

Kupujte iba
od predajcu
s preukazom.
Číslo preukazu
predajcu:

NOTABENE

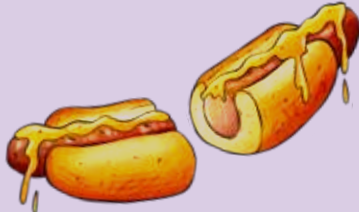
2,80 €
Polovica
pre predajcu

Čaj o
piatej

Jedlé zvláštnosti (2) ● Hladný po komunite (4) ● Chlebič pre každého (9) ● Revolúcia na tanieri (12) ● Šéfkuchár z lesa (16) ● Kde sa dobro násobí (20) ● Do úst alebo do koša? (23) ● Krehká nádhra (26) ● Umenie žiť (29) ● Street food pred sto rokmi (32) ● Cestou čaju a koní (34) ● Indický a žiadny iný (39) ● Jedna z milióna (40)

SEPTEMBER 2025 Č. 290



2 FUN FACTS		3 EDITORIÁL		ČAJ O PIATEJ
NOTA BENE STOROČNÉ VAJCIA Kačacie, kuracie alebo prepeličie vajcia zakonzervované vo vápne, popole alebo ryžových plevách a uložené niekoľko týždňov či mesiacov v zemi alebo v nádobách pri izbovej teplote sú pochúťkou v Číne.  KRÁľ OVOCIA Štatisticky najsmradľavejšie ovocie na svete durian pochádza z juhovýchodnej Ázie. Hotely ho zakazujú nosiť do interiéru, v reštauráciách si ho neobjednáte. Jeho hrubú pichľavú šupú dávajú miestni dole len mačetau a v rukaviciach. V jeho zápachu odhalili chemici 21 vysoko zapáchajúcich zlúčenín. Napriek toho ho fajnšmekri označujú za kráľa ovocia.		Ako sme uvarili titulku Titulka tohto čísla NOTA BENE vznikla netypickým spôsobom. Naša vizuálna editorka Jana Liška Schmidt prišla s nápadom osloviť Matúša Tótha, známeho slovenského fotografa módy a životného štýlu, ktorý žije v Prahe a okrem fotografie sa zaoberá aj vytváraním umenia pomocou umelej inteligencie (AI). Naším zámerom bolo totiž vytvoriť fantazijnú krajinu veľkých čajových súprav, koláčov a rastlín obrovských ako stromy, v ktorej by sa fotografovaný človek cítil ako Alica v krajine zázrakov z kultového filmu Tima Burtona. Na našu veľkú radosť Matúš súhlasil. Zostávalo ešte nájsť hlavnú postavu pre tento zámer. Ja som mala do tohto čísla dohodnutú reportáž o Renáte Hermysovej a jej dielni, v ktorej vyrábajú tradičnú slovenskú majolíku. Funguje ako sociálny podnik. Dvakrát vypálené hlinené šálky, taniere, misky, džbány a čajníky vyrábajú, glazujú a krásnymi vzormi a ornamentmi maľujú ľudia so znevýhodnením. Ich choroby nie sú viditeľné na prvý pohľad, majú rôzne psychiatrické diagnózy a ďalšie zdravotné obmedzenia, ktoré im znemožňujú nájsť si bežné zamestnanie. V sociálnom podniku s individuálnym prístupom však pod ich rukami vznikajú malé hlinené umelecké diela. Zároveň zachovávajú tradičné vzory, schválené komisiou Ústredia ľudovej umeleckej výroby. Renáta okamžite vedela, kto z jej zamestnancov sa na titulkovú fotografiu najlepšie hodí. „Iris. Je krásna a má nádherné oči.“ A presne taká bola. Mladá žena s výrazným pohľadom a svojským úsmevom ako keby patrila do rozprávkového sveta, ktorý sme chceli na titulke vytvoriť. AI pracovala s dodanými fotografiami po svojom: vytvorila situáciu, prostredie aj odev. Iris umiestnila do čarovného sveta rozprávky. Jeden návrh pôsobil realisticky, druhý zase ako sen. Na titulku sme si vybrali ten snový. Realistický zas slúži ako základ pozvánky na naše podujatie. Pozývame vás za jeden stôl, kde si spolu s predajcami a predajkyňami NOTA BENE „sadneme“, dáme si čaj a niečo dobré a budeme sa len tak rozprávať o všeličom. Iris na titulke v sebe nesie aj ďalšie posolstvo. Ľudia so znevýhodnením majú schopnosti a talenty na to, aby vytvárali hodnoty pre všetkých. Aj oni sú súčasťou našej spoločnosti. Zaslúžia si v nej svoj priestor a príležitosť.  Jana Čavojská zástupkyňa šéfredaktorky		 Hladný po komunite → 4 Hostina je vraj prirodzený spôsob, ako nebyť sám. Organizátor susedských hostín Tomáš Hajzler s manželkou Petrou pozývajú ľudí k sebe domov, usádzajú ich okolo stola a delia sa s nimi o jedlo.
Jedlé zvláštnosti Text Petra Vrablicová Ilustrácie Freepik  DEŇ, KEĎ SA VYPREDALI HOTDOGY 24. októbra 1975 sa na Islande vypredali hotdogy. Nešlo o zlé zásobovanie ani logistický problém. Islandské ženy štrajkovali za rodovú rovnosť. V „Deň voľna pre ženy“ (islandsky Kvennafri) pochodovalo 90 % obyvateľiek Islandu za rovnaké odmeňovanie a pracovné práva. Úrady, inštitúcie a školy boli zatvorené. Povinnosť pripraviť večeru pripadla mužom. Ako to urobili? Vykúpili všetky hotdogy.		 ZAFARBENÉ CHROBÁKMI Červené potravinárske farbivo karmín sa extrahuje zo samičiek červca nopálového. Obsahujú ho sladkosti, kečup, nealkoholické nápoje a dokonca aj rúže na pery. Takže ak odmietate z nejakých dôvodov jesť hmyz, možno ste ho nevedomky jedli celý život.  KYSLÝ PRST Koktejl Sourtoe, v preklade kyslý prst, podávajú v Dawson City na Yukone. Je to jednoduchý nápoj. Panák whisky s neobvyklou prísadou: mumifikovaným ľudským prstom. Počas prohibície v 20. rokoch 20. storočia sa pašeráci rumu, bratia Louie a Otto Linkenovci, dostali do snehovej búrky. Louie si namočil nohu a kým sa dostali do chaty, dostal omrzliny. Aby zabránili gangréne, Otto mu odsekol prst. Na pamiatku ho umiestnil do pohára s alkoholom. V roku 1973 pohár s prstom našiel Dick Stevenson. Napadlo ho založiť Sourtoe Cocktail Club, exkluzívny klub s jedinou podmienkou členstva: vypiť koktail Sourtoe. Môžete ho piť rýchlo. Môžete ho piť pomaly. Ale vaše pery sa musia dotknúť toho škaredého prsta.		 Šéfkuchár z lesa → 16 Nejde o to, aby niekto dokonale uvaril rizoto, ale aby zdrapil človeka, ktorého má rád, zobral ho do prírody a prežil tam s ním niečo pekné.
				Foto na obálke: Matúš Tóth



Hladný po komunite

„Čím bližšie je jedlo k nám, tým lepšie,“ hovorí Tomáš. Na parapete môžeme pestovať bylinky, v predzáhradke paneláku mrkvu, na hriadke pri dome zemiaky. Jemu sa to darí aj uprostred Prahy. Hostina je podľa neho popretím všetkého, čo nám naratív konzumu podsúva. Je presvedčený, že nás poľudšťuje, keď sa stretávame pri jednom stole. Za skutočné jedlo nepovažuje to zo supermarketov, ale lokálne potraviny bez zbytočných pesticídov a umeľých hnojív, ktoré vypestoval alebo vychoval miestny sedliak.

Venujete sa téme jedla, jeho dostupnosti, lokálnosti, sám pestujete v malom na záhradke. Často o týchto témach píšete na svojom blogu alebo na sociálnych sieťach. Odkiaľ pochádzajú vaše potraviny?

Ak by to bolo na mne, tak do supermarketu nechodím. Možno tam niekedy zjdem kúpiť pivo alebo minerálku, ale, ako hovoril Dalajláma, nechodím si tam pripomenúť, čo všetko potrebujem. Tovar v supermarketoch považujem za chemickú produkciu, potenciálne alebo úplne toxickú. Jedna z mojich vášní je študovať organizácie,

biznis a jeho dopad na spoločnosť. Supermarkety mi prídu ako dokonalé laboratórium propagandy a manipulácie. Je fascinujúce, čo všetko sú schopné urobiť, aby nám predali veci, ktoré nepotrebujeme. Dopad takéhoto biznisu na spoločnosť je deštruktívny. Peniaze odchádzajú preč, ničí to lokálnu ekonomiku, prispieva k rozširovaniu potravinových púští. Preto tam nechcem chodiť. No žijem s manželkou a dvoma dcérami a tie tam občas zjdu.

Čo teda kupujete v supermarketoch a čo si dokážete zaobstaráť inak?

Občas kupujeme droždie a občas sa u nás v chladničke objavia nejaké

Hostina je vraj prirodzený spôsob, ako nebyť sám. Organizátor susedských hostín Tomáš Hajzler s manželkou Petrou pozývajú ľudí k sebe domov, usádzajú ich okolo stola a delia sa s nimi o jedlo.

Text Zuzana Gogová
Foto Pavel Ovsík,
Zuzana Gogová

mliečne výrobky. V podstate si však zaistujeme potraviny mimo systém. Príde mi to ako za komunizmu, keď ľudia zložito zháňali exotické ovocie. No dnes si v supermarketoch nemôžeme kúpiť jedlo vôbec.

Ako to?

Lebo tam podľa mňa žiadne jedlo nemajú. Poznáte termín potravinových púští? Ak by sme sa na to, čo jeme, pozreli optikou skutočného jedla, ktoré neobsahuje pesticídy, nie je balené v toxických jednorazových obaloch a neprodukuje ho korporácie, tak je Česko jedna veľká potravinová púšť. Existujú malinké oázy, ostrovčeky malých farmárov, komunitou podporované poľnohospodárstva a podobné skupiny, ale stále je to žalostne málo.

Kedy ste začali venovať pozornosť pôvodu potravín?

Narodil som sa v roku 1971 v malom meste, kde mal každý záhradku a choval zvieratá. Králiky a sliepky, bol to štandard. Bolo normálne pestovať mrkvu, uhorky, paradajky. Ja som vždy rád pracoval na záhrade. Bavilo ma to najmä s králikmi. V roku 1989, keď som mal osemnásť, som odišiel do sveta. Prišiel kapitalizmus a chvíľu ma bavilo budovať ho. Najprv som bol na rôznych vysokých školách a potom osem rokov v korporátoch v meste. Pred dvadsiatimi rokmi sa nám narodila prvá dcéra. Vtedy mi to začalo dochádzať. Bývali sme na vidieku, tak som si založil záhradku. Potom sme obnovili záhradu u rodičov a staral som sa o dve záhrady. A potom sme sa presťahovali a zriadil som si panelákovú mikrozáhradku. Pred štyrmi rokmi pribudla záhradka v záhradkárskej kolónii. Práve v nej si momentálne dokážeme toho vypestovať veľa. Tento rok sa pokúšam o nejakú mieru sebestačnosti.

V Prahe ste súčasťou modelu komunitou podporovaného

„V predzáhradke máte mať anglický trávnik, trampolínu, bazén. Ak si ju porýľujete a pestujete reďkovku a mrkvu, ste ľuďom na smiech.“



poľnohospodárstva (KPZ). Ako tento model priameho vzťahu medzi pestovateľmi a odberateľmi vyzerá v praxi vo vašej skupine?

KPZ-ku máme od roku 2014. Je to jedna z najlepších vecí, aká sa mi podarila. Priniesla nám do života spolupracujúcu susedskú komunitu. Nie je to len o tom, že si všetko jedlo zaistujeme spoločne. Vytvorili sme pospolitosť. Keď niečo potrebujete, napíšete do skupiny, a vždy sa nájde niekto, kto vám poradí. Ľudia prichádzajú a odchádzajú, ale v zásade je nás približne 70 rodín. Potraviny si zabezpečujeme od rôznych ľudí. Každý štvrtok nám niečo zo svojej produkcie voziť farmár, ktorý žije 150 kilometrov od Prahy. Ďalší náš sedliak bol od Litoměříc, no vyhorel a teraz sa dáva dokopy. Mali sme aj Farmu Jednorožec. Nádherný projekt. Založili ju ľudia okolo Vyššej odbornej školy ekologického poľnohospodárstva v Prahe a vychádzajú z nej mladí biofarmári. Niektorí začali hospodáriť asi 30 kilometrov od nás. Živili nás rok. Potom už neboli schopní dovážať nám zeleninu v deň, kedy sme ju my mohli odoberať.

KPZ ste založili vy?

Áno. Poznal som sa s človekom, ktorý tento model priniesol do Česka. Povedal mi, že potrebujem dať dohromady aspoň desať rodín, najšť miesto, kam nám budú potraviny voziť, a najšť sedliaka, ktorý nás bude zásobovať. A prepojal nás s naším prvým sedliakom Milošom.

Čím všetkým zásobuje vašu komunitu daný farmár?

