážku v sume 20 € posielame: Zuzane Beňovej, Častkovce; Marošovi Rumanovi, Martin; Štefanovi Filinovi, Timoradza.

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 7. 2016 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., PO BOX 60, 830 00 Bratislava 3, infolinka: 02 4446 1321.

Súhlasím s tým, aby redakcia časopisu Jednota použila moje osobné údaje v rozsahu, ktorý poskytnem v rámci korešpondencie s ňou, za účelom ich evidencie v prípade mojej výhry. Tento súhlas poskytujem do momentu skončenia účelu spracovávania mojich osobných údajov alebo do jeho odvolania. Zároveň prehlasujem, že sú mi známe skutočnosti uvedené v § 15 zákona č. 122/2013.



# AKO CHUTÍ VÝHRA V RAJCI

**V**ýherkyňou rýchleho nákupu sa stala **Antónia Krajčoviechová**, ktorá si za pomocníčku vybrala svoju dcéru. Obidve ženy sa vyznačovali chuťou vybojovať si nákup a potom sa oň podeliť s celou rodinou. Podarilo sa im to na výbornú, pretože sa veľmi rýchlo otáčali v predajni a vo finále bolo jasné, že nakúpili za viac ako 200 eur. Nechali sme pani Antóniu trochu vydýchnuť a položili sme jej niekoľko otázok.

## Čo si myslíte o takýchto súťažiach, ako je rýchly nákup?

Je to hra, ktorá nie je hazardná, lebo prináša prílepkovanie k rodinnému rozpočtu (smiech). Priznám sa, že som súťaživý typ. Baviť ma zúčastňovať sa takmer na všetkých akciách, ktoré Jednota organizuje. Posielam žreby, účty a sledujem, či som náhodou niečo nevyhrala. Zbieram pokladničné doklady, pretože vo väčšine prípadov celá rodina nakupuje v tejto Jednote. Je to pekná, nová predajňa, takže niekedy sme tu viac ako doma.

## Pani predavačka nám prezradila, že bývate blízko.

Áno, priamo v tejto bytovke vedľa. Naozaj sa tu dá kúpiť všetko, čo človek potrebuje. Predajňa je otvorená denne, dokonca aj v sobotu a v nedeľu. Denne vozia čerstvý chlieb, je tu kvalitný mäsový pult aj dostatočný sortiment drogérie. Kedysi sme mali oproti takú maličkú predajňu COOP Jednoty, ale to nestačilo, pretože v okolí žije veľa rodín s malými deťmi. Chváliť si ju aj ľudia z iných lokalít v Rajci, ktorí sem chodia nakupovať.



## Bude nejaká oslava?

To neviem, určite sa spravodlivo podelíme v rámci celej rodiny. Ja pracujem aj pre Klub dôchodcov v Rajci, kde spoločne lúštíme všetky dostupné krížovky (smiech). Takže určite budem musieť priniesť niečo aj tam, zrejme kávu a nejaké sladkosti...

Text a snímky: *sab*

možnosť polohovania záhlavia

vyhotovenie látky Inari 94 tmavosivá/91 svetlosivá

CHRIS univerzálna (L+P) rohová rozkladacia sedacia súprava s úložným priestorom a polohovateľným záhlavím, rozmery: Š x V x H: 250x97x175 cm, spanie: ŠxD: 130x202 cm.

€998  
**€499**  
zľava -50%

Slovenský výrobok  
...skladom aj v iných prevedeniach

zľava -40%

**TEMPO KONDELA**

Pri každom nákupe po predložení karty COOP Jednota získate navyše zľavu

dub sonoma/biela  
€132  
**€79**

**MATIASI**  
vyhotovenie: DTD laminovaná v prevedení buk, buk/biela, dub sonoma alebo dub sonoma/biela. ŠxVxH: 93,4x203,2x40,1 cm.

[www.temponabytok.sk](http://www.temponabytok.sk)  
rozvoz po celom Slovensku až k vám domov

široký sortiment \_ v ponuke viac ako 3 000 produktov skladom!

