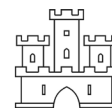


ZRAZU



BRATISLAVA - STARÉ MESTO

informácie, rady, program, zaujímavosti

01/2022



editorial

Moja generácia bola vychovávaná v tom, že snaha sa cení. Ak sa budem dostatočne snažiť, tak bude dobre. Naši rozprávkoví hrdinovia, od Popolvára až po Marušku, nám ukazovali ako bojovať proti zlu sveta poslušnosťou, pokorou a dobrom. Ak vydáme zo seba to najlepšie, tak sa nám to stonásobne vráti. Mnohí vydávame zo seba to najlepšie denne. Znova a znova si nasadíme rúško. Znova a znova sa rozhodneme radšej zostať doma a obmedziť svoje potreby, ktoré sú malicherné napríklad v porovnaní s potrebou nadýchnuť sa.

Snaha sa cení stále. Niekedy jediné, čo môžem urobiť, je, neprestať sa snažiť. A tak si znova nasadzujem rúško. A znova ostávam doma. Posielam toaletné potreby do nocľahárne a oblečenie do krízového centra. Možno len preto, aby som sa na chvíľu necítila bezmocná. Znova si, pre istotu, nezapínam správy. Znova sa hnevám.

Nemôžem svoj hnev v sebe dusiť. Nemôžem ani to svoje preplnené vedierko vyliat' na ľudí okolo seba. Myslím si, že veľa ľudí sa cíti podobne.

Vypočítala som, že ak by nebolo zakázané podávanie rúk a všetci ľudia na Zemi by sa pochytili za ruky, vytvorili by sme reťaz, ktorá by mohla mať 15 823 880 km. Plus-mínus. Ak sa čo i len polovica z nás hnevá, tak je to skoro 8 miliónov kilometrov hnevu – viac ako 20-krát by sme sa dostali zo Zeme na Mesiac.

Magazín Zrazu je tu aj preto, aby ste nám mohli napísať, čo prežívate. Aj keď je to nepríjemné. Alebo obzväšť, ak je to nepríjemné. Aby ste mohli zistiť, že ste dôležití. Že vaša snaha je kľúčová, aj keď sa zdá neviditeľná. Vždy bola a vždy bude. Ak pochybujete a nevládzete, je to preto, že ste urobili kus práce. Nezabúdajme, že ak by sa aspoň polovica z nás stále snažila, tak je to skoro 8 miliónov kilometrov snahy – viac ako 20-krát by sme sa dostali zo Zeme na Mesiac.

Ďakujem, že sa snažíte a prajem vám do nového roka odvahu, humor a šťastný domov.

Katarína Nádaská, recepty / 12

historička a etnologička informácie / 24

NOVÝ ROK / 03
cvičenie / 13

PRAĎTE, PRAĎTE PRADULIENKY / 05

písačky pána Jozefa info / 14

DOBA ĽADOVÁ NA ŽELEZNEJ / 07
kontakty / 15

SKRÍŽENÉ PALICE / 09

príspevky čitateľov

PÁTRAČ / 11

Máte tip na článok, rozhovor alebo sa k nám chcete pridať s vlastným textom či fotkou?

Napíšte nám na e-mail: magazin@stare mesto.sk

Vopred ďakujeme!



tradície

KATARÍNA NÁDASKÁ

NOVÝ ROK

Prvý mal na Nový rok (1. januára) vstať z postele muž, doniesť čerstvú vodu zo studne, podobne ako na prvý vianočný sviatok, a ostatným zavinišovať:

*Skorej vodu než oheň,
dajže, Bože, dobrý deň!*

Potom rozložil oheň.

Nový rok sa v širšej rodine začínal vzájomným vinišovaním. Pokiaľ šlo o návštevy, platila na celom území Slovenska zásada, že do domu nesmela vstúpiť ako prvá žena, lebo by priniesla nešťastie. Mal to byť vždy muž, alebo ešte radšej chlapec a navyše z horného konca dediny, aby majetok v nastávajúcom roku vzrástol. Inde sa verilo, že má prichádzať z nižného konca na vyšný, aby aj domácnosť, do ktorej mal namierené „šla hore“.