Zásobuje nás zeleninou. Čo sa neurodí jemu, zoženie od kamaráta, biosedliaci sú v Česku prepojení. V hraničných mesiacoch, keď sa u nás nedá nič dopestovať, nakupuje od distribútorov biozeleniny z Talianska alebo Holandska. Predtým sme sa bránili dovážanej zelenine. No zistili sme, že bez toho by sme niekedy mali len cibuľku alebo šalát. Funguje to tak, že nám určí cenu na sezónu, my mu pošleme dopredu nejakú čiastku a on nám zeleninu každý pondelok voziť. Rovnako to máme s vajíčkami, mliečnymi a suchými potravinami. Kamarátka poskytla priestory vo svojej kaviarni a jeden z nás má pri preberaní zásielok vždy službu. Tento rok sme



čet si však navzájom radíme, napríklad ohľadom školy, škôlky, detí.

Máte niekde v okolí klasickú tržnicu, kde miestni predávajú to, čo dopestujú vo svojich záhradách?

Žiaľ, u nás nič také nie je. Obnovili farmárske trhy, najbližší je na Náplavke. Aj to je zdroj nášho jedla. Moja manželka Peťka to tam miluje. Každú sobotu si ráno privstane a ide na trh. Cesta trvá pol až trištvrte hodiny. Podľa mňa je šialené ísť tak dlho po potraviny. Z môjho pohľadu je väčšina týchto farmárskych trhov hipsterská. Predávajú tam krásne naleštené, ale často predražené potraviny, ktoré si chodia kupovať blahobytní ľudia z centra Prahy. Je to vlastne móda. Nie sú to trhy, aké poznám napríklad z Balkánu alebo Talianska. Tam má každá štvrť nádherný trh, kde predávajú miestni.

sa však rozhodli dopestovať si všetku zeleninu sami.

Tento systém si od vás ako od členov vyžaduje spoluprácu a aktívne zapojenie sa.

A to je skvelé. Každá interakcia utužuje medziľudské vzťahy. Naživo sa zoznámite s ľuďmi, ktorých poznáte len z četovej skupiny na internete.

Takže okrem zeleniny a potravín vám to prináša aj nové kontakty?

Áno. Väčšina z nás je osamelá. Sedíme vo svojich bytoch alebo si bežíme tie svoje „krysie závody“. V každom spolku, ktorého som súčasťou, sú aktívne väčšinou ženy. S narodením dieťaťa im dôjde, aké potraviny jeme a akí sme osamelí. Aktívnych chlapov veľa nie je. Ak áno, tak ich väčšinou manželka poslala po zeleninu. My sme sa do tejto anonymnej nocľahárne – bytového domu – nasťahovali v roku 2013 a boli sme hladní po komunite. Takže sme v našej KPZ-ke vymýšľali rôzne zámienky na stretnutia. Párkrát sme boli u našich pestovateľov, pomohli sme im na poli, pri zbere. Dvakrát do roka organizujeme piknik na lúke alebo stretnutie v kaviarni. Ale postupne sme z organizovania vecí trochu vypadli. A nie je nikto, kto by to robil ďalej. Každopádne, sú medzi nami väzby, akurát všetci žijeme v nejakom záprahu a vidíme sa málo. Cez



Čím to je, že na trhu v Belehrade predávajú deduškovia a babičky z okolia svoje domáce produkty, zatiaľ čo tu je to skôr hipsterská záležitosť?

Mám pocit, že dnešný zmar začal v roku 1939 tým, že zmizli židovskí obchodníci. V roku 1945 sme vyhнали nemeckú populáciu. V roku 1948 prišiel komunizmus, ktorý vytvoril centrálné riadené družstvá. Po roku 1989 došlo ku krátkemu obrodeniu. Ľudia sa vrátili na rodinné grunty, miestni začali otvárať malé predajničky. Ale súčasne k nám vtrhol aj divoký kapitalizmus. Dnes je väčšina Čechov závislá na supermarketoch a nadnárodných korporáciách. Tento trend je globálny. Väčšina dotácií ide do obrovských agropodnikov. Veľkým sa darí a malé farmy končia. Existujú však kultúry, kde je jedlo posvätné. Napríklad, keď



„Bol som po ľuďoch tak vyhladnutý, že som aj napriek introvertnej povahe po každom novom človeku skočil, predstavil som sa a pozval ho na večierok.“

prejdete za Alpy či na Balkán. Jedlo tam ľudí prepája. To, čo my akceptujeme, nevložia do úst.

Ako si môžeme zabezpečiť prístup k zdravým potravinám?

Čím bližšie k nám sa rodí naše jedlo, tým je to správnejšie. Je na každom človeku, čo je mu milé a čo mu umožní kontext, v ktorom žije. Nieкто býva na tridsiatom poschodí a nemá ani balkón. Ale každý má minimálne parapet, kde si môže pestovať bylinky. My sme sa nasťahovali do paneláku s predzáhradkou. Niektorí susedia sa mi smiali a niektorí sa smejú dodnes. Lebo v predzáhradke máte mať anglický trávnik, trampolínu, bazén. Ak si ju porýľujete a pestujete reďkovku a mrkvu, ste ľuďom na smiech. Pýtali sa ma: „Nebudeš mať aj ovečky?“ Dopestovať sa toho dá naozaj veľa. Ale ak chcete mať skutočné jedlo, nevynete sa v našich zemepisných šírkach konzervovaniu. My zbierame a sušíme bylinky, veľa zavárame a fermentujeme. Fermentovať sa dá prakticky čokoľvek. Treba však vyriešiť skladovanie – dnes sa už nestavajú pivnice,

a ak áno, tak je v nich teplo a nedá sa tam nič uskladniť.

Máte nejaký „hack“ na lokálne potraviny aj pre ľudí, ktorí nechcú nič pestovať?

Nájsť si niekoho, kto niečo pestuje. Napríklad my máme suseda, ktorý má vždy nejaké prebytky. Napíše to na plot alebo ich vystrčí pred plot a dá tam pohár na peniaze. Myslím si, že je dôležité obnoviť lokálne trhy. Úplne najlepší trh v Európe som videl v Belehrade. Mesto vytvorilo v každej štvrti skvelú infraštruktúru pre to, aby tam mohli predávať lokálni, nie nejakí priekupníci. Kým to takto nebude fungovať aj u nás, budeme závislí na supermarketoch.

Ako vznikla myšlienka organizovania susedských hostín?

Stretli sa dvaja ľudia, ja a moja manželka Peťa. Obaja sme žili v zahraničí, veľa sme cestovali a okúsili iné kultúry. Peťka bývala rok a pol v iránskej rodine v Londýne. V Iráne je hostina základný komunitný prvok. Keď sa nám narodili deti a presťahovali sme sa

do tejto anonymnej nocľahárne, bolo jasné, že pozývať ľudí k stolu bude nástroj, ako sa navzájom prepojiť. Zistíte, že jesť sám nie je nič moc. Peťka miluje varenie. Keby ste videli, ako u nás vyzerá normálna večera! Jedlo je naser-vírované v servisových tanieroch. A ja potom umývam všetok ten riad.

Čo varíte na hostinu?

Väčšina jedla je bezmäsitá a z toho, čo vypestujeme. Takže je to drahé v zmysle mojej driny na záhrade. Keďže ma ale dosť trápí stav sveta, záhradníčenie je pre mňa terapiou. To, že sa tam zodriem, je pre mňa psychicky dobré.





„Existujú kultúry, kde je jedlo posvätné. Napríklad, keď prejdete za Alpy či na Balkán. Jedlo tam ľudí prepája. To, čo my akceptujeme, nevložia do úst.“

Prečo ste s tým vlastne začali?

Myslel som si, že do paneláku sa sťahujú len ľudia vyhladení po ľuďoch. Ja som bol po nich tak vyhladený, že som aj napriek introvertnej povahe po každom novom človeku skočil, predstavil som sa a pozval ho na večierok. Zorganizovali sme prvý, potom druhý. Následne nám napadlo urobiť pouličnú slávnosť. Niekedy príde aj tridsať ľudí. Vtedy máme švédske stoly.

Naplňa to vašu potrebu byť s ľuďmi?

To je hlavné. Milujem prepájanie. Čím cudzejší ľudia sú, tým viac ma to naplňa. Na pár hostín sme pozvali ľudí tematicky, napríklad tých, ktorí sa venujú reforme školstva. Okolo stola sedelo pätnásť ľudí, ktorí sa nikdy nestretli, ale spájala ich spoločná téma a počas hostiny sme ju mohli prebrať.

Čo sa s nami deje, keď sa stretáme okolo jedného stola?

Myslím si, že nás to poľudšťuje. Ak chceme prežiť a zmierniť dopad kolapsu, v ktorom sme sa ocitli, tak to podstatné je poľudštiť sa. Ekonómovia nás učia, že sme homo economicus, sebecký, na seba zameraný druh, ktorého zmyslom života je

maximalizácia úžitku pre seba a pre svoju rodinu. Ostatní sú konkurenciou a všetko je boj. Keď sa zídeme, niekto poskytne jedlo a priestor a ostatní prinesú dary, príde na rad naša ľudská stránka. Všetci sme tiež latentne osamelí. Je to epidémia dnešnej doby. Hostina dá dokopy ľudí, ktorí by sa inak nestretli. V súčasných krízach, ako je extrémizmus, klimatické zmeny, polarizácia spoločnosti, sedíte okolo stola s ľuďmi, cítite blízkosť a naplnenie. Pre mňa je to nádej. A číra radosť. Hostina je popretím všetkého, čo nám naratív konzumu podsúva. Že darovať je nezmysel, život má byť pohodlný, varenie je otravné, a preto by sme mali kupovať polotovary alebo ísť do

TOMÁŠ HAJZLER

Venuje sa témam práce a budúcnosti podnikania. Do Českej republiky priniesol hnutie Svoboda v práci – koncepcia slobodnej firmy. Spoluzaložil organizáciu Slušná firma a vydavateľstvo PeopleComm, ktoré vedie s víziou najekologickejšieho európskeho nakladateľstva. Stál pri zrode prvého českého spolkového potravinového obchodu Obživa v Prahe. Prednáša a píše. Je autorom kníh Dobrý život (2023), Třináct a tisíc dní (2016), Peníze, nebo život (2013). S manželkou Petrou, dcérami Valériou a Valentýnou a so susedmi žije v pražských Komořanech.

reštaurácie. Pozývať niekoho k sebe domov? Čo to je za čudných ľudí? Napríklad v modrých zónach vidíte, že ľudia sú súčasťou úzko previazanej komunity a jedia skutočné jedlo, ktoré si vypestujú. My sa o to usilujeme v úplne blbých kulisách. V nocľahárni, obklopení uhnanými zamestnancami, zameranými na výkon.

Mnohé z toho, čomu ako spoločnosť čelíme, popisujete priamo a bez ilúzií. Na druhej strane, pri čítaní vašich príspevkov na blogu som nadobudla pocit, že v tom, čo robíte, je prítomná nádej. Je to tak?

Ak by mi nezostala nádej, tak ma asi porazí. Moje záhradky dávajú plody. Od osemnástich rokov som nevypestoval takú mrkvu, ako tento rok. Mám 54 rokov a desať rokov som sa s mrkvou trápil. Tento rok som ju dal na hornú záhradu a je neuveriteľne krásna. Aj repa a cuketa. Na tom malom kúsku zeme vyrástlo toľko skvelého jedla!●



CHLEBÍK PRE KAŽDÉHO



U Miriam Vargovej si dá čerstvé, chrumkavé pečivo a famózny zákusok aj človek s diagnózami, kvôli ktorým nemôže lepok, mlieko, vajčko či droždie.

Text a foto Jana Čavojská

Sú deti, ktoré ešte nikdy nemali tortu. V škôlke alebo na detských oslavách ostatní jedia krásne dobroty a ony zostanú s prázdny tanierom a plačú, pretože nič z tých dobrých vecí nemôžu jesť. Kvôli chorobám, alergiám a intoleranciám majú totiž také prísne

obmedzenia v strave, že pre ne takmer neexistuje alternatíva. Presne kvôli takým deťom začala Miriam Vargová piecť. „Pre deti je to hrozne kruté. Ja to psychicky nedávam, keď vidím, že dieťa s alergiami v kúte plače, lebo ostatní na oslave jedia a ono nemôže.“ Prešla si tým sama. Ako dieťa bola stále chorá a na antibiotikách. Keď mala štrnásť, najprv veľmi pribrala, vzápätí veľmi schudla, vypadali jej vlasy. Jej organizmus kolaboval, začali

jej zlyhávať orgány. To všetko z nezistenej a teda neliečenej celiakie, ktorá následne spôsobila aj alergiu na mlieko a škroby. Jej deti mali od malička ťažké ekzémy. Každú noc ich obväzovala, aby si kožu nerozškrabali do mäsa. Až keď mala staršia dcéra štyri roky, Miriam napadlo, či to nebude zo stravy. Testy u oboch ukázali alergiu na pšenicu. Po zmene stravy problémy prestali. Koža sa im zahojila. Odvtedy neboli choré.

PRVÁ BOLA VIANOČKA

Staršiu Miriaminu dcéru nezobrali s jej diagnózou do škôlky. Vraj len ak prinesie okrem vlastného jedla aj vlastnú chladničku... Miriam mala vtedy 24 rokov. Jej muž rozbiehal podnikanie, ona bola doma na slabej materskej. Keď v obchode zistila, že kilo špaldovej múky stojí štyri eurá, rozplakala sa, čo bude robiť.

