

# JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

**coop**  
JEDNOTA

POZNÁTE  
SLOVENSKÉ  
JABLKÁ?

NÁVŠTEVA:  
PO UŠI OD MÚKY

DOBRÉ A ZLÉ  
SPRACOVANÉ POTRAVINY

AKÁ ŠKOLA  
DETI POTEŠÍ?

DEDIČSTVO  
EDMUNDA TÉRYHO

MÁME  
VYLEPŠENÚ  
MOBILNÚ  
APLIKÁCIU  
COOP  
JEDNOTA  
KLUB!





STAŇTE SA  
APPKÁČOM  
PRIDAJTE SA  
DO COOP KLUBU



Stiahnite si appku COOP Klubu, používajte ju a vyhrávajte skvelé ceny. Vďaka appke budete mať vždy prehľad o aktuálnej ponuke, akciách, výhodách, predajniach a novinkách. [www.coopklub.sk](http://www.coopklub.sk)

**coop**  
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



# Namiesto predjedla

Jablková štrúdľa mi vždy pripadala veľmi obyčajná. Jablák je vždy dosť a lístkové cesto kúpите hocikde. Dokonca aj vyvalkané. Nastrúhate jablká, pridáte trochu škorice, vysypete na cesto, zrolujete, upečiete. Aká veda? Časom som si začala všímať kvalitatívne a chuťové rozdiely medzi „lahkou“ a „ťažkou“ štrúdlou. „Lahká“ je tá z kúpeného lístkového cesta. „Ťažká“ je tá, akú robili naše starké, tá, ktorej sa hovorí ľahaná. Taká tá z úplne pergamenového cestíčka, ktorá „sťažkne“ vďaka božskej náplni. Dodnes si myslím, že „ťažká“ štrúdľa je ľahká a zdĺhavá na prípravu, preto tento proces s radosťou prenechávam tým, ktorí ho ovládajú. Rada však sladký výsledok ochutnám! A, áno, s odstupom času vnímam, že nie každá jablková štrúdľa je obyčajná.

Snažím sa z takých praktických vecí ako varenie a pečenie nerobiť veľkú vedu. Ani nezničiteľný megatrend televíznych kuchárskych šou ma nerozhodí. Nečujem súťažím s kamoškami a susedkami v tom, ktorá urobí lepšie bryndzové halušky alebo – štrúdlu. Ostávam nenápadná, v pozadí všetkých ambiciózných kuchynských kreatívov a spokojná, že sa na moje jedlo nikto nesťažuje. Nech zažiaria michelínski hviezdári a kulinárske kométy, ktorí svojím jasom a ľahanými štrúdlami dobývajú naše zvedavé chuťové bunky! Každému, kto dokáže vytvoriť nejaké obdivuhodné dielo, úprimne doprajme zaslúžené ovácie.

Denisa Pogačová



4



6



8



18



20



24

## Obsah

- 4** Dnes v kuchyni: Jednoduchá a sýta slovenská kuchyňa
- 6** Zdravie: 10 najdôležitejších faktov o spracovaných potravinách
- 8** Sezóna: Jablká už padajú zo stromov!
- 10** V COOP Jednote: Informujeme o novinkách
- 12** Aplikácia: Koniec strateným pokladničným blokom!
- 14** Duel: Dominika a Dušan pripravujú slivkové jedlá
- 16** Netradičné recepty: Jedlá z úrody
- 18** Gastroikona: Ochutnali ste už kvas?
- 20** Príbeh: Po uši od múky
- 22** Zaujímavosť: Tajomstvo vína z Porta
- 24** Škola: Aká škola deti zaujme?
- 26** Rodina: Deti potrebujú rozumieť emóciám
- 28** Slovensko: Neúnavný Edmund Téry
- 30** Krížovka



# JEDNODUCHÁ, SÝTA SLOVENSKÁ...

Slovenská kuchyňa je celkom rázovitá a vychádza z ľudových tradícií jednotlivých regiónov, podľa ktorých sa po stáročia varilo.

Základ stravovania našich predkov tvorili prevažne obilniny, strukoviny, zemiaky, kapusta, mlieko, syr, tvaroh, bryndza, bravčové i hovädzie mäso, jahňacina, hydina, divina a ryby. Väčšina typických slovenských jedál pochádza z obdobia nedostatku a biedy. Preto sa dodnes o nej traduje, že je „fažká“, bohatá na tuky a cukry. Obsahuje však aj množstvo zdraviu prospešných potravín, ktoré odborníci na zdravé stravovanie považujú za dôležité v stravovacej rutíne zachovať.

Medzi severom a juhom Slovenska sú výrazné rozdiely historicky dané voľakedajšou chudobou hornatých krajov na severe Slovenska a bohatstvom Žitného ostrova na juhu Slovenska. Nemožno obísť ani vplyvy maďarskej kuchyne na juhu, ukrajinskej kuchyne na východe či poľskej kuchyne na severe.

## REGIONÁLNE ROZDIELY

Na severe Slovenska vždy vládli drsné klimatické podmienky, ktoré prinášali v zime intenzívne chladné mesiace. To výrazne ovplyvnilo severoslovenskú kuchyňu. Prevažuje v nej údené mäso, zemiaky, mliečne výrobky a strukoviny. Na jeseň sa zberala kapusta, ktorá sa



**NÁŠ TIP: KAPUSTNICA**

Vyskúšajte azda najtypickejšiu severskú polievku – kyslú kapustovú polievku. Pochádza z Liptova a recepty na jej prípravu sa rôznia, podobne ako to býva pri haluškách či pirohoch. Jej výhodou je, že v jednom hrnci uvaríte kompletný obed. Voda z kvasenej kapusty, niekedy i kapusta, sa varí vo veľkom hrnci spolu s údeným mäsom, čerstvým bravčovým mäsom (krkovičkou alebo kolenom), so sušenými hubami a s celými väčšími zemiakmi.

Môžete pridať i klobásu, často sa polievka zahusťuje paradajkovým pretlakom.

V kapustovej polievke sa varí i slepá kura či bábka, knedličky v podobe valčekov z rôznych prísad (slepá kura napríklad z krájaného pečiva, múky, vajčička, zo slaninky či bábka zo strúhaných zemiakov s múkou, dochutená pochutinami). Polievka sa podáva s rezancami z tuhého zemiakového cesta alebo s tradičnými širokými rezancami, mäso sa je spolu so zemiakmi a s knedličkou ako hlavné jedlo. Kvasená kapusta sa pridáva i do zemiakových placiek či do harule pečenej na plechu. Kapustnica – kapustová voda sa pila od smädu.

**NÁŠ TIP: STUPAVSKÉ KAPUSTNÍKY**

Stupava a jej okolie v regióne Záhorie sa považujú za najvhodnejšiu oblasť na pestovanie kapusty. Pripravte si typické slané koláče, ktoré môžu byť aj sýtym hlavným jedlom.

**Cesto:** ½ kg hladkej múdy, 1-2 PL kryštálového cukru, soľ, 100 ml oleja, ¼ l vlažného mlieka, ½ kocky droždí – na kvások

**Dusená kapusta:** 1 kg hlávky bielej kapusty, 2-3 PL kryštálového cukru, 2 PL oleja, škoricca, soľ, mleté čierne korenie, masť na potretie kapustníkov, mlieko a vajce na potretie

**Postup:** Múku zmiešajte s cukrom, so soľou, s olejom a kváskom. Miešajte, kým sa cesto nespojí, a nechajte ho prikryté vykysnúť. Potom z cesta vytvarujte rukami menšie krúžky, ktoré plňte dusenou kapustou. Do oleja v kastróle nasypťe cukor, nechajte trochu skaramelizovať. Pridajte nasekanú kapustu, osolte, okoreňte, ochuťte troškou škoricce a pod pokrievkou duste do mäkka. Každý krúžok cesta naplňte dusenou kapustou. Okraje cesta spojte a kapustníky položte na vymastený, pomúčený plech. Potrite ich roztopenou masťou, nechajte ešte trošku vykysnúť a pred pečením potrite aj vajcom rozhabarkovaným s trochou mlieka. Pečte v rúre predhriatej na 180 °C do zlatista približne 15-20 minút. Horúci upečený kapustník potrite ešte mliekom. Podľa chuti posypte práškovým cukrom alebo konzumujte slané.

spracúvala krájaním a pridaním korenia a nechávala kvasiť, vďaka čomu sa stávala cenným zdrojom vitamínu C v zimnom období. Zemiaky, čerstvé mlieko i kyslomliečne nápoje takisto patrili k základným potravinám nielen v chladných mesiacoch. Mliečne výrobky ako cmar, tvaroh, smotana, bryndza a ovčie syry sú vyhľadávanými typickými slovenskými pochúťkami, ktoré vytvárajú obraz našej gastronómie aj za hranicami. K najobľúbenejším patria syrové korbáčiky, údené i neúdené parenice, oštiepky a bryndza. K ďalším typickým jedlám severných regiónov patrí jahňacina, v hornatých častiach divina, huby a lesné plody. Tradiáciu má aj včelárstvo a včelie produkty.

**BOHATŠIE NA JUHU**

Na nížinách a v južnejších častiach Slovenska je surovinová základňa pestrejšia. Druhy mäsa sú bohatšie o hovädzinu,

husacinu, kačacinu a morčacinu. Kapor chovaný v rybníkoch je dodnes tradičným vianočným jedlom. Produkty z múky sú pestré a aj dnes sa používajú v podobe čerstvých aj sušených cestovín. Múčniky a cestoviny sa jedia sladké aj slané. Južné oblasti s priaznivou klímou sú bohaté na ponuku ovocia, zeleniny a gazdinky ich aj v súčasnosti spracúvajú po domácky na lekvár, džemy, sterilizovaním či sušením. V nižšie položených lokalitách sú obľúbené pikantnejšie jedlá, kapustové špeciality, husacina, lokše či trdelník. K tomu patria povestné vínka z nížin a južných svahov Karpát alebo z Tokaja.

**SÚČASNOSŤ STÁLE CHUTÍ, AJ KEĎ TROCHU INAK**

Súčasný spôsob stravovania sa od tradičného podstatne odlišuje. Nie div, technológia prípravy, poznatky z oblasti zdravej výživy, vplyvy iných gastronómii

postupne menia stravovacie zvyklosti. Dnešná slovenská kuchyňa nadobudla európsky charakter s výraznejším podielom mäsa. V moderných podmienkach veľkých miest sa stále uplatňujú vplyvy tradičnej kuchyne, často však v odľahčenej podobe alebo kreatívnom poňatí. To však nič nemení na fakte, že trendy v gastronómii sa vracajú k domácim tradíciám, využívajúc domáce suroviny a lokálne produkty. Kapusta, zemiaky, strukoviny a mlieko zostávajú neprekonateľným základom stravovania na Slovensku aj dnes, pretože sú zdravé, chutné a výživovo hodnotné.

**CHUTNÉ, ZDRAVÉ A SLOVENSKÉ V KOCKE**

Obľúbeným i zdravým gastrodedičstvom sú husté polievky, ako gulášová, kapustová, fazuľová, ktoré môžu suplovať aj hlavné jedlo. Historicky sú veľmi obľúbeným jedlom zemiaky a kyslá kapusta, ktorá patrí k tomu najzdravšiemu, čo slovenská kuchyňa ponúka, bryndzové halušky a pirohy. Slovenské syry ako parenica a oštiepok oceňujú aj v zahraničí. Medzi obľúbené sladkosti patria makovníky, orechovníky, lokše s makom a podobne. Nezabudnime na skvelé a oceňované slovenské vínka či tvrdý alkohol – najmä slivovicu a borovičku.

-dp-, zdroje: [wikipedia.sk](http://wikipedia.sk), [menučka.sk](http://menučka.sk), [slovakia.travel.sk](http://slovakia.travel.sk)





SERIÁL  
15. ČASŤ

# 10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O SPRACOVANÝCH POTRAVINÁCH

Väčšina potravín, ktoré bežne konzumujeme, je viac alebo menej spracovaná. Spracovanie potravín však môže mať pre naše zdravie aj nevýhodné až nežiaduce dôsledky. Pre spracovanie potravín však existujú aj užitočné dôvody. Viac v cykle, ktorý pre nás pripravuje doc. Peter Minárik.

- 1 Čo sú to spracované potraviny.** Bežne sa pod pojmom spracovanie potravín myslí akákoľvek činnosť alebo postup, ktorý mení pôvodnú potravinu alebo suroviny použité na výrobu potravín. Môže ísť o jeden proces alebo kombináciu viacerých procesov, ako sú napríklad umývanie, sekanie, pasterizácia, mrazenie, kvasenie, balenie, zahrievanie, mletie, lisovanie alebo pridávanie zložiek do potravín, ktorého cieľom môže byť napríklad predĺženie trvanlivosti potraviny. Spracovanie sa môže vzťahovať aj na premenu surovín na potravinové výrobky, napríklad obilná múka na výrobu chleba. Rozsah spracovania môže byť pri rôznych potravinách odlišný. Hovorí sa preto o minimálnom, miernom, vysokom a ultra spracovaní.
- 2 Minimálne, resp. mierne spracované potraviny. Minimálne, resp. mierne spracované potraviny** sa upravujú „čo najmenej, iba v nevyhnutnom rozsahu“ na to, aby sa zachovala alebo zvýšila ich výživová a senzorická kvalita (farba, chuť, štruktúra) a zaručila bezpečnosť potravín. Zachovávajú si väčšinu svojich prirodzených fyzikálnych, chemických, senzorických a výživových vlastností: príklady: šalát vo vrecúsku, krájaná zelenina, mrazené ovocie alebo pražené orechy.
- 3 Vysoko spracované potraviny. Vysoko spracované potraviny (Ultra-Processed Food, UPF)** sú v klasifikačnom systéme NOVA definované ako potraviny zložené prevažne zo zložiek pridaných v rámci priemyselného spracovania, vyrobených sériou priemyselných procesov, z ktorých mnohé si vyžadujú zložité zariadenia a technológie. Klasifikáciu NOVA vrátane tejto definície spochybňujú niektorí potravinári vedci, ktorých kritika je zameraná na to, že do uvedenej klasifikácie sú zaradené aj také hladiská, akými sú prídavné látky alebo používanie lacných surovín. Pomocou systému NOVA možno širokú škálu potravín klasifikovať ako ultra spracované. V mnohých prípadoch sú UPF nutrične nevyvážené a pre zdravie spotrebiteľa málo prospešné. Ide hlavne o potraviny, do ktorých sa pridali veľké množstvá cukrov alebo soli. Konzumáciu takýchto UPF potravín sa odporúča kontrolovať a obmedziť. Patria sem predovšetkým nealkoholické sladené nápoje, koláče, sušienky, napolitánky, vyprážené pochutiny, najmä zemiakové lupienky,

a pod. V niektorých prípadoch však pri UPF môže ísť o potraviny, ktorých konzumácia môže byť pre zdravie spotrebiteľov priaznivá. Medzi takéto potraviny patrí napríklad celozrnný chlieb a pečivo alebo zeleninové omáčky s nízkym obsahom soli.