Všetky povery a zvyky na Nový rok boli orientované na budúcnosť. Ľudia chceli jednak spoznať, aká bude, ale aj zabezpečiť, aby sa v nastávajúcom roku všetko, na čom záležalo – hospodárstvo, zdravie, rodinné vzťahy – vyvíjalo priaznivo. Napríklad vládlo presvedčenie, že tak, ako sa budú k sebe členovia rodiny správať na Nový rok, bude po celý rok. Na Horehroní sa verilo, že to, čo sa človeku snívalo v silvestrovskej noci, sa určite aj splní. Smeti sa na Nový rok nevymeta-

li, aby sa z domu nevymietlo bohatstvo. Ženy na Orave išli v tento deň do kostola v bielom odeve, aby bol ľan v novom roku vysoký a pevný. Jedli sa veľké halušky (inde šúlance s makom), aby boli klasy obilia veľké a pevné. Dodnes žije tradícia, že na Nový rok sa nemá jesť nič, čo má krídla, teda najmä hydina, aby šťastie z domu neuletelo. Dokonca ani zajačie mäso sa nejedlo, lebo by šťastie mohlo na rýchlych nohách zajacov ujsť. Prednosť sa dávala bravčovému mäsu, čo sa chápalo aj ako istý symbol blahobytu. Jedlá zo šošovice a všetky koláče, čo sa posýpali alebo plnili makom, mali podporiť príchod peňazí do domu. Gazdiná, ktorá by na Nový rok nechala vonku vyvesenú bielizň, riskovala, že ju čaká ťažká posledná hodinka (niekde sa verilo, že zomrie obesením). Ani šiť sa nesmeli – hrozilo zahnisanie prstov.

Popoludní sa chodievalo vinšovať, najmä po rodine. Opäť platilo, že zavínšovať má ako prvý muž. Vinšov jestvuje nepreberný počet, dlhších aj kratších, pričom mnohé sú s nevelkými zmenami použiteľné aj v ostatných dňoch vianočného a koncoročného obdobia. Pri vinšovaní boli vítaní aj Rómovia, pretože ich vinše mali priniesť šťastie.

*Vinšujem vám šťastlivý tento nový rok,
že nám Boh dal starý prežiť
a nového sa dožiť.*

Alebo:

*Vinšujem vám tento šťastlivý nový rok,
na dvore príchod,
na poli zmier,
šťastia, zdravia,
hojnô božskô požehnania.
Pochválen pán Ježiš Kristus!*

V Rudine sa vinšovalo:

*Vinšujem vám nový rok,
aby vám dal pán boh zdravia, šťastia,
hojné božie požehnanie a po smrti
korunu večnej slávy.*

Chlapci v Zemplíne vinšovali:

*Vinčuju vam, vinčuju,
na tot Novy rok,
žeby vam vypad
z peca pravy bok.
A z komory hruda,
žeby še vam
sipal'i pežeži z pujda.*

Z Kanianky pochádza iná verzia tohto vinša:

*Vinšujem vám Nový rok,
aby vám odpadol z pece bok,
a z police všetky hrnce,
dajteže mi kus bochnice.*

A napokon na západnom Slovensku sa vyskytovala aj podoba, ktorou vinšovali šibalskí chlapci (pravdaže, riskovali pri tom zaucho):

*Vinšujem vám tento Nový rok,
aby vám odpadol z pece bok,
a z povaly deska,
aby vás po hlave treskla.*

Dvojznačne vyznievalo takéto vinšovanie:

*Vinšujem vám šťastlivý nový rok,
aby vám odpadol z pece bok,
s kachlí trúba,
aby gazdiná ostala do roka hrubá.*

V niektorých obciach na Slovensku sa v tento deň konala kňazská koleda – obchôdzka, kedy kňaz navštevoval svojich farníkov a požehnal pri svojej návšteve aj dom. Po kňazovom odchode deti striehli, kto si ako prvý sadol na to miesto mal byť po celý nasledujúci rok šťastný.

Z novoročných pranostík:

Ako je na deň Nového roka, taký bude i celý rok.

*Jasná a tichá novoročná noc
zvestuje nám dobrý rok.*

Nový rôčik daždivý robí rôčik žízny.