Začala piecť vlastne preto, aby mali jej dcéry vôbec čo jesť. Prvá bola vianočka. Zo špaldovej múky, bez mlieka. Išlo to. Miriam ju raz ponúkla ostatným na detskom ihrisku. Jedna mamička povedala, že jej syn nemôže,

„Často mám v očiach slzy, keď vidím, aké sú šťastné a vďačné, lebo dostali krásnu tortu... Ako chlapček s toľkými intoleranciami, že mu tortu nikdy nikto nedokázal upiecť. Prvú mal až odo mňa na ôsme narodeniny.“



lebo nesmie pšenicu ani mlieko. „Je špaldová a bez mlieka,“ usmiala sa Miriam. „To nemyslíte vážne,“ reagovala mamička, keď ju ochutnala.

Vianočka postupne išla ďalším známym, kamarátkam a susedkám. Pýtali sa jej, či môže napiecť aj pre ich deti. Pridávali sa ďalší ľudia s alergiami a intoleranciami. Začala piecť kváskové a bezlepkové chlebíky a pečivo. „Mnohí potrebovali niečo špecifické,“ spomína Miriam. Jeden chlapček napríklad tortu bez lepku, vajec a mlieka. „V ten deň som vyhodila sedem korpusov. Nevychádzalo to. Už som bola psychicky tak vyčerpaná, že som išla s kamarátkou do kina. Vrátila som sa o jedenástej večer. O jednej v noci bol korpus hotový.“ Odvtedy robí aj vegánske torty. Všetky recepty vymýšľa sama. Už vie, čo s čím ako zareaguje – lebo bezlepkové a bezmliečne suroviny sa správajú inak ako tie klasické.

Päť rokov piekla doma. „Muž a deti nemohli ani vojsť do kuchyne, všade boli plechy,“ smeje sa. „Pred jednými Vianocami som ručne vymiesila dvesto kíľ cesta na vianočné pečivo. Nemala som peniaze na kuchynský

robot. Odpálila som si karpálny tunel. Myslela som, že už nikdy nebudem piecť.“

PEKÁR VSTÁVA SKORO

V Kvetoslavove bol však práve na prenájom priestor za dobrú cenu. V roku 2019 v ňom oficiálne vznikla MIMIS Bakery. Práca s kváskom znamená, že musíte začať večer pred pečením. Vymiesite kvások, v noci z neho vyrobíte cesto, to musí stať, až potom sa z neho tvaruje chlebík a pečivo. To opäť kysne a ráno sa dá piecť. Osud pekára je vstávať skoro. Miriam chodila do pekárne na štvrtú. O siedmej sa vrátila domov, zobudila deti a odvieďla ich do školy. A pokračoval jej pracovný deň. Vlastne len posledných pár mesiacov má viac pekárov, na ktorých sa môže spoľahnúť, a namiesto na štvrtú prichádza „až“ na šiestu.

Po štyroch rokoch v Kvetoslavove sa MIMIS presťahovalo do Šamorína. Priestory, ktoré si mohli prenajať tam, totiž umožňovali mať s pekárňou aj stoly, stoličky a terasu. Zákazníci si tam môžu posediť a zjesť si zákusok alebo focacciu priamo tam.



Pre chlapčeka s leukémiou na pečeňovej diéte vymyslela Miriam nový typ chlebíka. Momentálne je z jej sortimentu najpredávanejší. Pre mňa zas namiešala ryžovo-ľanový chlieb, z neho sa stal druhý najpredávanejší. Ďalší obľúbený je z teffovej múky, ciroku a tapioky, kvôli ľuďom, ktorí zas nemôžu ryžu. Nech k nej príde človek s akýmkoľvek problémom a obmedzením, nájde chutné a chrumkavé riešenie. Nepoužíva zmesové múky, pripravuje si ich sama z jednodruhových surovín. Nepečie z kukuričnej múky ani zo šošovice a iných strukovín, lebo veľa zákazníkov má s nimi problémy. Kvások má vlastný, cirokový. Keďže produkty neobsahujú droždie, môžu ich aj ľudia s histamínovou intoleranciou. Neobsahujú ani éčka, stabilizátory, zahusťovadlá a škroby, ktoré sú bežné v špeciálnej bezlepkovej strave z obchodu.

Svadobnú tortu už viezla Miriam za zákazníkmi aj štyristo kilometrov. Z takej diaľky chodia ľudia aj za ňou. Dopredu si objednávajú svoje pečivo na dva-tri mesiace, prídu si ho vyzdvihnúť a doma si ho zamrazia. Jedna zákazníčka takto cestuje až z Nemecka, vždy po dvadsať chlebov. Miriam vie, že aj kvôli nim nemôže prestať piecť. Alternatíva pre nich totiž neexistuje.

VIDIEŤ ŠŤASTNÉ DETI

Dnes má pekáreň a ďalšie dve predajné miesta osemnásť zamestnancov. Už len predaj takých výrobkov je celá veda. Všetko musí byť správne označené a nič sa nesmie popliesť, lebo by to citlivým zákazníkom mohlo spôsobiť zdravotné problémy. Predavač musí ovládať presné zloženie každého jedného pečiva a koláčika. A výrobky sa navzájom nesmú kontaminovať.

Takéto pečivo nikdy nebude chutiť úplne ako to z klasických surovín. Nebude ani také nadýchané. Rovnako torta bez vajíčka nebude ako našľahané cesto z vajec. Sú veci, ktoré sa Miriam ešte nepodarili. „Napríklad bezlepkové vegánske kváskové šišky,“ hovorí. Zatiaľ jej vyšli vegánske špaldové. Hneď dodáva, že je vytrvalá.

„Bezlepkový chlieb mi vyšiel až na päťdesiaty druhýkrát. Päťdesiatjeden chlebov išlo najprv do koša.“

Bude skúšať tvoriť recept naďalej.

„Aj bezlepkový chlieb mi vyšiel až na päťdesiaty druhýkrát. Päťdesiatjeden chlebov išlo najprv do koša.“

Najkrajšou odmenou sú pre ňu reakcie detí. „Často mám v očiach slzy, keď vidím, aké sú šťastné a vďačné, lebo dostali krásnu tortu... Ako chlapček s toľkými intoleranciami, že mu tortu nikdy nikto nedokázal upiecť. Prvú mal až odo mňa na ôsme narodeniny.“●



Na tanieri sa začala revolúcia. Tichá, zelená a prekvapivo chutná. Rastliny, ktoré kedysi plnili rolu prílohy, dnes hrajú tú hlavnú. Menia pohľad na to, čo je pravým jedlom.

Prevádzkovali šalátové bistro a neskôr založili prvé rastlinné mäsiarstvo v Čechách. Diana Kahleová a David Hůlka ho prevádzkujú vyše roka. Po prvých troch dňoch museli zatvoriť, pretože ľudia všetko vykúpili. Dnes majú samostatnú výrobu a ich produkty si môžete objednať v online supermarkete s donáskou až ku dverám. Navyše ich stretnete na každej väčšej akcii v Prahe. Vo food trucku. Ich Bezmasnu však vždy nájdete na adrese Praha 7, Letná.

NA VÁHU A DO PAPIERA Keď prichádzate na Ulicu Milady Horákovvej, ich obchodík si možno ani nevšimnete. Je učupený medzi reštauráciou, kaviarňou a obchodom s oblečením. Drevený podklad loga so srdcom prerasteným rastlinami splýva s bledožltou fasádou. Zaujme však obraz zvierat nalepený na výklade. Ich telá sú rozdelené podľa druhov mäsa ako v každom mäsiarstve. Tu však namiesto názvov vidíte „Nééé!“ „Cože?“ „Jako vážně?“ či „V žádném případě!“

Obchodík je malý, oproti dverám je mäsiarsky pult a pri okne tri stolíčky. V ponuke sú chlebíčky, šaláty, tlačienka, vínna klobása či hotovky



ako „gordon bloom“. Sú na nerozoznanie od svojich mäsových predlôh. Hlavnými ingredienciami je však sója, tofu a tempeh.

Myšlienka založiť rastlinné mäsiarstvo sa kryštalizovala viac ako pol roka. „Chceli sme sa venovať niečomu, čo nám dáva zmysel. Vytvoriť miesto, kam si môžete prísť kúpiť čerstvú, ručne robenú rastlinnú alternatívu bez konzervantov a chemických dochucovadiel, ktorú si zoberiete na váhu a zabalia vám ju do papiera,“ približuje Diana.

David v tom čase nebol ani len vegetarián. „Šalátové bistro, ktoré sme predtým mali, ma už vôbec nenapĺňalo. Bolo to nudné a nemali sme sa kam ďalej rozvíjať.“ Počas ročnej prípravy na otvorenie a pomedzi ochutnávanie produktov prešiel David prirodzene na vegánsku stravu. „Predtým sa mi zdalo, že rastlinné stravovanie je veľmi zložité, ale zistil som, že to tak nie je.“ To chceli ukázať aj ľuďom. S pomocou ich predpripravených jedál si stačí urobiť prílohu a majú plnohodnotný obed. K vlastnému rastlinnému vareniu sa tak môžu dostať postupne. „Každý nemá toľko času. Keď si chce dať jedlo, na ktoré je zvyknutý v mäsovej podobe, uľahčíme mu to s tou rastlinnou,“ hovorí Diana. Mnohí si totiž stále myslia, že vegáni sú odkázaní iba na šošovicu, sóju či cícer.

Sami sa pritom neboli nikde inšpirovať. Všetky receptúry vymysleli s pomocou ďalších kuchárov doma. „Výlet



„V ponuke sú chlebíčky, šaláty, tlačienka, vínna klobása či hotovky ako gordon bloom. Sú na nerozoznanie od svojich mäsových predlôh. Hlavnými ingredienciami je však sója, tofu a tempeh.“

do rastlinného mäsiarstva v Drážďanoch sme si urobili až týždeň pred otvorením, keď už bolo všetko nachystané. Čakali sme, že to bude „pecka“. Nakoniec nás potešilo, že ich produkty chutili podobne ako naše,“ pokračuje Diana.

VYPREDANÉ

V Čechách a na Slovensku je Bezmasna prvou prevádzkou svojho druhu. „Začiatok bol úplný masaker,“ odľúkne si David. „Do reklamy sme nič neinvestovali. Vďaka tomu, že to bol unikát, sa ľudia sami ozvali a dosť sa o nás písalo.“ Počas prvých troch mesiacoch prišlo šialené množstvo zákazníkov. Produkty, ktoré pripravovali dva mesiace, vypredali za tri dni a museli na dva dni zatvoriť, aby toho pripravili viac. Pôvodne si mysleli, že to budú robiť pre radosť a výrobu zvládnu v zadnej časti obchodu. Dnes majú samostatnú výrobu. Produkty dodávajú do reštaurácií a prostredníctvom online platformy aj ľuďom až do domu.

Umožnilo im to vyraziť na cesty so stánkom. Môžete ich stretnúť na lokálnych trhoch, festivaloch aj na pražskom Pride. Koľko majú zákazníkov ani koľko ton výrobkov presne predávajú, však netušia. „Po prvom roku som každému hovoril, že tona bude asi priveľa. Keď som to začal počítať, došlo mi, že to vlastne bude veľa ton.“

Nakupujú tu nielen alternatívni mladí, ale ľudia naprieč generáciami. „Prišli možno dvaja, ktorí si z nás vystrelili a spýtali sa, či nemáme kuracie mäso.“ Vraj sa nestalo, že by niekomu nechutilo. Zákazníci sú najviac unesení z tlačienky. „Pýtajú sa, z čoho je, keďže naozaj vyzerá ako tlačienka,“ smeje sa Diana. Podobne je to s vínnou klobásou. Hitom je

↖ Diana Kahleová a David Hůlka.

↑ Zákazníci sú najviac unesení z tlačienky.

← Odkazy tímu Bezmasny.



Revolúcia na tanieri

Text Petra Vrablicová
Foto Tomáš Hrivňák,
archív Bezmasna,
Alžběta Oudesová

najmä na Vianoce. „Veľa ľudí nám píše, že zobrali naše chlebičky či salámy na rodinnú oslavu a ich príbuzní boli nadšení. Maminka, ktorá nič také nejedla, alebo otec, čistý mäsožravec, neverili, že to nie je mäso. Hovorili, že to je výborné.“

NA NÁZVE ZÁLEŽÍ

Prívlastok vegánsky sa dnes podľa zakladateľov Bezmasny často spája s negatívnymi stereotypmi, čo zbytočne odrádza určitú skupinu ľudí. Chceli by to zmeniť podobne ako Ondrej Chabera, zakladateľ Rýsárny. „Vegánsky pre mnohých znamená niečo, čo nie je pre nich,“ hovorí. „Mojimi zákazníkmi sú však najmä ľudia s alergiou na laktózu, maminky,

„Ľudia chcú alternatívy. Preto tu máme niečo na natretie, zapečenie aj na zobnutie.“

ktoré koja, starší ľudia alebo tí, ktorí chcú obmedziť laktózu, pretože zistili, že im úplne nevyhovuje.“ Okrem nich samozrejme vegáni a tí, ktorí chcú vyskúšať niečo nové. „Ľudia chcú alternatívy. Preto tu máme niečo na natretie, zapečenie aj na zobnutie,“ hovorí o svojich rastlinných syroch, „rýsoch“, ktoré sú poukladané na poličkách chladiaceho boxu v malom obchodíku na pražských Vinohradoch.

