

JEDNOTA

Čítanie, ktoré si vychutnáte

coop
JEDNOTA

JESEŇ
PRINÁŠA
ZMENU
DO KUCHYNE

**TAJOMSTVO
DRU TYČINIEK**

**ALCHÝMIA
BEZMÄSITEJ
ÉRY**

**KEĎ DOM
ZACHRAŇUJE
PAMÄŤ**

**VERNOSTNÉ
ZĽAVY
ZA 1. POLROK
2026
SÚ TU!**

VINICA®

Najrýchlejšie slovenské

Halušky



- ✓ pripravte rýchlo a pohodlne
- ✓ vychutnávajte ako hlavné jedlo, prílohu i do polievky
- ✓ podporte produkty vyrobené zo slovenských polí

Viac nápadov a receptov nájdete na www.vinica zelenina.sk



Namiesto predjedla

Často hovoríme o tradíciách a o tom, aké dôležité je zachovať ich pre ďalšie generácie. Povedzme si však úprimne – odkaz minulosti a ľudová kultúra nie sú práve témy, za ktorými by sa mladí išli potrahať.

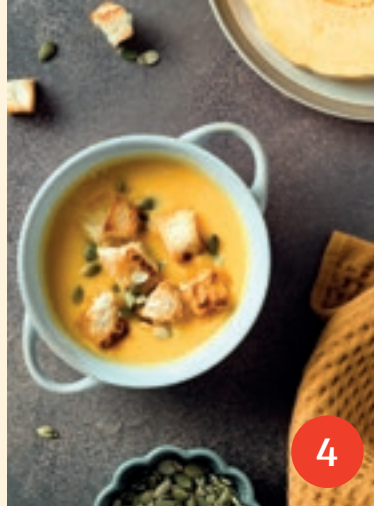
Dá sa vôbec vzťah k histórii vybudovať úplne od nuly? Môže na začiatku stáť len obyčajná zvedavosť? V prípade Andreja Jedlovského to bolo presne tak. Keď si pred rokmi kúpil starý polorozpadnutý kamenný dom v Handlovej, mal v pláne prerobiť ho na moderné bývanie. Lenže keď začal odkrývať nánosy času, dom mu postupne začal odhaľovať nečakanú hodnotu a on chcel vedieť viac. Pôvodné plány na moderné bývanie v štýlovom obale ustúpili rešpektu. Vďaka poctivému pátraniu v histórii, obrovskej obetavosti, trpezlivosti a vlastnoručnej práci nakoniec zachránil schátranú stavbu. Dnes je z nej národná kultúrna pamiatka a zároveň dom, v ktorom sa dá žiť. Počas rekonštrukcie pocítil, že zachraňovaním minulosti dotvára svoju vlastnú identitu a sám sa mení. Ako to celé s Frantzovým domom a jeho majiteľom bolo, sa dočítate o niekoľko strán ďalej.

V tomto čísle však nehovoríme len o záchrane tradícií, ale aj o ich zrode. Pre všetkých, ktorí nedajú dopustiť na legendárne tyčinky DRU, sme pripravili inšpiratívny a prekvapivý príbeh tejto rodinnej ikony. Jedna chrumkavá tyčinka totiž skrýva viac než polstoročie slovenskej pamäti, kus družstevnej histórie, tajomstvo surovín a chuť, ktorú si doslova odovzdávame z generácie na generáciu. Niekedy možno stačí „len“ byť vnímavý a zvedavý. Možno aj na vašom stole práve leží nejaká drobnosť s príbehom. Poznáte ho?

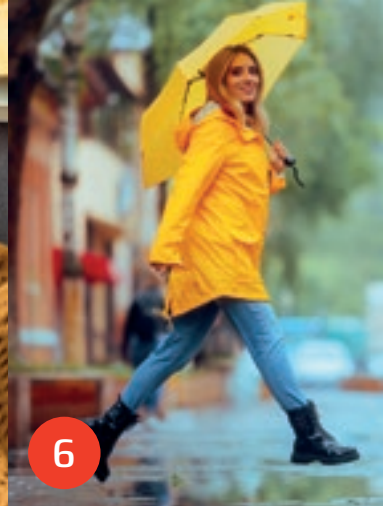
Prajem vám príjemné chvíle s novým
číslom!



Denisa
Pogačová



4



6



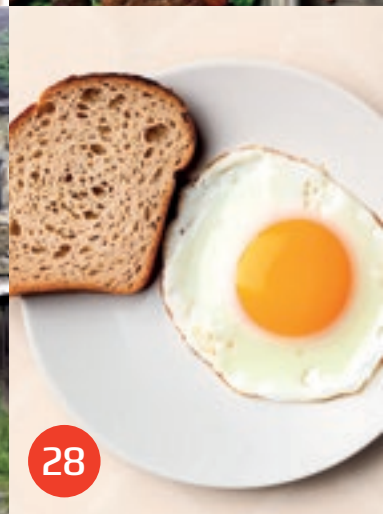
8



16



18



28

Obsah

- 4** Sezóna: Jesenná kuchyňa inak
- 6** Zdravie: Prečo bývame na jeseň častejšie chorí?
- 8** Príbeh: Odhalte najväčšie tajomstvo tyčienok DRU
- 10** V COOP Jednote: Malá pošta v malej predajni
- 12** Naši ľudia: Mária Krchňáková nič neodkladá na zajtra
- 14** Netradičné recepty: So Zuzanou a s Dávidom
- 16** Výskum: Vo svete mäsových alternatív
- 18** Rozhovor: Andrej Jedlovský a jeho zachránený dom
- 22** Psychohygiena: Ako na nás vplýva časový posun
- 24** Slovensko: Cestovanie za lístím
- 28** Zaujímavosť: Akej povere o jedle veríte?
- 30** Krížovka

coop
JEDNOTA

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

AKO VARÍŤ NA JESEŇ INAK: TEKVICA, GAŠTANY AJ CVIKLA

Jeseň prichádza aj do kuchyne. Paradajky a cukety pomaly vytláča koreňová zelenina a prednosť dostávajú tekvice, huby, gaštany alebo cvikla. Namiesto šalátu máme odrazu oveľa väčšiu chuť postaviť na sporák hrniec a uvariť si niečo teplé, krémové a zemitšie.



KRÁĽOVNÁ JESENE TEKVICA

Ak existuje zelenina, ktorá k jeseni patrí, tak je to jednoznačne tekvica. Dá sa spracovať na niekoľko spôsobov, od ľahkých večerí a polievok až po hlavné jedlá. Môžeme ju variť, piecť alebo restovať. Jej nespornou výhodou je, že je po upečení mäkká, sladkastá a krémová. A práve to nás láka automaticky ju rozmixovať alebo z nej urobiť pyré.

Ak ju však orestujeme na vysokej teplote s trochou tuku alebo upečieme na plechu, môže sa na povrchu výrazne opiecť a získať úplne inú chuťovú kvalitu.

Aj jednotlivé druhy tekvice sa správajú odlišne. Maslová tekvica je jemná a hladká, hokkaido býva kompaktnjšia a jej šupka po upečení zmäkne natoľko, že ju netreba lúpať.

Pevnejšie druhy tekvic sú výborné do šalátov alebo cestovín, pretože ich vieme nakrájať na kúsky.

Ako teda na tekvicu? Namiesto mixovania ju skúste narezáť na tenké plátky, opiecť na vyššej teplote a podávať ju s čímisi kyslým, môže ísť o jogurt, citrónový dressing, nakladanú cibuľku alebo fermentovanú zeleninu. Jej prirodzená sladkosť potrebuje kontrast. Výborne fungujú aj výrazné koreniny: rasca, údená paprika, čili, šalvia, rozmarín alebo miso.

Ďalšou alternatívou je urobiť tekvicové pyré ako prílohu alebo ho využiť ako surovinu, nie hotové jedlo. Trocha pyré zahustí omáčku na cestoviny, zjemní strukovinové ragú alebo môže byť základom nátierky s tahini, cesnakom a citrónom. V sladkej kuchyni zase nemusí znamenať

len pumpkin spice, ale tekvicové pyré sa dá zamiešať do cesta na lievance, blondies (svetlá obdoba čokoládových brownies) alebo do chleba, ktorému zároveň pridá vlácnosť.

VARENÉ AJ PEČENÉ GAŠTANY

Zaradujeme ich síce medzi orechy, no výživovým profilom sa od pistácií či vlašských orechov výrazne líšia. Majú oveľa menej tuku a podstatne viac škrobu. Aj vďaka tomu sa po uvarení alebo upečení správajú skôr ako zemiaky než ako klasické orechy.

Obsahujú aj vlákninu a minerálne látky ako draslík a horčík a zaujímavosťou je, že dokonca obsahujú vitamín C, ktorého množstvo sa síce tepelnou úpravou znižuje, úplne však nezmizne.

Ako pripraviť gaštany? Uvarené alebo upečené gaštany sa dajú rozmixovať na pyré podobne ako zemiaky, hrášok či fazuľa. V kombinácii s vývarom, cibuľou a hubami vytvoria základ hustej polievky. Malé množstvo gaštanového pyré dokáže zahustiť aj omáčku alebo zeleninové ragú, je vynikajúce aj ako plnka do koláčov a výborne poslúži aj na zdobenie cupcakes.

Nasekané gaštany môžu nahradiť časť krutónov či orechov v šaláte, najmä v kombinácii s horkejšími listami, ružičkovým kelom alebo kapustou.

Gaštanovou múkou môžeme hravo nahradiť tú pšeničnú. Je prirodzene bezlepková a vďaka sladkastej chuti funguje v palacinkách i sladkom pečive. Je však chuťovo zaujímavá aj naslano.

RESTOVANÁ, PEČENÁ AJ FERMENTOVANÁ CVIKLA

Zemitú chuť cvikly niekto miluje, iného spoľahlivo odradí. Vedeli ste, že rozdiel často nie je v samotnej cvikle, ale v spôsobe prípravy?

Varená cvikla chutí úplne inak než cvikla pečená tak dlho, že sa jej okraje začnú karamelizovať. Ináč chutí aj nahrubo nastrúhaná surová cvikla, ktorú necháme krátko postáť s octom, citrónovou šťavou či so soľou. Tá je chrumkavá, kyslastá a chuťovo ľahšia.

Aj vďaka tomu jej svedčia kontrasty. Sladkosť cvikly vyváža kyslá zložka, jej zemitosť zase zjemní mliečna zložka (jogurt



FERMENTOVANÁ ZELENINA NA JESEŇ

K jesennému jedlu máme prirodzenú tendenciu pridávať ďalšie mäkké, teplé a sladkasté chute. K dusenému mäsu koreňovú zeleninu a pyré, k pečenej zelenine zas chrumkavý kúsok chleba.

Vtedy sa oplatí mať v chladničke pohár niečoho kyslého. Fermentovaná kapusta je síce klasika, ale rovnaký princíp kvasenia sa dá aplikovať na cibuľu, cviklu, redkovku, mrkvu či kombináciu kapusty s cviklou.

Malá porcia môže fungovať podobne ako dochucovadlo: rozbije tučnosť, zvýrazní chuť a pridá jedlu ďalšiu vrstvu chuti.

Fermentovaná zelenina je na jeseň príjemnou protiváhou k celej tej mäkkej, sladkastej a hrejivej kuchyni. Tekvica zosladne v rúre, cvikla zmäkne, gaštany sú krémové a huby majú hlbokú zemitú chuť. Preto sa k nim hodí aj niečo kyslé.

Nemusi ísť pritom o veľkú prílohu. Často stačí jedna či dve lyžice fermentovanej zeleniny vedľa pečeného mäsa, fermentovaná cibuľa na hustej šošovicovej polievke alebo kyslastá cvikla ako kontrast k hubám či zemiakom.

Pri klasickej laktofermentácii sa zelenina konzervuje pomocou soli a prirodzene prítomných baktérií mliečneho kvasenia, ktoré premieňajú jej cukry na kyselinu mliečnu. Nejde o zložitý proces a zvládne ho aj doma.

DP, zdroj: varecha.sk



alebo syr feta) a výborne doplní niečo chrumkavé (semienka, orechy či opečené obilniny).

Ak ju upečieme v rúre a následne krátko orestujeme na panvici, môžeme z nej urobiť hlavné jedlo a nielen prílohu.

Netradičnejšou verziou je cviklu rozmixovať do hummusu, nátierky alebo cesta na slané placky. Jej šťava dokáže ochutiť a zafarbiť cestoviny či halušky a tenké surové plátky sa dajú marinovať a podávať na spôsob carpaccia.

UMAMI CHUŤ HÚB

Huby k jeseni jednoducho patria a nielen do obľúbeného hubového rizota alebo smotanovej omáčky. Niekedy potrebujú presný opak: panvicu, vysokú teplotu a trpezlivosť.

Ak je panvica preplnená, huby pustia vodu a začnú sa dusiť. Keď majú dostatok priestoru, voda sa odparí a povrch sa môže opievať. A práve vtedy z nich dostaneme intenzívnejšiu chuť, ktorá funguje aj bez ťažkej omáčky.

Takto pripravené huby môžeme pridať na kašu z koreňovej zeleniny, do polievky až tesne pred podávaním alebo nimi doplniť opečenú tekvicu.

Nasekané veľmi nadrobno sa zase dajú použiť ako základ ragú spolu so šošovicou alebo s mletým mäsom. Sušené huby sú ešte koncentrovanejšie, takže stačí

trochu hubového prášku, ktorým dokážeme ochutiť vývar, omáčku, strukoviny, ale aj obyčajné maslo.

JESENNÉ POLIEVKY INAK

Jesenné polievky môžeme variť aj bez receptu, stačí si zapamätať skladbu: aromatický základ, zelenina, tekutina a kontrast na záver.

Základom môže byť cibuľka alebo pór, charakter jesene zas dodá sezónna zelenina ako tekvica, cvikla, zeler alebo huby. Všetko následne zalejeme vývarom. Ak k tomu pridáme ešte šošovicu, fazuľu, gaštany, zemiaky alebo obilniny, urobíme z nej sýtejšie jedlo. A až potom prichádza to, na čo sa často zabúda – niečo kyslé, chrumkavé alebo čerstvé.

Tekvicová polievka môže dostať lyžičku miso pasty a navrch fermentovanú cibuľu. Hubová polievka znesie uvarené gaštany a tymián. Cviklová sa môže od klasickeho boršču posunúť smerom k údenej paprike, fazuľi alebo kyslej kapuste.

Textúra polievky nemusí byť úplne hladká ani dokonale rozmixovaná. Polievka s kúskami zeleniny či strukovinami často pôsobí aj ako hlavné jedlo alebo sýta večera. A je to zároveň praktický spôsob, ako dostať na tanier viacero druhov zeleniny naraz.