Na Nový rok blato, na Veľkú noc sneh.

*Ak Nový rok pripadne na nedeľu,
bude mierna zima, ak pripadne na pondelok,
veští to ostrú zimu.*

*Ked' je január studený a mrazivý,
poľu a ľudom je priaznivý.*

Zelený január – biely marec.



PRAD tradície

PRADŤTE, PRADŤTE, ULIENKY

KATARÍNA NÁDASKÁ

Priadky a páračky peria, to bola hlavná činnosť dedinských žien a dievok od neskorej jesene do skorej jari. Vždy podvečer sa schádzali u niektorej gazdinej, každá si priniesla svoj materiál a svoje náradie – teda kúdele konopí a praslicu, niektoré aj kolovrátok, iné len vretená. V izbe si posadali na stoličky a lavice, postavili praslice, hore na ne pripevnili konopnú kúdel' a priadli.

V mnohých obciach sa takto schádzali dospelé dievčatá v tej istej kúdelnej chyži na dievčenských priadkach. Mohli ta za nimi prísť aj mládenci, ale nie každý deň – všade mali tieto dni určené po svojom, ale platilo, že to nesmel byť piatok. Ak by však mládenci nechodili, dievky sa ich usilovali pričarovať zariekaním alebo drobnými magickými úkonmi, pravdaže so žartovným nádychom. Na priadkach sa mohli zúčastňovať obidve skupiny – slobodné dievky aj vydaté ženy. Dievčenské priadky sa nezaobišli bez zábavy, kedy sa dievčence prezliekali napríklad za cigánky, do mužských šiat a podobne. Niekedy navštívili inú kúdelnú izbu. Mohli sa poskladať na pohostenie a pod vedením gazdinej si ho pripravili.

Potom sa praslice a kolovraty odložili do kúta, stoličky a lavice sa dali k stenám, spievalo a tancovalo sa (pravda, len do začiatku adventu a po vianočnom období).

Takýto spôsob trávenia jesenných a zimných večerov nebýval v starších časoch pochuti ani cirkvi ani vrchnosti a približne do polovice 19. storočia sa objavujú aj úradné zákazy priadok. Zvyk však prežil, nepochybne aj preto, lebo spôsob života

a práce na tradičnej slovenskej dedine neponúkali veľa takýchto možností spoločenského stretávania. Na priadkach sa pospomínalo všetko, čo sa v dedine stalo, prebrali všetky poklesky, ale aj smiešne príhody. Bola to napokon aj príležitosť na počúvanie rozprávok, miestnych príbehov o strašidlách, ale aj na spoločný spev, pre slobodných mládencov a dievky na zblíženie a spoznávanie.

Na **páračky (driapačky) peria** sa chodilo od novembra až do konca februára alebo do posledného fašiangu. Perie sa driapalo vždy v skupinách, ktoré si pozvala domáca gazdiná. Niekedy sa v jednej domácnosti pri väčšom množstve peria páralo aj týždeň. Uprostred izby bol veľký stôl, ženy si posadali okolo neho na lavice, do lona si položili nádobu na napárané perie. Na stôl sa vysypala kopa peria – z neho si brali a párali ho, to znamená, že od kostrnky odtrhávali mäkké páperie.

Na driapačky chodili dievky od 14 rokov, vydaté ženy, ba dokonca aj staršie deti, ktoré mali svoj osobitný kútik so stolíkom, kde driapali. Na driapačkách sa rozprávali strašidelné historky o strigách, umrlcoch, mátohách a čertoch. Príbehy sa prekladali piesňami a prekáračkami.

Ako pohostenie gazdiná navarila kukuričnú, alebo krupicovú (grisovú) kašu, prípadne sa uvarili celé kukuričné zrná, poliali cukrovou vodou a mletým makom. Varilo sa aj sušené ovocie – jablká, hrušky a slivky.

Mládenci zvyčajne stávali pod oblokmi a spievali. Niekedy vystrájali driapačkám aj nie celkom príjemné kúsky, napríklad do izby plnej peria pustili vrabca.