Ondrej je vegánom 22 rokov. Chuť mliečneho syra si nevybavuje. Vynahradzujú mu to zákazníci. „Samozrejme sa chuti snažím čo najviac priblížiť. Preto sa veľa rozprávam s ľuďmi.“ Kedysi trávil veľa času v stánku, kde sa ich pýtal najmä na to, ako veľmi im jeho rýs pripomína syr. „Veľkú radosť mi urobilo, keď sa niekto spýtal, z akého je to mlieka,“ usmeje sa. „Väčšinou išlo o rýs na natieranie, ktorý vyrábam z kešu. Je fermentovaný a vďaka tomu chutí podobne ako syr.“ Hoci sa syry snaží napodobniť, priznáva, že sa rýsy nikdy nebudú dokonale naťahovať alebo zapekať. „Snažím sa skôr o to, aby ľuďom čo najviac chutili. Hovorím im: Syr v tom nehľadajte!“

Z podstaty názvu je rýs opakom syra. Už pred ôsmimi rokmi, keď s ním Ondrej začal pracovať, bolo jasné, že



názov môže byť problém. Úradom sa napríklad nepáčilo, že by vo svojej značke nechal veľké S. Príliš podľa nich navádzalo, aby si zákazníci názov otočili. „Zrušil som to a obe strany sú spokojné.“ Iné výrobky však musel premenovať. „Mal som napríklad rýsmezán, ktorý je príliš podobný parmezánu, takže som ho musel premenovať na tvrďák. Ľudí to však bavi, takže je to možno ešte lepšie.“

Z mozzarely je tak bobík, z čedaru čeněk a z olomouckých syrečkov zase smradláčky. „Bobíka máme aj v údenej verzii na spôsob korbáčikov. Ľudia chcú výraznejšiu, údenú, chuť, ktorá im vo vegánskej strave chýba.“

OCHUTNÁVANIE

Pri výrobe využíva najmä mandle, kešu a ryžu. Všetko ostatné závisí na dochucovaní a ďalšom spracovaní. Vyhýba sa však arómam a zbytočnej chémii, ktorú nájdeme



v podobných výrobkoch zo supermarketu. Dnes sa jeho rýsy dajú strúhať na šaláty, zapieť, použiť na pizzu, rozotrieť na chlieb aj nakrájať na syrový tanier. Zahviezdia vraj aj vo fondue.

Ondrej začal so syrmi pracovať pred dvanástimi rokmi v Kanade, kde bol v rámci Work & Holiday. „Keď sme mali voľno, varil som české klasiky, ich vegánske verzie a experimentoval som. Na YouTube som narazil na výrobu syra a pomaly sa to začalo.“ Prvý syr sa podaril. „Bol mandľový, zrejúci.“ Neskôr dostal možnosť predávať raz za dva týždne na farmárskych trhoch. „Ľudia reagovali pozitívne a chceli od nás nakupovať pravidelne. Bol to príjemný život.“ Po návrate domov si však dal pauzu. „Znovu som začal experimentovať, až keď som si našiel komunitu vegánov. Organizovali sme Vianoce, Náplavku a ďalšie akcie, kam som svoje rýsy začal nosiť.“ Najprv mal popri výrobe dve práce, neskôr jednu a posledné štyri roky ho rýsy živia.

Bobíka tvoril dva a pol roka. Postupy mení, kým nedosiahne chuť, akú chce. Dôležitou súčasťou výrobného procesu je teda ochutnávanie a spätná väzba od zákazníkov. Niektorí mu hovoria, že sami doma skúšajú vyrobiť kešu syry. Chceli by len niečo zamiešať a za pár hodín mať výsledok natretý na chlebe. Tepelné úpravy



↖ Kvôli úradom musel Ondrej svoje rýsy premenovať.

↗ Na výrobu rýsov využíva Ondrej hlavne mandle, kešu a ryžu. A fermentačný proces.

→ Recepty tvorí Ondrej sám a rád robí veci pomaly.

a fermentácia, ktoré uvoľnia tie správne chute, to však neumožňujú.

Ondrej rýsy vyrába sám alebo s pomocou brigádnikov. Po veľkej automatickej výrobe netúži. Radšej robí veci pomaly. „Podnikanie sa mi páči, no chcem mať čas aj na rodinu.“●



Text Jana Čavojská

Foto Ľubomír Šmindák, Jana Čavojská



Šéfkuchár z lesa

Gastro remeslo sa u nich dedí z pokolenia na pokolenie. Sú rodina plná kuchárov, cukrárov, mäsiarov, čašníkov. Ľubomír Šmindák sa prirodzene rozhodol, že bude kuchárom. Vyrastal na babkinej kuchyni. Od malička si všetko zapisoval, keď sa doma varilo alebo po zabíjačke vyrábali domáce produkty. V klasickej prevádzke sa prepracoval a vyhořel. Dnes varí v lese na ohni a pozýva ľudí, aby si uňho oddýchli od stresu. Hovorí si „chef from the woods“. Šéfkuchár z lesa.

NONSTOP V OTÁČKACH

Kedysi tu bol starý drevený mlyn. V prekrásnej prírode Zamaguria, uprostred lesa a bokom od ciest, neďaleko dedinky Veľká Franková, buduje Ľubo svoj svet: zopár chát s ubytovaním, stodolu prerobenú na kuchyňu a jedáleň, saunu i kaďu. Zrekonštruovaná stará drevenica tiež ukrýva bývanie pre hostí. Srdcom tohto miesta je však ohnisko. Ľubomír si zvykol variť na živom ohni. Jeho energia vstupuje do jedla a v nás prebúda inštinkt dávnych ľudí, pre ktorých svetlo, teplo a praskanie ohňa znamenalo bezpečie.

Dnes bude Ľubo variť kuracie mäso s grilovanou zeleninou. S ohňom to nie je ako so sporákom. Najprv treba oheň založiť. Na to používa tu aj v lese kresadlo. Nenavlhne ako zápalky a zapaľovač. Keď sa plameň rozhorí, treba ho živiť a pripraviť uhlíky. A to chce čas.

Nejde o to, aby niekto dokonale uvaril rizoto, ale aby zdrapil človeka, ktorého má rád, zobral ho do prírody a prežil tam s ním niečo pekné.

V rozhovore sa vraciame do čias, keď začal po škole pracovať v reštaurácii. Najprv ako pomocný kuchár, potom hlavný kuchár. A keď mal 21 rokov, prevzal zabehnutú reštauráciu, na ktorú majiteľ nemal čas. Riešil nielen kuchyňu, ale aj reštauráciu, bar a ubytovanie. „Navyše s mojou puntičkárskou povahou perfekcionista, večne nespokojného so svojou robotou,“ dodáva.

Práca šéfkuchára patrí štatisticky medzi najstresujúcejšie zamestnania. Ľubo úplne súhlasí. „Je to mimoriadna zodpovednosť. Vytvoriť dobré jedlo je umenie. Zákazník musí zároveň vojsť do čistej, voňavej reštaurácie, kde sa naňho usmeje čašník. Človek sa musí cítiť vítaný. Pracujete aj štrnásť hodín, nonstop v otáčkach, stále sa niečo deje. Prichádza tovar, musíte sledovať čerstvosť potravín, variť, riešiť nával objednávok aj to, aby jedlá odchádzali v správnom poradí. Aby to spolu hralo. V kuchyniach je často 40 stupňov. Ak pustíte klímu, ochoriete. Pätnásťkrát za deň vojdete do chladiaceho boxu, kde je mínus 18.“ Ľubo robí túto prácu pre pekné momenty. Pre spokojných hostí. Pre chvíle, keď niekto nazrie do kuchyne, aby pochválil jedlo alebo si vypýtal recept.

ROZHOVOR SO SEBOU

Po piatich rokoch od prevzatia reštaurácie Ľubo vyhořel. Bol mimoriadne vyčerpaný, fyzicky aj psychicky. Práca ho nebavila. Hostia otravovali. Začal odpadávať. Úplne



skolaboval, až tak, že potreboval záchranku. Cítil, že nevyhnutne musí svoj život zmeniť. Vymyslel si púť do Santiaga de Compostela. „Syn nemal ani dva roky, bolo ťažké odísť na mesiac od rodiny. Ale ja som cítil, že to bez toho nedám,“ rozpráva Ľubo.

Tá skúsenosť bola taká transformačná, že svoj život delí na ten pred Santiagom a po Santiagu. „Prišiel som tam sám k sebe,“ tvrdí. „Keď kráčate tridsať kilometrov cez kukuricu a nič iné dookola nie je, nezostáva vám nič iné, len rozmýšľať o sebe.“ Jeho 800-kilometrová cesta mala tri fázy. Prvých desať dní si telo zvyká na námahu, bolí vás chrbát, robia sa vám otlaky, batoh je ťažký. Neriešite hlavu, lebo riešite telo. Potom si telo zvykne a na rad príde rozhovor samého so sebou. Mozog vám servíruje dávno zabudnuté veci, vynárajú sa spolu s analýzou: Prečo som sa vtedy zachoval tak a tak? Prečo som to vtedy povedal? Prečo som sa neospravedlnil?

Dnes má Ľubo terapeutku a rozprával sa s ňou aj o tom,

„V tradičných jedlách zo Spiša hľadá chute, ktoré mu varila babka a ktoré učila variť aj jeho. Slivkové gule musia voňať po škorici, byť sladké aj kyslé zároveň.“

ako veľmi potrebné je vykúpať sa v tej bolesti, strachoch, úzkostiach a hanbe. „Veľa vecí v živote urobíme tak, že nás to potom mrzí. Vzťahy nefungujú, kolabujú, len preto, lebo si to nevyriešime.“

Posledná fáza púte do Santiaga je radosť.

„Život si nás nakoniec uprace tam, kam patríme,“ je presvedčený Ľubo. „Takže by sme si mali minimálne raz siahnuť na dno svojich fyzických aj psychických síl. Aby sme sa od neho mohli odraziť.“

Z TROCH INGREDIENCIÍ

Počas svojej kuchárskej kariéry si Ľubo gastronomicky „odskočil“ do Talianska, Španielska či Ázie, no vždy ho to pritiahlo naspäť k babkinej kuchyni. V tradičných jedlách zo Spiša hľadá chute, ktoré mu varila babka a ktoré učila variť aj jeho. Slivkové gule musia voňať po škorici, byť sladké aj kyslé zároveň.

Ľudia tu varili jednoduché veci. „Zimy boli dlhé, dní, kedy sa niečo mohlo vypestovať, bolo málo,“ rozpráva Ľubo. „Urodili sa zemiaky a kapusta. Rozšírené bolo a stále je ovčiarstvo. Ľudia mali mlieko, maslo, baraninu. K tomu bravčovinu a slaninu – slaninu doteraz rád používam ako základ polievok, prívarkov a všetkého, do čoho sa hodí.“ Spolu s ďalšími zabíjačkovými produktmi si ju vyrába sám. Udržiava tak pri živote babkine remeslo. Bola mäsiarka.

„Tradičné jedlá tohto regiónu pozostávajú z dvoch-troch ingrediencií. Napríklad džatky. Zemiaky sa uvaria v troche vody, pretlačia sa v nej, pridá sa múka a soľ a vymiesi sa cesto, z ktorého sa formujú guľky alebo sa len jednoducho trhá na kúsky. Navrch ide pražená slanina. Na tom tu ľudia



„V ten deň som varil žufku, polievku z tohto regiónu z hlávkového šalátu so smotanou, ktorá sa je s chlebom, vajíčkom a zemiakmi.“

žili, na jednoduchých veciach. Pečie sa tu chlieb moskoľ: múka, voda, droždie, vajíčko, pretlačený varený zemiak, soľ, nechá sa to vykysnúť a pečie na bľache – liatinovej platni – z jednej aj druhej strany na kachľovej peci alebo na ohni. Je sa čistý, s kapustou alebo s bryndzou. Keď ľudia zabili prasa, barana alebo jahňa, naložili mäso do soli a potom z neho postupne varili.“

NA OHNI

Po návrate zo Santiaga Ľubo rozmýšľal, čo ďalej. Vedel, že už nechce pracovať v kuchyni ako predtým. Veď ho to skoro zabilo. Na púti prešiel za mesiac osemsto kilometrov, jeho telo si zvyklo na pohyb a nohy nešlo vypnúť zo dňa na deň. „Tak som sa začal prechádzať po lese. Raz som si so sebou zobral špekáčku, potom klobásu. Potom som si povedal, však viem variť, musím si spraviť niečo lepšie.“

Otvoril chladničku, boli tam farebné papriky, cibuľa a dva plátky krkovičky. Zobral to, prihodil soľ, bylinky a panvičku. „V lese som si to uvaril a zo špásu som dal fotky na internet. Ľudia reagovali, že wáu, úžasné. Nechápal som, čo je na dvoch kúskoch mäsa a troche zeleniny úžasné. Ale ich to chytilo, lebo to bolo uvarené vonku, v krásnej prírode.“

Ľubo začal na ohni variť aj zložitejšie recepty a pridával to na sociálne siete. Urobil pirohy, buchty, palacinky. Nebránil sa žiadnemu ročnému obdobiu, najviac ho to bavilo v zime, keď je les tichý a počuť každý šuchot a krok divých zvierat. „A rýchlejšie nazbieraš drevo na ohnák, keď sa potrebuješ zohriať,“ smeje sa šéfkuchár.

Niekedy bral so sebou rodinu alebo syna, občas sa k nemu pridali kamaráti. „Ja som varil, oni sa tešili. Ľudia,

ktorí chceli ísť so mnou do lesa, pribúdali. Pribúdali aj tipy od nich: čo keby si spravil pizzu, žemľovku? Keďže som súťažný typ, bavilo ma skúšať to. Dnes mám v lese uvarených viac ako tristo receptov.“ To znamená, že okrem surovín, soli a panvičky si nosí aj fotoaparát a statív, aby mohol popri varení robiť aj fotky a videá.