BIOLOGIA JESENE PREČO NAŠA IMUNITA V CHLADE ZLYHÁVA

S príchodom jesene sa regály lekární plnia „zázračnými“ pilulkami a kamarátky medzi sebou dookola opakujú kliše o naštartovaní imunity pomocou čajíkov a teplých šálov. Veda však hovorí niečo iné: naša imunita nie je motor, ktorý stačí naštartovať, ale komplexný biologický systém. To, že s poklesom teplôt krivka chorobnosti prudko stúpa, nie je spôsobené samotným chladom, ale tým, ako chladný vzduch molekulárne a bunkovo ovplyvňuje našu obranyschopnosť.

Ak chceme pochopiť, čo sa v našom tele na jeseň skutočne deje, musíme sa pozrieť na úroveň buniek – konkrétne na prácu našich bunkových strážcov, ktorými sú **makrofágy**.

ČO SA DEJE V NAŠOM NOSE?

Mýtus, že vás ofúkne, a preto ochoriete, vedci dávno vyvrátili. Na vznik ochorenia je vždy „potrebný“ vírus. Významné štúdie z posledných rokov však ukázali, že chladné počasie priamo paralyzuje lokálnu imunitu v dýchacích cestách. Výskumy z Yale University preukázali, že najčastejší pôvodca prechladnutí – rinovírus – sa množí omnoho efektívnejšie pri teplote 33 °C (bežná teplota v nosovej dutine pri vdychovaní chladného vzduchu) než pri telesnej teplote 37 °C. Bunky sliznice totiž v chlade produkujú výrazne menej interferónov (antivírusových signalizačných bielkovín), čo poskytuje vírusu čas na inváziu.

Štúdia z roku 2023 publikovaná v Journal of Allergy and Clinical Immunology pri-

niesla fascinujúci objav. Bunky v nose za normálnych okolností vypúšťajú miliardy mikrovezikúl, ktoré fungujú ako návnada – obklopija vírusy a neutralizujú ich. Ak však teplota v nose klesne len o 5 °C, táto sofistikovaná imunitná odpoveď sa zníži takmer o polovicu.

Suchý jesenný vzduch spomaľuje pohyb riasiniek, ktoré mechanicky odstraňujú

patogény. Telo navyše v chlade stiahne cievy v slizniciach, čím sa obmedzí prísun bielych krviniek do miesta napadnutia.

MAKROFÁGY – GENERÁLI V PRVEJ LÍNII

Ak vírusy prekonajú oslabenú bariéru v nose a preniknú hlbšie do dýchacieho traktu, nastupuje vrodená imunita. Jej absolútnym základom sú **makrofágy**, ktoré permanentne hliadajú v pľúcnych alveolách. Slovo makrofág pochádza z gréčtiny a znamená „veľký požírač“. Tieto bunky plnia tri kritické úlohy – detekciu patogénu, fagocytózu (pohltenie) a vystavenie antigénu T-bunkám. Znie to príliš zložito? Tu je vysvetlenie.

Fagocytózu si môžeme predstaviť ako bunkové upratovanie. Makrofágy doslova pohlciujú vírusy a bunky, ktoré už vírus stihol napadnúť. Okolo patogénu vytvoria



AKO STRAVA MENÍ SPRÁVANIE BUNIEK

Zabudnite na detoxikačné šťavy a hladovky, ktoré imunitný systém skôr stresujú. Makrofágy potrebujú na svoju prácu konkrétne stavebné prvky. To, čo jeme, dokáže nasmerovať makrofág k funkcii ničiteľa alebo opravára. Náš jedálny lístok by mal teda obsahovať:

Omega-3 masťné kyseliny: Tieto zdravé tuky (napr. z lososa, makrely či vlašských orechov) sa po konzumácii priamo zabudovávajú do tukovej membrány makrofágov. Keď sa boj s vírusom skončí, makrofágy premenia omega-3 kyseliny na molekuly, ktoré doslova „vypnú“ zápal a naštartujú regeneráciu slizníc dýchacích ciest. Bez omega-3 zostávajú makrofágy zablokované v prozápalovom režime, čo vedie k dlhotrvajúcemu kašľu.

Betaglukány: Sú to komplexné sacharidy nachádzajúce sa v hľive ustricovitej, medicínskych hubách (reiši, šitake) či v obyčajných ovsených vločkách. Makrofágy majú na svojom povrchu určitý receptor, ktorý sa na betaglukány naviaže. Tento

proces makrofágy neaktivuje k zápalu, ale udržiava ich v stave takzvanej natrénovanej imunity. Makrofág je vďaka tomu bdeľjší a pri stretnutí so skutočným vírusom zareaguje rýchlejšie.

Polyfenoly: Asi 70 % imunitného systému sídli v čreve, kde monocyty (predchodcovia makrofágov) dozrievajú. Bobulové ovocie, kvalitná horká čokoláda či zelený čaj obsahujú polyfenoly, ktoré krmia prospešné črevné baktérie. Tieto baktérie produkujú masťné kyseliny s krátkym reťazcom (SCFA), ktoré cez krvný obeh dávajú makrofágom v pľúcach signál, aby nepodliehali panike a neútočili na vlastné tkanivá.



vačok (fagozóm), spoja ho s lyzozómom plným silných kyselín a enzýmov a vírus v ňom chemicky zlikvidujú.

Makrofágy patria medzi *bunky prezentujúce antigén*. Keď vírus rozložia, nenechajú si informáciu pre seba. Časti vírusových proteínov (antigény) vystavia na svojom povrchu a ukážu ich T-lymfocytom. Tým spustia špecifickú odpoveď adaptívnej imunity vrátane tvorby protilátok. Po detekcii nepriateľa začnú makrofágy okamžite produkovať signalizačné látky – *prozápalové cytokíny*. Tieto látky privolávajú posily a zvyšujú telesnú teplotu. A preto horúčka, únava a bolesť svalov nie sú symptómy spôsobené vírusom – je to priamy dôsledok aktivity makrofágov, ktoré celé telo mobilizujú do boja.

SPOJENIE MEDZI VITAMÍNOM D A MAKROFÁGMÍ

U žien po štyridsiatke dochádza k postupným hormonálnym zmenám, ktoré môžu ovplyvňovať aj imunitný systém. V tomto kontexte zohráva vitamín D úplne nenahraditeľnú úlohu, a to priamo pri riadení makrofágov. Na jeseň, keď sa slnečný svit znižuje, hladina vitamínu D v populácii dramaticky klesá. Prečo je to pre makrofágy katastrofa?

Ako uvádza štúdia vplyvu vitamínu D na makrofágy z r. 2009, makrofágy majú na svojom povrchu špecifické receptory pre vitamín D. Keď sa vitamín D naviaže na makrofág, stimuluje v ňom produkciu silných telu vlastných antimikrobiálnych peptidov, ktoré makrofág potrebuje na efektívne usmrtenie pohltených vírusov a baktérií. Bez „dédka“ sú teda makrofágy ako vojaci bez munície. Makrofágy majú obrovskú plasticitu. Môžu sa nachádzať v silnom protizápalovom stave, ktorý bo-

juje s infekciou, alebo v stave, ktorý po boji opravuje tkanivá. Vitamín D funguje ako citlivý regulátor – pomáha makrofágom včas prepnúť z bojového stavu do regeneračného. Bráni tak nekontrolovateľnému zápalu, ktorý by mohol poškodiť samotné pľúca (tzv. cytokínová búrka).

ŽENY A MAKROFÁGY

Okolo štyridsiatky sa v ženskom tele začína odohrávať tichý, no zásadný posun. Imunológovia tento proces nazývajú *inflammaging* (spojenie slov *inflammation* – zápal a *aging* – starnutie). Ide o nízkoúrovňový chronický zápal súvisiaci s poklesom hladiny hormónov. Tento stav zásadne mení správanie makrofágov. Makrofágy vekom strácajú časť svojej povestnej plasticity. Predstavte si ich ako skúsených, ale unavených detektívov. Reagujú na vírusy o niečo pomalšie, no keď už zareagujú, ich odpoveď môže byť prestrelená a chaotická. To je dôvod, prečo po štyridsiatke môže obyčajné prechladnutie vyvolávať pocit totálneho

vyčerpania, ktorý trvá dlhšie ako v dvadsiatke. Navyše, ženy v tejto životnej fáze často balansujú medzi prácou, rodinou a prvými hormonálnymi výkyvmi a sú tak v neustálom strese. Chronický stres produkuje hormón kortizol, ktorý priamo blokuje schopnosť makrofágov požírať patogény. Znižuje tiež tvorbu kľúčových cytokínov, čím imunitnú obranu doslova uspí.

Jesenná chorobnosť teda nie je dôsledkom zlého obliekania. Je to priamy fyzikálno-biologický dôsledok chladu, ktorý oslabuje primárne bariéry v našich dýchacích cestách. To, či infekciu zvládneme s ľahkým škriabaním v krku alebo skončíme na dva týždne v posteli, závisí od kondície našich makrofágov. A ich pripravenosť zasa priamo súvisí s dostatkom vitamínu D. Namiesto spoliehania sa na čajíky je preto rozumnejším krokom cielená podpora týchto bunkových obrancov.

-dp-





Marta Pauková netušila, že „jej“ produkt sa stane skutočnou slovenskou legendou.



COOP JEDNOTA TERAZ ODHAĽUJE ICH NAJVÄČŠIE TAJOMSTVO

Mnohých azda prekvapí, že COOP Jednota nie je iba predajcom potravín, ale prostredníctvom svojich výrobných podnikov pomáha uchovávať aj tradičné chute, osvedčené potravinárske postupy a kontinuitu slovenskej potravinárskej výroby. To je prípad legendárnych DRU tyčínok, ktoré sa v rámci COOP Jednoty vyrábajú vo Zvolene. Na prvý pohľad je to len 1,3 gramu upečeného cesta. V skutočnosti je v jednej tyčinke viac než polstoročie slovenskej pamäti, družstevná história, tajomná alchymia surovín a chuť, ktorú si národ odovzdáva z generácie na generáciu.

IKONICKÉ DRU TYČINKY POZNAJÚ CELÉ GENERÁCIE

DRU tyčinky poznajú deti, rodičia aj starí rodičia, Slováci si ich nosia do zahraničia a o každej zmene obalu, farby či množstva soli vedú vážne debaty. Za receptúrou ikonických tyčínok stojí 82-ročná technička Ing. Marta Pauková – žena, ktorá v roku 1969 dostala iba stroj a hrubý návod, no legendárnu chuť ikonického slovenského snacku musela vymyslieť sama.

Na obale jej meno nikdy nebolo. Napriek tomu sa vo Zvolene podľa tradičnej receptúry Marty Paukovej vyrábajú DRU tyčinky už vyše pol storočia. Milióny Slovákov poznajú ich nezameniteľnú chuť aj poslepiacky, no meno ženy, ktorá ju vytvorila, zostalo desaťročia neznáme. Osemdesiatdvaročná technička na dôchodku teraz po prvý raz verejne skladá príbeh receptúry, ktorá prežila zmenu režimu, výrobných závodov, strojov aj spotrebiteľských návykov – od prvých skúšobných dávok až po dnešnú produkciu 2400 ton tyčínok ročne.

Od výstavy k vlastnej receptúre

Písal sa rok 1969. Marta Pauková sa krátko po škole zamestnala v Družstevnom veľkoobchodnom podniku. „S riaditeľom sme na výstave v Brne objavili slané tyčinky moravského výrobcu. Neskôr nás pozvali do Opavy, aby sme videli nemecký stroj, ktorý ich vyrábal. Dostali sme len hrubý základ, receptúru som si musela vytvoriť sama,“ priznáva pani Marta.

Mladá technička menila pomery surovín, sledovala konzistenciu, chuť, farbu aj správanie cesta v peci. Pomohlo jej štúdium na Vysokej škole poľnohospodárskej v Nitre a chémia. Nestačilo však pripraviť vydarenú dávku. Vytvorila technicko-hospodársku normu, pracovný i technologický postup a podnikovú normu. Dokumentácia prechádzala hygienou, inšpekciou a ďalším schvaľovaním, každá pripomienka znamenala novú úpravu.

Prvý stroj spustili v malej obci Hodejov v roku 1969. Dopyt rástol, pribúdali linky a výroba sa rozširovala do regiónov – na východe bola v Lipanoch, na západe v Seredi a na strednom Slovensku vo Zvolene. Pani Pauková cestovala, začala pracovníčky, kontrolovala suroviny a nastavovala výrobu. „Všetko som musela vidieť. Ženám som často pozerala na prsty, aby som vychytala všetky nedostatky,“ spomína. Recept bol základ, no výsledok ovplyvňovala každá

surovina. „Najlepšie slané tyčinky sa piekli v Lipanoch. Múka bola zo Šarišského mlyna, vada bola miestna a droždie maďarské,“ podotýka Pauková.

Družstevná cesta do každého kúta Slovenska

Príbeh DRU vyrástol z družstevnej výroby, ktorá zabezpečovala výroby aj pre ľudí mimo veľkých miest. Podnik popri tyčinkách vyrábal zmrzlínové kornútky a šípkový čaj, balil med, mak či strukoviny, ale vykupoval aj slimáky a huby. Patril do sveta spotrebných družstiev s vlastnou výrobou a hustou sieťou predajní. Práve Jednota pomohla tyčinkám prerásť región. Dostali sa do obcí po celom Slovensku a spojili družstevnú výrobu, distribúciu a každodenný nákup.

Na tradíciu nadviazala v roku 1995 spoločnosť COOP VÝROBA vo Zvolene. „Názov DRU navrhli tvorcovia obalov ako krátke, dobre zapamätateľné meno, ktoré zároveň prirodzene odkazovalo na družstevný pôvod spoločnosti,“ rozpráva pani Pauková.





Značka DRU bola zaregistrovaná v máji 1996, v roku 1999 sa podnik transformoval na DRU, a. s., a od roku 2005 sa výroba sústreďuje v jedinom zvolenskom závode. Družstevná niť sa nepretrhla: akcionármi sú spotrebné družstvá COOP Jednota na Slovensku a COOP zostáva prirodzeným historickým partnerom i primárnym predajným kanálom. Tyčinky dnes nájdete všade, aj v ostatných sieťach, ale družstevný rozmer vysvetľuje, ako sa z lokálnej výroby stala chuť dostupná v mestách, dedinách aj najmenších obciach po Slovensku.

Tajomstvo nie je v zozname surovín

Zloženie tyčínok si môže na obale prečítať každý: pšeničná múka, repkový rastlinný olej, soľ, cukor, droždie, jačmenný slad a sušené plnotučné mlieko, bez konzervantov a umelých farbív. Tajomstvo ich chuti je v pomeroch, dĺžke miešania, nastavení cesta a postupnosti krokov. Ovláda ho len hŕstka zasvätených.