Každý večer dostali ženy od domácej gazdinky drobné pohostenie a na záverečný večer, keď sa už všetko perie v dome podriapalo, bolo pohostenie bohatšie a podávala sa aj pálenka. Prišiel harmonikár, odpratало sa perie, urobilo miesto v strede izby a tancovalo sa do hlbkej noci.

Na driapačky chodievali niekedy aj muži, nie však driapať perie, ale zabaviť pracujúce ženy. Niekedy prichádzali po svoje manželky, aby nemuseli ísť samé tmavou nocou. Zvyčajne však chodievali ženy domov v skupinkách a cestu nočnou dedinou si opäť spetrovali strašidelnými príhodami.

písačky

JOZEF ROZBORA

DOBA ĽADOVÁ NA ŽELEZNEJ

Napriek globálnemu otepľovaniu sa pani Zima, hoc nerada, rozhodla predsa len ukázať svoje schopnosti. A môj kamarát, ktorý v časopisoch pre rybárov čítal o romantike zimnej rybačky, sa rozhodol, že nebude ako väčšina rybárov. Že on nebude nadávať na skončenie lovu, ale pokúsi sa vyčariť aj zo zamrznutého rybníka tie nemé, pod ľadom sa smejúce bosorky s chvostami. Áno, skúsi zimnú rybačku! Toľko ospevovanú aj pre prospešný pobyt na čerstvom povetrí, ktorý pomáha organizmu predchádzať dýchacím problémom.

Na štartovacej čiare

Začal od gruntu. Keď mrzne, voda mení skupenstvo na ľad. A pohyb na ľade je šmyklavý. Preto sa rozhodol oprášiť zručnosti nadobudnuté pri korčuľovaní v mladosti. To sa vraj, ako jazda na bicykli a rybačka, nedá zabudnúť.

V pivnici poprevracal staré udice a výbavu vhodnú iba na lov v letných mesiacoch, až sa dopracoval ku korčuľiam. Svojho času patrili ku skvostom. Neprešli však technickou kontrolou. Navyše sa zbehli a tak si musel zadovážiť nové.

Nákup ostrých nožov i oblečenia na ľad bol zložitý. V obchode – more korčuľí, oceán zimného ošatenia a ceny vyvolávajúce zimnicu. Predavačka s ním vydržala iba kým si skúšal tie luxusnejšie. Nakoniec si jedny kúpil. Pevné, bez šnurovania, no s klipsňami ako na lyžiarkach. Ušetrí čas na obúvanie.

Podobné to bolo pri nákupe zimných udičiek.



Zvládol to, i keď pri ponuke zimných udíc mal pripomienku, že chce chytať ryby a nie paličkovať obrus. Dal na rady odborníkov a kúpil prút s laminátovou špičkou, s tenkým vlascom a mini háčikom.

Mrznúci dych

Na zamrznutom rybníku na Železnej studničke sa to hemžilo majstrami dierkovania na ľade. Niektorí z nich pozerajú na letné sedenia na brehu až s neúctou. Možno je v tom kus umenia, za krátky čas vyvrtáť do ľadu diery ako na štupe. Potom postaviť okolo seba nepremokavú plachtovinu a pohodlne si sadnúť na kufrík s rybárskymi potrebami. Roztiahnuť nohy po stranách diery v ľade, namotať na palec zimný vlascec, spustiť do diery a voľnou rukou konečne otvoriť fľašku s páliacou medicínou. Len nesmie byť viac ako mínus 30°C. To už aj medicína hustne a získava podobu priesvitnej želatíny. Na ľadorub niektorí rybári-mäsiari používali motorové píly. Narezaný ľad im neskoršie slúži ako náplň do debničiek, kam ukladali úlovky.

Problém nastal už pri pohľade na veľkosť rýb pod ľadom a vyvrtaných dierok pripomínajúcich zraz sústružníkov. Ved' cez ne neprejdú, také sú ozrutné! Skúsenejší kolegovia ho poučili, že vidí všetko väčšie. A to nielen od užitej vypálenej medicíny, ale aj vďaka optickému klamu, pretože ľad obraz zväčšuje.