Prenesieme sa do súčasnosti. Uhlíky máme. Ľubo pripraví mriežku na mäso a panvičku na zeleninu. Odblanené a nakorenené mäso ide nad oheň a zelenina na panvičku. Dostanem radu: netriasť ňou, nemiešať, lebo bude rozbitá a vodová. Podľa šéfkuchára z lesa ju treba nechať zatiahnuť a až potom opatrne otočiť.

AJ KEĎ TO BOLÍ

Ľubovi sa zas nebadane zbierala práca. Varil v lese, fotil to a nakrúcal. Robil zabíjačkové výrobky. Údil. Varil v penzióne, občas na svadbách. K tomu starostlivosť o rodinu...

„Ďalšie vyhorenie. Začal som rozmýšľať, či za tým nie je niečo viac než len prepracovanosť.“ Našiel si terapeutku. „Začal som s ňou riešiť, prečo si vždy hľadám prácu, len aby som niečo potlačil. Prišli sme na zaujímavé veci z môjho detstva, na traumy, ktoré vo mne zostali a vyformovali ma do podoby, s ktorou sa dnes vysporadúvam. Keď človek ako dieťa nebol doma ohodnotený, bol na druhej-tretej koľaji,



môže sa to prejaviť aj takto. Nevyčítam to rodičom. Robili, čo mohli, v tom čase to lepšie nevedeli. Teraz sa starám o svoju dušu.“

Počas pravidelných stretnutí s terapeutkou, ale aj telefonátov, keď to potrebuje, s ňou rozoberá rôzne situácie a pocity. Je to preňho liečivé. Nechce znovu spadnúť do kolobehu vyhorenia, ale čeliť tomuto problému. „Niektoré veci prijať, niektoré vyriešiť, aj keď to bolí. Ale nasleduje pokoj. Napraví to moju dušu. Môžem byť lepší pre seba, svoju rodinu, kolegov, aby nemuseli trpieť moje správanie spojené s nevysporiadanými vecami z môjho detstva,“ vysvetľuje.

O svojich terapiách hovorí otvorene. Aj na východe, aj v malej dedine, kde je to ešte stále tabu, kde sa to stále spája so stigmu, lebo chlapi sa majú večer v krčme rozprávať o siláckych veciach, nie s terapeutkou riešiť dušu a pocity. „Terapia pre mňa znamená, že chcem byť lepší, žiť sám so sebou dobre. Chcem, aby moje dieťa vychovával kvalitný otec. Chcem fungovať ako zdravá bytosť, ktorá sa nebude ráno budiť s tým, že sa bude celý deň trápiť.“

DEBATY O DUŠI

Ľubo občas varil pre ľudí v lese a pozoroval, že sú z toho síce nadšení, ale zároveň im chýba trošku komfortu k tomu zážitku. Preto začal rozmýšľať o mieste, ako je Starý mlyn, kde sme práve teraz: chata pod lesom s altánkom a udiarňou, kam by mohli ľudia prichádzať a vychutnať si v prírode na ohni uvarené jedlo.

„Pred tromi rokmi som o tom rozprával manželkinej sesternici s mužom. Že chcem vytvoriť miesto, kde si ľudia oddýchnu a ja sa o nich budem starať. Príroda, ohnák, dlhé debaty o duši, o všetkom. A ja im dám niečo zo seba,“

spomína Ľubo. „V ten deň som varil žufku, polievku z tohto regiónu z hlávkového šalátu so smotanou, ktorá sa je s chlebom, vajíčkom a zemiakmi. Keď ju Andrej ochutnal, povedal mi: Toto musíš tým ľuďom variť, domáce jedlá, ktoré inde nedostanú. Naše tradičné, fantastické, výživné a chutné veci.“

Potom sa Ľubo pozrie okolo seba na drevenicu, stodolu, altánok, lúčku a chaty a skonštatuje: „A dnes sme tu.“

Hovorí, že toto je miesto pre unavených ľudí. Vypnú si tu kalendár a notifikácie, konečne si oddýchnu. Uvidia, že sa dá žiť aj inak. „Spolu si niečo navaríme, pokecáme pri ohni, dokedy bude treba. Otvoríme si srdcia, duše. Budeme sa baviť o veciach, ktoré majú zmysel. Môžeme hrať šípky, splavovať Dunajec, ísť na turistiku. Alebo len tak byť. Chcem vytvoriť miesto pohody a pokoja.“

Lebo prítomný okamih je dôležitý. Zajtra tu už nemúsime byť. Minulosť nezmeníme. Jediné, čo môžeme ovplyvniť, je dnes, teraz.

Šéfkuchár z lesa dodáva, že jedlo je v tomto celom len vodičko k pridanej hodnote – času strávenému v prírode spolu s rodinou, partnerom, kamarátmi. „Nejde o to, aby niekto dokonale uvaril rizoto, ale aby zdrazil človeka, ktorého má rád, zobral ho do prírody a prežil tam s ním niečo pekné. Budú smrdieť od ohňa a pozorovať zvieratá. To sú veci, ktoré sa v živote rátaajú.“●



„Terapia pre mňa znamená, že chcem byť lepší, žiť sám so sebou dobre. Chcem, aby moje dieťa vychovával kvalitný otec. Chcem fungovať ako zdravá bytosť, ktorá sa nebude ráno budiť s tým, že sa bude celý deň trápiť.“

Text a foto
Jana Čavojská

Kde sa dobro násobí



V Bistre Kámo v Ilave môžete kúpiť obed človeku v núdzi. Lebo medzi nami je veľa skrytej chudoby a teplé jedlo pre ľudí znamená veľa. Tu im ho pripravia zdravotne znevýhodnení zamestnanci.

Tibor a Marta Melišovci kedysi podnikali. Mali skoro päťsto zamestnancov. Ich dcéra však zostala po vážnej nehode a štyroch operáciách mozgu doma na invalidnom dôchodku. „Nechali sme podnikanie a otvorili sme kaviareň, aby mala kde pracovať.

Boli sme tam s ňou. Robil som to, čo potrebovala: barmana, kávu, pizzéra. Ona obsluhovala, socializovala sa, zvykala si na ľudí. Uvažovala inak, ako keď bola zavretá doma,“ rozpráva Tibor. „Prichádzali ďalší ľudia so znevýhodnením, ktorí si hľadali prácu.“

Vznikol sociálny podnik s pätnástimi zamestnancami.

Po tornáde na Morave urobili zbierku. Ľudia nosili stavebný materiál, oblečenie, drogeriu a jedlo. Vždy v sobotu navarili guláš a spolu s vyzbieranými vecami ho zaviezli do zničených domov na Morave. „Po štyroch mesiacoch pomoc skončila a zostalo nám veľa oblečenia, tak sme urobili sociálny šatník,“ pokračuje Tibor. Nikdy neplánoval, že bude pracovať s ľuďmi bez domova, predtým mu ani



neboli veľmi sympatickí. No do šatníka chodili aj oni. „Boli pekne oblečení, no triasli sa od hladu. Tak sme im začali dávať polievky, veď to nás nezabije.“

JEDLO Z NÁSTENKY

Dnes sedíme na terase vo vnútornom dvore v centre Ilavy. V kuchyni buble na sporáku hrstková polievka a kuchárka Janka vypráža zemiakové placky. Nadýchané šišky sú už hotové, chýbajú len langoše z maďarskej múky, ktoré patria do každodennej ponuky. Tibor pred chvíľou vložil do rúry kváskovú pizzu. V pekární kysne cesto na kváskový chlebič, jeho príprava trvá tri dni a kysnutie dvadsať hodín, potom je lepok ľahšie stráviteľný. Jednozrnku, dvojzrnku, kamut a špaldu si na múku melú sami. Na dvore sú stojany s oblečením a detskými hračkami, práve si niečo vyberá mladý pár. Nikto ich nekontroluje, či sú naozaj v núdzi, nikto im nehovorí, koľko kusov si môžu zobrať, neznačí si ich mená ani ich nechce fotografovať a zverejniť na sociálnych sieťach ako dôkaz, že sa pomoc poskytla. Podľa Tibora by to bol zásah do dôstojnosti ľudí, ktorí sa často necítia komfortne, keď majú zverejniť svoju sociálnu situáciu.

Prichádza mladá žena s taškami oblečenia, ktoré chce darovať. Hovorí,

že ešte prinesie detský kočík a oblečenie pre bábätko, veď určite sa ešte budú hodiť nejakej mamičke v núdzi. Za desať eur kúpi niekoľko porcií jedla pre niekoho, kto sem príde hladný. Bločky putujú na nástenku s nápisom „Jedlo zadarmo“. Takto jednoducho sa tu dobro podáva ďalej.

Kúpiť jedlo pre človeka, ktorý sem v budúcnosti príde hladný, to bol nápad samotných zákazníkov bistra. Videli, že ľudia bez domova a chudobní tu dostávajú zadarmo polievku a začali nechávať príspevky. „Naši zákazníci chceli pomáhať. Nástenkou a bločkami sme to zoficiálnili,“ vysvetľuje Tibor. „Takto predplatia, čo chcú, a ľudia v núdzi si vyberú z predplatenej ponuky.“

CHUDOBA JE SKRYTÁ

Na jedlo zadarmo nechodia len ľudia bez domova. Prichádzajú seniori, ktorí nedokážu vyjsť z dôchodku. Aj študenti. A matky samoživiteľky. Tie

to majú podľa Tiborových pozorovaní veľmi ťažké. „Napríklad mama samoživiteľka s piatimi deťmi, ktoré majú štyroch rôznych otcov,“ približuje Tibor. „Ľudia ju zvyknú odsudzovať ako tú zľú. Ona je pritom fantastická. Nejaký chlap sa k nej vždy na chvíľu nastahuje, urobí jej dieťa a potom ju opustí. A ona sa o tie deti stará a vychováva ich.“

Ani pri jedle sa človeka nepýtajú, ako na tom je, nezisťujú, aká je jeho sociálna situácia. Zneužitia pomoci sa neboja. „Sme kresťania, veriaci ľudia. Spoliehame sa na svedomie človeka, ktorý k nám príde. Raz sme tu mali veľkú rodinu, desať ľudí, mali na sebe zlato. Povedali sme im: my vám jedlo dáme, je na vašom svedomí, či ho dokážete prijať, lebo sem chodia chudobní ľudia, ktorí to jedlo naozaj potrebujú. Otočili sa a odišli.“

Spolupracujú s pani Renátou, ktorá raz do týždňa naštartuje auto a vozí jedlo z bistra Kámo rodinám v núdzi

„Nerozumiem tomu, že na sociálnych sieťach viac ocenia tých, ktorí nakrmia psíka, než tých, ktorí dajú jedlo človeku.“



do okolia Púchova. Keď Tibor zistil, v akých biednych podmienkach žijú, prekvapilo ho to. „Veľa ľudí je totálne chudobných. Majú síce domov, no je to len nevyhovujúca strecha a múry a otrasné podmienky.“ Pizza od Tibora bola pre mnohé deti z takých rodín úplne prvá pizza, ktorú v živote jedli.

Do bistra Kámo nosia ľudia aj potraviny. Odtiaľto putujú ďalej, k tým, ktorí ich potrebujú. Dobrých ľudí, ochotných pomáhať, je podľa Tibora veľa. Lenže tí zlí sú hlasnejší. On chce chváliť tých, čo pomáhajú. Poďakovať im na sociálnych sieťach. Oni to často nechcú. „Vraj aby sa im okolie nevysmievalo. Ľudia, ktorí pomáhajú, sú často zosmiešňovaní. Nerozumiem tomu, že na sociálnych sieťach viac ocenia tých, ktorí nakrmiť psíka, než tých, ktorí dajú jedlo človeku.“ Často pritom darujú takí, ktorí sami majú málo. Tibor si so slzami v očiach spomína na babičku, ktorá im vysypala všetky drobné. „To je všetko, čo mám,“ povedala im, keď napočítali dve eurá na zemiakovú placku pre niekoho v núdzi. Každý mesiac sem chodí chlapec, keď dostane vreckové. Desať eur z neho dáva na jedlo pre iných. Akurát jeho otec sa to nesmie dozvedieť, lebo by s tým nesúhlasil a hneval by sa.

POMÁHAŤ JE DAR

Zamestnankyne Janka s Matkou majú pre svojich zákazníkov pochopenie. Samy totiž veľmi dobre vedia, aké je padnúť úplne na dno. Janka je staršia, Matka mladá mama malého dievčatka, no obe zápasia s rovnakou diagnózou: skleróza multiplex. Janka má okrem toho nádory v hlave. Keď pred štyrmi

rokmi v bistro Kámo začínala, musela sa pri chôdzi podopierať palicou. Matka bola dokonca istý čas ležiaca. Našťastie sa našla vhodná liečba a teraz znovu chodí. Akurát nevie, dokedy. Jej choroba je nevyspytateľná a obrátila jej hore nohami celý život. Predtým pracovala ako ekonómka a turistická sprievodkyňa. „Pre dobré fungovanie mozgu však potrebujem fyzickú prácu,“ hovorí. Zamestnaním v bistro sa obe rozhybali. Zároveň majú dobrý pocit. Nie sú zbytočné. Práve naopak, ľudia ich potrebujú. Ich práca má zmysel. Upratovačka Lucka to pozná tiež. „Kvôli chorobe som už nezvládala klasické zamestnanie ani upratovanie, ktoré som mala na štyri hodiny. Zostala som doma. Psychicky som to znášala veľmi zle. Upadala som. Už som ani nevychádzala z domu.“

Takže nielen ony pomáhajú svojou prácou, ale platí to aj opačne.