Suroviny sa najskôr presne odvážia a zamiesia do cesta. To prechádza valcami, ktoré ho tvarujú a režu na tenké prúty. Pred solením sa povrch krátko ošetrí zriedeným potravinárskym roztokom hydroxidu sodného, podobne ako pri praclíkoch. Vďaka tomu získa po upečení typickú zlatohnedú farbu a soľ sa na ňom lepšie zachytí. „Tigrovaný“ vzor nevytvára potlač ani razidlo; rodí sa pri pečení a kontakte s roštom.

Operátorky pozorne sledujú teplotu, farbu aj krehkosť. Moderné linky vznikli na mieru podľa princípu pôvodných zariadení. Systém vyrábajúci úplne rovnaké kusy by tyčinkám vzal remeselný charakter. „To by nebolo ono,“ reaguje Marta Pauková.

Zblízka je totiž každá tyčinka trochu iná. Jedna je o čosi tmavšia, ďalšia má viac soli, iná sa na konci nenápadne skrúti. Všetky musia prejsť kontrolou a byť dostatočne rovné, fabrika z nich však nechce bezchybné priemyselné kópie. V drobných odlišnostiach zostal kus remesla.

Po upečení tyčinky chladnú a smerujú k baličkám. Príliš tmavé, poprútené či pokrútené kusy sa vyradia. Od pondelka do piatka sa na okraji Zvolena pečie na tri zmeny 24 hodín denne. V okolí fabriky to vonia ako pri pečení rožkov.

Keď sa 45 gramov počítalo ručne

Pôvodné linky boli náročné na ľudské ruky. Pracovníčka usmerňovala upečené tyčinky do tzv. lopatiek, po ochladení ich ďalšie ženy balili a ukladali do kartónov. Odtiaľ pochádza aj známa gramáž: najmenšie balenie malo presne 35 kusov a približne 45 gramov. „Bala to jedna várka tyčínok v rade vedľa seba. Ženy ich zozbierali a vložili do obalu,“ rozpráva naslovovzatá pamätníčka, ktorej svet sa točil okolo tyčínok až do roku 2006.

Marta Pauková rozhodovala aj o posype, gramáži a obaloch. Vznikli verzie tyčínok s makom či vegetou. Zákazníkom zachutíli sezamové tyčinky, ktoré museli byť na jej želanie posypané bohato, a zelený obal si vybrala, lebo zelená je jej obľúbená farba. „Sezam sme brali až zo Sudánu, bol najlepší,“ spomína. Vyrábať sa prestali až v roku 2019, lebo sa menila technológia.

Pokusy redizajnovať známy obal sa neujali. Staré zlatohnedé balenie dodnes ľudia nachádzajú založené v knihách či albumoch.

Fabrika, za ktorou stoja ženy

DRU má približne 90 zamestnancov a ženská stopa v nej nie je iba historická. Ženy prevažujú vo výrobe a väčšinu tvoria aj vo vedení. Od technológičky, ktorá vytvorila receptúru, cez niekdajšie majsterky a baličky až po dnešné operátorky pecí, mladú kvalifikáciu z generácie Z, vedúcu obchodného úseku Ing. Evu Siakeľovú, ktorá tu pracuje vyše 20 rokov, a generálnu riaditeľku Ing. Beátu Naščákovú – za ikonickým výrobkom stojí najmä ženská práca.

S obľúbenosťou neprichádza iba úspech, ale aj nezvyčajná zodpovednosť. „Keď ľuďom poviem, kde pracujem, často počujem rovnakú reakciu: to sú predsa najlepšie tyčinky. Takéto slová tešia, ale zároveň zviažu. Je to obrovská zodpovednosť – udržať kvalitu, na ktorú sú zákazníci zvyknutí, a nesklamať ich dôveru,“ vraví Beáta Naščáková.

Vo Zvolene vyrábajú klasické tyčinky, verziu bez posýpky soli s čankankovou a hrachovou vlákninou aj pod vlastnou značkou COOP Jednota Junior, aj bezlaktózové tyčinky pod vlastnou značkou COOP Jednota TOMU VER. Zákazníci žiadajú návrat niektorých, v minulosti obľúbených variantov, no nestačí oprášiť recept, ale prispôbiť aj časom zmenenú technológiu.

Takmer dve miliardy kusov

Ročne sa vo Zvolene vyrobí približne 2400 ton tyčínok. Pri priemernej hmotnosti jedného kusa 1,3 gramu predstavuje matematický prepočet 1846153846 kusov, čo atakuje hranicu dvoch miliárd tyčínok. Časť z nich cestuje ďalej, než siaha oficiálna distribúcia. Slováci ich nosia príbuzným a priateľom po celom svete. Z balíka tyčínok sa za hranicami stáva malý jedlý odkaz domova, pamäťová stopa, ktorá poteší chuťové poháriky.

O obľube ikonických tyčínok hovoria aj finančné výsledky: v roku 2025 mala DRU tržby 7,945 milióna eur a čistý zisk 1,106 milióna. DRU je slovenskou akčiou spoločnosťou s družstevným zázemím. Ikonický výrobok, ktorý vznikol v systéme spotrebných družstiev, dodnes vlastní družstvá a na pulty ho prináša tradičná slovenská sieť domácich potravín, ktorá pri ňom stála od začiatku.

Chuť všetkých generácií

O kultovej značke najlepšie vypovedá citlivosť jej zákazníkov. Všimnú si, keď sú tyčinky tmavšie, keď sa na obale posunie detail alebo keď sa im zdá, že na povrchu zostalo menej soli. Na sociálnych sieťach sa diskutuje, či boli kedysi slanšie, a krajanovia porovnávajú balík kúpený v zahraničí cez e-shop so spomienkami na detstvo.

DRU tyčinky nikdy neboli luxusným snackom. Ich výnimočnosť je v tom, že vždy boli poruke – na oslave, v škole, pri futbale, v kancelárii, vo vlaku, na túre aj doma. Na stôl sa kladú ako samozrejmosť. A keď si ich národ kupuje už viac ako polstoročie, stanú sa legendou. Marta Pauková si tyčinky kupuje dodnes. Jej blízki ich nazývajú „jej tyčinkami“. Teší ju, že receptúra prežila zmenu režimu, strojov, obalov aj spotrebiteľských trendov a že si ju osvojili ľudia, ktorí meno jej autorky celé desaťročia nepoznali. „Za celý život som sa nestretla s človekom, ktorému by DRU tyčinky nechutili,“ povie na záver prvá dáma tyčínok DRU.



COOP JEDNOTA A SLOVENSKÁ POŠTA SPÁJAJÚ SILY:

MalúPOŠTU nájdete priamo v predajni

COOP Jednota Slovensko a Slovenská pošta spustili spoluprácu na posilnenie služieb v regiónoch. V meste Šaľa a obciach Vinohrady nad Váhom a Horná Mariková otvorili prevádzky konceptu maláPOŠTA. Obyvatelia tu vybavujú vybrané poštové úkony počas otváracích hodín predajne vrátane víkendov.

Prvá prevádzka konceptu maláPOŠTA vznikla v júni 2026 v Partizánskom. Tento model, známy zo zahraničia, pomáha prepájaním pošty s potravinami zachovať služby v regiónoch pod ekonomickým tlakom.

ZNÁMA PREDAJŇA, NOVÁ SLUŽBA

Supermarket COOP Jednota na Nitrianskej ulici v Šali je stabilnou súčasťou Veče a pre miestnych obyvateľov predstavuje všeobecne známe a ľahko dostupné miesto. Priamo pred predajňou sa nachádza zastávka mestskej hromadnej dopravy, vďaka čomu sa k nej pohodlne dostanú aj obyvatelia z ďalších častí Veče. Regionálne spotrebné družstvo COOP Jednota Galanta, do ktorého siete patria aj predajne COOP Jednota v Šali, má skúsenosti so zavádzaním nových prevádzkových modelov. V roku 2024 otvorilo v Šalgočke prvú automatizovanú predajňu COOP Jednota na Slovensku. Hybridný režim 24/7 pomohol obnoviť dostupnosť potravín v obci, kde bola pôvodná predajňa pre ekonomické a personálne problémy zatvorená. Rovnaká regionálna COOP Jednota prevádzkuje aj predajňu v obci **Vinohrady nad Váhom**: „Pred 14 rokmi sme tu otvorili predajňu, pretože v obci chýbala možnosť nakúpiť si základné potraviny. Cieľom bolo, aby obyvatelia nemuseli za bežnými nákupmi cestovať do Serede. Dnes na túto tradíciu nadväzujeme ďalším rozšírením služieb. Ak si ľudia môžu popri nákupe vybaviť aj poštové záležitosti, predstavuje to pre nich väčší komfort a úsporu času. Veríme, že práve takéto služby pomáhajú udržiavať život v menších obciach a zvyšujú kvalitu každodenného života obyvateľov,“ povedala Júlia Ančinová, podpredsedníčka predstavenstva COOP Jednota Galanta.

V Hornej Marikovej donedávna fungovala klasická pošta, jej prevádzka však vzhľadom na nízke využitie a rastúce náklady nebola z dlhodobého hľadiska ekonomicky udržateľná. Obyvatelia však mali aj po jej zatvorení plnohodnotne zabezpečené základné poštové služby prostredníctvom doručovateľov priamo u nich doma. Najvyužívanejšie poštové služby po novom budú môcť vybaviť aj v rámci každodenného nákupu, no sedem dní v týždni práve prostredníctvom malejPOŠTY. „Predajne COOP Jednota sú prirodzenou súčasťou života slovenských obcí a práve preto vnímame spoluprácu so Slovenskou poštou a priestor pre poštové služby v našich predajniach ako zmysluplné a užitočné riešenie. Horná Mariková je ďalším príkladom, že aj v menších obciach sa dá dostupnosť služieb riešiť prakticky a s ohľadom na potreby miestnych obyvateľov,“ povedal Martin Janík, podpredseda predstavenstva COOP Jednota Čadca.

Družstevná forma podnikania, tak ako ju vníma systém COOP Jednota, je založená na vytváraní hodnoty pre regióny a miestne komunity. „Projekt maláPOŠTA ukazuje, že naše pôsobenie má konkrétny pozitívny vplyv na dostupnosť základných služieb, a tým aj na kvalitu každodenného života ľudí. Verím, že obyvatelia si novú poštovú službu rýchlo osvoja a spolu s ňou budú radi využívať aj ponuku produktov a ďalších služieb COOP Jednota,“ hovorí Ján Bilinský, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko.



Čo sa dá vybaviť v prevádzke maláPOŠTA?

Prevádzka poskytne základné poštové služby, ktoré zákazníci využívajú najčastejšie:

- **Vyzdvihnutie zásielok:** Obyvatelia si budú môcť nechať do prevádzky maláPOŠTA adresovať balíkové zásielky, a to aj na dobierku. Dobierku bude možné zaplatiť v hotovosti aj platobnou kartou.
- **Vyzdvihnutie oznámenej zásielky:** Prevádzka posluží aj na uloženie listových a balíkových zásielok po neúspešnom pokuse o doručenie na korešpondenčnej adrese.
- **Odoslanie vopred zaplatenej zásielky:** Klient bude môcť odoslať zásielku, ktorú si vopred pripravil a zaplatil prostredníctvom mobilnej aplikácie Slovenskej pošty alebo ePodacieho hárka.
- **Pripravované služby:** V ďalšej fáze sa počíta s rozšírením o finančné operácie, ako sú platby SIPO, poštových poukazov a vybraných produktov SKPAY.

Rozsah služieb prevádzky maláPOŠTA je užší ako v klasickej pobočke Slovenskej pošty. Zahŕňa však tie, pre ktoré klienti navštevujú kamenné pobočky najčastejšie. Ďalšie poštové služby zostávajú dostupné prostredníctvom doručovateľov, kamenných pôst, mobilnej aplikácie, BalíkoBOXov a online zákazníckeho servisu.

VYUŽITE VERNOSTNÚ ZĽAVU ZA 1. POLROK 2026!

Opäť je tu obdobie, ktoré milujú verní zákazníci COOP Jednoty. Všetci tí, ktorí od 1. januára do 30. júna 2026 registrovali svoje nákupy na vernostnú kartu, môžu od 22. októbra do 31. decembra 2026 čerpať svoju zaslúženú vernostnú zľavu za 1. polrok. Odmenu je možné míňať jednorazovo alebo priebežne počas celého obdobia vyplácania. Ak ju aj do konca roka nestihnete využiť, o svoje peniaze neprídete – nevyčerpaná suma sa automaticky preniesie do ďalšieho cyklu vyplácania zliav za 2. polrok 2026.

Zľavu si môžu uplatniť držiteľia registrovanej vernostnej karty COOP Jednota Klub, a to v plastovej, papierovej alebo digitálnej forme, napríklad prostredníctvom mobilnej aplikácie COOP Jednota Klub. Zľava sa dá využiť v predajniach regionálnej COOP Jednoty, v ktorej je vaša vernostná karta registrovaná. Nárok na zľavu získate, ak v príslušnom polroku nazbierate na svojej vernostnej karte nákupy v minimálnej hodnote 100 €. Pri uplatnení zľavy je potrebné časť nákupu uhradiť z vlastných prostriedkov, pričom minimálna suma doplatku je spravidla 1 €.

AKO SI SKONTROLOVAŤ VÝŠKU ZĽAVY

Zákazníci so zákazníckym kontom sa o výške svojej zľavy dozvedia po prihlásení do svojho konta v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub alebo na www.coop.sk v sekcii COOP Klub. Ak patríte k zákazníkom, ktorí konto ešte nemajú, môžete si ho vytvoriť priamo v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub v časti „Prihlásiť sa“ – „Vytvoriť účet“ – „Áno, vlastným vernostnú COOP Klub kartu“ alebo na www.coop.sk v sekcii COOP Klub. Ak ešte kartu nemáte, môžete o ňu požiadať v aplikácii kliknutím na „Prihlásiť sa“ – „Vytvoriť účet“ – „Nie, nevlastním vernostnú COOP Klub kartu“ – „Zaregistrovať sa“, alebo na www.coop.sk v sekcii COOP Klub, prípadne priamo v predajni, kde najčastejšie nakupujete. Kartu získanú v predajni je potrebné následne zaregistrovať online alebo telefonicky na bezplatnom čísle 0800 555 567.