Rybári-mäsiari mali u rýb úspech s červíkmi namočenými v alkohole. Červíky sa metali ako zmyslov zbavené, na čo rýchlo reagovali tiež už potúžené šupináče. Ale radosť z úlovkov netrvala u nehanebných takzvaných rybárov dlho. Ľad začal postupne plávať a oni volali o ratu. Skutoční rybári ich dostali z krýh pod podmienkou, že na budúce budú loviť ako rybári-džentlmeni.

V cieľovej rovinke

Zimnú rybačku má môj kamarát za sebou, no skúsenosti z lovu rafinovaných tvorov mu zostali. Aj tá, že medicína na zimu pomáha iba čiastočne a následky treba občas vypotiť pod perinou. Ak niekedy ešte rybníky na Železnej znova zamrznú, pôjde rád na zimný lov. Len aby bola ozónová diera zhovievavá.



JOZEF ROZBORA

SKRÍŽENÉ PALICE

písačky

Dobrovoľne sa priznám, že aj ja som podľahol ospevovanej športovej aktivite zvanjej golf. Ódy na tento „šport džentlmenov“ spieval kamarát Stano, s ktorým sme kopali do lopty za starých pánov. On už načisto podľahol švihaniu palíc, no najmä pohybu na čerstvom vzduchu. Dokonca si nechal hovoriť Tajgr Stenly, aby zvýraznil svoju novú športovú orientáciu na míle vzdialenú brutálnej hre plebsu zvanjej futbal.

Počiatok

Zmysel tejto hry je vraj jednoduchý: dostať tvrdú, od úderov podôbanú loptičku do jamky. Nie tej kolennej, ako sa nám to často stávalo pri futbale, ale tej pravej, vyhlúbenej v bezchybnom anglickom, slovenskom, či rakúskom trávniku, a to čo najmenším počtom úderov. Napadla mi otázka: prečo kaziť krásny trávnik modernými krtincami? A potešilo ma, že každé správne golfové ihrisko má klubovňu s bufetom!

Po prečítaní teórie golfu som prešiel od základného postoja k praxi. Konkrétne k nákupu golfovej výbavy. V predajni s názvom GOLF USA to voňalo trávou. Na stenách viseli fotografie najmä starších pánov a dám, perfektne oblečených do značkového oblečenia so zasnenými pohľadmi spod šil-

toviiek namierenými až tam, kam letia lastovičky a odpálené žeravé loptičky. Regály sa prehýbali pod zahnutými palicami rôznych dĺžok. Niektoré sa dokonca dali zložiť ako klarinet a zasunúť do nepremokavého obalu. Pripomenulo mi to službu u vojakov, kde boli v sklade vzorne uložené zbrane.

„Môžem vám pomôcť, mladý pán?“ zašveholil nežný hlások z karmínových, pekne vykrojených a statočne namaľovaných pier. Na bieloskvúcom tričku so skríženými palicami na ľavej časti a menovkou Marylin Greenová na pravej. Začínam koktať ako školáčik pred upratovačkou. „Rarád, by som si kú-kúpil výbavu na go-golf,“ vykocem zo seba a už počúvam jej monológ, ktorému som rozumel veľmi málo kvôli zálahe neslovenských výrazov. Rozumel som akurát dvojka, trojka a štvorka. Ako keď zubár hlásil sestričke stav môjho chrupu. Nevadí. Vybral som si to, čo mi ako príslušníkovi môjho veku odporúčala.

Problém nastal pri výbere vozíka na bag (rozumej obal na výstroj), pretože som odmietol kúpiť elektrický vozík s poznámkou, že po rozľahlých ihriskách budem jazdiť na bicykli. Silikónová Barbie musela požiadať kolegu, aby šiel zohnať do domácich potrieb vhodné ťažné zariadenie. Ani s topánkami nepochodila. Nechám si bicyk-

lové, veď aj tie majú železné výčnelky na pedále ako tie zubaté golfové. Odmietol som aj merač vzdialenosti, postačí mi ten z bicykla.

Skrátim to. Moja kreditná karta zostane určite v debete ešte pár rôčkov po zaplatení golfového cechu a ešte možno aj pár rôčkov po mne. Bag plný golfovej výbavy zapriaham do bicykla a ťahám za golfovými príhodami!