Janka s mužom raz o zamestnanie prišli. Mali vtedy malé deti a hypotéku na krku. „Keby mi vtedy nepomohli rodičia, mohli sme skončiť na ulici, lebo na splátky hypotéky sme jednoducho nemali,“ hovorí o krehkej hranici bezdomovectva. Keď sa Matke prejavila choroba, tiež splácala hypotéku. A rovnako prepadla cez sociálnu sieť nášho štátu. Nikde nenašla pomoc. „Ale tu sa dopĺňame a navzájom si pomáhame,“

„My vám jedlo dáme. Je na vašom svedomí, či ho dokážete prijať, lebo sem chodia chudobní ľudia, ktorí to jedlo naozaj potrebujú.“

povie Janka, ktorej sa ťažko chodí, no vie, že Lucka sa postará o čisté stoly.

„Vy im dávate jedlo a oni potom žobru na alkohol,“ počujúvajú tieto dámy niekedy od okoloidúcich. „Ale aspoň budú mať niečo teplé v žalúdku,“ konštatuje Janka. Marta rozpráva o ich stálom klientovi, ktorý na ulici bojoval so závislosťou. Vybavili mu rehabilitačný pobyt. Po pár dňoch tam však zomrel. „Ale aspoň zomrel v posteli a nie niekde pod mostom.“ Janka dodáva, že ľudia bez domova si ich za pomoc väžia. „A nás to hreje pri srdiečku.“

Podľa Tibora je schopnosť pomáhať iným dar. Ani on ho kedysi nemal. Je šťastný, že sa to zmenilo. Modlí sa za iných, aby sa toho daru dostalo aj im. „Môj pohľad na svet sa zmenil. V tomto celom ja viac dostávam, ako dávam. Tí ľudia bez nás nejakو vydržia a prežijú. My potrebujeme pocit, že to, čo robíme, má zmysel.“●



Text Petra Vrablicová

Foto Tomáš Hrivňák, archív Biograda, archív Free Food

Ročne vyhodíme 2,1 miliardy ton potravín. Každú sekundu skončí v koši 66 ton jedla. Hladom pritom trpí 673 miliónov ľudí. Produkuje nadbytok, ale nedokážeme ich nakrmiť.

Do úst alebo do koša?

S plytvaním potravinami bojujeme všetci. Domácnosti produkujú najviac potravinového odpadu – až 54 %. „Vo svete sa dnes vyrobí jedlo pre takmer 11 miliárd ľudí, nasýtiť nedokážeme ani 8 miliárd, zatiaľ čo tretina skončí v koši,“ hovorí predsedníčka občianskeho združenia Free Food Zuzana Madajová. „Z jedla sa stal bežný tovar. Ľudia si kupujú obal namiesto obsahu a značku namiesto pôvodu.“ Vytráca sa jeho najzákladnejšia hodnota: výživa a benefity pre zdravie.

MENEJ PLYTVAŤ

Po druhej svetovej vojne zostali milióny ľudí bez jedla a so zničenými poľnohospodárskymi štruktúrami. V snahe vyprodukovať čo najviac v čo najkratšom čase založili monokultúry. Výrobcom sa osvedčili, keďže vyššou produkciou ušetrili na nákladoch. Dnes nadprodukcii nepotrebujeme. Nevieme sa však vrátiť späť.

Vidíme to aj v lokálnych potravinových systémoch. „Hoci sa v nich menej plytvá, sú ekologickejšie a odolnejšie, väčšinu nášho jedálneho koša tvoria vysoko spracované potraviny, polotovary a sladkosti. Základné potraviny z daného regiónu, ktoré nemusia prejsť desiatkami párov rúk a tisíce kilometrov, tvoria len nepatrné množstvo,“ hovorí Zuzana Madajová. Problémy, ktoré s tým súvisia, sú málo viditeľné a riešenia často nemajú dosah tam, kde sa dané potraviny vyrobia alebo konzumujú. Podľa Zuzany Madajovej by sme

energiu mali zamerať na menšie plytvanie. Spotreba by mala riadiť produkciu. „Ak bude spotrebiteľ kupovať menej, znížia sa objednávky reťazcov.“

Vytváranie odolnejších potravinových reťazcov je na jednotlivých krajinách a regiónoch. „Napríklad Miláno chce byť samostatné v pestovaní plodín ako ryža a Amsterdam sa zase sústreďí na lokálne pestovanie, mestské farmy, vertikálne záhrady či zelené strechy.“

V Európskej únii existuje jednotná koncepcia na meranie potravinového odpadu. Napriek tomu presne nevieme, koľko ho v jednotlivých štátoch vznikne. Nie každá časť potraviny je navyše rovnako hodnotná. „V Európe málo zhodnocujeme všetky jedlé časti potravín. Je to aj kultúrna otázka. Nie sme zvyknutí jesť šupky alebo rôzne časti zvierat ako v Číne a Japonsku.“





← V roku 2014 sa skupina študentov, zakladateľov OZ Free Food, rozhodla, že sa viac nechcú nečinne prizerať tomu, ako sa neuveriteľne plytvá jedlom. Dnes zachraňujú vyše 100 ton jedla ročne.

→ Bez ohľadu na výchovu a vzdelávanie sa do bioodpadu vždy dostanú aj rôzne obaly, vrecká a iné veci, ktoré doň nepatria. Ak by však prichádzal do spracovateľského procesu čistejší, dal by sa spracovať rýchlejšie a mestám aj ľuďom by to ušetrilo náklady.

ROZHODUJE CENA Európania tak vyhodia za rok priemerne 131 kilogramov potravinového odpadu na osobu. Na Slovensku je to 106 kilogramov. „Keď hovoríme iba o odpade domácností, je to 65 kilogramov na osobu ročne, čo je opäť menej ako európsky priemer. Slovensko ale bojuje s nedostatočným nahlasovaním čísel v sektoroch, čo čísla skresľuje,“ myslí si Zuzana Madajová.

Od spotrebiteľov z iných krajín sa nelíšime. Sme len citlivejší na cenu. „Slovák sleduje letáky, zaškrťáva si, čo je v akcii, a potom si urobí túru po supermarketoch.“ Zistenia Free Food ukazujú, že hoci sú potraviny drahé, na plytvaní sa to neprejavuje. Vyššia cena neznamená menej odpadu. Spotrebiteľ nenakupuje menej, ale viac v zľave alebo menej kvalitne. Čerstvé mäso nahradia spracované výrobky, celozrnné potraviny zas rafinované cukry a polotovary. Zuzana Madajová je presvedčená, že keby domácnosť neplytvala, mohla by bez kompromisov na kvalite ušetriť aj 500 až 600 eur ročne. Myslí si, že fenomén plytvania má u nás korene v kultúre. „Prešli sme z nedostatku komunizmu do kapitalistického nadbytku. Téma plytvania je verejnosti vzdialená aj pre to, že sa neobjavuje v mienkotvorných médiách, štát razí naratív drahých potravín a málo zdrojov zatiaľ venuje riešeniu problému, napríklad cez národné kampane, čo je bežné napríklad vo Francúzsku.“

Ľuďom chýba aj motivácia, finančná a etická. Niekedy stačí ukázať, ako potraviny správne skladovať a ako sa starať o chladničku. Uchovávanie potravín spolu so štýlom varenia, fermentovaním a meraním odpadu môže pomôcť. „Skúmali sme správanie ľudí. U tých, s ktorými sme pracovali, sme dosiahli zníženie množstva odpadu o 40 %.“ Podľa údajov, ktoré vo Free Food

zozbierali, vyhadzuje až 9 % slovenských domácností potraviny na dennej báze. Ľudia pritom vedia, že plytváť nie je správne. Ich vzorce správania sú však normalizované.

Free Food preto prišiel s desatorom neplytvania. Odporúča všímať si, čo vyhadzujeme a či je to nevyhnutné. „Najlepšie je si odpad aj odvážiť a zapísať si hodnotu do kalendára,“ vysvetľuje Zuzana Madajová. Na to nadväzuje plánovanie nákupov. „Otázka nemá znieť, čo si dám jesť, ale čo musím spotrebovať a čo si z toho viem uvariť.“ Pomáha nakupovať so zoznamom, nejst do obchodu hladný a nerobiť si zbytočné zásoby. „Ľudia radi jedia každý deň niečo iné. Nakúpia viac a potom na to zabudnú.“

Čo ak nám jedlo napriek všetkému zostane? Skúste sa podeliť so susedom.

ŽIVOT PRE PÔDU

„Jedlo často končí v kontajneri v stave, keď by ste z neho ešte pripravili večeru v reštaurácii,“ potvrdzuje Miroslav Marynčák, spoluautor inovatívneho

projektu Biograda. Zameriava sa na spracovanie biologického odpadu, teda kuchynských zvyškov, a odpadu zo záhrad. Nepredstavujte si však kompostovanie. „To tvorí iba medzistupeň nášho procesu,“ vysvetľuje „Z odpadu vznikne energia a biouhlíkový substrát s chráneným názvom effeco.“ Ušetria sa pritom rozsiahle plochy a do vzduchu neunikne bioplyn metán.

Hoci sa ľudia najviac boja plastov, je to práve biologicky rozložiteľný odpad, ktorý tvorí 50 % hmotnosti všetkého odpadu na planéte. Navyše podlieha rýchlej skaze, čo sťažuje jeho spracovanie. Baktérie, ktoré vznikajú pri hnilobnom procese, môžu byť rizikom pre človeka aj pre pôdu. Obsahuje veľa rezíduí: zvyšky plastov, kamienkov, skla. „Ľudia do bioodpadu vždy hodia aj vrecko. Či už z praktických alebo iných dôvodov,“ približuje Miroslav Marynčák.

Biodegradovateľné sáčky sú podľa neho výborná vec. Keď ich niekto vyhodí do prírody, rozložia sa. Aj tým najkvalitnejším to však trvá tri mesiace, čo je dlhšie ako výrobný proces effeca. Technológie pritom nevedia rozlíšiť, či je vrecko rozložiteľné alebo nie. Automaticky ho vytriedia. Plastové vrecká však nie sú najväčšie pikantnosti, ktoré v bioodpade našli. Tými sú lyžiarske topánky, tlačiarne, príbory.

Privezený odpad okamžite mieri do nádrže na vytriedenie a mechanickú predprípravu. Technológia ho rozseká na menšie, ľahšie spracovateľné kusy. „Keďže musíme predísť vzniku nežiaducich baktérií, odpad hygienizujeme. Najmenej na hodinu sa vystaví teplote



nad 70 °C. Fermentačnými procesmi z neho získame bioenergiu, elektrinu, teplo a plyn,“ vysvetľuje Miroslav Marynčák. Elektrinu a teplo využívajú na prevádzku, vykurovanie a sušenie. Ošetrený odpad po ďalšom spracovaní miešajú s ďalšími komponentmi a formujú ich do biouhlíkového substrátu.

Biouhlík je najúčinnnejšou látkou na regeneráciu pôdy a zachytávanie oxidu uhličitého v nej. „Už po roku začína pôda sama pracovať, vytvárať mikroorganizmy, mykorrhízne huby. Prebúdza sa v nej život.“ Objem pôvodného odpadu sa navyše zredukujú na 20 – 25 %. Biouhlík v pôde vydrží dlho a nevyplaví ho ani dážď. Firma má proces patentovaný v 62 krajinách. V budúcnosti nechce stavať ďalšie spracovateľské závody, ale deliť sa o svoje znalosti.

ODPAD MÁ HODNOTU

Miroslav Marynčák a Vlado Veselovský vymysleli projekt na prelome rokov 2016 a 2017. „Som architekt, môj spoločník strojár, ďalší bol stavbár. Vo svojej brandži sme sa stále stretávali



s odpadmi. Či už zo stavieb, záhrad alebo nedojedeného obeda,“ spomína. Začal preto rozmýšľať, čo s tým. „V tom čase sa už pripravoval zákon o hygienizácii odpadu z gastronómie. Už sa nemohol voziť ako jedlo pre zvieratá či vyhadzovať na skládky bez tepelného spracovania. Stretol som sa s rôznymi pokusmi, ako kuchynský odpad tepelne hygienizovať, ale nikto nevedel, čo s tým zhygienizovaným odpadom ďalej. Začal som rozmýšľať, čo s tým. Neskôr som bol na jachtárskej regate a rozprával som o tom ľuďom na lodi. Môjmu súčasnému najväčšiemu akcionárovi Vladovi Veselovskému sa to zapáčilo. Do troch mesiacov sme založili firmu.“

Prvé vzorky biouhlíkového substrátu vznikli lopatovou metódou v objeme dvadsať až tridsať ton. Do starých strojov pridali tu lopatu hnoja, tam zase odpadu, vodu či olej. Biouhlík do pôdy aplikovali iba raz. Analýzy však ukázali, že jej úrodnosť, štruktúra a chemické vlastnosti sa v priebehu rokov zlepšovali. „Vtedy ešte neexistovalo veľa

výskumov. Dnes ide o exaktnú vec,“ vysvetľuje Miroslav Marynčák. Uvedomili si to aj vlády. Vznikli dotačné programy na výskum a výrobu biouhlíka. Otázkou už nie je či, ale kto, kde a ako dobre ho vie vyrobiť a zosieťovať jeho distribúciu.