V prípade straty karty je možné požiadať o vystavenie duplikátu prostredníctvom zákazníckeho konta na www.coop.sk v časti „Mojá vernostná karta“ alebo telefonicky na bezplatnom čísle 0800 555 567. Odporúčame si aktivovať službu E-doklad. E-doklad umožňuje držiteľom vernostnej karty získavať elektronickú formu dokladu namiesto tlačenej pokladničnej dokladu priamo do zákazníckeho konta alebo e-mailovej schránky. E-doklad je doručený okamžite po zaplatení nákupu a môžete si ho kedykoľvek skontrolovať po prihlásení do svojho konta v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub, na webovej stránke alebo vo svojej e-mailovej schránke.

ZÍSKAJTE ĎALŠIE VÝHODY

Vernostná karta COOP Jednota umožňuje využiť aj ďalšie benefity u našich partnerov, ako je AQUAPARK Kováčová, Thermal park Patince, AquaCity Poprad, Kondela, Očná optika Mania, Hotel Kaštieľ Mojmirovce, cestovné kancelárie Tatratur Slovakia/Tip Travel. Viac informácií nájdete na www.coop.sk v sekcii „Partneri“. Odporúčame si nainštalovať našu mobilnú aplikáciu COOP Jednota Klub a prihlásiť sa alebo si vytvoriť účet. V aplikácii pravidelne pridávame rôzne súťaž a výhody, ktoré môžu získať len používatelia aplikácie – „Appkáč“. Môžete sa tešiť na množstvo výhod v podobe kupónov a zliav. V prípade otázok nás neváhajte kontaktovať telefonicky na bezplatnom čísle 0800 555 567 v pracovných dňoch od 7:00 do 16:00 alebo emailom na podnety@coop.sk.

UPLATNITE SI
ZĽAVU
Z NÁKUPOV
ZA 1. POLROK 2026

Verní zákazníci, ktorí si v čase **od 1. 1. do 30. 6. 2026** evidovali nákupy na vernostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu. Výšku zľavy sa dozvedia na www.coop.sk v sekcii COOP Klub alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub vo svojom zákazníckom konte.

V prípade, ak si držiteľ vernostnej karty zľavu za 1. polrok 2026 neuplatní v stanovenom termíne do 31. 12. 2026, pripočíta sa mu k zľave za 2. polrok 2026.



coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



**OD 22. 10.
DO 31. 12.
2026**



Výhody získate aj u našich externých partnerov:





Na brigádu nastúpila bez ambície viesť ľudí. Pracovné postupy si poctivo a detailne zapisovala do zošita, prijímala čoraz väčšiu zodpovednosť a pri každom povýšení bojovala najmä s vlastnými pochybnosťami. Dnes Mária Krchňáková vedie jedinú predajňu potravín v Hrubom Šúre, riadi päťčlenný tím, rozhoduje o sortimente a vie, že každý regál, objednávka aj spôsob, akým kolegyne pristupujú k zákazníkom, sú aj jej vizitkou. Hoci vyštudovala ekológiu, svoju vysnívanú prácu našla v obchode, kde si jej schopnosti všimli skôr, než im sama uverila.

Budík jej zvoní každý deň o štvrtej ráno. O hodinu neskôr je už v predajni COOP Jednota v Hrubom Šúre, kam jej cesta autom trvá sotva 15 minút. Kontroluje dodávky, objednávky, ceny aj všetko, čo treba stihnúť v čase, kým väčšina zákazníkov ešte spí. V malej obci neďaleko Senca je COOP Jednota jediná obchod s tradičnými potravinami, aj preto musí Mária Krchňáková poznať, čo ľudia potrebujú, ale aj preferujú a na čo sú roky zvyknutí. Jednej zákazníčke napríklad pravidelne odkladajú kartón obľúbenej vody, iná si cho-

DO COOP JEDNOTY PRIŠLA NA BRIGÁDU. JEJ TALENT SI VŠIMLI SKÔR NEŽ ONA SAMA

dí po domáci chlieb. Keď niekto potrebuje mäso alebo pečivo na sobotu, predajňa ho objedná. Ľudia sa pýtajú aj na to, čo variť a predavačky im poradia podľa toho, čo je čerstvé alebo práve v dobrej cene. „Komunikácia je v obchode kľúčová. Zákazníci a zákazničky sem neprídu iba nakúpiť, prídu sa aj porozprávať,“ prezrádza 37-ročná pani vedúca. Keďže väčšina domácich hovorí aj po maďarsky, každý deň sa naučí od kolegýň aj nejaké nové slovička. Mária sa ráno do práce teší a to je pocit, ktorú dlho hľadala.

OBCHOD JE ŽIVÝ ORGANIZMUS

Viesť jedinú obchod s tradičnými slovenskými potravinami v obci je tak trochu alchymia a umenie zároveň. Je to živý organizmus, ktorého regály nestačí naplniť podľa zaužívaného zoznamu. Mária musí presne odhadnúť, čo sa v obci predá, v akom množstve a čo ľuďom v ponuke chýba. Zo skúseností zo seneckého Tempa, kde začínala ako brigádnicka, postupne priniesla bezlaktózové a bezlepkové výrobky, ovčiu bryndzu aj ďalšie novinky. Obnovila mikulášske balíčky a zaviedla darčkové koše na objednávku. Vedúca predajne však sleduje aj obrat, komunikuje s dodávateľmi, stráži reklamácie

a zodpovedá za chod prevádzky. Vie, že výsledky aj atmosféra obchodu sú odrazom jej rozhodnutí. V každom detaile.

Svoj tím učí pozeráť sa na predajňu očami zákazníka. Škatuľa v uličke, pokazené ovocie či prázdne miesto v regáli nie sú drobnosti. „Keď si to všimnem ja, mali ste si to všimnúť aj vy. Predajňa je moja vizitka, ale aj vaša. Sme tu veľkú časť dňa, je to tak trochu naša domácnosť,“ trpezlivo opakuje Mária svojim kolegyňam.

OD BRIGÁDNIČKY K VEDÚCEJ PREDAJNE

Dátum, kedy prišla do COOP Jednoty, si pamätá presne – 4. decembra 2017. V Tempe Senec nastúpila najskôr na brigádu. Prvý deň ani len netušila, čo bude robiť. Keďže sa blížil Mikuláš, začala baliť mikulášske balíčky. Neskôr dostala na starosť pečivo, jogurty aj sladkosti. Keď kolegyňa pri samoobslužných pokladniciach potrebovala odísť, Mária ju zastúpila. Vedúca predajne si všimla, že sa rýchlo učí, a ponúkla jej trvalé miesto. Neskôr ju poslala za klasickú pokladnicu a napokon jej navrhla, aby skúsila pozíciu vedúcej zmeny.

„Mala som veľké šťastie na vedúcu predajne. Juliana Janková je dodnes mojou men-

torkou. Vďačím jej za všetko, čo som sa o fungovaní predajne naučila. Stála pri mne, aj keď som mala pochybnosti a nebola som si istá. Tempo Senec bola pre mňa nezabudnuteľná škola," priznáva pani Mária.

Všetky pracovné postupy si poctivo zapisovala do zošita, ktorý má poruke dodnes. Je to pre ňu akási pracovná biblia. Ranné úlohy z jednej strany, večerné z druhej. Vedúca predajne v Senci ju naučila aj zásadu, ktorou sa riadi dodnes: „Nič neodkladať na zajtra. Všetko, čo príde pod ruky, treba riešiť hneď," povie sebavedome.

Po piatich rokoch v Senci prijala ponuku stať sa zástupkyňou vedúcej v neďalekom Tomášove. Bola to vyššia pozícia aj menšia predajňa, kde získala ďalšie skúsenosti. Po roku jej ponúkli vedenie predajne v Hrubom Šúre. Znova mala pochybnosti, ale opäť sa našli ľudia, ktorí jej povedali, že to zvládne. A keď sa o jej povýšení dozvedela bývalá vedúca zo Senca, prišla jej pomôcť s úlohami, ktoré dovtedy nerobila. „Keď sa stretnem s niečím novým, vždy jej môžem zavolať. Som jej za to nesmierne vďačná.“

SLOVENČINU SA UČILA SPOLU S PRÁCOU

Zošit s pracovnými postupmi odhaľuje aj ďalšiu rovinu Máriinho príbehu. V roku 2017 nezačínala iba v novom zamestnaní. Budovala si život v krajine, do ktorej nepatrila od narodenia. Pochádza z Ukrajiny a, čuduj sa svete, vyštudovala ekológiu. V odbore si však doma nevedela nájsť prácu, preto odišla za lepším životom. Najprv pracovala v Rusku v obchode s oblečením. Po roku sa vrátila. Práca ju bavila, život v spoločnom byte s ďalšími desiatimi ženami a dlhá krutá zima nie.

Rozhodla sa skúsiť šťastie na Slovensku. V Púchove nastúpila do mäsokombinátu, kde pracovala v chlade, často dvanásť hodín a aj cez víkendy. Bývala prechladnutá a chorá. „Stále som si hovorila: vydržím ešte do Vianoc, ešte do Veľkej noci, ešte jedno leto. Nakoniec som si po troch rokoch povedala dosť.“

Chýbal jej kontakt s ľuďmi a práca, v ktorej každý deň nie je rovnaký. Keď sa dopočula o brigáde v Tempe Senec, rozhodla sa to skúsiť. Presťahovala sa a začínala opäť odznova. Slovenčine spočiatku rozumela len čiastočne, ale uvedomila si, že musí rozprá-

vať. „Nestačilo mi počúvať. Musela som veľa čítať, pozerať televíziu, poctivo sa učiť a najmä hovoriť. Keď človek mlčí, neposunie sa," hovorí zo skúsenosti.

COOP Jednota Galanta jej pomohla s dokumentmi potrebnými na zamestnanie. Potom už rozhodovala jej práca. Z brigádničky sa stala predavačka, vedúca zmeny, zástupkyňa a napokon vedúca predajne. Nie preto, že si kariérny postup naplánovala, ale preto, že si ľudia opakovane všimli, ako pracuje. „Príležitosti prišli a ja som ich prijala ako výzvu. Bola som potešená, že nadriadení vo mne vidia niečo, čo som spočiatku nevidela ani ja sama," podotýka.

NAŠLA SA V PRÁCI S POTRAVINAMI A MEDZI ĽUĐMI

Na Slovensku napokon nenašla iba zamestnanie, ale aj lásku. Pred dvomi rokmi sa vydala za Slováka, s ktorým spolu žijú vo Veľkých Úľanoch. Splnila si aj sen o malom psovi. Ranné zmeny jej umožňujú byť popoludní doma a väčšinu víkendov tráviť s rodinou. „Už bolo načase začať aj žiť, nielen pracovať. Mám rodinu, zázemie a už na všetko nie som sama. Už sme dvaja," priznáva úprimne.

Keď hovorí o odchode z Ukrajiny, zdôrazňuje, že prišla ešte pred vojnou. Bolo to jej rozhodnutie a vedomý pokus zmeniť vlastný život. „Najprv som prišla za peniazmi, potom za iným životom. Teraz už mám to, čo som chcela. Našla som sa a robím to, čo ma baví. Aj keď som cudzinka a srdcom budem navždy Ukrajinka, cítim sa tu doma a som za to vďačná," vysloví krásnou slovenčinou.

COOP Jednota jej dala príležitosť ukázať, čo dokáže. Najskôr jej pomohla prekonať administratívne prekážky pri zamestnaní. Neskôr jej opakovane ponúkla priestor rásť. Nie preto, odkiaľ prišla, ale preto, ako pracovala. Vyštudovaná ekoložička dnes hovorí, že svoje povolanie objavila v obchode a medzi ľuďmi. „Som veľmi vďačná za túto možnosť. Spoznala som aj samu seba," hovorí úprimne.

Ďalší kariérny postup v COOP Jednote si neplánuje. Predajňu v Hrubom Šúre chce viesť dobre, rozvíjať ju podľa potrieb zákazníkov a zostať v práci, v ktorej našla svoje miesto. „Môj sen je, aby som v COOP Jednote pracovala až do dôchodku.“



**Hlasujte
za COOP
Jednotu
v ankete Naj-
zamestnávateľ
2026.**



**Mária má svoj
dôvod, prečo rada
pracuje v COOP
Jednote. Aký
je ten váš?**



**Dajte nám svoj hlas
v ankete a spolu ukážme,
že patríme k top
zamestnávateľom.**

najzamestnávateľ

najzamestnavatel.sk

Spočiatku chodila so zošitom, dnes vedie 5- členný tím.





ZUZANA
VAČKOVÁ

CHUŤ A VÔŇA JESENE

PRÍPRAVA

Uvarené údené mäso nakrájame na malé kocky.

Zemiaky uvarené v šupke ošúpeme a najemno nastrúhame do väčšej misy. Pridáme hrubú múku, vajcia, soľ a rýchlo spracujeme na nelepivé cesto. Z cesta vytvarujeme guľôčky. Z každej guľôčky urobíme placku, do ktorej zabalíme nakrájané údené mäso a vytvarujeme guľatú knedľu. Knedle ihneď vkladáme do vriacej slanej vody a varíme približne 15 minút.

Medzitým pripravíme kapustu. Jednu cibuľu nakrájame nadrobno a speníme ju na 1 lyžici masti. Pridáme trstinový cukor a necháme ho krátko skaramelizovať.

Všetko podusíme asi 20 minút a nakoniec dochutíme soľou a korením.

Na zvyšnej masti opečieme zvyšnú cibuľu nakrájanú na prúžky. Zaprášime ju hladkou múkou a opekáme dozlatista. Uvarené knedle vyberieme z vody naberačkou a podávame ich s pripravenou kapustou a bohato posypané opečenou cibuľkou.

ZEMIAKOVÉ GULE PLNENÉ MÄSOM

HLAVNÉ JEDLO

500 g	údenej krkovičky
1 kg	zemiakov Zelovoc (uvarených v šupke a vychladnutých)
400 g	hrubej múky Dobrá cena (plus na podsypenie)
2	vajcia Mamičkiné dobroty
1 ČL	soľ
1 balíček	kyslej kapusty
4	cibule Zelovoc
4 PL	bravčovej masti Dobrá cena
1 PL	trstinového cukru
	soľ, mleté čierne korenie



PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

2 hod.

CENA





GAZDOVSKÁ POLIEVKA

POLIEVKA

4	mrkvy Zelovoc
1	petržlen Zelovoc
¼	zeleru
1	cibuľa Zelovoc
3	strúčiky cesnaku
	maslo Tradičná kvalita
4	veľké zemiaky Zelovoc
1,5 l	kuracieho vývaru Tradičná kvalita
1 hrst'	sušených húb
1	konzerva červenej fazule Tradičná kvalita
	čierne mleté korenie Dobrá cena
	drvená rasca Dobrá cena
	sušený majorán
1 PL	zemiakového škrobu

PORCIE

4

NÁROČNOSŤ



PRÍPRAVA

40 min.