Na greenovej zeleni

Tajgr Stenly rozhodol, že moje prvé kroky po trávnom koberci budú v neďalekom Bernolákove. Jazda s cykloprívesom vzbudila pozornosť najmä u cvičiacich vojakov. Nemo hľadeli na moje ocelové a drevené golfové zbrane, ktoré ako rakety dlhého doletu trčali do neba. Pustili ma ďalej. Zrejme vedeli, že ten čo jazdí na bicykli, nemôže byť predsa terorista.

Paráda! Ihrisko bolo perfektné. To sa bude jazdiť môjmu dvojkoľosovému miláčikovi, ktorý má už plné kolesá otrasov z našich zaplátaných ciest. Správca bol proti. Kategoricky zamietol vjazd kolesového tátoša. Ani topánky neprešli, že vraj by som poškodil trávnik. Za nadmernú cenu mi prenajali lakové topánky s ocelovými nožmi na podošve, za ktoré by sa nemusel hanbiť ani Al Capone. Aspoň sa mi nebudú šmýkať nohy pod ťažobou plného bagu.

Na cvičisku

Znova tie myšlienky na vojnu. Všetci sme odetí, nie však do khaki šiat, ale do slušivých športových hábov s neodmysliteľnou šiltovkou na hlave. Všetci máme, neviem prečo, iba jednu rukavicu ledbolo zastrčenú v zadnom vrecku a dámy spoločne zastoknutú v priliehavých šortkách. My, nováčikovia, stojíme v rade pred golfovým veliteľom, ktorý zručne švihá ocelovou palicou. Náramne sa to podobalo svištiacim guľkám zo samopal. Každý má za sebou prvý odpal, okrem mňa. Loptička sa ešte nepohla ani o centimeter. Len nadskočila a spadla na miesto totožné s miestom odpalu, ktoré už nieslo známky ako po výbuchu granátu. Asi na 50. pokus konečne odletela! Odletela však opačným smerom spätným úderom palice, teda dozadu medzi smejúcich sa divákov a nosičov bagov.

Pochopil som. Golf vyzerá tak jednoducho iba pre toho, kto sa naň díva na obrazovke. Alebo spoza plotu. Aj tu platia rokmi odskúšané pravidlá a heslo: Ťažko na cvičisku, ľahko v boji.

Aby som nezostal na posmech, balím náčinie a odchádzam do bufetu liečiť zranenie lačnými dúškami škótskej ohnivej vody a sledovaním v TV skutočného majstra, Tigera Woodsa. Toho, ktorý dokáže okrem presného triafania do jamiek triafať aj do nespočetných ženských srdc.





PÁTRAČ

Jedného dňa som sa prestal sám seba pýtať, čo to znamená. Odkedy sa pamätám, tak bolo pre mňa dôležité pochopiť, rozumieť, vedieť. Ťažko sa táto racionalita zlučovala s nekonečnou predstavivosťou, v ktorej som mohol čokoľvek. V nej bolo možné úplne všetko. Diali sa tam neuveriteľné veci. Občas to boli tie najhoršie veci, aké som si vedel predstaviť, avšak ako mávnutím čarovného prútika sa mohli v okamihu obrátiť na dobré.

Čím dlhšie som žil v oboch realitách – v tej okolo mňa, ktorá tvorí skutočný svet a v tej, ktorú som vytvoril sám v mojej hlave – tým bolo ťažšie veľkoryso prehliadať ich prehlbujúce sa rozdiely. Jeden svet tu a jeden tam. Do jedného sa snažím patriť a druhý patrí celý mne. Ale len mne.

Jedného dňa som sa prestal sám seba pýtať, čo to znamená. A to znamenalo jediné – už mi úplne prestalo záležať na skutočnom svete. Utiahol som sa do svojej ulity, kde som mohol všetko, aj byť šťastný.

Jedného dňa som sa prestal sám seba pýtať, čo to znamená.

Ešte ten deň nenastal, no ja sa ho bojím. V deň, keď sa prestanem pýtať, čo toto celé znamená, prestanem aj hľadať riešenia. Prestanem hľadať zmysel. Na chvíľu sa dá bez neho žiť. Zvykol som si nahradiť zmysel jeho hľadaním. No skôr či neskôr som ho našiel. A či už ma potešil či sklamal, nakoniec som sa vždy pustil do ďalšieho hľadania, do ďalších otázok, ktoré mi pomáhajú pochopiť, rozumieť, vedieť.