Prirodzený biouhlík sa vytvára tisíce rokov. Bez prístupu vzduchu a pod veľkým tlakom to v pôde začalo tlieť. V Biograde proces urýchlili na šesť až osem týždňov, v závislosti od druhu odpadu. Je to rýchlejšie ako tvorba kompostu. Ten by sa mal podľa noriem tvoriť minimálne tri mesiace, lepší je jeden rok. Biouhlík je však efektívnejší. „Je ho možné v priebehu výroby prispôbiť požadovanému typu pôdy alebo budúcej rastline. Určia to experti na pôdu a navrhnu správne zloženie,“ vysvetľuje Miroslav Marynčák. Aj preto oslovilo Biogradu medzinárodné konzorcium pre najväčší zelený projekt. Do roku 2030, keď sa bude v saudskoarabskom Rijáde konať svetová výstava Expo, chce začať so zalesňovaním Arabského polostrova. Úspešnosť projektu závisí od spolupráce piatich inovatívnych firiem.

Môže sa tak stať, že nový závod v zahraničí bude dokončený skôr ako ten u nás. „Opad má skutočnú hodnotu. Vieme z neho získať energiu, hnojivo a obnoviť pôdu,“ uzatvára Miroslav Marynčák.●

↑ Miroslav Marynčák.

↵ Zuzana Madajová.

„Opad má skutočnú hodnotu. Vieme z neho získať energiu, hnojivo a obnoviť pôdu.“

V sociálnom podniku Majolika-R vznikajú pod rukami zamestnancov so znevýhodnením šálky, misky, džbány, taniere, čajníky a ďalšie výrobky s tradičnými vzormi.

História slovenskej ľudovej majoliky z pálenej hliny siaha do 14. storočia. Oplynil ju príchod glazúr z Talianska a Španielska v 15. storočí a Habáni, ktorí sa tu v 17. storočí usadili a priniesli so sebou vlastné remeselné zručnosti. Keď sa Renáta Hermysová rozhodovala pre budúce povolanie, fungovala v Pezinku keramická škola a ona zamierila tam. A z nej potom do výrobného družstva Slovenská ľudová majolika. „Už vtedy ma bavila myšlienka zachovávať tradičné remeslo. Vytvoriť niečo, čo tu po mne zostane,“ hovorí. „Možno raz archeológovia vykopú nejaký hrnček a do knižky napíšu, že ho vyrobila Renáta,“ smeje sa keramikárka.

Keramická škola už dávno neexistuje. Remeslo sa odovzdáva len praxou v dielnach, ktoré ešte vyrábajú technológiou dvakrát vypaľovaných výrobkov s maľbou do surovej glazúry. V Majolike-R vyrábajú tradičné vzory, schválené Ústredím ľudovej umeleckej výroby (ÚĽUV), aj výrobky charakteristické pre slovenskú ľudovú majoliku a bodkovaný vintage dizajn.

Renáta po čase sekla s hrnčiarskym kruhom a odišla do Talianska za prácou v kuchyni. Okrem keramiky totiž miluje aj varenie. Po roku sa vrátila domov aj s objednávkou od majiteľa reštaurácie, v ktorej pracovala, na keramiku s tradičnými majolikovými vzormi. Priateľ jej zmajstroval do detskej izby malú piecku. Renáta v pivnici vyrábala výrobky a v izbe ich vypaľovala.

Keramickej dielni sa začala venovať naplno. Zamestnávala šestnásť ľudí. Dve dievčatá z nich mali zdravotné znevýhodnenie. „Chodili sme predávať na remeselné trhy aj na podujatia ÚĽUV-u. Tam alebo aj priamo v dielni si ma našli ďalší ľudia so znevýhodnením,“ rozpráva Renáta.

DRUHÝ DOMOV

Raz si ju tak našla Dáša s dcérou. „Zaklopali na dvere s tým, že dcéra by sa tu chcela zamestnať.“ Dcéra okamžite požiadala, aby ju nevolali jej menom, ale Líza. Na začiatku s ňou mama chodila do práce. Neskôr zvládla cestovať z Trnavy do Pezinka vlakom sama.

„Ten človečik má svoje muchy,“ vysvetľuje Renáta. „Kvôli jej psychickému postihu to s ňou často nie je jednoduché. Hoci má vyše štyridsať rokov, je to stále veľké dieťa, ktoré musíte postískať a povedať mu, že ho máte radi. Našla tu druhý domov. Vyžaduje si špeciálny prístup. Raz nastala situácia, ktorú sme nezvládli. Musela som jej dať výpoveď.“

Krehká nádhhera

Text Jana Čavojská

Foto Jana Liška Schmidt



Po roku sa Líza vrátila s tým, že už bude poslúchať. Dnes je trvalou súčasťou prevádzky. „Je veľmi šikovná, priateľská a pracovitá, len má v hlave čertíka, ktorý občas zašarapatí. Vtedy vybuchne. Snažíme sa to zvládnuť, a môžem povedať, že sa nám to darí. Práve je na dovolenke a je šťastná, že si na ňu zarobila sama.“

Nielen Líza, ale každý zamestnanec so znevýhodnením potrebuje špeciálny prístup. Hoci to na prvý pohľad na nich nevidno, trpia psychickými alebo fyzickými chorobami. Renáta musí dozeráť aj na to, aby sa najedli, aby ich z ťažkých liekov nebolel žalúdok. Keďže neexistuje škola pre keramikárov, prichádzajú k nej bez skúseností. Všetko sa učia praxou v dielni. Niektorí, nezvyknutí na pravidelný režim a prácu, sú z domu rozlivení.



Boli zvyknutí tráviť dni na gauči pozieraním televízie. Prejsť na nový režim, ráno vstávať, ísť do práce, je pre nich náročné a stresujúce. Na druhej strane sa socializujú, prídu na iné myšlienky, dostanú sa do kolektívu.

NAJKRAJŠIA ODMENA

V dielni pracuje momentálne osem ľudí, z toho sedem so znevýhodnením. Bol tu Kubko, retušér, mal dosť vysoký postih a keď prekonal covid-19, jeho stav sa ešte zhoršil. „Trochu sme ho za rok rozhýbali. Potom sme s jeho otcom zvažili, že bude lepšie, keď odíde a budú sa mu viac venovať doma,“ rozpráva Renáta. Pracoval tu aj Filipko s čiastočnou demenciou. „Bolo to pre nás veľmi náročné. Čo sme ho jeden deň naučili, do druhého dňa zabudol...“

S rodičmi som vždy dohodnutá, že to s ich deťmi vyskúšame, ale ak to nepôjde, budeme ich musieť prepustiť.“

To nie je prípad Iris. Éterickej čiernej vlasej dievčinky s bielou pleťou a výraznými očami z titulky tohto čísla NOTA BENE. „Raz mi zavolała jej mama, že by ju chcela u nás zamestnať. Že normálne chodila do školy, potom sa zrútila, rok bola chorá. Práve ju prepustili z obchodu, kde pracovala, a mama nevie, čo s ňou. Iris prišla. Na začiatku mala ťažké stavy. Pomaličky sme jej ukazovali glazovanie, upratovanie, maľovanie. Dnes je z nej excelentná maliarka, robí bodky, kvietky, glazuje, nakladá a vykladá pece. Jej výrobky majú dušu. Sú jemné a silné zároveň. Jej mama mi povedala, že tu našla druhý domov. To je pre mňa najkrajšia odmena.“

„Keramikári neodovzdávali svoje vedomosti, dedili ich z otca na syna. Je to ako s varením. Kuchár neprežradí svoje koreňiny.“

Výrobný proces zahŕňa aj výrobu hliny. Čerpajú ju z tehelne z Bolerázu a z Častej, časť z Karlových Varov. Spracovávajú si ju sami, majú mlecí bubon a pumpu. Presná receptúra hliny aj glazúr je tajomstvo. „Naše know-how,“ usmeje sa Renáta. „Vždy to tak bolo. Keramikári neodovzdávali svoje



vedomosti, dedili ich z otca na syna. Je to ako s varením, kuchár neprežradí svoje koreňiny.“

„Z našich hrnčiekov sa pije lepšie ako zo šálok z obchodu. Sú ľahučké. A dýchajú dušou človeka, ktorý ich vyrobil.“

SLADKÁ BODKA

Renáta kedysi snívala, že bude mať keramikársku školu. Teraz si ten sen plní pri svojich zamestnancoch. Učí ich všetko od základov. Skúša, čo kto zvláda. Niektorí upratuje, nakladá a vykladá pece, iný vie glazovať, maľovať, retušovať, ďalší zas krásne zabalí krabičky. Niektorí zvládnu aj vyrezávanie okienok do tanierov. „Sú to dobrí zamestnanci a úžasní ľudia. Len im treba dať šancu a mať k nim individuálny prístup,“ hovorí Renáta. A dodá: „A pripomínať im, aby sa najedli.“

Keď prišla pandémia, ocitla sa keramikárska dielňa v kríze. Všetko bolo zatvorené, nikto nekupoval. Aby vyžili, vymyslela Renáta prives na predaj bubble vafli. Ved' celý život túžila aj po varení. Dala si žiadosť o predajné miesto v Bratislave na Kamzíku. Dostala ho, zariadila gastroprives a začala predávať vafle. Po čase však museli odísť. Nové miesto našla Renáta



v bratislavskej zoologickej záhrade. No aj tam sa scenár zopakoval.

Vtedy predávali keramiky v bratislavskom nákupnom centre a Renátu napadlo skúsiť prevádzku tam. Tak vznikla Sladká bodka. Popri sladkých vafliach a palacinkách tam postupne začali variť aj menu z lokálnych surovín. Aj Sladká bodka je sociálny podnik, pracujú tam ľudia so zdravotným znevýhodnením. Paradoxne – vo fastfoode sú zamestnaní ľudia, ktorí na všetko potrebujú trošičku viac času. „Snažia sa zo všetkých síl,“ hovorí Renáta. Vidí, ako vďaka práci „jej“ ľudia rastú. Ich dni sú naplnené užitočnou prácou. „Predstavte si, že by zostali doma. Čo budú robiť? Utápať sa v negatívnych myšlienkach? Budú mať depky? Takto sú zaujatí prácou, myslia na niečo iné, a to ich lieči.“

Sú to pre ňu umelci. Aj do tradičného vzoru dáva remeselník kus seba. Nikdy ich neurobí úplne rovnako. Navyše zachraňujú kultúrne dedičstvo. „Z našich hrnčiekov sa pije lepšie ako zo šálok z obchodu,“ myslí si Renáta. „Sú ľahučké. A dýchajú dušou človeka, ktorý ich vyrobil.“●

Text Petra Vrablicová
Foto archív Ľubomíra Jančoka

Spisovateľ, podnikateľ a odborník na francúzsku etiketu Ľubomír Jančok píše knihy o etikete a organizuje kurzy pre deti, mládež aj dospelých. Za posledných sedem rokov mal na hodinách 52 škôl, šesťtisíc detí a takmer toľko isto dospelých. Prečo? Svet podľa neho tak zhrubozrnel, že ľudia cítia potrebu návratu k spoločenským pravidlám, ktoré u nás platili pred druhou svetovou vojnou a rokmi komunizmu.

Akí sme my, Slováci, čo sa týka pravidiel správania?

Tradícia aj historická literatúra ukazuje, že Slovákov a Čechov vyhovuje viac poriadok a istá forma disciplíny.



Ľubomír Jančok nepovažuje etiketu za prežitok. Určuje, ako si budujeme vzťahy, ktoré stoja na dôvere a úcte.

UMENIE ŽIŤ

Bližšie máme ku germánskej kultúre ako k románskej kultúre Talianov, Francúzov či Španielov. Vstáva sa u nás skoro ráno, oveľa skôr ako v iných krajinách. Viac sme naučení na germánsky kategorický imperatív. „Nečúrajte vedľa! Vráťte knihy! Nekradnite!“ Všetko je u nás písané s výkričníkom vo forme rozkazov. V západnej civilizácii používajú formulácie ako: „Ďakujem vopred, že...“

Znamená to, že mať voľnosť sa stále učíme?

Áno. Učíme sa príliš veľkej voľnosti. Za monarchie sme v spoločenskom správaní neboli takí zlí. Zlatá Bohéma priniesla umelecký rozlet, uvoľnila skostnatenosť. Potom prišiel komunizmus, ktorý to zase zabrzdil. Približne do roku 2015 sme vďaka rastu ekonomiky kupovali autá, domy, cestovali sme. V spoločnosti postupne nastávalo materiálne naplnenie. Otázkou bolo: „Čo ďalej?“ Prichádzali ku mne úspešní podnikatelia. Hovorili, že idú na rokovanie do Milána alebo Paríža a nevedia jesť homára, otvoriť ustrice a vybrať víno. Upravený a našuchorený Talian či Francúz sa ich spýta: „Ktorý syr si dáte?“ Bude tam tridsať druhov a on nebude vedieť vybrať syr ani k nemu spárovať víno. Vtedy si uvedomí, že peniaze nestačia. Prichádza na rad vkus a vzdelanie.

Platí, že kto je vychovaný pri stole, je rovnaký aj v živote a v spoločnosti?

To je talianska a francúzska filozofia. Hovorí: Kto má disciplínu pri stole, má ju aj inde. Pri výťahu v nákupnom stredisku, na rohu ulice aj za volantom. Stolovanie je najmä pre deti

do 18 rokov tá najtvrdšia disciplína. Môžeme sa pozrieť do vlastných rodín. Vydrží dieťa sedieť pri stole dve hodiny? Malí Rimanovia a Parížania sú tak naučení sedieť od štyroch rokov. U nás však poznám prípady, keď bol rekord šesťnásť minút.