- 4 Nežiaduce následky spracovania potravín. Straty živín:** príklady: mletie obilnín a výroba rafinovaných obilnín so stratou časti vlákniny/zahrievanie so znížením obsahu vitamínu C. Forma potraviny dokáže ovplyvniť okrem iného rýchlosť vstrebávania niektorých živín. Napríklad potraviny s vysokým obsahom vlákniny majú tendenciu spomaľovať trávenie sacharidov a znižovať výkyvy hladiny glukózy v krvi. Mnohé spracované potraviny však zvyčajne používajú práškové prísady s nízkym obsahom vlákniny. Konzumácia bieleho pečiva a chleba s nízkym obsahom vlákniny je druhý bežný príklad.

**Vznik toxických alebo problémových zlúčenín:** príklady: dôsledky údenia, sušenia, rafinácie, varenia pri vysokej teplote.

**Pridanie veľkého množstva tuku, cukru alebo soli.** Takéto potraviny obsahujú takmer vždy nadmerne veľké množstvo energie (kalórií).

**Zmeny formy potravín:** príklady: zmena konzistencie z pevnej na tekutú, čo môže viesť k nadmernej konzumácii. V porovnaní s pevnými potravinami si tekutiny vyžadujú menej žuvania, a preto sa rýchlejšie zjedia (čerstvá zelenina a čerstvé ovocie verus zeleninová alebo ovocná šťava). Rýchlejšie jedenie často podporuje konzumáciu väčšieho množstva potravín, vyšší príjem kalórií, nárast telesnej hmotnosti a rozvoj obezity.

- 5 Mäsové údeniny a spracované mäso.** Mäsové údeniny majú v porovnaní s čerstvým mäsom vysoký obsah soli, energie, nasýtených mastných kyselín, cholesterolu a ďalších zlúčenín, ktoré vznikajú počas spracovania mäsa alebo sa doň pridávajú a ktoré môžu byť pre zdravie spotrebiteľov škodlivé, najmä ak ich konzumujeme veľa a často.

- 6 Energeticky výdatné spracované potraviny bohaté na cukry, tuky a soľ.** Ide o potraviny s vysokým obsahom celkových tukov, nasýtených MK, trans MK, cukrov a soli. Konzumácia takýchto potravín sa spája so zvýšeným rizikom chronických neprenos-



ných ochorení, medzi ktoré patrí najmä cukrovka, srdcové choroby, mozgové príhody a nádorové choroby. Navyše strava bohatá na energeticky bohaté potraviny môže viesť k rozvoju obezity.

**7 Prídavné látky – aditíva v potravinách** Podľa niektorých klasifikačných systémov vedú prídavné látky v potravinách k tomu, že sa výrobky klasifikujú ako spracované. Podľa EUFIC prídavné látky však pred schválením ich použitia vo výrobkoch prechádzajú prísnyim hodnotením bezpečnosti zo strany Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA) a samy osebe neurobia z potravinárskeho výrobku „nezdravú“ potravinu.

**8 Konzumácia vysoko spracovaných potravín a vplyv na zdravie.** Konzumácia UPF sa spája so zdravotne málo prospešnou stravou a so zdravotnými následkami: niektoré štúdie poukázali na to, že konzumácia potravín zaradených do kategórie „ultra spracovaných potravín“ sa spája so vzorcami menej zdravej výživy a následne s negatívnymi zdravotnými následkami.

**9 Spracované potraviny a rakovina.** Aj experti z oblasti onkológie analyzovali celosvetový výskum o tom, ako metódy konzervovania a spracovania potravín ovplyvňujú riziko vzniku rakoviny. Podľa Svetového fondu pre výskum rakoviny (WCRF) – medzi najdôležitejšie zistenia o podpore vzniku rakoviny konzumáciou konzervovaných a spracovaných potravín patria nasledujúce vedecky potvrdené vzťahy. Existujú presvedčivé dôkazy o tom, že konzumácia mäsových údenín a spracovaného mäsa zvyšuje riziko: RAKOVINY HRUBÉHO ČREVA A KONEČNÍKA, takisto však zvyšujú aj riziko RAKOVINY NOSOHLTANA, PAŽERÁKA, ŽALÚDKA, PANKREASU, PLŮC (obmedzené naznačujúce dôkazy). Konzumácia potravín konzervovaných solením zvyšuje riziko RAKOVINY ŽALÚDKA.



**10 Odporúčania v záujme prevencie rakoviny. Ľuďom, ktoríedia mäso (a tých je väčšina), sa odporúča, aby mäsové údeniny jedli iba občas a v malých porciách.** Ak sa dá, najlepšie je ich nejesť vôbec (čo je však pre väčšinu „mäsožravých“ konzumentov málo pravdepodobné). Príkladom spracovaného mäsa môže byť šunka, saláma, klobásy a slanina. Patria sem však aj párky, do ktorých sa pridávajú dusitany, dusičnany alebo iné konzervačné látky. **Odporúča sa, aby sa potraviny konzervované solením radšej nekonzumovali.** Celosvetové odporúčanie týkajúce sa konzumácie potravín konzervovaných solením sa nevypracovalo, pretože takéto druhy potravín sa konzumujú väčšinou len v Ázii. Hoci sa používanie soli ako konzervačného prostriedku vo všeobecnosti znížilo, pretože sa rozšírilo priemyselné a domáce chladenie, niektoré tradičné jedlá stále obsahujú značné množstvo potravín konzervovaných soľou vrátane soleného mäsa, rýb, zeleniny a niekedy aj ovocia.

Odhaduje sa, že potreba soli pre ľudské zdravie je oveľa nižšia ako množstvo, ktoré sa v súčasnosti konzumuje. Existujú však aj príklady, keď je **spracovanie potravín užitočné**. Európska rada pre informácie o potravinách (EUFIC) uvádza napríklad tieto **užitočné formy spracovania potravín**: Kvasenie zeleniny, mletie obilnín na múku, pasterizácia mlieka, sterilizácia, pridávanie konzervačných látok, konzervovanie alebo mrazenie, obohatenie potravín vitamínmi alebo minerálnymi látkami, tzv. fortifikácia potravín, výroba alternatív k živočíšnym výrobkom alebo živočíšnym bielkovinám – rastlinné alebo mliečne alternatívy.

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

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

**Food and Agriculture Organization of the United Nations.** Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system (FAO, 2019).  
**Minárik P, Mináriková D.** Protirakovinová diéta. Strava a pohyb pri prevencii a liečbe (Dr. Josef Raabe Slovensko, 2023).



**PRETO**  
RYBA ŽILINA

**Treska**  
**COTTAGE**  
**EXKLUSIV**

**PRICHÁDZA NOVÁ PRÍCHUŤ**  
**S FEFERÓNMI!**

**UŽ ČOSKORO!**





# JABLKO IKONA NAŠICH SADOV

Karmen, Detvan, Júlia či Mivka sú slovenské odrody jablák, ktoré môžeme ešte aj dnes ochutnať. Stále patria medzi najobľúbenejšie z približne 150 odrôd pestovaných v našich sadoch.

Naša krajina má bohatú tradíciu v pestovaní jablák, ktoré sú dôležitou súčasťou miestneho ovocinárstva. Veď nie je to tak dávno, keď sme pestovali viac ako 300 odrôd jablák. Dnes slovenský trh ponúka rôzne odrody, z ktorých mnohé sú považované za ikonické pre svoju jedinečnú chuť, vzhľad a vlastnosti. Tieto odrody sú nielen obľúbené medzi domácimi spotrebiteľmi, ale aj vyhľadávané zahraničnými znalcami ovocia.

Odroda jablák Júlia je známa svojou sladkou a jemne kyslou chuťou. Má stredne veľkú, zaoblenú štruktúru a nájdeme ju od svetlozelenej po jemne žltú farbu, niekedy so slabým červeným nádychom. Táto odroda je pomerne odolná proti rôznym chorobám a škodcom, čo zjednodušuje jej pestovanie. Júlia sa veľmi dobre hodí na spracovanie na kompóty alebo jablkový džús, ale je rovnako vynikajúca aj na pečenie a prípravu dezertov.

Jablká Karmen sú obľúbené pre svoju sladkú chuť, ktorá býva doplnená jemnou kyslosťou. Tieto jablká majú atraktívnu tmavočervenú farbu a sú stredne veľké až veľké. Karmen sú známe svojou krehkou a šľavnatou dužinou, ktorá je ideálna na chrumkanie, ale aj na spracovanie. Sú výborné na výrobu jablkových koláčov, ciderov a rôznych iných dezertov.

Detvan sa vyznačuje stredne sladkou až jemne kyslastou chuťou. Ich farba je prevažne svetložltá až zelená s jemným červeným nádychom na slnečnej strane. Tieto jablká sú stredne veľké a majú pevnejšiu dužinu, ktorá dobre odoláva podrveniu. Detvan je skvelý na prípravu šťavy, jablkových kompótov a tiež na pečenie.

Jablká Karneval sú veľmi atraktívne svojou pestrofarebnou šupkou v žltých odtieňoch alebo jasno červených odtieňoch. Ich chuť je sladká s výrazným ovocným tónom, čo ich robí obľúbenou voľbou na jedenie za čerstva. Tieto jablká sú zvyčajne stredne veľké a majú

šľavnatú, chrumkavú dužinu. Sú vynikajúce na výrobu rôznych dezertov, džúsov a tiež na priamu konzumáciu.

Mivka ponúka sladkú chuť s jemnou kyslosťou, ktorá je veľmi osviežujúca. Plody majú svetlozelenú až žltú šupku, ktorá môže mať mierne červené líčko. Mivka je univerzálna v kuchyni, vhodná na priamu konzumáciu, pečenie a varenie.

## PRAKTICKÉ RADY, AKO SPRACOVAŤ JABLKÁ

- Pri pečení a varení je dôležité nepoužívať príliš vysoké teploty, aby sa zabránilo strate vitamínov. Odporúča sa max. 50° - 60 °C.
- Na sušenie jablák je najlepšie použiť nízku teplotu a dlhší čas, čo zaručí, že si ovocie zachová svoju chuť a nutričné hodnoty.
- Na výrobu džemov a kompótov je vhodné používať minimálne množstvo cukru, aby vynikla prirodzená sladkosť jablák.
- Ďalším obľúbeným spôsobom spracovania je výroba džúsu. Jablká sa umyjú, nakrájajú a pomocou odšťavovača sa z nich získava šťava, ktorú môžete pasterizovať a skladovať vo fľašiach. Takýto džús je nielen chutný, ale aj plný vitamínov.
- Jablková marmeláda je výbornou voľbou pre tých, ktorí majú radi sladké nátierky. Jablká uvarte s cukrom a citrónovou šťavou a potom ich rozmixujte na hladkú hmotu. Marmeládu môžete sterilizovať v pohároch, aby vydržala dlhšie.
- Z jablák sa dá vyrobiť aj jablkový ocot, ktorý je vynikajúci pre zdravie. Na jeho prípravu budete potrebovať jablkové šupky a jadrovníky, ktoré zalejete vodou a necháte kvasiť na teplom mieste. Po niekoľkých týždňoch vznikne ocot, ktorý môžete použiť v kuchyni alebo ako prírodný čistiaci prostriedok.



# Lindt

## EXCELLENCE



Spoznajte  
ambasádorku  
EXCELLENCE

### SLOVENSKÉ JABLKOVÉ DEZERTY:

#### ŠTRÚDLA, ZÁVIN A ĎALŠIE SLADKÉ POCHÚTKY

Do slovenskej kuchyne jablko jednoducho patrí a k dezertom obzvlášť. Vďaka bohatej ovocinárskej tradícii naše domácnosti často rozvoniavali čerstvo upečenou štrúdlou alebo jablkovým závinom či inými sladkými potešeniami, ktoré sa pripravovali podľa starých rodinných receptov.

**Jablková štrúdla** je klasický európsky dezert, ktorý má svoje korene v Rakúsku a Nemecku, no stal sa neoddeliteľnou súčasťou aj slovenskej kuchyne. Tento dezert sa pripravuje z tenkého fahaného cesta, ktoré je plnené strúhanými jablkami, hrozienkami, škoricou a cukrom. Príprava štrúdle vyžaduje zručnosť a trpezlivosť, najmä pri príprave cesta, ktoré musí byť veľmi tenké a pružné. Náplň sa rovnomerne rozprestrie na cesto, ktoré sa potom starostlivo zroluje a pečie do zlatista. Výsledná štrúdla je krehká a plná šľavnatých jablák. Podáva sa posypaná práškovým cukrom a často aj s kopečkom vanilkovej zmrzliny alebo šľahačky.