## TRENDY KOMODY UŽ OD 24 €

GINGER 1

BOND 1

MATIAS 3

NIELS 3

MANON 4

GINGER 3

DARKIE 3

AYA 3

už od **24€**

NOVÝ SORTIMENT - ŠIROKÝ VÝBER RÔZNYCH TYPOV A PREDENÍ

## SIEŤ 21 NAŠICH KAMENNÝCH PREDAJNÍ NA SLOVENSKU

Bánovce nad Bebravou	Partizánska 309, (bývalé Obuvnícke družstvo)	Po-Pi: 8:00-16:30, So: 9:00-12:00	0911 107 448
Banská Bystrica	Nám. L. Štúra 28 (pri McDonald's)	Po-Pi: 9:00-18:00, So: 9:00-13:00	0903 790 359
Čadca	NOVÁ PREDAJŇA Pribinova 2894, OC RONEK	Po-Pi: 8:30-17:00, So: 8:00-12:00	0911 019 960
Dolný Kubín	Radlinského 1736/27, OD JEDNOTA	Po-Pi: 8:30-17:00, So: 8:00-12:00	0911 107 440
Dunajská Streda	OC Galéria TESCO, Hlavná 75	Po-Pi: 9:00-20:00, So-Ne: 9:00-20:00	0911 988 961
Levice	Kalnická cesta č. 8 (bývalé tabak. závody)	Po-Pi: 8:30-17:00, So: 8:00-12:00	0911 107 193
Liptovský Mikuláš	Ul. 1. mája 4313, areál MODOM (bývalý Maytex)	Po-Pi: 8:00-17:00, So: 8:00-12:00	0903 790 967
Lučenec	Novohradská 2843, OD PRIOR	Po-Pi: 8:00-18:00, So: 8:00-13:00	0903 780 798
Martin	M. R. Štefánika 25/A, (budova GEKO)	Po-Pi: 8:00-18:00, So: 8:00-13:00	0911 107 451
Námestovo	Miestneho priemyslu 570, pri BILLE	Po-Pi: 8:30-17:00, So: 8:00-12:00	0911 107 460
Nitra	Slančíkovej 1, OD JEDNOTA (Chrenová)	Po-Pi: 8:30-17:00, So: 9:00-13:00	0903 790 913
Nové Zámky	Komárňanská cesta 3 (bývalý ELEKTROSVIT)	Po-Pi: 8:30-17:00, So: 8:30-12:00	0911 107 445
Piešťany	Vrbovská cesta 123 (oproti TESCO)	Po-Pi: 9:00-18:00, So: 9:00-13:00	0911 107 449
Poprad	Hviezdoslavova 346, DOM NÁBYTKU	Po-Pi: 8:30-17:00, So: 8:00-12:00	0903 827 403
Prešov	Budovateľská č. 34 (M-CENTRUM)	Po-Pi: 9:00-17:30, So: 9:00-12:00	0911 107 450
Rimavská Sobota	Cukrovárska ul. 4987/1B (OC Step Shop)	Po-Pi: 9:00-19:00, So: 9:00-15:00	0903 535 170
Ružomberok	Podhora č. 51, Obchodný dom JEDNOTA	Po-Pi: 8:00-18:00, So: 8:00-12:00	0911 107 447
Senica	Centrum Hurbanova, Hurbanova ul. 2944/40D	Po-Pi: 8:30-17:00, So: 9:00-13:00	0911 880 692
Spíšská Nová Ves	Duklianska 19	Po-Pi: 8:30-17:00, So: 8:00-12:00	0911 107 453
Trstená	Nám. M. R. Štefánika	Po-Pi: 8:00-16:30, So: 8:00-12:00	0911 107 400
Žilina	Bajzova 39/B, (bývalá budova GEKO)	Po-So: 9:00-19:00,	0911 107 446



# MILUJEME LETO S TATRATOUREM

**V** tomto predovolenkovom období sa už tradične stretávame s predstaviteľom cestovnej kancelárie **TATRATOUR Slovakia, s. r. o.**, aby sme sa porozprávali o zaujímavostiach a novinkách na letnú sezónu.

Táto cestovná kancelária je najstaršia a najdlhšie pôsobiaca cestovka na Slovensku a od svojho vzniku v roku 1969 je veľmi úzko prepojená práve so spotrebnými družstvami COOP Jednota. V osemdesiatych a deväťdesiatych rokoch ste ju mohli poznať pod obchodným názvom Tatratur, družstevná cestovná kancelária. V posledných rokoch veľmi aktívne pôsobí v rámci vernostného programu COOP Jednota ako externý partner, poskytujúci ekonomické výhody pre držiteľov Nákupnej karty COOP Jednota. Aktuálne dianie týkajúce sa letných dovolení nám priblížil JUDr. Juraj Pivovárčič, riaditeľ TATRATOUR Slovakia, s. r. o.

## **Pán riaditeľ, aké skúsenosti má vaša cestovná kancelária s nákupnou kartou COOP Jednota?**

Našu mnohoročnú spoluprácu so skupinou COOP Jednota si veľmi vážime. Je to tradičný slovenský obchodný reťazec, ktorý má veľmi široké zastúpenie v jednotlivých regiónoch. Okrem nostalgických spomienok na našu priamu príslušnosť k Jednote nás tiež teší, že sa takto môžeme ešte viac priblížiť s našimi produktmi širokej verejnosti na celom území Slovenska. Spolu s partnerskými cestovnými kancelárkami TIP travel, Koala Tours a SENECA TOURS už dlhé roky exkluzívne poskytujeme držiteľom

Nákupnej karty COOP Jednota zaujímavé zľavy z cien našich produktov a sme radi, že každý rok počet týchto klientov rastie.