CENA



PRÍPRAVA

Mrkvu, petržlen, zeler a zemiaky očistíme a nakrájame na kocky. Cibuľu očistíme a pokrájame na drobno. Sušené huby zalejeme vriacou vodou a necháme chvíľu namočené.

Nakrájanú cibuľu v hrnci opražíme do sklovita, pridáme nakrájanú mrkvu, petržlen, zeler, zemiaky a huby. Poprášime 1 PL zemiakového škrobu, chvíľu opražíme a zalejeme vývarom. Necháme variť 15 minút. Po 15 minútach pridáme fazule z konzervy a všetko spolu varíme ešte asi 10 minút.

Na záver pridáme sušený majorán, drvenú rascu a odstavíme.



DÁVID
GÉCZY

SVET MÄSOVÝCH ALTERNATÍV

OD PRVEJ GENERÁCIE K MODERNÝM TRENDOM

Keď sa dnes povie „alternatíva mäsa“, už dávno si nepredstavíme len fádnu kocku lisovaného tofu. Súčasný trh ponúka verné kópie takmer všetkého, na čo sme pri mäse zvyknutí – od rastlinných burgerov a chrumkavých klobás cez paštéty, mäsové guľôčky až po šťavnaté rebrá. Čoraz stabilnejšie miesto v tomto zozname pritom preberajú aj rastlinné náhrady rýb a morských plodov.

Ak sa na tieto produkty pozrieme očami potravinára, môžeme ich rozdeliť podľa dvoch kľúčových kritérií: podľa základnej ingrediencie a technológie spracovania.

V HLAVNEJ ÚLOHE PROTEÍN

Základným stavebným kameňom každej mäsovej alternatívy je vždy bielkovina. Kde všade ju vedci a výrobcovia hľadajú? Zdrojom je prekvapivo veľa: Rastliny (najrozšírenejšia klasika), huby a mikroriasy, nepatogénne baktérie či hmyz alebo kultivované proteíny (vypestované metódou *in vitro* priamo z bunkových kultúr).

PRVÁ GENERÁCIA A TAJOMSTVO TEXTÚRY

S rastúcim dopytom po bezmäsitej strave prišiel na scénu pojem TVP (textured vegetable proteins), teda textúrované rastlinné bielkoviny. Ide o produkty navrhnuté tak, aby sa vzhľadom aj chuťou čo najviac priblížili skutočnému mäsu. Aby sme v ústach namiesto kaše pocítili typickú vláknitú štruktúru, využívajú sa pokročilé technologické postupy – najčastejšie takzvaná extrúzia (spracovanie pod tlakom a teplotou). Týmto spôsobom vznikli vôbec prvé rastlinné párky, hamburgery, mleté mäso či slanina, ktoré dnes potravinári označujú ako alternatívy mäsa 1. generácie. V ich zložení by sme okrem sóje našli napríklad aj odtučnenú arašidovú či bavlíkovú múku a repkové semená.

VÝZVA MENOM SÓJA

Dosiahnuť dokonalú mäsovú textúru však nie je len otázkou strojov, ale najmä fyzikálno-chemických vlastností samotných surovín. Bielkoviny totiž musia mať správnu rozpustnosť, schopnosť želiť a viazať vodu či olej.

Dlhoročnou kráľovnou tohto segmentu je sója, ktorá všetky tieto podmienky spĺňa na jednotku a je navyše cenovo dostupná. Masívne využívanie sóje však naráža na svoje limity:

- **Ekologická stopa:** Jej intenzívne pestovanie si vyžaduje špecifickú klímu, narušá lokálne ekosystémy a znižuje biologickú rozmanitosť.
- **Zdravotný aspekt:** Sója patrí medzi silné a časté alergény.
- **Nutričný limit:** Podobne ako pri iných strukovinách, ani sójová bielkovina sa z výživového hľadiska nepovažuje za úplne plnohodnotnú.

Aj preto potravinársky priemysel neustále hľadá nové cesty. Do popredia sa dostávajú iné, udržateľnejšie plodiny. Výborné výsledky dnes dosahuje hrach, rôzne druhy fazule, bôb obvyčajný, cícer či repkové semená, ktoré dokážu sóju plnohodnotne zastúpiť a ponúknuť ľuďom pestrú a modernú alternatívu.

AKO ULAHODIŤ ZRAKU A CHUŤ?

Každý milovník gastronómie vie, ako vyzerá dokonalý steak. Za surova má lákavú červenú farbu, ktorá sa na panvici mení na sýtu hnedú. Pre potravinárskych technologov je však táto očakávaná premena obrovskou výzvou. Väčšina rastlinných surovín má totiž v základe nudnú béžovú alebo žltkastú farbu. Ako tento oriešok rozlúskli? Prvá generácia alternatív stavila na istotu a siahala po termostabilných farbivách – najčastejšie po karameli alebo sladových extraktoch. Druhá generácia už imituje prírodu rafinovanejšie. Využíva šfavu či prášok z červenej repy, prípadne sójový leghemoglobín. Aby však produkt na panvici skutočne zhnedol tak, ako sme zvyknutí, vedci do zmesi pridávajú takzvané redukujúce sacharidy. Tie sa pri zahriatí spoja s aminokyselinami z ostatných ingrediencií a spustia slávnu **Maillardovu reakciu** – chemický proces zodpovedný za typickú vôňu a hnedú kôrku pečeného mäsa.

Dnes už odborníci sledujú oveľa viac než len odtieň. Kľúčom k úspechu je kyslosť (pH). Aby bolo zafarbenie dokonalé, pridané farbivo musí mať rovnaké pH ako samotný produkt. Záleží dokonca aj na tom, či sa farba pridá hneď na začiatku alebo až v priebehu miešania. A aby stabilne držala a v potravine sa nerozpila, pomáhajú jej moderné pomocné látky, ako je maltodextrín či hydratovaný alginát.



ARCHITEKTÚRA MÄSA

Dostať z rastlín štruktúru, ktorá pri zahryznutí kladie rovnaký odpor ako svalové vlákno, je čistá veda. V modernom potravinárstve sa na to využívajú dva hlavné prístupy: **1. Metóda „bottom-up“ (od drobného k celku):** Predstavte si to ako stavanie z lega. Výrobcovia vezmú mikroskopické elementy a skladajú z nich celistvý produkt. Tieto čiastkové prvky získavajú množením kmeňových buniek alebo biomasy vláknitých húb (najčastejšie z druhu *Fusarium venenatum*).

Proces má presnú postupnosť: Huba sa najskôr pestuje v bioreaktoroch. Nasleduje zahriatie a odstredovanie biomasy, čím vznikne tvárna pastovitá hmota. Tá sa ošetrí parou, schladí a, hľa – na svete je požadovaná vláknitá štruktúra. Aby držala pokope, jednotlivé vlákna sa musia spojiť. Buď sa to urobí enzymaticky, alebo sa zmiešajú so spájacou hmotou. Využíva sa vaječná bielkovina, prípadne jej vegánske alternatívy – pšeničný lepok alebo zemiakový proteín.

2. Metóda „top-down“ (zhora nadol): Tento prístup funguje opačne – vezme sa hotová zmes biopolymérov a z nej sa tvaruje výsledná textúra. Kráľovnou tejto metódy je extrúzia, ktorá sa v potravinárstve usídlila už v 30. rokoch 20. storočia pri výrobe cestovín. Jej obrovskou výhodou je, že funguje vo veľkom meradle.

V takzvanom extrudéri sa ingrediencie stláčajú a premiešavajú masívnou skrutkou

(šnekom) pod vysokým tlakom a teplotou. Škrob vnútri zmesi zmazovatie, bielkoviny zmenia svoju štruktúru (denaturujú) a vytvoria dokonale jednotnú hmotu. Tá sa pretlačí cez tvarovaciu matricu, ochladí sa a nareže na porcie. Výsledný plát má zvyčajne hrúbku 5 až 10 mm.

BUDÚCNOSŤ PATRÍ „SHEAR CELL“ TECHNOLOGII

Ešte o krok ďalej ide úplná novinka – shear cell technológia. Využíva špeciálne rotačné zariadenie, ktoré na suroviny pôsobí šmykovými silami pri vysokej teplote. Podľa toho, ako technolog nastaví teplotu, čas a rýchlosť otáčania, dokáže vytvoriť štruktúru vláknitú, vrstvenú alebo dokonca homogénnu. Hoci je zatiaľ iba v štádiu menších výskumných projektov, oproti extrúzii sľubuje veľké výhody: je ekonomickejšia a dokáže vyrobiť „mäso“ s hrúbkou až do 30 mm, čo otvára dvere k dokonalým rastlinným steakom.

ČO HOVORÍ NUTRIČNÁ TABUĽKA?

Ak porovnáme klasické mäso s jeho rastlinnou alternatívou, najväčší rozdiel nájdeme v sacharidoch. Kým v poctivom hovädzom či bravčovom by ste ich hľadali márne, v rastlinných alternatívach sa ich nachádza pomerne dosť. Pochádzajú totiž priamo zo

zdrojových plodín a ich množstvo môže dosiahnuť až 20 g na 100 g výrobku.

S rastlinným pôvodom sa však spája aj jeden veľký benefit – **vláknina**. Tá sa v bežnom mäse nenachádza vôbec. Napríklad komplexná austrálska štúdia ukázala, že rastlinné alternatívy mäsa bežne obsahujú 3 až 6 g vlákniny na 100 g výrobku. A prečo v zložení občas nájdete aj pridané cukry? Dôvod je prozaický – technologovia ich využívajú na doladenie a vyváženie výslednej chuti.

prof. Ing. Jozef Golian

Autor je odborníkom Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre



HYZA®

Z DOBREJ ADRESY

PÝTAJTE SI VO VAŠICH JEDNOTÁCH

RECEPTY TU



KEĎ DOM ZACHRAŇUJE PAMÄŤ

Vyrastal v činžiaku, no od malička ho priťahovali staré kamenné domy Handlovej. Keď si Andrej Jedlovský ako 23-ročný jeden z nich kúpil, cez prepadnutú strechu bolo miestami vidieť oblohu. Pôvodne z neho chcel urobiť pohodlné moderné bývanie. Čím viac však dom odkrýval, tým väčší zisťoval, že by bola škoda vymazať to, čo v ňom prežilo celé generácie. Mladíčka vášň jedného Handlovčana tak zachránila kus starej Handlovej – a Franzov dom postupne zmenil aj jeho pohľad na staré veci, ich hodnotu a na to, čo má zmysel zachraňovať.

Na Prievidskej ulici, pri vstupe do Handlovej od Prievidze, stojí Franzov dom takmer ako strážca iného mesta. Kamenné múry, staré dvere, drevený nábytok, maľované truhlice, čierna kuchyňa a pec pripomínajú Handlovú spred čias, keď jej podobu určilo baníctvo a neskoršia výstavba. Je pritom trochu symbolické, že práve na začiatku mesta prežil dom, ktorý dnes uchováva kus jeho staršej pamäti.

Už ako chlapca vás priťahovali staré kamenné domy. Prečo?

Ani sám presne neviem. Vyrastal som v činžiaku, ale vedel som, že v Handlovej sú takéto domy. Chodieval som okolo nich, napríklad na Pekárskej ulici, obdivoval som ich a od malička som mal predstavu, že keď raz začnem zarábať, chcem si taký kamenný dom kúpiť. Nešlo mi vtedy o históriu ani o pamiatku. Jednoducho sa mi páčili.

Ako ste objavili Franzov dom?

Starý dom som hľadal asi rok. Tento sa objavil na internete v podstate preto, že ho vtedajší majiteľ chcel zbúrať, ale mesto mu to nechcelo dovoliť. Tak ho skúsil predať. Keď som ho kúpil, bol to sklad. Bolo tu uhlie, zemiaky, okná boli zabité doskami a vnútri bola tma. V jednej časti bola prepadnutá strecha, povala aj strop. Keď ste sa pozreli hore, cez veľkú dieru ste videli oblohu. Bola to čistá ruina.

Neľutovali ste niekedy, že ste ho kúpili?

Nie, vôbec. Ale asi v tom bola aj mladosť. Dnes by som už do niečoho takého nešiel. Keď si predstavím, koľko sme sa tu s otcom narobili, dnes už by som na to asi nemal energiu. Krátko po kúpe navyše prišla povodeň. Voda sa dostala aj do domu a omietky, ktoré ešte držali, navlhli a opadali. Bolo toho

naozaj veľa. Povodeň z augusta 2010 zanechala na dome aj jeden nečakaný symbol. Do niky na fasáde obrátenej k Handlovke som neskôr vlastnoručne vymodeloval sošku svätého Jána Nepomuckého. Pôvodná soška, pravdepodobne Panny Márie, sa nezachovala. Jána Nepomuckého som si nevybral náhodou – v ľudovej tradícii je patrónom mostov a ochrancom pred povodňami. Aj v Handlovej stojí jeho historická kaplnka pri Handlovke.

NAJPRV ŠTUDOVAŤ, POTOM OPRAVOVAŤ

Andrej vyštudoval stavebnú priemyslovku a dnes pracuje ako geodet na diaľnici. Sám však zdôrazňuje, že škola mu návod na obnovu takéhoto domu nedala. Všetko podstatné sa učil až pri ňom. Kým do stavby výraznejšie zasiahol, chcel najprv pochopiť, čo vlastne drží v rukách.

Od začiatku ste ho chceli obnoviť takto historicky?

Práveže nie. Chcel som iba kamenný dom na normálny život. Zvonku by zostal pekne opravený starý dom, ale zvnútra som si predstavoval moderné a útulné bývanie. Keď som však zistil, koľko pôvodných detailov sa tu zachovalo, otočil som to. Dom nebol desaťročia poriadne obývaný, takže síce zmizol nábytok a okná, ale zachovala sa dispozícia, čierna kuchyňa, veľká pec, časti pôvodných omietok a pod nimi dokonca vrstvy starých malieb a vzorov. Vtedy som si povedal, že z toho moderný interiér neurobím.

Ako ste vedeli, čo je pôvodné a ako má dom vyzeráť?

Najdôležitejšie bolo, že som nič nerobil, kým som to nemal naštudované. Najskôr som hľadal informácie v knihách, na internete a na starých fotografiách. Veľa materiálov som našiel v nemeckých knihách o Handlovej a pomohli mi aj podobné domy v nemeckom a rakúskom prostredí. A postupne sa objavovali ďalšie fotografie a dôkazy, ktoré potvrdzovali, že sme išli správnym smerom.

Väčšinu prác ste robili sám?