**Jablkový závin** je podobný štrúdlu, no má svoje špecifiká. Zatiaľ čo štrúdla sa pripravuje z veľmi tenkého cesta, závin má obyčajne hrubšie a jemnejšie cesto. Jablkový závin sa plní strúhanými jablkami, cukrom, škoricou a často aj orechmi alebo strúhankou, ktorá pomáha absorbovať šťavu z jablák. Po naplnení sa cesto zroluje a pečie, až kým nie je krásne zlatisté. Tento dezert je veľmi obľúbený počas sviatkov, ako sú Vianoce a Veľká noc, a je neodmysliteľnou súčasťou slovenských rodinných osláv.

**Tradičný a jednoduchý jablkový koláč** je ďalším obľúbeným dezertom, ktorý nájdete v kuchárskych knihách mnohých slovenských domácností. Tento koláč je často pripravovaný z krehkého alebo kysnutého cesta, na ktoré sa kladú plátky jablák. Jablká sa môžu pred pečením posypať cukrom, škoricou a niekedy aj troškou citrónovej šťavy, aby koláč získal sviežu chuť. Jablkový koláč je jednoduchý na prípravu a jeho vôňa zaplní celý dom, čo ho robí ideálnym pre chladné jesenné a zimné dni.

**Jablkový crumble** je dezert, ktorý získava na popularite vďaka svojej jednoduchosti a lahodnej chuti. Tento dezert sa pripravuje z pečených jablák, ktoré sú posypané mrveničkou z masla, cukru a múky. Jablkový crumble je skvelou voľbou, ak hľadáte rýchly a jednoduchý dezert, ktorý je zároveň veľmi chutný. Po upečení sa crumble často podáva teplý s vanilkovou zmrzlinou alebo so šľahačkou.

**Jablkové pirohy** sú menej známe, no veľmi chutný dezert. Pripravujú sa z kysnutého alebo zo zemiakového cesta, ktoré je plnené strúhanými jablkami ochutenými škoricou a cukrom. Pirohy sa varia alebo pečú a podávajú sa posypané práškovým cukrom. Táto sladká pochúťka je obľúbená najmä v niektorých regiónoch Slovenska a je skvelým príkladom toho, ako sa jablká môžu využiť v rôznych tradičných receptoch.

**Jablkové mafiny** sú modernou alternatívou tradičných koláčov. Jablková verzia mafinov je obzvlášť obľúbená pre svoju jednoduchosť a rýchlu prípravu. Do cesta na mafiny sa pridávajú kúsky jablák, škorica a často aj orechy alebo hrozienska. Mafiny sú tak vláčne a šľavnaté, s výraznou chuťou jablák a škorice. Sú ideálne nielen ako pochúťka k čaju a ku káve, ale aj ako sladké raňajky.

**Jablková zemľovka** je tradičný slovenský dezert, ktorý sa pripravuje zo staršieho pečiva (najčastejšie rožkov), jablák, mlieka a vajec. Pečivo sa namočí v mlieku, striedavo sa vrstvi s nastrúhanými jablkami ochutenými škoricou a cukrom a potom sa pečie do zlatista. Zemľovka je lahodná a sýta, často sa podáva s kyslou smotanou alebo jogurtom. Tento dezert je obľúbený nielen pre svoju chuť, ale aj pre svoju jednoduchosť a praktickosť, pretože využíva staršie pečivo.

**Pečené jablká** sú jednoduchý, no veľmi chutný dezert. Jablká sa vydlabú, naplnia zmesou z orechov, medu, škorice a hroziенок a pečú sa, až kým nie sú mäkké a zlatisté. Tento dezert je výborný na chladnejšie jesenné a zimné večery a často sa podáva s vanilkovým pudingom alebo so šľahačkou. Pečené jablká sú nielen chutné, ale aj zdravé, keďže obsahujú veľa vlákniny a vitamínov.

DP, zdroj: zdravopedia.sk

„Mám rada Lindt EXCELLENCE pre vyváženú chuť, ktorá dokonale pohladí moje chuťové poháriky.“



Barbora  
28 rokov, Bratislava



# Lindt

## EXCELLENCE



# COOP JEDNOTA PRIEVIDZA PODPORILA MATERSKÚ ŠKOLU V LAZANOCH

COOP Jednota Prievidza každoročne podporí vybrané obce a ich projekty. Súčasne s prebiehajúcim nadačným Programom podpory lokálnych komunít, ktorý realizuje Nadácia COOP Jednota, podporuje región aj z vlastných zdrojov. V roku 2023 získala finančnú podporu vo výške 6 000 € materská škola v Lazanoch.



Do Programu podpory lokálnych komunít sa každoročne zapoja všetky regionálne spotrebiteľské združenia. O víťazoch rozhodujú zákazníci priamo v sieti predajní COOP Jednota. Každý víťazný projekt, ktorý počas hlasovania dostane od miestnych občanov najvyšší počet hlasov, získava od Nadácie COOP Jednota grant do výšky 6-tisíc eur. COOP Jednota Prievidza každý rok podporí ešte ďalší projekt rovnakou sumou.

Finančné prostriedky putovali v roku 2023 na revitalizáciu detského ihriska v Lazanoch. Na konci školského roka bolo nové ihrisko slávnostne otvorené a sprístupnené deťom. Ihrisko s prvkami záchranného systému a hojdačkami slúži deťom z materskej školy

a v popoludňajších hodinách deťom zo školského klubu. Deti sa tešia z moderného ihriska, ktoré ponúka bezpečné a atraktívne prostredie na hranie a aktívne trávenie voľného času, zároveň sa formou hry stretávajú s prácou polície, záchranárov a hasičov. „Je pre nás veľkou ctou a potešením, že môžeme byť súčasťou takého skvelého projektu, ako je v Lazanoch. Predstavenstvo našej spoločnosti si uvedomuje, že okrem kvalitných služieb našich predajní je dôležitou súčasťou našej aktívne prispievať k rozvoju komunitného života v obciach a mestách, v ktorých pôsobíme. Podpora rodín a detí je pre nás prioritou, pretože veríme, že investícia do budúcnosti detí je investíciou do lepšieho a zdravšieho sveta,“ uviedla predsedníčka predstavenstva COOP Jednoty Prievidza, Janka Madajová.

## Pozitívne ohlasy od miestnych obyvateľov

Miestni obyvatelia ocenili projekt COOP Jednoty Prievidza, ktorý priniesol najväčšiu radosť práve deťom. Deti sú z nového ihriska nadšené. „Projekt je príkladom toho, ako môže spolupráca medzi firmami a miestnymi samosprávami priniesť hmatateľné výhody pre komunitu. Spoločenská zodpovednosť je dôležitou súčasťou našej firemnej kultúry a projekty, ktoré spoločne pre naše regióny prinášame, zveľaďujú a oživujú obce i mestá,“ dodáva J. Madajová. Tento projekt je jasným dôkazom toho, že investície do lokálnych iniciatív majú nesmierny význam a pozitívny vplyv na život v obciach i mestách. O finančnú podporu COOP Jednoty Prievidza sa v tomto roku uchádzalo 28 obcí s rekordnými 104 projektmi. Obce, ktoré získali podporu od COOP Jednoty Prievidza a bude im poskytnutý grant vo výške 6 000 €, sú: Nitrianske Rudno, Oslany a Beckov.

# V HURBANOVE SA TEŠIA Z MODERNÉHO TEMPO SUPERMARKETU

COOP Jednota Nové Zámky otvorila moderný TEMPO supermarket v meste Hurbanovo. Pri výstavbe supermarketu sa prihliadalo na šetrenie životného prostredia. V ponuke sa nachádza široký výber sortimentu i čerstvého tovaru s dôrazom na slovenskú produkciu a zákazníkovi sú k dispozícii kvalitné doplnkové služby.

Celková výstavba si vyžadovala investície v hodnote takmer 4,2 mil. €, z čoho 500-tis. € tvoria strojové investície, respektíve obchodné zariadenie. Aktuálne umiestnené chladiarenské a mraziarenské boxy sú šetrné k životnému prostrediu a spĺňajú najvyššie ekologické štandardy. Zastavaná plocha predstavuje 1200 m<sup>2</sup>, z čoho predajná plocha je 730 m<sup>2</sup> vrátane lekárne, ktorá bude súčasťou supermarketu. Komfort prináša aj dostupné parkovisko pre 40 automobilov, ktoré sa nachádza priamo pred modernou predajňou. Zákazníci majú k dispozícii i nabíjačku na elektromobily. Súčasťou predajne sú samoobslužné pokladnice, automat na zálohovanie všetkých druhov vratných obalov PET fliaš, plechoviek a skla. Pre zákazníkov sú pripravené extra služby ako napríklad COOPKASA, COOP CASHBACK, dobíjanie kreditu, e-doklad a bankomat na výber hotovosti.

„Výstavbou tohto supermarketu bolo prihliadané na šetrenie životného prostredia s tým, že na streche je osadená fotovoltaika na výrobu vlastnej elektrickej energie, nachádzajú sa tu tepelné čerpadlá, čo zabezpečí v zime kúrenie a v lete chladenie. Supermarket je vybavený úsporným LED osvetlením a elektronickými cenovkami, ktoré rovnako prispievajú k šetreniu životného prostredia, keďže sa nepoužívajú papierové cenovky,“ povedal počas otvorenia Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky, s. d.



V predajni sa nachádza aj moderný gril s pestrou ponukou, kde sa budú grilovať kurence, kolená, rebrá, klobásy. Štandardom predajní COOP Jednota Nové Zámky je predaj čerstvého mäsa a dopekávanie čerstvého pečiva priamo v predajni. „Je pre nás samozrejmosťou maximálna snaha pri zabezpečení čo najväčšej ponuky slovenských výrobkov, čo u nás predstavuje až 70 %,“ dodal Štefan Mácsadi.



Ak ste ešte  
nenakúpili všetko,  
čo ste nemali...

**coop**  
**JEDNOTA**

Najlepšie domáce potraviny

... s touto  
kartou nakúpíte,  
aby ste to mali.

Nové

**DARČEKOVÉ  
KARTY**

**COOP JEDNOTA**





# UŽ ŽIADNE STRATENÉ POKLADNIČNÉ DOKLADY!

## NOVÁ MOBILNÁ APLIKÁCIA COOP JEDNOTA KLUB

Mobilná aplikácia COOP Jednota Klub je navrhnutá s dôrazom na maximálnu praktickosť a jednoduchosť ovládania. Vďaka funkcii histórie nákupov a e-dokladov budete mať všetky vaše nákupy prehľadne na jednom mieste. A straty pokladničných dokladov sa netreba obávať!

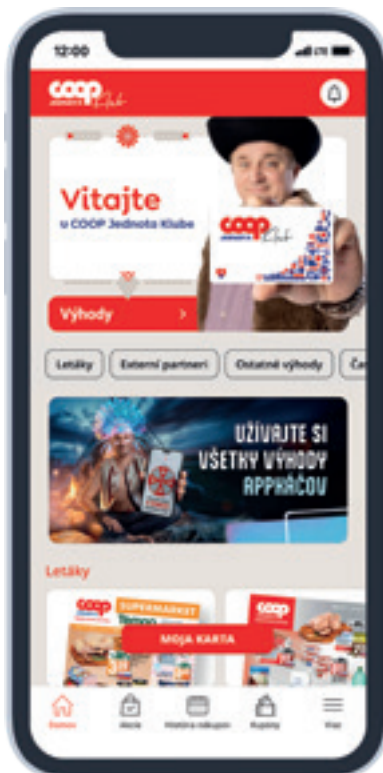
Okrem toho sme do aplikácie zahrnuli prehľad našich akciových letákov. Získate tak prehľad o zľavách a akciách, ktoré pre vás pravidelne pripravujeme. Samozrejmosťou sú aj informácie o našich predajniach - otváracie hodiny, adresa, informácia o zálohovaní, kontakt budete mať vždy poruke. Navyše si môžete vychutnať v digitálnej podobe časopis Jednota, ktorý vám prinesie čerstvé správy, tipy na recepty a rôzne zaujímavosti napríklad zo sveta zdravia a životného štýlu.

V aplikácii budete môcť získať aj zľavové kupóny, s ktorými budú vaše nákupy ešte výhodnejšie. Pre fanúšikov súťaží máme prichystané vzrušujúce výzvy s možnosťou vyhrať atraktívne odmeny - darčeky alebo zľavy na nákup u nás či u našich partnerov. Stačí sa prihlásiť, nakúpiť a môžete začať súťažiť!

### ČO NÁJDETE V MOBILNEJ APLIKÁCIÍ:

Na domovskej stránke sú k dispozícii aktuálne novinky, letáky či časopis Jednota. Taktiež tu nájdete TOP akcie, informácie o zľavách u našich externých partnerov a ostatné výhody. Po kliknutí na zvonček v hornej časti obrazovky sa vám zobrazia posledné notifikácie.

V časti **Výhody** zistíte výšku nákupov na svojej vernostnej karte v aktuálnom období spolu s regionálnymi informáciami. Podrobný zoznam svojich nákupov nájdete v dolnom menu **História**



**nákupov** spolu so svojimi e-dokladmi, ktoré si môžete otvoriť alebo stiahnuť.

Po kliknutí na tlačidlo **Moja karta** sa zobrazí čiarový kód s číslom vernostnej karty, ktorú môžete načítať pri pokladnici na evidovanie nákupov. V časti **Viac** sa dostanete k svojmu profilu a jeho nastaveniam. Okrem toho sa tu nachádzajú ďalšie odkazy a skratky k všetkým užitočným informáciám, naše sociálne siete, kontakty a mnoho iného.