No čo ak príde deň, kedy prestanem hľadať odpovede? Nikdy sa nedopátram k zmyslu, nenájdem riešenie, pretože už nebudem chcieť. Nebudem vládvať.

Vydolujem zo svojich hlbín zbytky odvahy ako otrok v diamantovej bani. Zahľadím sa na obyčajný kus horniny v mojej dlani, sfúknu z neho prach a vopchám ho do vrečka. Budem dúfať, že moja odvaha tam je. A že jej je viac než strachu, ktorý naplnil všetky ostatné vrečky a jeho ťažobu cítim s každým krokom.

Zrýchlený dych schovám pod rúško a púšťam sa do hľadania.



GALETTE DE ROIS

CESTO

1 lístkové cesto (400g)
1 lyžica hladkej múky
1 lyžica krištáľového cukru
vaječný žltok a asi 2 lyžice mlieka

PLNKA

800 g očistených a nakrájaných jabĺk
2 lyžice krištáľového cukru
mletá škorica

Nakrájané jablká dáme do hrnca s trochou vody, aby sa nepripálili (a hlavne neodchádzame od hrnca!). Množstvo cukru a škorice môžete dať podľa vlastnej chuti. Ak sú jablká kyslé, pridajte viac cukru. Varia sa zakryté asi 20 minút. Potom chvíľu odkryté, aby sa vyparila voda. Jablká by mali byť úplne rozvarené. Ak sa nerozpadávajú samé od seba, tak im môžeme trocha pomôcť a roztláčiť ich vidličkou alebo „pučidlom“ (toto je slovo, ktoré som už veľakrát použila, ale nikdy nenapísala).

Keď jablká vychladnú, môžeme nimi naplniť lístkové cesto, ktoré si rozdelíme na dve časti. Prvú časť vyvalkáme a dáme do kruhovej formy tak, aby sme mali cesto aj na okrajoch. Zmiešame 1 lyžicu múky a 1 lyžicu cukru a rovnomerne nasypeme na cesto vo forme. Na to dáme jablkovú plnku. Niekde do nej zastrčíme malú figúrku. Mala by byť taká, aby sa v horúcej rúre neroztavila. V pôvodných receptoch sa používa jedna fazuľka. Potom vyvalkáme druhú časť cesta a položíme ho na vrch koláča.

Pred pečením treba túto vrchnú časť cesta popichať vidličkou, aby sa para dostávala pri pečení von. Môžete cesto narezat' aj nožom a vymyslieť si nejaké zaujímavé vzory. Koláč dáme piecť do vyhriatej rúry na 180°C asi na 10 minút. Potom ho vytiahneme a vrch potrieme žĺtkom, ktoré sme

vyšľahali s mliekom a dáme piecť na ďalších 10 až 15 minút.

Pri tomto koláči je zaujímavé aj servírovanie. Deti sa schovajú pod stôl, aby nevideli ako sa koláč krája a spod stola vždy zakričia pre toho, ktorý odkrojený kúsok je. Keď už má každý pridelený svoj kúsok, pustia sa do jedla a ten, kto nájde fazuľku/figúrku, získa hojnosť a šťastie.



BRATISLAVSKÉ ROŽKY

CESTO

300g polohrubej múky
štipka soli
20g kryštáľového cukru
120g rozpusteného masla
3 žĺtka
100 ml vlažného mlieka
20g droždia

PLNKA

200g kryštáľového cukru uvaríme v 100 ml vody. Do horúceho sirupu vysypeme 200g mletých orechov alebo mletého maku. Pridáme škoricu, citrónovú kôru a dobre premiešame.