Profesionáli robili strechu a elektrinu, ale ostatné sme sa snažili zvládnuť sami s otcom. Vďaka tomu som sa postupne veľa naučil. Niektoré veci sme vyrábali podľa starých predlôh – napríklad stôl som spravil podľa historickej fotografie a maľované obrázky na skle som si namaľoval sám. Staré dvere a okná som zachraňoval od ľudí z Handlovej; napríklad susedia mi ich dali, keď ich vymieňali za plastové. Nábytok a predmety som zháňal najmä z Handlovej a okolia. Nechcel som sem jednoducho nanosiť starožitnosti z celého Slovenska. Chcel som, aby to patrilo k tomuto miestu.



Práve tým sa Jedlovského obnova odlišuje od obvyčajnej rekonštrukcie. Nezachránil iba múry. Postupne začal skladať stratený obraz každodennej Handlovej – ako boli izby zariadené, kde stál stôl, na čom sa spalo, čo sa varilo a aké predmety ľudia používali. V čase, keď tradičná kultúra Handlovej stála dlho v tieni baníckej histórie a kamenné domy neboli systematicky chránené ako národné pamiatky, sa do jedného z nich pustil mladý človek z vlastnej vôle a za vlastné peniaze. Mesto predtým zabránilo jeho zbúraní, no až Jedlovského roky práce mu vrátili podobu a život. Neskoršie uznanie pamiatkarov potvrdilo, že nešlo iba o súkromnú záľubu: Franzov dom sa stal prvým z týchto handlovských kamenných domov, ktorý sa podarilo zachrániť v pôvodných hodnotách pre ďalšie generácie.

DOM PRE VEĽKÚ RODINU

Handlová je spojená najmä s baníctvom. Svet, z ktorého vyrástol Franzov dom, bol však starší. Pred nástupom priemyselnej ťažby uhlia bola Handlová poľnohospodárskou obcou, ktorú po stáročia formovalo nemecké osídlenie. Miestni karpatskí Nemci žili vo veľkých rodových hospodárstvach. Dom nebol iba miestom na spanie – spolu s dvorom, maštalami, dielňami, so zásobami a pôdou tvoril takmer sebestačný svet. Prá-

ve na dolnom konci Handlovej, historickom Unterorte, kde stojí aj Franzov dom, vznikol v druhej polovici 19. storočia súbor rodovo previazaných kamenných usadlostí. Dom z roku 1883 postavili bratia Michael a Paul Franzovci. Pod jednou strechou potom nežila jedna dnešná „domácnosť“, ale celý rozvetvený rod.

Koľko ľudí mohlo v takomto dome žiť?

Aj tridsať či štyridsať. Nebola to jedna malá rodina ako dnes, ale rozvetvená rodina – bratia, bratrance, synovia, nevesty, deti, starí rodičia. Gazda mal hlavné slovo a večer sa tu po práci všetci zišli a rozdelili si robotu na ďalší deň. Súkromie, ako ho poznáme dnes, prakticky neexistovalo.

Táto miestnosť bola niečo ako dnešná obývačka?

Dá sa to tak nazvať, ale cez deň tu skoro nikto nebol. Ľudia pracovali na poliach a vracali sa až večer. V zime sa tu robili domáce práce, priadlo sa, šilo, opravovalo náradie. Bola to jediná vykurovaná miestnosť. Hore boli komory, kde spávali jednotlivé rodiny, ale nekúrilo sa tam. V zime tam bola poriadna zima, preto mali veľké duchny. To si už dnes ani nevieme predstaviť. Bol to úplne iný život.

CHLIEB NA CELÝ TÝŽDEŇ

Srdcom domu bola čierna kuchyňa. Otvorený oheň, dym, udiareň a veľká pec pripomínajú spôsob života, ktorý sa nám dnes zdá oveľa vzdialenejší, hoci dom nemá ani poldruha storočia. Nie je to pritom nefunkčná kulisa. Steny pri ohnisku sú očadené aj preto, že Jedlovskí kuchyňu používajú.

Čo sa v takejto kuchyni varilo?

Najmä jednoduché jedlá. Rôzne obilniny – a strukovinové kaše, polievky, mliečne jedlá. Mäsa bolo veľmi málo. To, čo dnes



Všetky dobové predmety v dome sú originály, ktoré skutočne patrili nemeckému obyvateľstvu. Každý člen domácnosti mal svoju lyžicu označenú.





Andrejova maženka Lucia varí v pôvodnej čiernej kuchyni. Inak pracuje v jednej z handlovských predajní COOP Jednota.

považujeme za obyčajný obed, vtedy vôbec nebolo samozrejmosťou. Základom bol chlieb, polievky a kaše. Pec je taká veľká, že sa do nej dá vojsť a naraz sa v nej mohlo piecť približne dvadsať chlebov. Chlieb sa nepiekol každý deň, ale zhruba na celý týždeň. Mal hrubú kôrku, ktorá ho chránila, takže kým sa neprekrojil, vydržal dlho. Potom sa zasa piekla ďalšia várka.

Skúšate hľadať aj konkrétne staré recepty?

Áno, čoraz viac ma to zaujíma. Študujem, ako sa varilo v čiernej kuchyni, ako sa piekli oblátky v kliešťach priamo pri ohni, aké jedlá sa robili. Čím staršie obdobie, tým ma to baví viac. Na dni otvorených dverí tu aj varíme, aby ľudia nevideli iba miestnosť a predmety, ale aspoň trochu zažili, na čo slúžili.

Franzov dom dnes Jedlovský využíva ako chalupu a čierna kuchyňa je naďalej funkčná. Keď tu rodina trávi čas alebo keď sa dom otvorí návštevníkom, oheň nie je iba rekvizitou pre fotografiu. V kuchyni sa skutočne varí. Aj tým sa dom líši od vitríny v múzeu – starý spôsob života sa tu dá aspoň na chvíľu znovu zažiť.

Zachovalo sa v Handlovej niečo typické z kuchyne pôvodných nemeckých obyvateľov?

Práve v tom je problém. Keď ľudia odišli, veľa zvykov a receptov odišlo s nimi. Niečo poznáme z kníh a zo spomienok, niečo sa dá poskladať z drobných stôp. Napríklad v dome som našiel staré obaly z kávy či rakúskeho piva. Aj takéto maličkosti vám zrazu povedia niečo o tom, čo ľudia kupovali a aký mali kontakt so svetom. Ale veľa vecí sa už jednoducho nezachovalo.

Dom vám zasiahol do života oveľa viac, než ste pri kúpe čakali.

Určite. Voľný čas mám dnes do veľkej miery prispôsobený tomuto – študujem históriu domov, jedlá a všetko, čo s tým súvisí. Mám štyri deti a postupne ich do toho zapájam. Keď máme deň otvorených dverí, pomáhajú tu, chodia v krojoch. Jedného syna som dal aj na akordeón, aby tu mohol hrať. Chcem, aby to nebolo len o mne.

Vzťah k tradíciám však nebol samozrejmosťou súčasťou jeho života od detstva. Keď dom kupoval, nemal nijaký špeciálny vzťah k tradíciám. Ten prichádzal postupne. Postupne sa stával znalcom, aby pochopil dom, ktorý si kúpil. Andrej priznáva, že v dome by dnes už nevedel žiť bežný život. Chýbalo by mu pohodlie a zázemie, na ktoré sme dnes zvyknutí. Rád sem chodí na chvíľu, na víkend. Niekedy si len sadne a pozerá. Je to taký relax. A oddych od každodenných starostí, televízie, internetu a mobilov.

KEĎ DOM ZMENÍ ČLOVEKA

Franzov dom pritom stále nie je hotový. Treba opravovať omietky, doplniť okenice, obnoviť ďalšiu časť. Andrej sa na to nesaťazuje. Naopak, s úsmevom priznáva, že keby už bolo všetko dokončené, možno by ani nevedel, čo robiť.

Prečo má podľa vás význam zachraňovať staré veci?

Má to význam preto, že sa stráca identita nášho vidieka. Keď všetko staré zbúrame a nahradíme domami, ktoré môžu stáť kdekoľvek na svete, postupne prestane byť viditeľné, kde vlastne sme. V iných krajinách často vidíte, ako sa staré domy ďalej používajú a prispôbujú súčasnému životu. Nemusíme žiť ako pred sto rokmi, ale mali by sme vedieť, čo má hodnotu a čo po zbúraní už nikdy nezískame späť.

Keď Andrej Jedlovský kupoval Franzov dom, staré veci sa mu jednoducho páči-

li. Po rokoch práce však o nich rozpráva inak. Za múrom už nevidí iba pekný kameň a za truhlicou starý kus nábytku. Vidí spôsob života, ľudí, remeslo, jedlo, rodinné vzťahy a kus identity miesta. Zachránil dom, ale vzťah fungoval aj opačne: dom v ňom vypestoval citlivosť na hodnotu vecí, ktoré by inak mohli nenápadne zmiznúť. A je v tom ešte jeden rozmer. Kamenné domy na dolnom konci Handlovej boli dlho mimo výraznejšieho záujmu pamiatkovej ochrany a tradičná história mesta zostávala v tieni baníctva. Jedlovský nemal za sebou inštitúciu ani veľký projekt. Ako mladý Handlovčan si kúpil takmer zaniknutý dom, pretože sa mu páčil, a postupne urobil to, čo dovtedy pri tomto type stavby nikto nedotiahol do takej miery: zachoval jeden z posledných hmotných kúskov starej Handlovej aj s príbehom života, ktorý sa k nemu viaže. Až neskôr prišlo ocenenie PRO PATRIA a v roku 2024 zápis Franzovho domu medzi národné kultúrne pamiatky.

Pri vstupe do Handlovej stojí dom z roku 1883 ako pripomienka mesta, ktoré tu bolo dávno pred priemyselnými areálmi, sídliskami a dnešnou dopravou. Jeden človek ho začal zachraňovať z mladického nadšenia. Zachoval tak miesto, cez ktoré sa dá rozprávať príbeh starej Handlovej.

„Keby tu už bolo všetko hotové, neviem, čo by som robil. Teším sa, že ešte budem opravovať ďalšiu časť a zasa ju zariaďovať. Roboty je tu stále veľa.“ Možno práve preto Franzov dom nikdy nebude definitívne dokončeným exponátom. Kým sa v ňom opravuje, varí, hľadajú sa staré recepty, otvárajú sa truhlice a pribúdajú nové zistenia, zostáva tým, čím bol od začiatku – živým domom.

Peter Osuch, snímky Peter Osuch a archív Andreja Jedlovského





Harry Potter

-70%

na kolekciu
Harry Potter

PRE ČARODEJNICE A ČARODEJNÍKOV

KAŽDÉHO VEKU

Nakúpte v COOP Jednote aspoň za 20 eur
a získate kupón na zľavu 70 % na predmety
z kolekcie Harry Potter. Akcia prebieha
exkluzívne iba v COOP Jednote
od 22. 10. do 31. 12. 2026
alebo do vypredania zásob.
mateuzvsetky.sk



Ked' sa v októbri ručičky hodín posunú o hodinu späť, dostaneme hodinu spánku navyše. S ňou aj svetlejšie rána a tmavšie večery. Zmenu času na hodinkách urobíme okamžite, no naše telo si na nový rytmus potrebuje zvyknúť.

Nie je preto nič zvláštne, ak sa v prvých dňoch po zmene času cítime ospalejší, menej sústredení alebo máme pocit spomalenia. Jesenný prechod na štandardný čas môže dočasne ovplyvniť spánok aj bdelosť, pričom citlivosť na túto zmenu sa medzi ľuďmi líši.

Dobrá správa je, že telo sa dokáže prispôbiť a my mu vieme pomôcť a uľahčiť tento prechod niekoľkými jednoduchými návykmi.

ČAS SA ZMENÍ POSUNUTÍM RUČIČKY, BIOLOGICKÉ HODINY NIE

Naše telo funguje podľa vlastného vnútorného 24-hodinového rytmu, ktorý ovplyvňuje, ako sa cítime, či sme bdelí alebo ospalí, ale aj kedy sa v tele prirodzene mení tvorba hormónov spojených so spánkom a s bdením.

Jedným z najdôležitejších signálov pre náš cirkadiánnny rytmus je svetlo. A práve preto znamená zmena času viac než len posunutie ručičiek na ciferníku.

Sociálny čas sa síce zmení okamžite, naše vnútorné hodiny sa však stále riadia tým, kedy vychádza a zapadá slnko. Jesenný prechod na štandardný čas môže dočasne narušiť spánok a denný rytmus, hoci telo sa naň vo všeobecnosti dokáže adaptovať. Prvé dni po zmene času môžeme pociťovať ťažkosti so zaspávaním a následný spánkový deficit. Sekundárnymi príznakmi sú aj zvýšená únava, skleslá nálada a emocionálna labilita. Sprevedzaj ich môžu problémy so sústredením a chuť na sladké alebo vysokokalorické jedlá.

Samotná zmena času nie je jediným dôvodom jesennej únavy, ďalším z nich je aj ubúdajúce denné svetlo. Zatiaľ čo v lete sme prirodzene vystavení svetlu dlho do večera, na jeseň sa dni skracujú a po zmene času sa tma dostaví ešte o hodinu skôr.

Svetlo pomáha nášmu mozgu nastaviť, kedy má byť telo aktívne a kedy sa má pripravovať na spánok. Keď sa načasovanie denného svetla zmení, môže sa dočasne zmeniť aj pocit bdelosti a ospalosti. A ak sa k tomu pridajú tmavé jesenné večery, naše telo automaticky spomalí a vyžiada si viac odychu.

BUDÍČEK V PODOBE RANNÉHO SVETLA

Ak by ste si mali z celej jesennej rutiny vybrať iba jeden návyk, nech je to ranné svetlo. Po zobudení roztiahnite závesy, vyjdite na balkón alebo si doprajte krátku prechádzku vonku. Ešte lepšie je spojiť ranné svetlo s bežnou aktivitou – ísť pešo na zastávku autobusu, prejsť sa so psom, vystúpiť o zastávku skôr alebo si jednoducho dať desať až dvadsať minút vonku pred začiatkom bežného dňa. Denné svetlo patrí medzi dôležité podnety, ktoré synchronizujú cirkadiánnny rytmus. Správne načasované ranné svetlo môže podporovať skoršie nastavenie spánkového rytmu a dennú bdelosť.

AKO POMÔCŤ TELU ZVYKNÚŤ SI NA ZIMNÝ ČAS?

A čo robiť, ak je vonku zamračené? Aj vtedy chodte von. Akékoľvek prirodzené denné svetlo vonku je pre biologické hodiny užitočným signálom. Počas prvého týždňa po zmene času môže byť lákavé doháňať únavu dlhým vyspávaním cez víkend. Oveľa užitočnejšie však býva držať sa pomerne pravidelného času vstávania aj večierky.

Ak viete, že vás zmena času zvykne rozhodiť, môžete si niekoľko dní pred ňou posúvať spánok po malých krokoch. Táto postupná úprava času spánku a vstávania pred zmenou času pomôže telu adaptovať sa rýchlejšie a plynulejšie. Nie je pritom potrebné robiť veľké kroky. Stačí ísť spať o pätnásť minút skôr.