Naša aplikácia nezostane rovnaká - naďalej ju budeme vylepšovať a pripravovať ďalšie funkcie, aby sme vám prinášali len to najlepšie. Sme presvedčení, že naše nové riešenie vám prinesie komfort a rýchlosť, ktorú si zaslúžite. Stiahnite si aplikáciu COOP Jednota a objavte všetky výhody, ktoré pre vás máme pripravené. V prípade, že ste využívali našu pôvodnú aplikáciu, stačí, ak si ju aktualizujete.



V prípade otázok nás neváhajte kontaktovať elektronicky na **podnety@coop.sk** alebo telefonicky na bezplatnom telefónnom čísle 0800 555 567 (v pracovných dňoch od 7:00 do 16:00). Radi vám pomôžeme.











NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

45 min.

PORCIE

3

CENA / PORCIA



# SLIVKOVÉ GULE

## INGREDIENCIE:

350 g polohrubej múky  
8 zemiakov  
2 PL oleja  
2 PL cukru

štipka soli  
práškový cukor  
slivky



Zemiaky uvaríme v šupke a necháme ich vychladnúť. Môžeme ich ponoriť do studenej vody, kým pripravujeme cesto. Múkou šetríme – ak jej dáme veľa, guľky budú tvrdé. Do misky vysypeme múku, štipku soli, cukor a jednu lyžicu oleja. Suché ingrediencie premiešame, do misky nastrúhame ošúpané a vychladnuté zemiaky. Rukami vypracujeme hladké cesto. Z toho potom trháme kúsky, do ktorých vložíme ovocie a vytvarujeme guľku. Cesto by malo byť mierne lepivé, aby sa dalo pekne spojiť. Keď sa

varí voda, pridáme štipku soli a pripravené guľky vložíme do hrnca. Je dobré nimi pohnúť, aby sa neprilepili na spodok hrnca. Keď guľky vyplávajú na povrch, pár sekúnd ich ešte necháme prevariť, aby sme nemali surové cesto, a môžeme ich vybrať sítom. Po vybratí ich prepláchneme studenou vodou. Na troške oleja osmažíme strúhanku s cukrom a po chvíli pridáme guľky, ktoré takto poopiekáme a spojíme so strúhankou. Hotové guľky podávame posypané práškovým cukrom.



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



NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

180 min.

PORCIE

4

CENA / PORCIA



## DOMÁCE PEČENÉ SLIVKOVÉ BUCHTY

### INGREDIENCIE:

500 g polohrubej múky	½ ČL soli
12 g instantného droždia	10 sliviek
300 ml plnotučného mlieka	250 g kockového cukru
3 PL kryštálového cukru	500 g práškoveho cukru
100 ml oleja	maslo na potretie
1 vajce	

Urobíme kvások. Do hrnčeka rozdrobíme droždie, pridáme 1 ČL cukru, medzi prsty múky a pridáme 100 ml vlažného mlieka. Do veľkej misy dáme múku, cukor, olej, vajce, soľ a kvások. Dolejeme zvyšné mlieko a vymiesime cesto, ktoré necháme 35-40 minút kysnúť pri krytej utierkou.

Preložíme ho na pomúčenú dosku, vyvalkáme a začneme z neho vykrajovať kúsky. Na každý dáme polovicu slivky a kocku cukru. Vytvárame do tvaru buchty a otočíme spojom dole. Necháme

ešte 15 minút nakysnúť. Plech vymastíme tukom a dáme doň všetky buchty. Potrieme ich po vrchu maslom. Pečieme 35 minút v elektrickej rúre rozohriatej na 200 stupňov. Upečené potrieme ešte olejom a necháme chvíľu vychladnúť. Potom ich posypeme práškovým cukrom.





## INGREDIENCIE:

700 g zrelých paradajok  
2 konzervy krájaných paradajok  
200 ml pasírovaných paradajok  
1 ČL stévie

1 PL červeného vínneho octu  
4 strúčiky cesnaku  
olivový olej  
soľ, čierne korenie  
cícer, mäta

## POSTUP:

Čerstvé paradajky narežeme na vrchu do kríža. Ponoríme ich na minútu do vriacej vody a následne do studenej vody. Na olivovom oleji osmažíme drvený cesnak a pridáme ošúpané a nakrájané

paradajky, stéviu a vínny ocot. Podusíme 5 minút, pridáme konzervy paradajok aj pasírované paradajky. Privedieme do varu a odstavíme. Podávame s cícerom a čerstvou mäťou.

Náročnosť \*\*\*  
Príprava 25 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 6

# PARADAJKOVÁ POLIEVKA S CÍCEROM A MÄTOU

## BRAVČOVÉ KARÉ S MRKVOU A OPEKANOU POHÁNKOU

## INGREDIENCIE:

4 mrkvy	600 g bravčového karé bez kosti	čerstvé čili
2 paštrnáky	4 PL masla	soľ
1 strúčik cesnaku	kôpor	mleté čierne korenie
1 šálka pohánky		olej

## POSTUP:

Rúru predhrejeme na 180 °C. Očistené mrkvy a paštrnáky nakrájame na 2-centimetrové kúsky a dáme ich do malého plechu. Pridáme cesnak, soľ, čierne korenie a pečieme 15-20 minút. Medzitým v hrnci s vriacou vodou 10 minút uvaríme pohánku (1,5-násobok vody ako pohánky).

Na panvici rozohrejeme olej a opečieme na nej osolené a okorenené karé z oboch strán. Pridáme lyžicu masla a ešte opekáme. Preložíme na tanier, prikryjeme alobalom a necháme 10 minút odpočívať. Vychladnutú pohánku opekáme na rozpálenom masle do chrupkava asi 5 minút. Do pohánky zamiešame opečenú zeleninu. Servírujeme mäso na pohánke posypané kôprom a nasekaným čili.

Náročnosť \*\*\*  
Príprava 30 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 4

## INGREDIENCIE:

400 g hladkej špaldovej múky	1 vajce
1 balíček kypriaceho prášku	100 g hrozienok
Tradičná kvalita	3 PL rumu
350 g uvarených zemiakov	2 poháre nastrúhaných jablák
ZELOVOC	ZELOVOC
50 g práškového cukru	2 PL medu Mamičkiné dobroty
1 balíček vanilkového cukru	2 ČL mletej škoric
250 g masla Tradičná kvalita	

## POSTUP:

Z múky, kypriaceho prášku, uvarených nastrúhaných zemiakov, práškového a vanilkového cukru, masla a vajca vypracujeme tuhé cesto. Dáme na 30 minút do chladničky. Hrozienka namočíme do rumu. Plech vymažeme maslom a vysypeme múkou. Asi ¾ cesta rozvalkáme a vystelieme ním plech. Na cesto navrstvíme nastrúhané jablká so škoricou a s medom. Vrch posypeme hrozienkami. Zo zvyšnej tretiny cesta vyvaľkáme tenké pásiky a vytvoríme na koláči mriežky. Pečieme asi 30 minút pri teplote 180 °C. Necháme vychladnúť a nakrájame.

Náročnosť \*\*\*  
Príprava 120 min.  
Cena/porciu €€€  
Počet porcií 8-12

## JABLKOVÝ KOLÁČ



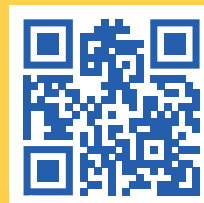




# VYHRAJ VÝLET ZA PIXAR DOBRODRUŽSTVOM

## Disneyland PARIS

Kúp súťažné výrobky aspoň za 2,49 €,  
zaregistruj sa a vyhraj!  
Termín súťaže: 15. 8. – 15. 10. 2024.  
Viac na [www.podsutazit.sk](http://www.podsutazit.sk)



**GARANTOVANÁ  
VÝHRA**  
Pixar magnetické záložky  
exkluzívne len  
v COOP Jednote.

PIXAR





# KVAS – NÁPOJ ZDRAVIA A VITALITY

Kvasenie, teda fermentácia, patrí k tradičným procesom uchovávaní, lepšej stráviteľnosti a nutričnej vyváženosti najrôznejších potravín. Je to stará, univerzálna a zdravá metóda, ktorá je zároveň v súlade s gastronomickým smerovaním posledných rokov.

Pre Slovákov je typická výroba kyslej kapusty alebo nakladanie uhoriek. Pomerne populárnymi sa u nás stali aj ázijské fermentované potraviny ako miso či kimči. V Rusku, na Ukrajine či v Litve zas popíjajú tradičný kvasený nápoj z ražného alebo kváskového chleba alebo z repy – kvas. Presný pôvod kvasu síce nie je jasný, ale stopy po ňom sa objavili už v starovekom Egypte, Babylone i Grécku. Na východ od nás bol každodenným nápojom ceneným pre výrazný revitalizačný účinok. V časoch hladomoru umožňoval ľuďom prežiť. Napriek tekutej konzistencii vytváral pocit plnosti a slúžil ako základ pre množstvo rôznych jedál. Ľudia verili, že kvas má liečivé vlastnosti a dnes už vďaka vede vieme, že neboli ďaleko od pravdy. Tento nápoj je doslova nabitý priaznivými probiotickými kultúrami a vitamínmi, ktoré majú širokospektrálny pozitívny vplyv na ľudský organizmus. Kvas sa môže piť neochutený, no vtedy chutí pomerne kyslo a slano, preto sa nápoj často ochucuje ovocím a bylinkami. Vďaka hrozienkam, jahodám, citrónu či mäte sa stáva celkom osviežujúcim pitím na uhasenie smädu.

## REPA I CHLIEB

**Chlebový kvas** získava všetky minerálne látky, bielkoviny, vitamíny, sacharidy a polysacharidy z celých zŕn, z ktorých bol vyrobený. Je mimoriadne bohatý na

esenciálne aminokyseliny: leucín, metionín, tryptofan, thirtosan, valín, fenylaolalín, lyzín a treonín. Nápoj získava tmavú farbu vďaka reakčným produktom bielkovín a aminokyselín. Kvas je bohatý na vitamíny A, E, C, D, H a PP. Prítomná je aj kyselina fytoová a kyseliny uhličité. Obsahuje aj množstvo makroživín: železo, meď, zinok, fosfor, či vápnik. Pitie chlebového kvasu môže priaznivo ovplyvňovať činnosť žalúdka a čriev, liečbu reumatizmu, neuróz, migrén, málokrvnosti či kožných ochorení.

**Repný kvas** plne absorbuje liečivé vlastnosti svojej hlavnej zložky – červenej repy, ktorá sa v dávnych dobách považovala predovšetkým za liečivú rastlinu. Dlhoročné výskumy vedcov preukázali, že pitie repného kvasu má mimoriadne priaznivé účinky na ľudské orgány a systémy. Má podobný nutričný profil ako repná šťava s tým rozdielom, že obsahuje menej cukru. Samotná repa i repný kvas sa cenia pre ich priaznivý vplyv na pečeň aj ako prevencia i podporná liečba pri karcinogénnych ochoreniach. Repný kvas je výbornou terapiou pri chronickom únavaovom syndróme, alergiách, pri tráviacich problémoch, znižuje hladinu cholesterolu v krvi či urýchľuje rast nových buniek.

## TAKMER VŠEMOCNÉ PROBIOTIKÁ

Potraviny upravené fermentáciou sú živovo bohatšie, nabité vitamínmi C a B,

a pôsobia ako prírodné antioxidanty. Obsiahnuté živé kultúry tak prirodzene zvyšujú imunitu. Môžu dokonca zastaviť množenie škodlivých baktérií. Probiotiká v kvasu zvyšujú diverzitu črevnej mikróflóry a podporujú metabolickú aktivitu, pričom môžu mať aj účinky na zníženie chuti do jedla. Repný kvas podporuje zdravie pečene a napomáha tak vylučovanie škodlivých látok z tela. Prospieva aj srdcu. Je to preto, že repa obsahuje prirodzene sa vyskytujúce dusičnany, ktoré telo premieňa na oxid dusnatý. Krvné cievy sa rozširia, čo zlepšuje cirkuláciu a okysličenie v celom tele. Profitom je zlepšovanie kognitívnej funkcie a schopnosti mozgu vytvárať nové spojenia. Podľa medicínskych výskumov dokáže kvasená červená repa predchádzať aj rozvoju zhubných druhov rakoviny. Pre ženy môže byť kvas skutočným elixírom krásy. Silné, husté a lesklé vlasy, zdravé a krásne nechty, mladá pleť – to všetko nie je možné bez organických kyselín, ktoré sú v tomto zázračnom nápoji obsiahnuté v hojnom množstve. Fytohormóny navyše pomáhajú prekonať nepríjemné pocity spojené s menštruáciou alebo nástupom menopauzy – náhlu zmenu krvného tlaku, návaly tepla, náhle závraty. Vďaka vitamínom a enzýmom, ktoré do tela prináša, pomáha kvas ženskému telu jemne a prirodzene sa čistiť a omladzovať.

-dp-



# NOWACO®

## OBAĽOVANÝ SYR + KROKETY 2024

TV PODPORA, KTORÁ ZÁKAZNÍKOV  
PRITIAHNE A NEPUSTÍ...

... UŽ TERAZ VO VAŠEJ PREDAJNI

**coop**  
JEDNOTA





Už tretia generácia rodiny Vabcovcov pečie uprostred Vestenickej doliny neďaleko Prievidze tradičný domáci chlieb a ďalšie pekárske výrobky. Presadili sa na dnešnú dobu netradične – bez reklamy, bez loga, bez webovej stránky aj bez akejkoľvek zmienky na sociálnych sieťach – viac-menej len ústnym podaním. Malá rodinná pekáreň funguje v obci so sotva 1 300 obyvateľmi už 26 rokov. Vďaka stabilnej spolupráci s COOP Jednota Prievidza chlieb z Nitrice denne raňajkujú tisíce ľudí v regióne hornej Nitry.