Droždie rozpustíme v mlieku s cukrom, vylejeme do múky, pridáme žĺtka aj maslo a vypracujeme hladké nelepivé cesto, ktoré vyvalkáme a nakrájame na obdĺžniky. Každý naplníme orechovou alebo makovou plnkou. Potom zvinieme do rolky, ktorú zohneme do tvaru rožka. Poukladáme na plech. Natrieme rozšľahaným vajíčkom. Má ich byť 25 kusov. Necháme ich kysnúť v chladnej miestnosti asi 30 až 40 min. Pečieme do „ružova“. To je všetko:)



cvičenie NA STOLIČKE

TATIANA STANOVÁ

Pamätáte si televízny program z 80. rokov 20. storočia – Cvičme v rytme? Desať minút intenzívneho tanečného aerobiku si zamilovali tisíce divákov. Zmenil sa vysielací kanál a z televíznych obrazoviek sme prešli na monitory a displeje. Zmenilo sa nám aj tempo a z poskakovania v rytme sme ostali sedieť na stoličkách. Potreba rozhábať sa platila kedysi a platí aj dnes. Nech sa páči, na tomto linku si môžete zacvičiť na stoličke podľa lektorky Pilates plus - Tatiany Stanovej:

www.youtube.com/watch?v=INhuqShpRtk

Viac sa o lektorke môžete dočítať v septembrovom ZRAZU (<https://bit.ly/338kFfv>) a v bezpečnejších časoch si cvičenie na stoličkách alebo Pilates plus môžete prísť zacvičiť aj priamo do baletnej sály Kultúrneho centra na Školskej 14.

info

RORO

RESPIRÁTOR
RÚŠKO

DODRŽIAVANIE
ODSTUPU

UMÝVANIE
RÚK

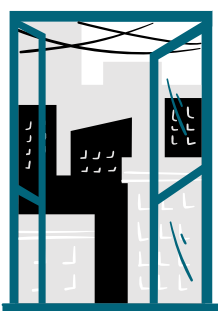
OČKOVANIE

AKTUÁLNE OPATRENIA PODĽA COVID AUTOMATU

platné pre Bratislavu:
automat.gov.sk/bratislava

INFORMÁCIE A PORADENSTVO

Staromestská linka 02/59 246 288
pracovné dni od 8:00 do 12:00
magazin@stare mesto.sk



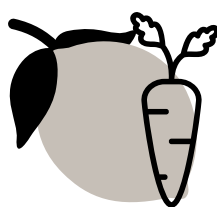
VETRANIE



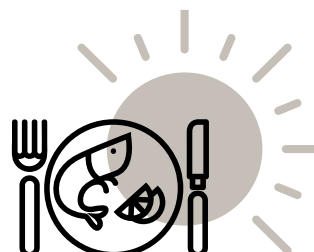
ZDRAVÁ
STRAVA



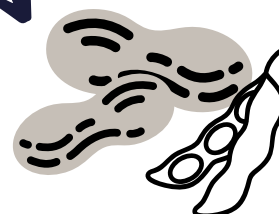
ČASTÁ
DEZINFEKČIA



VITAMÍN C



VITAMÍN D



ZINOK



kontakty

magazin@staremesto.sk

Alžbeta Marendiaková
Dana Sládeková
+421 (2) 52 49 68 68
alebo 0911 665 273

Staromestské centrum
kultúry a vzdelávania
Školská 14
811 07 Bratislava

program: staromestskekluby.wixsite.com/kulturavstarommeste

Staromestské centrú
kultúry a vzdelávania

Zichyho palác

Ventúrska 9
811 01 Bratislava

informácie: +421 (2) 54 43 16 81
Martina Mišíková, 0903 650 701
martina.misikova@staremesto.sk

Pistoriho palác

Štefánikova 25
811 05 Bratislava

Informácie: +421 (2) 52 49 18 28
Monika Spišiaková, 0918 430 980
alebo +421 (2) 52 49 18 28
monika.spisiakova@staremesto.sk

Galéria F7

Františkánske námestie 7
811 01 Bratislava
Borivoj Medelský, +421 (2) 54 43 33 35
alebo 0911 238 710
borivoj.medelsky@staremesto.sk

Gaštanová 19

811 04 Bratislava
Eva Košťálová, +421 (2) 54 77 73 66
eva.kostalova@staremesto.sk

Propeller

Matej Šálek
matej.salek@staremesto.sk

fotografie [canva.com](https://www.canva.com), Alžbeta Marendiaková