POHYB AKO MALÝ RESET

Jesenná únava nás často dostane do začarovaného kruhu: cítime sa unavení, menej sa hýbeme, trávime viac času vnútri a večer máme ešte menej energie. Vtedy pomôže pohyb.

Nemusíte to preháňať s intenzívnym tréningom. Obyčajná svižná prechádzka, bicykel, ľahké cvičenie alebo pár minút pohybu počas pracovného dňa telo osvieži.

Pravidelná fyzická aktivita súvisí so spánkom aj s cirkadiánnym rytmom a výskumy naznačujú, že načasovanie a pravidelnosť pohybu môžu ovplyvňovať aj kvalitu spánku. Ideálne je prepojiť dve veci naraz: ranné alebo popoludňajšie svetlo a pohyb. Takže dvadsaťminútová prechádzka ráno cestou do práce môže byť v tomto období malý, ale veľmi príjemný každodenný rituál.

PREČO SA MENÍ ČAS?

História zmeny času sa začala písať za začiatku 20. storočia. Cieľom tejto veľkej zmeny, o ktorej sa diskutovalo už predtým, bolo šetriť energiou. Obmedzením potreby umelého osvetlenia počas večerných hodín bolo v tom čase možné výrazne šetriť energiu. Posunutím času zo zimného na letný začali ľudia vstávať skôr a mali hodinu denného svetla navyše.

Zmena času sa na našom území prvý raz vykonala v roku 1916. Počas 2. svetovej vojny sa táto zmena ustálila a trvala až do roku 1949, keď sa na 30 rokov pozastavila. V 70. rokoch sa počas obdobia ropnej krízy striedanie letného a zimného času vrátilo. Tentoraz natrvalo. Pôvodne sa zimný čas začínal koncom septembra, čo sa však v roku 1996 posunulo na poslednú októbrovú nedeľu. Zmena času nastáva vo všetkých európskych krajinách s výnimkou Islandu, Bieloruska a Ruska.

CIRKADIÁNNY RYTMUS

Je prirodzený 24-hodinový vnútorný cyklus, ktorý reguluje čas bdelosti a spánku v tele všetkých živých organizmov. Funguje ako vnútorné biologické hodiny, ktoré reagujú predovšetkým na striedanie svetla a tmy v okolí. Tento rytmus neriadi len to, kedy sa cítime unavení, ale ovplyvňuje aj hladinu hormónov, telesnú teplotu, krvný tlak, trávenie, pozornosť a psychický výkon počas dňa. Najdôležitejším vonkajším faktorom na udržanie správneho rytmu je **denné svetlo**. Keď je narušený (prácou na zmeny, pozeraním do obrazoviek v noci...), môže to viesť k únave, nespavosti a dlhodobým zdravotným problémom.



AKO ZVLÁDNUŤ ZMENU ČASU LAHŠIE

1. S prípravou začnite skôr

Nečakajte až na nedeľné ráno. Skontrolujte si hodiny, budík, časovač na mikrovlnke či iných spotrebičoch a nastavte si ich ešte večer. Ráno tak nebudete riešiť nastavovanie nového času, ale zobudíte sa doň.

2. Na prvé dni si naplánujte menej náročné rána

Ak môžete, vyhnite sa v prvých dňoch po zmene času úlohám, ktoré si vyžadujú veľa energie alebo sú pre vás náročné. Vyhnite sa skorým stretnutiam alebo hektickému vybavovaniu. Malá časová rezerva navyše môže byť prekvapivo užitočná.

3. Vyhnite sa popoludňajšiemu spánku

Keď na vás po obede príde únava, hodina či dve v posteli môžu večer sťažiť zaspávanie. Ak si potrebujete zdriemnuť, voľte skôr krátky niekoľkominútový oddych. Nabije vás energiou, ale nepokazí nočný spánok.

4. Na zajtrašok sa prichystajte večer

Nachystané oblečenie, kabelka, raňajky alebo veci do práce vám ráno ušetrí niekoľko malých rozhodnutí. Po zmene času môže byť aj takéto odlahčenie príjemné a mozog môže ešte chvíľu pracovať o trochu menej.

5. Zachovajte si pravidelnosť

Ak sa jednu noc cítite unavenejšie alebo sa dobre nevyspíte, nemusíte druhý deň celý režim obrátiť naruby. Pravidelnosť býva užitočnejšia než snaha „opraviť“ únavu jedným veľkým zásahom. Nehovoriac o tom, že niekoľkohodinové dospelávanie dokáže narušiť nočný spánok.

6. Doprajte si mikroprestávky

Ak pracujete za počítačom, urobte si krátku prestávku, počas ktorej sa ponáhľajte, alebo si jednoducho sadnite bez ďalšej obrazovky. Krátke pauzy môžu pomôcť, keď sa v období zmeny času horšie sústreďíte.

7. Večer nechajte mozog vypnúť

Ak máte možnosť, náročné rozhodnutia, komplikované e-maily či administratívu vybavte skôr počas dňa a na večer si nechajte činnosti, ktoré nevyžadujú toľko koncentrácie.

8. Vyhnite sa modrému svetlu

Ranné svetlo nás dokáže naštartovať, no večer nám modré svetlo bráni zaspáť. Ideálne je minimálne dve hodiny pred spaním stlmiť ostré svetlá, obmedziť používanie obrazoviek a vymeniť televíziu za knihu.

DP



Lindt 

EXCELLENCE



Lindt 

EXCELLENCE

ORANGE INTENSE

70% COCOA

PISTACHIO

DARK CHOCOLATE

DARK

DARK

TAK TENKÁ, TAK INTENZÍVNA.

Vysoké Tatry od jazera
pri Tatranskej Štrbe

CESTOVANIE ZA LÍSTÍM

Jeseň dokáže slovenskú prírodu premeniť na čosi čarovné. Lesy sa sfarbia do zlatej a medenej, doliny zaplňa hmla a horské chodníky konečne utichnu po rušnom lete. Tieto jedinečné miesta nás lákajú na malebné scenérie. Kam za nimi vyraziť?

DO HÔR

Tatry síce netreba predstavovať, no oplatí sa ich zažiť práve vtedy, keď ich väčšina ľudí už prestane vyhľadávať kvôli letnej turistike. Jesenné Tatry majú úplne inú atmosféru.

Slnečné dni dokážu byť stále príjemné, ale vzduch je o čosi sviežejší a výhľady bývajú nádhorne ostré. Leto sa už skončilo a zima ešte úplne neprevzala vládu. Práve toto medziobdobie robí hory a ich chodníčky mimoriadne príťažlivými.

Pre menej náročný deň je ideálnou voľbou okolie Štrbského plesa alebo Hrebienka. Lesy pod štítmi sa sfarbia do teplých tónov, zatiaľ čo vyššie nad nimi už dominujú surové sivé skaly. Tento kontrast robí jeseň v Tatrách naozaj pôsobivou. Ak sa chcete vydať na dlhšiu túru, oplatí sa plánovať podľa aktuálnych podmienok. V Tatrách totiž jeseň býva premenlivá. Ráno môžete vyraziť za slnečného počasia, no popoludní sa ocitnete v hmle alebo vás zastihne dážď.

Ak existuje miesto, ktorému jeseň pristanie, je to Malá Fatra. Tento národný park ponúka všetko, čo človek od jesennej turistiky čaká: lesy, potoky, vodopády, otvorené výhľady a množstvo čarovných zákutí. Regiónom vedie viacero značených trás, takže vybrať si môžete od jednoduchších prechádzok až po náročnejšie hrebeňové túry.

Jedným z najznámejších miest sú Jánošíkove diery. Tie majú na jeseň úplne inú atmosféru než počas rušnej letnej sezóny. Medzi skalami je vlhko, potoky počuť ešte intenzívnejšie a les okolo chodníkov vytvára farebnú kulisu. Trasa vedie cez mostíky a popri vodopádoch, takže je to výlet, pri ktorom sa človek prirodzene zastavuje a obdivuje okolitú prírodu.

Veľký Rozsutec a jeho charakteristickú siluetu, ktorá patrí medzi tie najznámejšie slovenské výhľady, spoznáte aj bez mapy. Keď sa jeho svahy obklopiť jesennými lesmi, krajina okolo Terchovej vyzerá ako maľovaná.

NA KALVÁRIU

Banská Štiavnica má čarovnú atmosféru počas celého roka, jeseň jej však obzvlášť pristanie. Strmé uličky, staré domy, kostoly, zámky a okolité Štiavnické vrchy vytvárajú miesto, kde sa história spája s prírodou.

Historické centrum mesta aj technické pamiatky v jeho okolí sú zapísané na Zozname svetového dedičstva UNESCO a lokalita je výnimočná práve spojením mestského prostredia s krajinou, ktorú po stáročia formovalo baníctvo.

Súčasnou okolitej krajiny je aj známy systém umelo vytvorených vodných nádrží



Panoráma Banskej Štiavnice s Novým zámkom a kalváriou

1 7 9 7 BRYNDZIAREŇ — A SYRÁREŇ — ZVOLENSKÁ SLATINA

NOVINKA

Príbeh značky

**Príbeh značky začal dávno-pradávno,
ďaleko v minulom tisícročí, pred viac
ako 220 rokmi, v roku 1797.**

Zakladateľmi značky a výroby bryndze vo Zvolenskej Slatine bola rodina Molecovcov, ktorá si tento kumšt odovzdávala z generácie na generáciu.



Bryndziareň vo Zvolenskej Slatine je v súčasnosti najstaršia dodnes fungujúca bryndziareň na svete.

www.bryndziaren.sk

a zberných jarkov, tajchov, ktoré pôvodne slúžili potrebám baníctva a zásobovaniu mesta vodou. Takže okrem klasickej mestskej prehliadky vyjdite aj za mesto k niektorému z tajchov.

Štiavnické vrchy, tajchy a lesy okolo nich vytvárajú krásny kontrast k hustej historickej zástavbe.

Západ slnka, výhľad na mesto či Banskú Štiavnicu z inej perspektívy si môžete vychutnať na kalvárii. Barokový komplex sa rozprestiera na Ostrom vrchu za mestom. Postupné stúpanie popri kaplnkách môže byť krásnou jesennou prechádzkou. A výhľad odtiaľ je na jeseň obzvlášť pôsobivý.

DO PRALESA

Badínsky prales v Kremnických vrchoch patrí k niekoľkým zachovaným pralesom na území Európy a zároveň je jedným z najstarších chránených území na Slovensku.

Pôvodnú jedľovú bučinu s prímiesou smreka, jaseňa, javora a bresta dopĺňajú mohutné jedle staré až 400 rokov. Najvyššia z nich dosahuje 46 metrov.

Jesenná prechádzka po náučnom chodníku dlhom približne kilometer vám umožní tieto mohutné stromy obdivovať zblízka. Badínsky prales je chránený a prechádzka náučným chodníkom vedie mimo najprísnejšie chránených území. A hoci je nutné dopredu si dohodnúť termín s odborným sprievodcom, Badínsky prales usporadúva každú jeseň Deň otvorených dverí, keď je prístupný aj verejnosti bez ohľadovania.

DO TIESŇAV A DOLÍN

Neďaleko obce Haluzice pri Novom Meste nad Váhom sa nachádza prírodný úkaz, ktorý pôsobí ako z iného sveta. Haluzická tiesňava pôsobí ako malý dažďový prales. Je hlboká až 50 metrov a dlhá približne kilometer. Na jeseň je skutočne impozantná.

Bujná vegetácia sa farbí do teplých odtieňov a vytvára kontrast s mohutnými stenami skál. Strmé svahy zarastené stromami a brečtanom sa postupne sfarbuje do okrovej, žltej či hnedej, medzi skalami šumí potok a chodníky sú už pokryté popadaným lístím.

Haluzická tiesňava je vhodná na kratšiu, nenáročnú turistiku, ktorá sa dá spojiť s návštevou románskeho kostolíka v Haluziciach, ako aj s výstupom na rozhľadňu Hájnica. Výhľad, ktorý sa vám naskytne na povodie rieky Váh a hrady Beckov a Trenčín obkolesené lesmi v jesenných farbách, sa oplatí nevynechať.



Kvačianska dolina

Ďalším miestom, ktoré sa oplatí navštíviť, je Kvačianska dolina. Táto kaňonovitá dolina je hlboko vtesaná do dolomitov a vápencov Chočských vrchov na Liptove.

Kvačianska dolina je známa svojimi prírodnými vodnými mlynmi z 19. storočia. Ide o miesto, kde sa príroda spája s históriou. Cesta k mlynom vedie cez malebné lúky a lesné chodníčky, ktoré sa najmä na jeseň sfarbuje do nádherných odtieňov. Zlatisté lístie pôsobí kontrastne oproti tmavému drevu mlynov, čím vytvára fotografickú scenériu. Cestou nevynechajte ani vyhladku Malý Roháč, ktorá je umiestnená priamo na skalnatom brale. Odtiaľ možno obdivovať hornú časť doliny aj výraznú skalnú ihlu.

Gaderská dolina je súčasťou Veľkej Fatry a miestami má charakter kaňonu. Je lemovaná mohutnými vápencovými bralami, skalnými vežami, stenami, ale aj lúkami. Spoločne s nadväzujúcou Dedošovou dolinou meria približne 18 kilometrov a ponúka naozaj čarovné miesta. Medzi sivastými skalami žiaria oranžovo sfarbené koruny stromov, chodníky pokrýva padajúce lístie a kdesi v diaľke zurčí potôčik.

Nejde o náročnú turistiku, stúpanie je mierne a trasu zvládnete aj s kočíkom. Ak však máte záujem o čosi náročnejšie, od Gaderskej doliny môžete pokračovať k vápencovému masívu Tlšť alebo

prepojiť trasu s Blatnickou dolinou cez Konský dol.

A KAM NA JESENNÉ VÝHLADY?

Ak nechcete ísť do hôr a neláka vás ani dlhá jesenná prechádzka po lese, Zobor nad Nitrou je miestom, z ktorého si vychutnáte výhľad na celé mesto. Vrch má 586 metrov a ponúka výhľad na Nitru, okolité lesy a kopce a z otvorenejších miest vidieť aj Žibricu, Koliňanský vrch alebo Štiavnické vrchy. V jesenných farbách je kontrast mesta a prírody okolo ešte citeľnejší.