Ulice v dedine Nitrica nemajú názvy. Tú, ktorá vedie smerom k novému kostolu však volajú „pekárska“. Už takmer tri desaťročia tu totiž funguje nenápadná pekáreň. Vo dvore rodinného domu na hornom konci je rušno najmä v piatok poobede. Vtedy Vabcovci predávajú čerstvý chlieb a pečivo u seba doma. Zbiehajú sa sem miestni, ale aj ľudia z okolitých dedín už hodinu pred otvorením výdajného okienka. „Vyzerá to, že máme najlacnejší chlieb na celom Slovensku,“ s úsmevom komentuje majiteľ Jozef Vabec, syn zakladateľa pekárne. Keď ich „obyčajný“ chlieb, ktorý už roky pečú podľa pôvodnej receptúry osemdesiatdvoťročného otca Jozefa, ochutnáte, pochopíte, že to nie je len o cene, ale aj o kvalite a tradícii. Práve tradícia zohráva významnú úlohu

# PO UŠI OD MÚKY

## ALEBO AKO MALÁ RODINNÁ PEKÁREŇ DORÁSTLA NA SVOJ OKRES



*Už tretia generácia Vabcovcov z Nitrice pečie poctivý chlieb a ďalšie pekárske výrobky, ktoré obľubujú tisíce zákazníkov predajni COOP Jednota Prievidza.*

v rodinnom biznise, ktorý v správnom momente „nakopla“ spolupráca s kľúčovým odberateľom – COOP Jednota Prievidza. Ako hovorí jej predsedníčka Janka Madajová, „ponúkať potraviny vyrobené tu, v našom regióne, ľuďmi, ktorých prácu i produkty osobne poznáme, to je cesta, ktorá sa nám dlhodobo osvedčuje. Dobrý chlieb je dnes čoraz väčšou vzácnosťou a ja som úprimne hrdá, že na hornej Nitre sú stále ľudia, ktorí ho dokážu piecť a ktorí toto majstrovstvo prenášajú na ďalšiu generáciu“.

### Z MALEJ NITRICE NARÁSTLI NA CELÝ REGIÓN

Tam, kde bola kedysi záhrada, dnes stojí pekáreň. „Moje deti nemali v záhrade bazén ani trampolínu, mali pekáreň, v ktorej sa hrávali,“ smeje sa Jozef Vabec. Zväbilo ho poctivé pekárske remeslo, ktoré zdedil po otcovi, vyučenom pekárovi. Starý pán pekáreň v Nitrici zakladal, potom remeslo prenechal najstaršiemu synovi Jozefovi a dnes sleduje, ako v pekárni pracuje aj jeho druhý syn Bystřík a vnuci Lukáš a najmladší Jozef, tretí v generácii pekárov. Dnes má pekáreň šesť zamestnancov a žiadny priestor na expandovanie. Museli by sa presťahovať. Postupne, ako rástla sieť predajní, ktoré zásobovali, rozširovala sa aj pekáreň do záhrady. „Kde-tu sme niečo prebúrali, dostávali, rozšírili a zväčšili. Vymenili sme pec, dokúpili stroje, nafúkli výrobu až na hranice pozemku. Dnes už nemáme, kam rásť, ale ani nechceme. Sme spokojní. Robíme tak, koľko zvládame. Partnerstvo s COOP Jednota Prievidza naplnilo naše ambície,“ prezrádza Jozef Vabec mladší.

### POSUNULA ICH KOREKTNÁ SPOLUPRÁCA

Príbeh chleba a pekárne z Nitrice je spätý s regiónom a Prievidzkým okresom.



*Tradičný pšenično-ražný domáci chlieb, ktorý v rodine označujú len prívlastkom „obyčajný“, pečú už 27 rokov podľa pôvodnej receptúry najstaršieho Jozefa, zakladateľa pekárne Vabcovcov.*



Tradiční rodinní pekáři z Nitrice rástli postupne, tak ako pribúdali obchody, ktoré „ochutnali“ ich domáci pšenično-ražný chlieb a legendárne cesnakové posúchy, s ktorými začínali. Jozef Vabec najstarší bol telom a dušou pekář, ale nemal rád zmeny a inovácie. Odvaha na rast a modernizáciu prišla až s druhou generáciou. Najstaršia sieť predajní ich postupne motivovala rozširovať výrobu a pekárenské portfólio. „COOP Jednota Prievidza nám dnes odoberá 85 percent tovaru. Spolu pracujeme už 23 rokov a výborne spolu vychádzame, je k nám ústretová. Bez nej by sme živorili,“ konštatuje Jozef Vabec mladší bez okolkov.

### PEKÁRSKE REMESLO JE ALCHÝMIA

Upiecť poctivý chlieb trvá najmenej 5 hodín. Prírodný kvasok zarába poobede a chlieb sa začína rozväzať do predajní okolo polnoci. Rodinná receptúra na „obyčajný chlieb od Vabca“ pozostáva iba z piatich ingrediencií, nie je v nej žiadna chémia, urýchľovače ani farbivá. Zamiesi sa len pšeničná a ražná múka, voda, soľ, kvasnice a základ, čiže cesto z predchádzajúceho dňa. Poslednou prísadou je čas. Prírodné kvasenie trvá aspoň 2 a pol hodiny, potom sa cesto delí, zagúľa a „štricuľuje“, čiže ručne formuje do ošatiek, v ktorých kysne. Ošatky následne putujú do kysiarne, kde prebieha aj veľmi dôležité napařovanie.

„Pečenie je alchymia. Cesto je živý organizmus, ktorý neustále pracuje. Bez vlhkosti by chlieb vyzeral splasnuto a fádne. Zhruba po trištvrtehodine sa bochníky sádzu do horúcej pece a pečú sa asi trištvrte hodiny. Predtým ako chlieb putuje do pece, potrie sa čistou vodou, rovnako ako keď sa dopečie.“ Pred krájaním a balením musí vychladnúť. Deje sa tak pod holým nebom na

dvore pekárne. Horúce a čerstvé pecne sa tu „nadychujú“ a doslova pukajú do konečnej podoby.

Ako by mal podľa skúseného pekára chuť, voňať a vyzerať dobrý, kvalitný a chutný chlieb?

„V zásade by chlieb mal mať svoj objem. Keď ho vytiahnete z pece, je tvrdý ako skala. Musí vypukať, povoliť a nadýchnuť sa. Keď ho ovoniáte, mal by voňať chlebom, nie prísadami. Dobrý chlieb má nasýtiť. Zjete dva krajce a zažehnáte hlad,“ podotýka prostredný Jozef z rodiny Vabcovcov. Kľúčová je pre nich dlhodobá kvalita. Zákazník musí dostať chlieb, na ktorý je zvyknutý. Na tradíciu nadväzuje aj najmladší Jozef v rodine, ktorý má dvadsaťšesť rokov, ale po uši od múky je už od detstva. Veď v pekárni vyrastal. Tvrdí, že remeslo má v génoch.

### CHLIEB NÁŠ KAŽDODENNÝ

Každý výrobok od Vabcovcov má iné zloženie, prípravu, načasovanie, teplotu pečenia. Sortiment rozšírili len nedávno o cícerový a viacvrstvý chlieb, rožky a sladké výrobky, keď prikúpili vybavenie. Chceli dlhoročnému odberateľovi ponúknuť to, čo si žiadajú kupujúci. „Oceňujeme, že naši pekáři z Nitrice v spolupráci s nami inovujú a snažia sa reflektovať požiadavky našich zákazníkov. Aj preto sú ich výrobky na hornej Nitre obľúbené,“ pochvaľuje si Elena Fabianová, vedúca obchodného úseku COOP Jednota Prievidza. Teší sa, že nové trendy v pekárstve a stravovaní pribúdajú aj s treťou generáciou Vabcovcov. Najmladší Jozef síce nemá zatiaľ ambíciu stavať novú pekáreň, ale nad značkou, ktorou by sa odlíšili, už uvažuje. Zároveň priznáva, že keď mu otec pekáreň zverí do rúk, bude v remesle rád pokračovať. Veď v rodinnom biznise je doma už od malička.



Najmladší Jozef v rodinnej pekárni vyrastal a rád by v tradičnom remesle pokračoval.

## DO VAŠEJ KNIŽNICE

Z VYDAVATELSTVA ALBATROS MEDIA

Caroline Wahl: 22 dĺžok

Drsný i nežný príbeh o tom, ako najšťastšie medzi zodpovednosťou a slobodou. Tildine dni sú presne načasované: škola, práca v supermarkete, starostlivosť o mladšiu sestru Idu, a keď je horšie, aj o mamu. Všetky bývajú v najsmutnejšom dome na Veselej ulici v malom meste, ktoré Tilda neznáša. Jej kamaráti dávno odišli, bývajú v Amsterdame či Berlíne, len Tilda ostala. Niekoľko totiž musí ostať s Idu, zarabať a byť zodpovedný. Otcov, ktorí by stáli za zmienku, niet, matka je alkoholička. Jedného dňa sa však veci dajú do pohybu: Tilde ponúknu doktorandské miesto na univerzite v Berlíne, a zablyсне sa pred ňou budúcnosť s prísľubom slobody. Navyše sa objaví Viktor, ktorý – presne ako ona – vždy odpláva v bazéne dvadsaťdva dĺžok. Naozaj sa všetko na dobré obráti?



Jules Wake: S láskou z Ríma

Lisa chce v romantickom Ríme vypátrať svojho otca, ktorý sa jej odcudzil. Keď však pri hľadaní narazí na prvú prekážku a jej dávný kamarát Will jej pomôže zorientovať sa, ukáže jej najkrajšie rímske zákutia a jedinečné talianske chute, Lisy sa zmocní podozrenie, že ju nezádza len samotné starobylé mesto. Počas pátrania Lisa a Will odhalia dávno pochované tajomstvá z minulosti, na ktoré ani jeden z nich nie je pripravený. Tajomstvá, ktoré životy ich oboch obrátia naruby...



Verity Bright: Smrť na bále

Anglicko, rok 1920. Lady Eleanor Swiftová, ostrieľaná cestovateľka a amatérska detektívka, potrebuje po vyriešení posledného zločinu oddych. Navyše dostala pozvánku na maškarný bál do sídla lorda a lady Fenwickovcov-Langhamovcov, nemá čo na seba, a nevie, či zvládne správať sa ako lady. A keďže hostiteľom bálu bude aj ich syn Lancelot, s ktorým ju spájajú veľké sympatie, túži zažiť. Počas bálu však nájdu zavraždeného plukovníka Puddifoota-Bartona, vykradnutý rodinný trezor a hlavným podozrivým je práve Lancelot. Eleanor je však presvedčená, že je nevinná a musí najšťastnejšie dôkazy. Spolu s majordómom Cliffordom sa vydajú po stopách skutočného páchatela.





Už starovekí Rimania rozpoznali ideálne podmienky na pestovanie viniča v údolí rieky Douro na severe Portugalska. Nie div, že práve tam sa o niekoľko storočí neskôr zrodilo jedinečné portské víno.

Port alebo portské víno je fortifikované víno, čo znamená, že počas jeho výroby sa pridáva vínny destilát (najčastejšie brandy), aby sa zvýšil obsah alkoholu. Tento proces nielenže zvyšuje trvanlivosť vína, ale tiež zachováva prírodnú sladkosť hrozna. Pochádza zo spomínanej oblasti rieky Douro a je chránené označením pôvodu, takže pravé portské víno môže byť vyrobené len v tejto oblasti.

Výroba portského vína sa začína zberom hrozna, ktoré musí byť zrelé a sladké. Po zbere sa hrozno drví a začína sa proces fermentácie. Na rozdiel od tradičných vín fermentácia portského vína sa zastavuje skôr pridaním vínneho destilátu. Tento krok zastaví kvasenie, čím sa zachová prirodzený cukor v hrozne a víno získa svoj charakteristický sladký profil a vyšší obsah alkoholu.

Po fermentácii a fortifikácii sa víno prepravuje do mestečka Vila Nova de Gaia oproti mestu Porto, kde dozrieva v dubových sudoch alebo vo fľašiach. Čas zrenia sa líši v závislosti od typu portského vína a môže trvať od niekoľkých rokov až po niekoľko desaťročí.

### ZAÚJÍMAVOSTI Z HISTÓRIE

História portského vína je úzko spojená s obchodnými vzťahmi medzi Portugalskom a Anglickom. V 17. storočí prebiehali medzi Anglickom a Francúzskom časté vojny, ktoré narušovali obchod s francúzskymi vínami. Anglickí obchodníci začali hľadať alternatívy a objavili kvalitné vína z Portugalska. Tieto vína však neboli dosť trvanlivé na dlhé námorné cesty do Anglicka. Riešením problému s trvanlivosťou vína bolo prídanie vínneho destilátu, ktorý zvýšil obsah alkoholu a zabránil ďalšej fermentácii. Tento proces, známy ako fortifikácia, nielenže predĺžil trvanlivosť vína, ale zvýraznil jeho sladkosť a plnosť chuti. Existuje legenda, ktorá hovorí, že anglickí obchodníci objavili túto techniku v jednom z kláštorov v oblasti Douro, kde mníši pridávali brandy do vína, aby ho stabilizovali.

Portské víno sa začalo masovo vyvážať do Anglicka koncom 17. storočia. Mesto Porto, kde sa víno skladovalo a odkiaľ sa vyvážalo, dalo tomuto vínu svoje meno. Prístavné sklady v meste Vila Nova de Gaia, nachádzajúce sa na opačnej strane rieky Douro oproti Portu, sa stali centrom pre skladovanie a dozrievanie portského vína. V priebehu 19. a 20. storočia sa portské víno stalo čoraz populárnejším a získavalo si uznanie po celom svete. Výrobcovia portského vína začali experimentovať s rôznymi štýlmi a technikami, čím vznikli rôzne typy portského vína, ako sú ruby, tawny či vintage.