## **Predaj pobytov a zájazdov na leto 2016 je už v plnom prúde. Vyvíja sa tohtoročná sezóna podľa vašich predstáv?**

Každá sezóna má svoje špecifiká. Treba úprimne konštatovať, že tento rok významne ovplyvňuje situácia súvisiaca s migračnou krízou i s udalosťami, ktoré vyvolali určité obavy o bezpečnosť občanov v niektorých krajinách. Klesol záujem o trvanie dovolení v určitých destináciách (napr. Egypt, Tunisko, Turecko...) a záujem sa presunul do iných oblastí (Chorvátsko, Španielsko, Grécko, Taliansko...). Cestovné kancelárie boli nútené prispôsobiť svoju ponuku tomuto trendu a urobili sme tak i my.

## **Ako sa má teda zachovať klient, ktorý si chce kúpiť peknú dovolenku pri mori na tohtoročné leto?**

V každom prípade odporúčam zbytočne neotáľať. Cestovky totiž okrem spomenutého preskupenia destinácií významne zredukovali svoje ponuky. V porovnaní s uplynulým rokom je tak na slovenskom trhu k dispozícii o mnoho desiatok tisíc miest menej na zahraničných zájazdoch. A táto situácia sa iste prejaví. Napríklad tým, že bude menej last minute ponúk a ak aj nejaké budú, tak určite za nižšie zľavy ako v uplynulých rokoch.

## **Čo by ste odporučili z ponuky vašej cestovnej kancelárie v tomto roku?**

Stále sa zameriavame najmä na typickú rodinnú dovolenku, kde ponúkame mnoho výhod pre spolucestujúce deti, a zachovali sme si tiež v ponuke široké spektrum destinácií. Všade máme svojich partnerov a našich delegátov, informácie o podmienkach v danom teritóriu a úrovni služieb v každom hoteli máme okamžite a z prvej ruky. Týka sa to aj Turecka, kde je už tradične vysoká kvalita poskytovaných služieb za prístupné ceny. V uplynulom roku sa veľmi ujala naša novinka –

Spojené arabské emiráty, kde sme na tento rok rozšírili ponuku vysokokvalitných hotelov. Vraciame sa aj na južný Cyprus a sme presvedčení, že spolu so severným Cyptom bude veľmi obľúbeným miestom letnej dovolenky. Veľmi atraktívna je aj Kalábria na juhu Talianska či ostrovy Sicília a Sardínia. Tradičnými našimi „baštami“ sú destinácie Chorvátsko a Grécko so svojimi ostrovmi Kréta, Rodos, Korfu a Zakynthos. Naši klienti si už zvykli aj na našu ponuku v Albánsku, ktoré je čoraz obľúbenejšie. Pre záujemcov o poznávanie sme pripravili aj množstvo poznávacích a pútnických zájazdov, stačí si iba vybrať a využiť pri tom tiež cenové výhody pre držiteľov Nákupnej karty COOP Jednota. Kompletnú ponuku možností, ako stráviť prostredníctvom našich cestovných kancelárií príjemné letné dni pri mori, prezentujeme na našich webových stránkach [www.tatratur.sk](http://www.tatratur.sk), [www.tiptravel.sk](http://www.tiptravel.sk), ako aj vo všetkých pobočkách.

Ďakujeme za rozhovor a želáme vám do nastupujúcej letnej turistickej sezóny veľa úspechov a ešte viac spokojných zákazníkov. So zástupcom cestovnej kancelárie TATRATOUR Slovakia sa zhovárala Katarína Matlonová, manažérka pre vernostné programy COOP Jednota.

*Zľavy, ktoré poskytuje  
CK TATRATOUR SLOVAKIA,  
TIP travel a ich partnerské  
cestovné kancelárie Koala Tours  
a SENECA TOURS nájdete  
na stránkach [www.coop.sk](http://www.coop.sk),  
v sekcii vernostný program.*





# Coccolino



Úžasné vône, dlhotrvajúca sviežosť.



## SILA V KAŽDOM SPLÁCHNUTÍ



Power

5

DOMESTOS POWER 5  
PRE INTENZÍVNU  
STAROSTLIVOSŤ PRI KAŽDOM  
SPLÁCHNUTÍ VYTVORÍ:

- BOHATÚ PENU
- OCHRANU PRED VODNÝM KAMEŇOM
- DLHOTRVAJÚCU SVIEŽOSŤ
- LESK
- HYGIENICKÚ ČISTOTU







# PRIPECIEM TI JEDNU?



Inšpirácie na: [www.viemecovamchuti.sk](http://www.viemecovamchuti.sk)



# SÚŤAŽ

ZBIERAJ SÚŤAŽNÉ KÓDY Z GRIL PRODUKTOV

KLIKNI NA **GRILPARTY.SK**

A **VYHRAJ 5000€**  
CENY V HODNOTE