Jesennú panorámu Štiavnických vrchov si vychutnáte aj z najvyššieho vrchu, Sitna. Leží vo výške 1 009 metrov a môžete odtiaľ obdivovať okolité lesy, kopce aj drobné sídla. Súľovské skaly zas ponúkajú úplne iný typ vyhladky. Nejde o panorámu, ale už počas túry vás spravidla nájdu nádherné výhľady na množstvo skalnatých útvarov a okolitú krajinu. Navyše skalné veže, ihly aj brány, ktoré vystupujú z lesa, vytvárajú na jeseň kontrast medzi sivobielym kameňom a teplými farbami jesene. Veľký Choč je síce náročnejšou trasou, no výhľad patrí k najkrajším na Slovensku. Za dobrého počasia je možné vidieť Babiu horu a Pilsko, Tatry aj Veľkú a Malú Fatru. Navyše na jeseň, keď sú lesy sfarbené do oranžových tónov, je to naozaj zážitok.

DP

Snímky Stano Jendek

APPKÁČI* ŠETRIA KAŽDÝ TÝŽDEŇ KAŽDÝ TÝŽDEŇ FANTASTICKÉ ZRAVONÉ KUPÓNY

*Appkáčom je iba ten držiteľ vernostnej karty, ktorý má vytvorené COOP konto a používa mobilnú aplikáciu COOP Klub. Na uplatnenie kupónu pre Appkáčov je potrebná jeho aktivácia v aplikácii a naskenovanie QR kódu pri pokladni. Viac info na coop.sk.



APPKÁČI, NAJLEPŠIE UŠETRÍTE MONEY TU!

Objavujte každý týždeň nové kupóny a extra zľavy v aplikácii COOP Klubu. Aktivujte si vybraný kupón a pri nákupe ho jednoducho uplatnite na pokladni naskenovaním QR kódu. Nakupujte výhodnejšie s COOP Klubom. Viac informácií nájdete na www.coopklub.sk

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



Jedlo pre nás už dávno nie je len prostriedkom na prežitie. Je to téma na rozhovor, zážitok, občas radosť a občas, priznajme si, aj zdroj bezradnosti. Pre našich predkov však jedlo predstavovalo niečo posvätné – tenkú hranicu medzi životom a smrťou.



PREČO VERÍME GASTROPOVERÁM?

V časoch, keď neexistovala moderná veda, chladničky ani Google, si ľudia museli nepredvídateľný svet okolo seba nejakým spôsobom vysvetliť. A tak vznikli povery. Aj tie o jedle – fascinujúci koktail strachu, rešpektu a pragmatických pravidiel zabalených do tajuplných príbehov. Mnohé z nich dodnes podvedome dodržiavame bez toho, aby sme tušili prečo. Poďme sa spoločne pozrieť pod pokrievku našich kuchýň a zistiť, čo tam v skutočnosti vrie.

PRAVIDLÁ OKOLO SOLI

Priznajte sa, komu z vás stuhne krv v žilách, keď sa na stôl vysype soľ? Kresťanská tradícia hovorí jasne: rozsypaná soľ je symbolom blížiacej sa zrady. Vychádza to priamo z obrazu Poslednej večere, kde má Judáš pred sebou na stole prevrhnutú soľničku. Okrem toho rozsypaná soľ signalizuje prítomnosť diabla, pred ktorým nás náš anjel strážny varuje.

Rýchla pomoc podľa povier: Aby ste túto kľatbu zrušili, musíte vziať štipku soli pravou rukou a hodiť ju cez ľavé plece. Prečo práve tam? Nuž, zatiaľ čo vraj na pravom pleci vám sedí anjel, na ľavom striehne diabol. Týmto manévrom mu ju hodíte priamo do očí. A ak náhodou podávate soľničku kamoške, nikdy jej ju nedávajte priamo do ruky, inak sa pohádáte. Položte ju na stôl a nechajte ju, nech si ju vezme sama. Rovnaké pravidlo o rodinných hádkach platí aj pre rozsypané čierne korenie.

Čo na to zdravý rozum? V staroveku a stredoveku bola soľ luxusným tovarom. Hovorilo sa jej biele zlato a dokonca sa ňou platilo (odtiaľ pochádza anglické slovo *salary* – plat). Ak niekto v domácnosti rozsypal takú drahú vec, bola to obrovská finančná strata. Reálna hádka v rodine tak bola takmer stopercentne zaručená. Rozprávka o diablovej ľavom plecť bola len šikovným psychologickým strašiacom, aby ľudia s drahým korením narábali maximálne opatrne.

VAJČKOVÁ MÁGIA

Vajcia sú odjakživa symbolom nového života a tajomstva, takže niet divu, že sa okolo nich točí veľa mystiky.

Napríklad, ak robíte praženicu a vybehne na vás dvojité žltok, podľa britských a amerických povier sa môžete tešiť. Znamená to buď svadbu v rodine, alebo to, že niekto čoskoro otehotnie (pravdepodobne s dvojčikami).

Stará námornícka povera zase hovorí, že po zjedení vajíčka natvrdo či namätko musíte škrupinu lyžičkou dôkladne rozmačkať. Ak by ste to neurobili, zlé bosorky by si z celých škrupín postavili minilode a potápali by na mori poctivých námorníkov.

Čo na to zdravý rozum? Táto povera vznikla v Anglicku počas alžbetínskej éry a mala čisto praktický dôvod: ak vaječné škrupiny nevyhodíte alebo nerozdrtíte, ich vôňa priláka do blízkosti domov potkany a líšky. Námorníci boli navyše extrémne poverčiví a akákoľvek asociácia s dierami či nehodami na mori bola pre nich absolútne tabu.

POSVÄTNÝ CHLIEB: KATOVO MENU A DIABOL V DOME

Chlieb sa v našej kultúre vždy považoval za Boží dar. Preto sa k nemu viaže azda najviac zákazov.

Chlieb hore dnom: Ak položíte bochník na stôl plochou stranou nahor, urážate tým vyššie sily a privolávate do domu chudobu a hlad.

Dva konce a stred: Ak načnete bochník chleba z oboch strán naraz, podľa povier „pustíte diabla do domu“, pretože porušujete celistvosť a bezpečie domova.

Diera v striedke: Ak pri krájaní narazíte na veľkú vzduchovú bublinu uprostred chleba, anglický folklór tvrdí, že symbolizuje rakvu a predpovedá smrť v rodine.

Čo na to zdravý rozum? Pravidlo o neobracaní chleba malo hygienický a praktický význam. Vrchná kôrka býva tvrdšia a guľatá – ak chlieb otočíte naopak, kolíše sa, zle sa krája a omrvinky padajú

všade naokolo. Má to však aj temný historický podtón z Francúzska. Tamajší pekári mali zvyk otáčať chlieb určený pre miestneho kata naopak, aby ho nikto iný omylom nekúpil. Chlieb hore dnom sa tak začal podvedome spájať s popravami. Ak náhodou v obchode siahnete po otočenej bagete, prekliatie hladom vraj zaženiete tak, že pred jedlom do nej nožom vyrežete krížik.

ÁZIJSKÁ ETIKETA – DLHÉ REZANCE A POHREBNÉ PALIČKY

Ak milujete ázijskú kuchyňu, dajte si pozor na tieto dve veci, najmä ak cestujete na východ.

Lámanie rezancov je hriech: V Číne sú dlhé rezance symbolom dlhého a zdravého života. Ak ich pred varením polámete alebo ich počas jedenia prestrihnete nožom, symbolicky si skracujete život. Takže pekne rolovať na paličky a srkať!

Paličky len vodorovne: Pri stolovaní v Ázii nikdy, naozaj nikdy, nezapichujte paličky vertikálne priamo do misky s ryžou. Ide totiž o priamu paralelu s budhistickými pohrebnými rituálmi. Počas obradov za zosnulých sa pred ich fotografiu kladie miska ryže, do ktorej sa kolmo zapichnú dve vonné tyčinky. Ak to urobíte pri bežnom obede, rodine tým vizuálne pripomeniete smrť a pohreb, čo sa považuje za vrcholne nevkusné a neúčtivé.

ČESNAK – SUPERHRDINA PROTI UPÍROM AJ MORU

Antibakteriálne, antivirotické a antimykotické účinky cesnaku sú známe už po stáročia. Naši predkovia ho však nevníмали len ako liek, ale ako zázračný univerzálny prostriedok. Ľudia si ním potierali čelá, spánky a brady, aby odohnali vlkolakov a upírov. Zavesený cesnak vo dverách nepustil do domu nič zlé a deťom sa dával strúčik pod vankúš, aby ich v noci chránil.

Čo na to zdravý rozum? Cesnak obsahuje alicín a látky, ktoré prirodzene odpudzujú hmyz (komáre, kliešte) a potkany – teda

ABY BOL ZOZNAM KOMPLETNÝ, TU SÚ TRI DROBNOSTI, KTORÉ MOŽNO POZNÁTE AJ OD SVOJICH BABIČIEK:

Padnutý príbor veští návštevu: Ak vám na zem spadne vidlička, navštívi vás žena. Ak spadne nôž, príde chlap. Ak spadne lyžica, môžete očakávať dieťa alebo niekoho, kto sa jednoducho len príde dobre najesť.

Kávové bublinky znamenajú peniaze: Vidíte ráno na povrchu čerstvo zaliatej kávy bublinky? Rýchlo ich zozbierajte lyžičkou a prehltajte. Podľa poveru to znamená, že k vám tečú peniaze. Ak sa bublinky držia pri okraji šálky, čakajú vás romantické chvíle.

Pripálené jedlo pre krásu: Hovorila vám mama, že máte zjesť ten pripálený roh koláča, aby ste boli pekná? Táto stará múdrosť mala v skutočnosti len zabrániť plytvaniu jedlom. S estetickou to nemá nič spoločné, skôr s trochou karcinogénov, takže s aplikovaním tejto poveru to radšej nepreháňajte!

Svet gastropovier ukazuje, akí kreatívni vedeli byť naši predkovia, keď išlo o prežitie a poriadok pri stole. Takže až budete nabadúce v kuchyni prehadzovať soľ cez plece, robte to s úsmevom – pretože v tom s vami už po stáročia „lieta“ polovica sveta!

hlavných prenášačov vtedajšieho smrteľného moru a iných nákaz. Ľudia si rýchlo všimli, že tam, kde bol cesnak, sa držalo menej chorôb. Keďže vtedy netušili nič o baktériách a vírusoch, pripísali zásluhu odpudzovaniu zlých duchov cesnaku.

-dp-

mentos®

CleanBreath

2h
sviežeho dychu

- Obsahuje zinok, ktorý preukázateľne znižuje príčiny neprijemného dychu.
- Sú bez cukru a vďaka praktickému baleniu máte svieži dych vždy po ruke.



NOVINKA



Berry Mint

NOVINKA



Wintergreen

Autor myslienky: Ferdinand Lesseps	mäkká ľahká obuv	vápencová hornina	2. časť tajničky	kovové prvky	ETON, SALEM, UNIT, ZOLA	chuchvalec	odpor v kartách	čitoslovce	strážne zviera	EREBUS, LAKA, MAKADAM, ROPI	1. časť tajničky	japonská bohyňa perlorodiek	druh obilniny
kost', po česky					hodvábna tkanina utkaná do vlniek					nočný podnik			
fínska hora					husto prší značka irídiá					meno spevák Sumac končatina			
plot (zdrob.)							mesto v USA	konkurz typ montovaneho domu					
japonský vládca						predložka chytat'			EČV okr. Dunajská Streda povzdych			obyvateľ Ruska	plavidlo zhotovené z kmeňov
francúzske sídlo					tropická živica					znášaj bolesť			
	prací prášok	aby (básn.) kde			boh moslimov prvý muž					kaukazská osada očná kvapka			
ruská rieka				výzva malá čiastka hmoty					kryt tela cícavcov popol s vápnom				
hrubý štrk na povrch ciest								nedobrý druh pečiva				meno Bohúňa	vec, po latinsky
ovinúť							veľkosť staroslovanský boh dobyťka						
	ako	katedrála takto				kričme vyslovená myšlienka							
stíš hlasitosť					vysoká štíhla stavba existujú					gr. bohyňa ranných zór sopka v Antarktíde			
pnutie				dedina v ruskom prostredí					povzdych			usadená hornina	ženské meno
sťa				zmiznutie vnútri (lek.)					riečka, po rusky predložka				
	ronenie (bás.)	spojka zámorská veľmoc			značka arzenu slovo úcty v Ázii			štvordverový osobný automobil predložka					
zručanina						plošná miera	taliansky poľárnik egyptský boh slnka						
pichľavá brva na klasoch obilia				ručne ťahaný vozík					štandardná jednotka dávky				
tu máš!				rumunské mesto					najedená				

Tajnička krížovky z č. 8/2026: **PRIATEĽSTVO NÁSOBÍ RADOSŤ A DELÍ ŽIAL'**

Na knihy z vydavateľstva Albatros Media sa môžu tešiť: Marianna Kozelková, Kajal; Mária Zvalová, Trenčín; Anna Beskydská, Bratislava

Tajničku krížovky posielajte najneskôr **do 15. 11. 2026** 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 CJS). Poskytnutím svojich osobných údajov organizátorovi súťaže každý súťažiaci dáva svoj súhlas so spracovaním svojich osobných údajov na účel organizovania a priebehu súťaže - nadviazanie kontaktu so súťažiacim, zaslania výhry a zverejnenia výsledkov súťaže v časopise JEDNOTA a na stránke www.coop.sk. Súhlas so spracovaním osobných údajov udeľuje súťažiaci dobrovoľne a v rozsahu, v akom ich poskytol. Kontaktné údaje na zodpovednú osobu: dpo@coop.sk Čas uchovávanie osobných údajov: do pominutia účelu spracovania osobných údajov. Organizátor súťaže po splnení účelu spracovania údajov bez zbytočného odkladu zabezpečí likvidáciu osobných údajov, ak to osobitný zákon nevyžaduje inak (napr. uchovanie dokladov o odovzdaní výhry). Organizátor zabezpečí primeranú úroveň ochrany osobných údajov a súlad ich spracovania s príslušnými právnymi predpismi. Práva súťažiacich: - súhlas so spracovaním osobných údajov môže súťažiaci kedykoľvek bezplatne odvolať písomnou formou na adrese organizátora súťaže, uvedenú vyššie; - súťažiaci má právo požadovať od organizátora prístup k svojim osobným údajom a právo na ich opravu alebo vymazanie alebo obmedzenie spracovania, alebo právo namietať proti spracovaniu, ako aj právo na prenosnosť údajov; - súťažiaci má právo obhajovať svoje práva prostredníctvom zodpovednej osoby alebo podaním podnetu na šetrenie, sťažnosti dozornému orgánu, na Slovensku Úradu na ochranu osobných údajov v zmysle § 100 zákona č. : 18/2018 Z. z.

NOVINKA

ROZOHRAJ SVET FANTÁZIE



pribináček

CHVÍLE, KTORÉ CHUTIA LEPŠIE

NOVINKA