### PRIEKOPNÍCI

Prvou značkou portského vína, ktorá sa etablovala, bola firma Kopke, založená v roku 1638 nemeckým obchodníkom Nicolausom Kopkem. Ten sa usadil v Portugalsku, odkiaľ začal exportovať portské víno do severnej Európy, čím položil základy na vznik tohto legendárneho nápoja. Neskôr, v roku 1756, vznikla známa vinárska spoločnosť Taylor's, ktorá sa zameriavala na výrobu a distribúciu vysokokvalitného portského vína.

Na dnešnom trhu nájdeme množstvo značiek portského vína, od veľkých a renomovaných výrobcov až po malé lokálne vinárstva. Medzi najvýznamnejšie značky patrí Graham's, založená v roku 1820. Je známa svojimi bohatými a komplexnými vínami vrátane vintage, late bottled vintage (LBV) a tawny portov. Sandeman, založená v roku 1790, je pre svoje ikonické logo a inovatívny prístup k marketingu medzinárodne uznávaná a obľúbená. Medzi ďalšie



## TAJOMSTVO PORTSKÉHO VÍNA

prestížne značky patrí Fonseca, ktorá bola založená v roku 1815 a je známa svojimi veľmi dobre hodnotenými vintage portmi. Okrem týchto veľkých značiek existujú malé lokálne vinárstva ako Quinta do Noval, známa svojím inovatívnym prístupom a vysokokvalitnými vínami z jedného vinárstva, a Quinta do Vesuvio, ktoré produkuje jedinečné a autentické portské vína. Tieto menšie vinárstva často prinášajú unikátne chute a tradičné postupy, ktoré obohacujú celkovú ponuku portského vína na trhu.

### TYPY PORTSKÉHO VÍNA

Portské víno je dostupné v rôznych typoch, z ktorých každý má svoj špecifický charakter a chuťový profil. Port poznáme síce najčastejšie ako červené, no na trhu nájdeme aj biele alebo ružové porty. Medzi hlavné typy červeného porta patria:

- Ruby port je najmladší a najovocnejší typ portského vína. Zreje len krátko, zvyčajne v antikorových alebo betónových nádobách, aby sa zachovala jeho jasná červená farba a svieža ovocná chuť. Ruby port je ideálny ako aperitív alebo v kombinácii s čokoládovými dezertmi.
- Tawny port zreje dlhšie v dubových sudoch, čo mu dodáva jemnú, orieškovú a karamelovú chuť. Farba tawny portu sa počas zrenia mení na teplejší, hnedastý odtieň. Tento typ portského vína je vynikajúci s orechmi, karamelovými dezertmi a tvrdými syrmami.
- Vintage port je vyrobený z hrozna z jedného vynikajúceho ročníka a zreje najprv v sudoch a potom vo fľašiach. Tento typ portského vína má komplexnú chuť, bohatú štruktúru a obrovský potenciál na zrenie vo fľaši, často aj niekoľko desaťročí. Vintage port je ideálny na špeciálne príležitosti a páruje sa najlepšie s výraznými syrmami a čokoládovými dezertmi.
- Late bottled vintage (LBV) je vyrobený z hrozna z jedného ročníka, no zreje dlhšie v sudoch než tradičný vintage port, zvyčajne 4 až 6 rokov. Má bohatú, plnú chuť a je pripravený na konzumáciu hneď po naftašovaní. LBV port je skvelý s rôznymi čokoládovými dezertmi.



Biele portské víno sa vyrába z bielych odrôd hrozna, ako je Malvasia Fina, Codega a Rabigato. Na rozdiel od tradičného červeného portského vína biele víno môže byť:

- suché alebo dry white, vyniká svojou sviežou a ľahkou chuťou s náznakmi citrusov, mandlí a jemných kvetinových tónov. Suchý biely port sa často podáva ako aperitív, najmä v osviežujúcich letných koktailoch, napríklad s tonikom a ľadom, kde jeho komplexné arómy a vyvážená kyslosť vytvárajú ideálny základ pre osviežujúce nápoje,
- polosuché alebo medium dry,
- lágrima alebo sladký biely port, je najsladším typom portského vína. Môže sa podávať ako aperitív, ale aj ako dezertné víno. Skvele doplní syry ako brie a krémové dezerty ako panna cotta, crème brûlée alebo rôzne ovocné torty.

Ružové portské víno, často označované ako rosé port alebo pink port, je relatívne novým prírastkom v rodine portských vín. Vyrába sa z červených odrôd hrozna, podobne ako červené portské, ale s kratšou maceráciou, čo znamená, že šupky hrozna sú v kontakte so šťavou len krátky čas. To víno zafarbuje na svetloružovú farbu a dodáva mu svieže, ovocné chuťové tóny, ktoré sú ľahšie a menej robustné než tradičné červené portské vína.



### AKO PÁROVAŤ PORTSKÉ VÍNO?

Portské víno je mimoriadne všestranné a môže byť párované s rôznymi jedlami a sladkosťami, čo zvýrazní jeho komplexné chute.

- Syry: Tawny port je výborný s tvrdými syrmami ako parmigiano-reggiano alebo manchego. Vintage port sa harmonizuje s modrými syrmami ako roquefort alebo stilton.
- Čokoláda a dezerty: Portské víno je ideálne k čokoládovým dezertom. Ruby port a LBV port sa skvele hodia k tmavej čokoláde a čokoládovým tortám. Tawny port je vynikajúci s karamelovými a orechovými dezertmi, ako sú pekanové koláče alebo karamelové flany.
- Ovocie a orechy: Čerstvé ovocie, ako sú figy a jahody, sa výborne hodia k ruby portu. Tawny port sa dobre kombinuje so sušeným ovocím, ako sú sušené marhule a hrozienka, a rôznymi druhmi orechov.
- Grilované a pečené mäso: Portské víno sa môže podávať aj k hlavným jedlám. Tawny port sa dobre páruje s grilovaným a pečeným mäsom, najmä s kačicou a bravčovým. Silné, bohaté chute vintage portu môžu dopĺňať zverinu a hovädzie mäso.

DP, zdroj: winefolly.com

# SÚŤAŽ



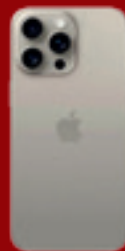
KÚP 2 BALENÉ VÝROBKY ALEBO 30 DKG  
VÝROBKOV Z OBSLUHOVANÉHO PULTU,  
KTORÉ SÚ OZNAČENÉ AMÁLKOU ALEBO KÁJOM

A VYHRAJ iPhone  
15 Pro Max



1x

iPhone 15  
Pro Max



100x

Bábika  
Amálka



50x

Desiatový  
box



10x

Batoh na  
notebook



Pravidlá a registrácia  
na [www.krasno.cz](http://www.krasno.cz)





# AKÁ ŠKOLA

# DETI POTEŠÍ?



**Na začiatku školského roka si nejedno dieťa vzdychne, prečo vôbec musí chodiť do školy. Deti, ktoré dávali pozor na dejepise, preklínajú menovite Máriu Teréziu, ktorá, ako vieme, stojí za povinnosťou učiť sa. Myslia si, že nebyť tejto rakúsko-uhorskej panovníčky mali by večné prázdniny, bez povinností, bez domácich úloh, písomiek, referátov a najmä otravných učiteľov.**

Milé dievky, Mária Terézia je v tom nevinne, teda aspoň čiastočne. Školy existovali dávno pred jej nástupom na trón a je veľmi pravdepodobné, že ešte veľmi dlho existovať budú.

V praveku bolo akiste potrebné naučiť sa, ako uloviť mamuta. O školách s predmetom lov mamuta však neexistujú žiadne historické dôkazy. Prvé školské lavice z hlinených tehál odhalili archeológovia v dnešnom Iraku. Sedávali v nich malí Sumerčania 4-tisíc rokov pred naším letopočtom. Školy sa vtedy nazývali „tabuľkové domy“. Učebnice aj domáce úlohy sa zachovali na hlinených tabuľkách. Neboli to žiadne slohové úlohy ani básne o nádhernom západe slnka. Sumerom išlo najmä o správne zaznamenanie majetkových pomerov. Zjednodušene povedané, Sumeri sa v škole učili, ako sa nenechať okradnúť. Ale len zjednodušene. Sumerská kultúra bola veľmi vyspelá. Aj základy nášho písma pramenia u Sumerov. Vymysleli okrem iného umelé zavlažovanie a istú formu štrátyných útvarov a s nimi spojenú byro-

kraciu. (Tak, a už viete, na koho môžete nadávať, keď sa nabudúce budete prehrýzať záľahou formulárov a potvrdení – Sumeri, vy byrokrati!)

### Tancovanie ako počítanie

Aby sme sa dlho nezdržovali u Sumerov v Mezopotámii, skočme do kultúry, ktorú ste možno videli na vlastné oči – do Egypta. Do školy tu smeli chodiť všetky deti, nie všetci rodičia si to však mohli dovoliť. Potomkov potrebovali na prácu. Vzdelávali sa preto najmä deti z bohatých rodín. Okrem písania, počítania a geometrie sa vzdelávali v astronómii, medicíne, práve, zemepise a vo verejnej správe. Najťažšie muselo byť pre deti písanie. Nepoužívali písmenká ako my, ale hieroglyfy. Pri písaní dlhého slohu v hieroglyfoch nejedno dieťa stratilo trpezlivosť, začalo vyrušovať a domov išlo s poznámkou, že má uši na chrbte. Ak malo dieťa šťastie, pochopili rodičia učiteľove hieroglyfy tak, že dieťa je pozorné, teda presne naopak, ako bola poznámka myslená.

V starom Grécku smeli chodiť do školy len chlapci zo slobodných rodín. Dievčatá, ktoré mali šťastie, sa učili doma. Nad všetkým stál ideál dokonalého súladu telesnej a duševnej krásy – kalokagatia. Šport, hudba a tanec boli rovnako dôležité ako čítanie, písanie a počítanie. Starší chlapci sa zdokonaľovali v rétorike a ešte viac pracovali na svojom tele.

V starom Ríme sa spočiatku vzdelávali tiež len chlapci. Väčšinou v súkromných školách, ktoré si mohli dovoliť len majetnejší občania. Neskôr chodili do školy aj dievčatá. Na písanie používali voskové tabuľky. Vyučovanie trvalo každý deň 10 hodín! Či mali niekedy prázdniny, sa zatiaľ zistiť nepodarilo. Po skončení základnej školy pokračovali šikovní chlapci na literárnej škole, kde sa zaoberali literatúrou, dejinami, filozofiou a mytológiou. Po štyroch rokoch nasledovala škola rétoriky. Známkový ani vysvedčovací neexistovali. Keď sa dieťa neučilo, dostalo výprask, s čím súhlasili aj rodičia, ktorí by inak dieťa museli prehnúť cez koleno doma.



## Bifľovanie nie je učenie

V stredoveku sa vzdelávalo v kláštorných školách. Kalokagatia tu bola neznámy pojem. Telo muselo ustúpiť do pozadia. Do popredia sa dostalo duchovno. Vyučovalo sa v latinčine a čítala sa najmä Biblia. Na vyššom stupni sa kládol dôraz na septem artes liberales – sedem slobodných umení. Kánon siedmich slobodných umení vznikol v antike a zahŕňal gramatiku, rétoriku, logiku, aritmetiku, geometriu, astronómiu, hudbu – nemanuálne a nereselenské činnosti hodné slobodného muža.

Do škôl sa dostávalo čoraz viac detí, učiva a najmä memorovania. Pedagógovia verili, že keď sa deti niečo naučia naspamäť a pekne bez chyby to odrecitujú, tak sú dobre naučené. No a potom prišiel Jan Amos Komenský. Ten poukázal na to, že bifľovanie nie je učenie a že oveľa viac sa človek naučí, keď ho učivo baví. Upozorňoval aj na to, že bitka ešte z nikoho muďra neurobila a vedomosti získané pod hrozbou telesného trestu v hlave dlho nevydržia. S Komenským sa spája slovné spojenie škola hrou, ktoré stálo na začiatku významnej reformy školstva, ktorá, ako vieme z vlastných školských liet, sa nepodarila. Ale aby sme Komenskému nekrivdili. Čo-to sa mu presadiť podarilo a aj moderná pedagogika čerpá z jeho myšlienok.

Ak preskočíme pár desaťročí, dostaneme sa k Márii Terézii. Rakúsko-uhorská cisárovná odštartovala v roku 1760 školskú

reformu, ktorá vyvrcholila v roku 1774 povinnosťou vzdelávať všetky deti. Nešlo o povinnú školskú dochádzku, akú poznáme dnes, deti mohli získať vzdelanie aj doma. Málokto vie, že Mária Terézia myslela aj na učebnice, ktorých obsah sa za jej panovania zjednotil. A opäť sa zdôrazňovalo, že dôležité nie je naučiť sa niečo naspamäť, ale dôležitejšie je nad učivom sa zamyslieť. Zaujímavé je, že napriek tomu, že sa táto myšlienka tiahne storočiami, do školských lavíc sa ešte neprepracovala.

## Individualita v prvom rade

Rakúsky film Alphabet (Abeceda) režiséra Erwina Wagenhofera z roku 2013 sa začína slovami o tom, akú obrovskú predstavivosť človek má a ako ju vekom stráca. Uvádza tiež informáciu, že 98 percent detí sa narodí s mimoriadnym nadaním. Na konci školskej dochádzky majú mimoriadne nadanie už len 2 percentá detí. Jan Amos Komenský by tvorcom filmu dal možno za pravdu. Od školy hrou má vyučovanie na väčšine dnešných škôl ďaleko. Aj škótsky pedagóg Alexander Sutherland Neil tvrdil, že nátlak má negatívny vplyv na vývoj človeka. Myslel tým aj tlak, aký deti zažívajú v škole. Založil školu Summerhill, ktorá sa stala synonymom slobodnej demokratickej školy. Deti majú v tejto anglickej internátnej škole právo rozhodnúť sa, čo a kedy sa budú učiť.

Rodičia si dnes vo väčšine sveta môžu

zvoliť aj alternatívne spôsoby výučby. V niektorých krajinách môžu dokonca rodičia svoje deti vyučovať doma. Oblúbený je aj unschooling, čo v doslovnom preklade znamená neškolenie a je zjednodušene vysvetlený spôsob vzdelávania bez priameho vzdelávania. Funguje aj vďaka tomu, že človeku je prirodzená túžba niečo vedieť. Určite poznáte vo svojom okolí deti, ktoré sa samy, ešte v predškolskom veku naučili čítať. Boli jednoducho zvedavé. Vedci už roky upozorňujú na to, že ak každé dieťa dostane šancu učiť sa svojím vlastným tempom to, čo ho baví a zaujíma, bude výsledok, teda úroveň jeho vedomostí vyššia, ako keď si bude tlačiť do hlavy veci, ktoré ho nezaujímajú, ktorým nerozumie ani rozumieť nechce. A sme zase pri Komenskom, ale aj pri americkom pedagógovi Johnovi Holtovi (od neho pochádza pojem unschooling), pri Jeanovi Jacquovi Rousseauovi, ktorý upozorňoval na to, že by sa vzdelávanie malo viac prispôbiť potrebám detí, a pri Márii Montessoriovej, ktorá tiež vyzdvihovala individualitu každého dieťaťa. A teda sme tam, kde sme boli na začiatku. Pri otázke, na čo nám je škola. Najmä škola v klasickej forme, tak ako ju pozná každý z nás. Zostáva len nestrácať nádej, že sa raz naplní predstava Jana Amosa Komenského o škole hrou a deti sa na ňu po letných prázdninách budú úprimne tešiť.

*Nikoleta Gstach*





# PREČO DETI POTREBUJÚ EMOCIONÁLNU INTELEGENCIU?

**Vyznať sa v sebe je niekedy ťažké aj pre nás dospelých, nieto ešte dieťa. Emocionálna inteligencia, schopnosť vedieť vnímať emócie a dokázať sa vcítiť do druhých, nám dokáže veľa životných situácií uľahčiť. Preto je najlepšie s jej rozvojom začať už v detskom veku.**

Emocionálna inteligencia alebo EQ je schopnosť rozpoznať, pochopiť a efektívne riadiť svoje vlastné emócie a emócie druhých. Zahŕňa niekoľko kľúčových zručností ako sebauvedomenie, sebakontrolu, empatiu a sociálne zručnosti.

Rodičia hrajú kľúčovú rolu v rozvoji emocionálnej inteligencie u svojich detí. Je dôležité, aby sa snažili vytvoriť bezpečné prostredie, kde môžu deti vyjadriť svoje pocity bez obáv z odsúdenia. Zároveň učiť deti, ako zvládať stres pomocou techník ako hlboké dýchanie, meditácia alebo fyzická aktivita, môže byť v neskoršom veku veľmi nápomocné, takisto ako podpora sebauvedomenia a sebareflexie tým, že deťom pomôžeme identifikovať a pochopiť ich emócie, a povzbudzujeme ich, aby premýšľali o tom, čo spúšťa ich emócie a ako na ne reagujú.

A prečo je to dôležité? Rozvoj emocionálnej inteligencie u detí je rozhodujúci pre ich celkový vývoj a budúci úspech. Jedným zo spôsobov, ako podporiť tento rozvoj, je vytvárať emocionálne bohaté a zároveň bezpečné prostredie. Rodičia a učitelia by mali hovoriť o emóciách otvorene a bez predsudkov, pomenúvať emócie a učiť deti, ako ich rozpoznať. Emócie im nezakazujte, práve naopak, pýtajte sa ich, čo cítia, a opisujte, čo cítite vy. Tak sa dieťa naučí, že emócie nie sú dobré alebo zlé, priateľné, či nepriateľné, skrátka emócia je niečo, čo cíti v určitej chvíli a za pár minút môže byť preč. Ďalším spôsobom, ako rozvíjať EQ u detí, je byť pre ne vzorom. Deti sa učia pozorovaním dospelých, preto je dôležité ukazovať im, ako zvládať vlastné emócie a riešiť konflikty. Podpora empatie je takisto dôležitá. Povzbudzujeme deti, aby premýšľali o tom, ako sa cítia ostatní.

## 6 KROKOV, KTORÉ POMÔŽU K ROZVOJU EQ VÁŠHO DIEŤAŤA

- Pozrite sa na situáciu očami dieťaťa a prejavte empatiu: Nie je vždy nutné okamžite riešiť problém, ktorý vaše dieťa nahneval, často stačí, ak mu prejavíte súcitie. Deti sa cítia lepšie, keď niekto chápe ich situáciu, čo im pomáha lepšie prijať, že nie všetko ide

podľa ich predstáv. Môžete použiť vetu ako: „Chápem, že sa ti nechce spať, ale už je čas ísť do postele.“

- Dovoľte dieťaťu vyjadriť emócie, ale nenechajte ho konať pod ich vplyvom: pocity dieťaťa sú prirodzené a dôležité, ale je potrebné mu ukázať lepší spôsob, ako ich vyjadriť. Namiesto toho, aby ste naň kričali, skúste pochopenie a pomôcť mu porozumieť vlastnému hnevu. Skúste reagovať slovami ako: „Si nahnevaný na svojho kamaráta, pretože ti rozbil autíčko, ale nebi ho. Poďme mu povedať, ako ti to je ľúto.“
- Reagujte na pocity a potreby dieťaťa: nevhodné správanie môže naznačovať, že dieťa prežíva silné emócie alebo má nenaplnené potreby. Ak tieto pocity neodhalíte a neriešite, môžu sa prejaviť neskôr a viesť k ďalšiemu problémovému správaniu. Napríklad, namiesto kriku na dieťa, ktoré sa hnevá, môžete povedať: „Vidím, že dnes ráno nie si vo svojej koži. Chýba ti čas strávený s mamou? Po škole ťa prídem vyzdvihnúť a budeme sa hrať spolu.“
- Keď nemôžete vyhovieť prianiu dieťaťa, nechajte ho pracovať s fantáziou: pomocou predstáv môžete dieťaťu pomôcť uvoľniť napätie spojené s nespĺneným prianím a otvoriť ho alternatívnym riešeniam. Povedzte napríklad: „Máš chuť na niečo sladké? Poďme nájsť nejakú zdravú dobrotu, aby si sa cítil lepšie. Čo by si si dal?“
- Opíšte, čo sa deje, aby dieťa pochopilo, čo prežíva: Keď dieťa prežíva emócie, je ovládané pravou mozgovou hemisférou. Pomôžte mu zapojiť ľavú hemisféru, ktorá ovláda logické myslenie, tým, že skúsíte pomenovať jeho pocity. Povedzte napríklad: „Viem, ako sa cítiš. Najprv si sa veľmi bál ísť k zubárovi, ale potom si bol statočný a zubár ťa pochválil.“
- Učte deti riešiť problémy: Ak dieťa cíti, že rozumiete jeho emóciám, intenzita týchto emócií často slabne, čo otvára priestor na hľadanie riešení. Odolajte pokušeniu vyriešiť problém za dieťa, ale ponúknite mu podporu. Napríklad: „Mrzí ťa, že Anička nemôže prísť, pretože je chorá? Ak chceš, môžeme spolu vymyslieť niečo iné, čo by ťa bavilo. Čo by si chcela robiť?“



- Praktické cvičenia na rozvoj emocionálnej inteligencie
- Jedným z praktických cvičení je vedenie emocionálneho denníka. Povzbudte deti vo vyššom veku, aby si písali denník, kde budú zaznamenávať svoje emócie a udalosti, ktoré ich vyvolali. Pomôže im to identifikovať vzorce a lepšie pochopiť svoje pocity.
- Ďalším cvičením sú karty s emóciami pre menšie deti. Vytvorte alebo kúpte karty s rôznymi emóciami a hrajte hry, kde deti hádajú emócie podľa výrazov tváre alebo situácií.
- Hlboké dýchanie je ďalšou účinnou technikou. Naučte deti techniky hlbokého dýchania na upokojenie a spoločne praktizujte dýchanie počas stresových situácií. Pomôže im to uvedomiť si emóciu a nekonať pod jej vplyvom.
- Scény z reálneho života môžu byť tiež veľmi užitočné. Vytvárajte simulované situácie, kde deti môžu cvičiť riešenie konfliktov a vyjadrovanie svojich pocitov v bezpečnom a kontrolovanom prostredí.

### PREČO JE EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA TAKÁ DÔLEŽITÁ?

Rozvoj emocionálnej inteligencie u detí je mimoriadne dôležitý pre ich celkový vývoj a úspech v živote. Emocionálna inteligencia ovplyvňuje nielen to, ako deti vnímajú emócie svoje a okolo seba, ale aj to, ako zvládajú stres, ako komunikujú so svojimi rovesníkmi a dospelými, a ako si budujú a udržiavajú vzťahy. Schopnosť rozpoznať, pochopiť a riadiť svoje emócie im poskytuje pevný základ pre úspešné zvládanie výziev a problémov, s ktorými sa stretávajú v každodennom živote.

Jednou z kľúčových oblastí, kde emocionálna inteligencia hrá dôležitú rolu, je zlepšovanie medziludských vzťahov. Deti s vysokou emocionálnou inteligenciou sú lepšie vybavené na to, aby chápali a reagovali na emócie druhých ľudí. To im umožňuje budovať silnejšie a zdravšie vzťahy. Štúdia publikovaná v časopise „Journal of Educational Psychology“ ukázala, že deti, ktoré absolvovali

programy zamerané na rozvoj emocionálnej inteligencie, mali lepšie sociálne zručnosti a menej konfliktov so spolužiakmi. Tieto deti boli schopné lepšie riešiť problémy a konfliktové situácie, čo viedlo k harmonickému prostrediu v triede.

Emocionálna inteligencia tiež prispieva k lepšiemu akademickému výkonu. Výskum vykonaný na univerzite v Illinois ukázal, že deti s vyššou emocionálnou inteligenciou dosahujú lepšie výsledky v škole. Tento výskum takisto zistil, že emocionálna inteligencia pomáha deťom zvládať stresové situácie, ako sú skúšky a prezentácie, a zlepšuje ich schopnosť sústrediť sa a riešiť problémy. Deti s vysokou emocionálnou inteligenciou majú tendenciu byť viac motivované, sebavedomé a menej náchylné na vyhorenie.

### ROLA RODIČOV

Rozvoj emocionálnej inteligencie je tiež kľúčový pre duševné zdravie. Deti, ktoré dokážu efektívne riadiť svoje emócie, sú menej náchylné na úzkosť, depresiu a iné duševné problémy.

Pomoc rodičov pri rozvoji emocionálnej inteligencie u svojich detí je tiež nesmierne dôležitá. Rodičia môžu pomôcť tým, že budú vytvárať emocionálne bohaté prostredie a budú vzorom pre svoje deti. Okrem toho podporovanie otvorenej a úprimnej komunikácie v rodine je kľúčové. Deti by mali cítiť, že môžu hovoriť o svojich pocitoch bez strachu z odsúdenia. To im pomáha rozvíjať sebauvedomenie a sebareflexiu, čo je základ emocionálnej inteligencie.

DP, zdroj: eduworld.sk

### Bylinková tekvica Olomouckými tvarôžkami

**Ingrediencie:** • 1 kg mletého morčacieho mäsa • 1 menšia tekvica Hokkaido • 2 červené cibule • 2 PL olivového oleja • 3 PL paradajkového pyré • 100 g Olomouckých tvarôžkov • hrst čerstvých bylín • soľ, korenie  
**Postup:** Cibuľu nakrájame a orestujeme na olivovom oleji. Pridáme mleté mäso, bylinky a paradajkové pyré, osolíme, okoreníme a necháme dusiť domäkka. Hokkaido nešúpeme, vydlabeme semienka a nakrájame na cca 1-2 cm hrubé plátky. Zapekaciu misku vymažeme olejom a dno vyložíme polovicou tekvicových plátkov, na vrch dáme vrstvu mäsa a ako poslednú vrstvu pridáme zvyšok tekvice. Pekač vložíme do vyhriatej rúry. Pečieme 45 minút pri teplote 200°C. 10 minút pred koncom posypeme nasekanými tvarôžkami a vrátime do rúry na dopečenie.



FACEBOOK



INSTAGRAM

## Olomoucké tvarôžky

nazývané aj kvargle, quargel, syrečky, syrčeky pod chráneným zepemisným označením Olomoucké tvarôžky sú prírodný, odtučnený pod mazom zrejúci syr. Vďaka svojim nutričným hodnotám sa radia na prvé miesto medzi syry, sú vhodné pre **gurmánov, športovcov** či **diétu**, môžu ich konzumovať všetci bez ohľadu na vek a zdravotný stav.

### Vedeli ste, že...

okrem charakteristickej vône a lahodnej chuti majú i ďalšie unikátne vlastnosti:

- ✓ **nízky obsah tuku (0,5%) a laktózy (0,01%)**
- ✓ **sú plné kvalitných bielkovín (28g), vápnika (197mg)**
- ✓ **obsahujú minerály (fosfor, železo)**
- ✓ **neobsahujú: GMO, syridlá, farbivá, arómy, stabilizátory**
- ✓ **sú ľahko stráviteľné a bezlepkové**

Olomoucké tvarôžky sú v príprave jedál nenáročné a vždy dobre chutia, môžu sa použiť ako lahodný zdravý predkrm, výborný „zákusok“ k pivu, na nátierky, smaženie, ako chutná večera so studeným mliekom aj ako jedinečný doplnok hlavného jedla.



[www.coronis.sk](http://www.coronis.sk)

[www.tvaruzky.cz](http://www.tvaruzky.cz)

**TIP**  
na výhodný nákup  
Olomoucké tvarôžky  
Malé 100 g kúpite za  
zvýhodnenú cenu v sieti  
predajní COOP JEDNOTA  
v termíne od  
**5.9. do 18.9. 2024**



# NEÚNAVNÝ EDMUND TÉRY

Milovníci vysokohorskej turistiky iste dobre poznajú najvyššie položenú chatu s celoročnou prevádzkou. Nachádza sa vo Vysokých Tatrách v Malej Studenej doline pri Piatich spišských plesách, vo výške 2015 m n. m. Je to Téryho chata, pomenovaná po lekárovi a priekopníkovi horolezectva Edmundovi Térym, ktorý sa významnou mierou zaslúžil o rozvoj tatranskej turistiky.

Edmund Téry pochádzal z maďarskej obce Óbéba, dnes Beba Veche na rumunskom území. Narodil sa 4. júla 1856 a jeho pôvodné meno bolo Edmundus Félix Antonius Wilhelmus Ricker. Mal 6 rokov, keď si jeho otec Jozef Ricker, Rakúšan pracujúci na statku baróna Sinu, pomadžarčil priezvisko na Téry. To sa prenieslo aj na syna.

Po maturite na miškovskom gymnáziu sa Edmund Viliam (po maďarsky Ödön Vilmos) Téry rozhodol pre štúdium medicíny na budapeštianskej univerzite. Na začiatku štúdia sa orientoval na chirurgiu, potom na všeobecnú medicínu a verejné zdravotníctvo. Ako študent pracoval v samovzdelávacom a podpornom spolku medikov. V budínskej Nemocnici sv. Jána smeroval k chirurgii, ovplyvnený prednáškami Dr. Jozefa Fodora si však zaumienil dosiahnuť kvalifikáciu v odbore všeobecné lekárstvo. Popri štúdiu ako dobrovoľník absolvoval aj vojenskú službu. Oženil sa s dcérou ministerského radcu Emíliou Mészárosovou. Začal pracovať aj na vedeckom ústave budapeštianskej univerzity. Po ukončení štúdia nastúpil dráhu praktického lekára, získal však aj diplom chirurga.

S čerstvým vysokoškolským diplomom mohol byť asistentom na lekárskej fakul-

te, ale to by nestačilo na užitie rodiny. Preto Vianoce 1880 trávila už štvorčlenná rodina v baníckej osade Štefultov, ktorá je dnes súčasťou Banskej Štiavnice. Doktor Téry sa po príchode do Štiavnice stal významnou osobnosťou tamjšej spoločnosti. Okrem pôsobenia ako banský lekár v Štefultove ho gróf Filip Coburg, majiteľ neďalekého kaštieľa vo Svätom Antone a vlastník celého Sitnianskeho panstva, vymenoval za svojho osobného lekára i lekára panstva.

## LEPŠIE MIESTO

Vďaka nezištnosti a sociálnemu citeniu sa stal obľúbencom baníckej chudoby, ktorej rozpoloženie verejne a ostro kritizoval. Pomáhal, kde mohol a keď nestačili lekárske prostriedky, odhaľoval sociálne príčiny chorôb robotníckych rodín v tlačí, no aj mieru zavinenia panujúceho spoločenského poriadku. Ako výskumník sa venoval výskumu kiahní i rubeoly a ich výskytu u baníkov nielen v štiavnickom rudnom revíri, ale aj v zahraničí, najmä v nemeckých mestách v Sasku i českom Příbrame.

V rokoch 1883 - 1884 mu ako uznanie za mimoriadny obetavý výkon v čase epidémie kiahní prisľúbilo banské riaditeľstvo odmenu 100 miliónov forintov, no pre ne-



zhody s miestnymi funkcionármi a vzhľadom na svoju finančnú situáciu sa rozhodol vrátiť do Budapešti.

Zamestnal sa na ministerstve vnútra, do ktorého kompetencie patrilo vtedy aj zdravotníctvo. Práca bola spojená s častým cestovaním, ale to mu vyhovovalo, pretože mu to umožňovalo spoznávať prírodné krásy celej vtedajšej uhorskej krajiny, no najmä Slovenska. Počas inšpekčnej cesty po zajateckých táboroch v zime 1916 a 1917 dostal zápal pľúc, ku ktorému sa pridružila duševná depresia spôsobená jednak náročnosťou povolania - vypätie z konfliktov a jednak z vojnových hrôz prvej svetovej vojny, kde mal aj svojich dvoch synov, a jeho inak pevný organizmus sa už nedokázal zotaviť. Zomrel v Budapešti 11. septembra 1917.

## HĽADANIE NOVÝCH CIEST

Vzťah k turistike získal Edmund Viliam Téry od otca, s ktorým navštívil Alpy i Vysoké Tatry. Na turistiku a ďalšie aktivity, ktoré súvisia s prírodou, nadviazal po návrate do Budapešti. Pracovné zaradenie mu umožňovalo cestovať po celom Uhorsku. Dôverne poznal severomaďarské pohoria Mátra a Bükk, rád si z Budapešti vybehol na Dobogókő v blízkych Pilišských vrchoch, ale dobre poznal aj Nízke Tatry, Súľovské skaly, Považský Inovec a, samozrejme, Štiavnické vrchy. Služobné cesty mu umožnili navštíviť aj Alpy či balkánske hory. Už v roku 1875 sa stal členom Uhorského karpatského spolku (Magyarországhí Kárpátgyesület - MKE) a o dva roky neskôr ho zvolili za najmladšieho výborníka v celej histórii spolku. Keď pôsobil ako lekár v Štefultove, v r. 1882 založil Sitnianský spolok maďarsko-karpatskej jednoty, ktorého hlavným poslaním bola







syntéza zdravého športového využitia s poznávaním prírodných krás. Propagoval najmä Štiavnické vrchy a iné slovenské horské predovšetkým Vysoké Tatry. Grófa Coburga presvedčil, aby dal opraviť filagóriu (besiedku) na vrchole Sitna, ktorú v roku 1852 zničil blesk. Gróf dal na jeho radu a od roku 1886 sa návštevníci najvyššieho vrchu v banskoštiavnickom okolí mohli tešiť z novej rozhľadne, ktorá im tam slúži doteraz, vrátane malej expozície o prírode a histórii bájnej hory.

S členmi MKE a s tatranskými horskými vodcami stúpajú na horské štíty, hľadajú nové výstupové cesty. Niektoré z jeho výprav sa stali prvovýstupmi. Takým bol výstup na obávaný Prostredný hrot 11. augusta 1876 a na Pyšný štít 6. augusta 1877. Sám si nevedel denník turistických a horolezeckých túr. O výstupe na Pyšný štít zanechal písomné svedectvo v turistickom časopise Turisták lapja starosmokovský lekár Ladislav Jármay, ktorý sa na vrchol dostal o 15 rokov neskôr v sprievode horského vodcu Jána Hunsdorfera: „Prvý vystúpil na tento štít 6. augusta 1877 budapeštiansky poslucháč medicíny Edmund Téry v sprievode novolesnianskeho obyvateľa Martina Spitzkopfa. Odchod zo Starého Smokovca 3.30 h, Päť spišských plies 10.10 h, vrchol 13.20 h, odchod 15.30 h.“

Keď Téry začal pozorovať, že MKE sa stáva „šľachtickým spolkom“ s centrom v Budapešti, čo sa nepáčilo zakladateľom zo Spiša, rozpustil v roku 1891 jeho budapeštiansku pobočku a založil novú vlastivedno-turistickú organizáciu Magyar Turista-Egyesület (MTE). Do nej prešli z MKE viaceré spolky vrátane tatranského, a aj redakcia časopisu Turisták lapja, v ktorom publikoval články propagujúce Vysoké Tatry a iné slovenské pohoria, doplnené vlastnými unikátnymi fotografiami. Celkovo mal ním riadený spolok okolo 1500 členov. V roku 1910, keď sám spoznal, že nestačí na nové prúdy v uhorskej turistike a horolezectve, sa vzdal funkcie predsedu MTE a založenie samostatnej horolezeckej organizácie Budapesti Egetemi Turista-Egyesület prijal so slovami: „Je vždy na mládeži, aby nebojácne vyskúšala niečo nové.“ Toto jeho gesto súvisí s celkovým utlmením jeho aktivít vo verejnom živote.

Ako redaktor časopisu Turisták lapja (Turistický časopis) Téry venoval široký priestor príspevkom s tatranskou tematikou. Zasadzoval sa proti aktivitám veľkostatkárov v tatranskom regióne. Veľa pozornosti venoval otázkam horskej vodcovskej služby, zasiahol do polemiky o zmysle horolezectva či o potrebe reorganizácie záchranej služby vo Vysokých Tatrách. Téry sa venoval aj fotografovaniu a v prvých ročníkoch spomenutého časopisu uverejnil mnoho vlastných snímok. Najvýznamnejším organizačným počínom Edmunda Viliama Téryho bolo vybudovanie chaty v Malej Studenej doline vo výške 2016 m n. m. Stavebný pozemok vytýčila komisia za účasti staviteľa Gedeona Majunkeho 19. mája 1898, už o mesiac sa začalo stavať a do jesene bola chata pod strechou. Pôvodný rozpočet rátať so sumou 6 000 forintov, v skutočnosti stúpili náklady na 18 669 forintov. Zvýšenú sumu uhradil sám staviteľ Majunke, ktorý na stavbe strávil veľa času. Tú dali do užívania 21. augusta 1899. Na slávnostnom otvorení sa zúčastnilo 83 turistov, medzi nimi bol aj osemročný Téryho syn Edmund, asi dve desiatky miestnych predstaviteľov a skupina mladých ľudí, ktorí sa postarali o občerstvenie. Napriek víchrici a sneženiu vládla v novej chate výborná nálada. Účastníci prijali návrh tajomníka MTE Júliusa Döriho, aby chata niesla Téryho meno. A Téryho chata slúži návštevníkom Vysokých Tatier do dnešných dní.

-dp-, zdroj: dennikn.sk, Wikipedia

Zdroj snímky E.T.: wikipedia.sk

Book Starchy nad oblakmi, autor František Mrázik

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

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



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



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

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

*Rodinná tradícia, již od roku 1996*

[www.moravec-cz.com](http://www.moravec-cz.com)



Murphyho zákon	skratka, po česky	1. časť tajničky	dvojhĺaska	AREKA, MADRAS, MARAL, SITOK	ročné obdobie	ženské meno	2. časť tajničky	ACORO, ADRA, KARB, SHIN	značka samária	harmónia	mongolský pastier	4. časť tajničky	člen starého národa
ruská polievka				naša planéta predložka				suchá časť obilia					
robila redším								ázijský jelen rímsky boh lásky					
hriadeľ			grécke písmeno patriáci orlovi						poskytla druh palmy				
uzlový telefónny obvod				duša po latinsky turecké sídlo						smola divadelný záves			
kiež by					v hudbe zborovo poľah, po česky						boxerská skratka		
	krátky šot zbožná úcta					vlnená tkanina bodavý hmyz						končatina biograf	
pritékajúce vodné toky								druh paliva čínske muž. meno					nádrž na hasenie vápna, po česky
dvojhĺaska			mužské meno				tropický ker 3. časť tajničky						
elektrónvolt			časť Prahy indické konope						meno Anny český básnik				
na to miesto				tri, po maďarsky droga						skratka okresu ples			
útok					Rhode Island české mesto			značka kozmetiky český geológ			značka yterbia žartovná pieseň		
	španielske sídlo vrch pri Ban. Štiavnicí					nepovolená študentská pomôcka						5. časť tajničky	české mužské meno
naviata hornina						cirkevný spev dopravná linka							
ázijský štát					holeň, po anglicky orgán zraku					spieval zlaťo po španielsky			
ihličnatý strom				hudobné dielo rozum					meno Hlaváčka značka terbia				
značka sodíka			utiš					šúchali					
sibírska rieka			mne patriace					značka športovej obuvi					

Tajnička krížovky z č. 7/2024: **KTO JE VŠADE DOMA, NEMÁ NIKDE DOMOV.**

Výhercovia: Erika Masaryková, Neded; Eva Valábeková, Sered; Daniela Kubincová, Nižná

Správne odpovede posielajte najneskôr do 15. 10. 2024 na adresu: Časopis Jednota, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava, alebo na redakcia@coop.sk, alebo zaslaním SMS na číslo 7005 v tvare: KCJ(medzera)riešenie tajničky(medzera)prípadne kontaktné údaje.

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

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



# Ked' chcete surfovať



## aj pozerat' telku zadarmo

Orange je tu  
so super ponukou.  
Získajte Optický internet  
a Orange TV  
**na 6 mesiacov  
zadarmo.**



Viac na [www.orange.sk/ponuka](http://www.orange.sk/ponuka) alebo bezplatne na čísle 0800 500 100

# je tu



# Pribináček

Kúp 3ks Pribináček  
Krupička 140g  
a získaj Pribináček pastelky  
**ZDARMA.**

Ponuka platí v predajniach Tempo  
a Supermarket v termíne od 26. 9. do 2. 10. 2024  
alebo do vydanía zásob darčkov.