Deje sa to iba pri stole?

Vidím to aj v triedach. Máte tam trochu fantastických žiakov, zvyšní sedemnásť ich však sťahujú nižšie. Dochádza k nivelizácii, zrovnávaniu úrovni. Všetci skončia niekde v strede. Myslím si, že ide o zatiaľ najväčší neuh nášho a českého školstva. Máme zakorenené, že o najlepších sa netreba starať. Pomáhame tým slabším a stredne dobrým. Máme inklúziu, ale chýba nám „francúzska exklúzia“: vytiahnuť tých najlepších, spájať ich medzi sebou, aby potom riadili krajinu, štát, okolie. Patrí sem aj stolovanie. Vo Francúzsku deti učia návykom už v materských školách. Keď prišla



na moju etiketu matka s dieťaťom, ktoré pri stole nevydržalo ani šesťnásť minút, povedal som jej, že cieľom nie sú dve hodiny, ale štyridsať minút. Makali sme. Chlapec mal knižky pod pazuchou, hrali sme sa a popri tom sme jedli. Dieťa vydržalo tri hodiny. Mama to neveriacky pozorovala cez okno. Neskôr mi poslala fotku z Budapešti s textom, že chlapec vydržal pri stole štyridsať minút. Niektorí rodičia sa však radšej vzdajú chodenia do spoločenského priestoru, lebo sa nechcú hanbiť alebo báť, že dieťa niečo vyvedie.

Pred pár rokmi ste povedali, že muž vo Francúzsku vždy pri výťahu pozdraví ženu a nechá ju vojsť prvú. Stále to platí?

Áno. Kdekoľvek. Pri výťahu aj v lese. Zlatým pravidlom etikety je: ja som ten druhý. Starám sa o vás. Opýtam sa, či vám nie je zima. Nalejem vodu najskôr vám, potom sebe. Nezoberiem si chlieb ako prvý, najskôr ho podám vám. Stále sa pozerám na druhého a on zase na mňa. Keď to robí každý, o všetkých je postarané. Táto drezúra má efekt aj mimo stolovania. Považujem ho za najtvrdšiu disciplínu spoločenskej etikety. Napríklad Čína je posadnutá francúzskou etiketou. Bohatí aj stredná vrstva majú peniaze, no uvedomujú si, že ak prídu do Paríža a nebudú vedieť, čo robiť, sú im zbytočné. Nieкто povie, že etiketa je výsadou bohatých. Na druhej strane platí naprieč všetkým vrstvami, všade tam, kde sa vyžaduje spoločensky slušné správanie.

Čo robia Francúzi inak?
Francúzske matky sú sebeckejšie ako tie slovenské. Vo veku šiestich mesiacov, najneskôr do jedného roka, zveria deti do jasí. Ide o spoločenský tlak – aby pre ne mali v práci ešte miesto. Ale aj aby sa z toho celého nezbláznil. Odovzdajú dieťa systému. Vo Francúzsku vychováva deti z 80 % štát a z 20 % rodič. Na Slovensku je to opačne, 80 % rodič a 20 % štát aj napriek tomu, že deti sú stále v škole. Francúzsko dáva na školstvo o miliardy viac ako napríklad na zbrane. Tak doňho pritiahnu tých najlepších. A oni tie deti takpovediac cepujú. Dvoj-trojroční hovoria bonjour, dobrý deň a merci, ďakujem. Aj ak neskôr nieкто niekoho bodne nožom, pri výťahu bude hovoriť bonjour a pardon. Nie je o nič lepší ako náš delikvent, ale má to tak naučené.

Etiketa tak môže pôsobiť povrchno...
Etiketa je povrchná aj hlboká. Tu je povrchná a vám je to príjemné. V Paríži dokonca platí, a môžete si to testovať, že keď do vás buchnem, poviem pardon ja vám, ale aj vy mne. Obom stranám je ľúto kolízie. V iných kultúrach hľadajú vinníka. Myslíte si, že sa má ospravedlniť on, pretože on do vás buchol, a príde k ňaťahovaniu. Preto Francúzi učia deti: „Povedz pardon a už to nerieš.“



Je ľahké sa etiketu naučiť?
Najťažšie je to pre deti od šiestich do jedenástich rokov. Od jedenást do osemnást to je poézia a radosť. Práve v tomto veku nám dnes na Slovensku rastie zlatá generácia. Máme sa na čo tešiť. Čo sa týka dospelých, je to rôzne. Reforma musí ísť od základov. Od vzdelávacieho systému. Okolo veku 16 rokov sa v mladých ľuďoch niečo udeje. Nevytvoria si samého seba, prestanú na sebe pracovať. Potom sa im ťažko prežíva a sú z toho deprimovaní.

Existuje ideálny vek, kedy s výchovou začať?
Freudovsky povedané, do štyroch rokov je dôležité, či má dieťa zázemie. Keď sa pýtam, čo majú detičky po etikete na obed alebo na večeru, polovica mi povie: „Ocino príde po futbale a mamina niečo navarí.“ A polovica detí povie: „Ja som iba s mamou.“ Raz mi dokonca dieťa povedalo, že otecko od nich odišiel a už sa asi nevráti.

Čo vás viedlo k založeniu kurzu etikety?
Počas štúdia na vysokej škole som robil sprievodcu. Naučil som sa pracovať s deťmi. Poslali mi celý autobus a štyri dni som s deťmi strávil v Paríži. Mal som dvadsaťdva rokov, za chrbtom štyridsať detí, dve učiteľky a staral som sa o nich. Odvtedy sa stále o niekoho starám. Baví ma to. Najviac mi v tom pomohla Sorbonna. Šesť rokov na doktoráte vyriešilo moju najzásadnejšiu otázku.

„Väčšinou sedíme v poslednom rade. Pokorne a tichučko. Vpredu zdvíha ruku Švéd alebo Američan. Myslí si, že je najlepší, hoci je priemerný. Nás nikto neučil, že ak sme dobrí, mali by sme to dať najavo.“

A tou bolo?
Keď som bol niekedy deprimovaný, prečo nemôžeme dosiahnuť dobré výsledky pri celej triede dvadsiatich detí, pýtal som sa sám seba, či sa na to nevykašľať. Profesori mi vtedy povedali: „Skupinu ľudí máme educare, vzdeláť, a iniciare, oboznámiť.“ Cieľom je študenta povzbudiť. V ktorom niečo je, toho ťahám nahor a teším sa z tých najlepších.

Nejde o formu elitarizmu?
Ide o francúzsky elitarizmus, ktorý zažil aj Štefánik. Ten povedal, že sa nemôžeme ku všetkým správať rovnako, lebo urážame tých lepších.

Je etiketa zárukou, že budú ľudia pravidlá dodržiavať?

Nie, etiketa nie je zárukou. Ľudia si všimnú, ak je človek v saku a kravate grázle, zatiaľ čo ten v tričku je slušný. Etiketa nie je zárukou integrity srdca. Je to len nejaké entrée, vstup. Keď však nemáme ani to entrée, čo potom? Všetci si myslia, že etiketa je skľučujúca. Etiketa nám však prináša slobodu. Prečo? Jej vrcholom je automatizácia. Nad gestami sa už nezamýšľam, nebojujem s nimi. Jedna pani mi po návšteve michellinskej reštaurácie hovorila, že za tie tri hodiny sa narobila ako kôň, lebo všetko sledovala, aby vedela, čo má robiť. Tretia návšteva by už pre ňu bola sloboda.

Majú Slováci výhodu, že ak niečo nevedia, neberú to príliš vážne?
Česi majú na tieto veci humor. Na hodinách sa veľa smejeme, no zároveň si osvojujú poznatky. My Slováci sme si nápomocní. Viac si pomáhame, keď je zle, ako keď je dobre.

Prečo je to podľa vás tak?
Staráme sa o priemerných a zabudli sme, ako sa starať o najlepších. Tí najlepší sa potom nivelizujú. Veľa ich tu síce ostáva, no vytvoria si svoj kozmos a tvrdo pracujú. Zaslúžili by si medailu. Sú aj takí, ktorí to vzdali a odišli. Netreba im to vyčítať. Vážia si ich inde. Nielen platovo, ale aj definíciou, kto je elita. V Paríži to máme zadané presne. Keď ukážete titul, vizitku a svoju prácu, dokážete, že ste elita. Na Slovensku to môže znieť nadradene či pohŕdavo. Nikdy nepohŕdajte. Nikým. Nesúďte.

Ako ste sa cítili vy, keď ste ako stredoškólak prišli prvýkrát do Francúzska, kde si vás pod krídla zobrala osemdesiatročná grófka?
Jediná cesta zo žilinského gymnázia do Francúzska bola ako au-pair. V praxi to znamenalo dvesto eur mesačne. Prínos mal byť v jazyku a kultúre, ktorým ste sa priučili. Myslel som si, že skončím v nejakej rodine v Lyone. No dostal som sa k jednej grófke na zámok. Povedala mi: „O deti sa starať netreba. Budete so mnou jesť, vysávať a utierať prach.“ Robil som to dva mesiace. O rok som sa vrátil na mesiac. Potom ma poslala do inej rodiny. Zostali sme v kontakte. Bola veľmi vzdelaná. Poznala De Gaulla a všetkých významných ľudí. Po



rokocho priznala, že ju fascinovalo, ako si robím poznámky. Ocenila na mne záujem.

Pochopili ste, prečo to pre ňu bolo podstatné?
Vo Francúzsku musíte najskôr dávať a až potom môžete brať. Čo môžete dávať, keď ste mladý dvadsiatnik? Môžete byť len pokorný služobník, vďačný za všetko. Študoval som. Pomohla mi, keď som bol na Sorbonne. Zase ma ubytovala a ja som si to všetko odpracoval. Bola mi tretou babkou, ale nikdy som nedostal ani euro navyše, všetko som si odmakal. Rešpekt francúzskej spoločnosti som získal vďaka tomu, že som si urobil školy, napísal knihy, vybudoval firmy. Trvalo to sedem rokov. Pre Francúzov príde v zmysle etikety rešpekt, až keď neprichádzate len brať a nič nedávať. Balzac povedal: „Kto nie je štedrý, nie je elegantný.“

Sú Slováci v tomto zmysle elegantní?
Slováci sú trojnásobne štedrejší ako Česi. Nie že by Česi nechceli. Má to filozofický rozmer. Mnohí sú presvedčení, že to je zbytočné, lebo to nemá efekt. Slováci sú štedrý, a sú na to hrdí. Sú štedrý, aj keď majú menej ako iní. Je to krásna vlastnosť.

Delíme sa však radi aj o to, čo nám prináša úspech?
Na prednáškach v Miláne, Grécku, či Kanade som odpozoroval, že Slováci a Česi sú „namakaní“, no väčšinou sedíme v poslednom rade. Pokorne

a tichučko. Vpredu zdvíha ruku Švéd alebo Američan. Myslí si, že je najlepší, hoci je priemerný. Nás nikto neučil, že ak sme dobrí, mali by sme to dať najavo.

Vám to nieкто ukázal?
Jeden profesor mi povedal: „Vy, Poliaci, Slováci, Česi nehovoríte. Ticho sedíte, no máte čo povedať. Začnite si sadať do predného radu.“ Francúzi mi dali suverénnosť. Hovorili: „Neskrývajte sa.“

Môže byť etiketa spôsobom, ako sa stať lepšími?
Je to len záruka príjemnej, kultivovanej diskusie. Preto vo Francúzsku nehovoríme pri stolovaní o politike, náboženstve, o chybách tých druhých ani o peniazoch. Etiketa ešte nikomu neublížila. Naopak, dá sa povedať, že je riešením. Musíme si ju ale prispôsobiť na naše pomery. Rovnako ako v prípade čaju o piatej. Mohli by sme ho mať aj v Bratislave. Možno by sme sa spolu dokázali porozprávať o živote či o svojich problémoch. Ide o spoločenský aspekt.

Uvedomujeme si to?
Je to umenie žiť. Dať zmysel spoločenstvu, v ktorom som. Posúvať seba a svoje okolie. Úspešní ľudia musia pracovať na spoločnom dobre. Francúzi vám vtikajú do hlavy, že ak ste v niečom dobrí, majú byť okolo vás ešte dvaja-traja ako vy. Nie ako vaša konkurencia, ale ako kontinuita.●

EUBOMÍR JANČOK je absolventom doktorandského štúdia na parížskej Sorbonne a na Univerzite Komenského v Bratislave. Vyštudoval francúzsky jazyk a pedagogiku, diplomáciu a mezinárodné vzťahy a literárnu vedu. Prednášal v Kanade, Grécku, Taliansku, Rumunsku. Organizuje kurzy etikety. V roku 2009 založil cestovnú kanceláriu Monte Christo. Je autorom štyroch kníh, práve mu vychádza piata, *Savoir-vivre. Etiketa a umenie žiť*.

Street food

Pouličné jedlo (street food) nie je novodobým vynálezom. Ľudia žijú, pracujú a jedia v uliciach miest od ich počiatkov. Niekde sa tieto zvyklosti menia len minimálne, inde sa na ne zabudlo a postupne sa vracajú. Už antický svet poznal na prípravu jednoduché pochúťky, ktoré predajcovia pod holým nebom ponúkali zákazníkom. Cicerová polievka s chlebom a cestovinou, tú ochutnal vari každý obyvateľ starovekého Ríma.

Aj v našich končinách tvorili základ pokrmov bežných obyvateľov po stáročia obilniny. Ako konštatujú autori publikácie Tereziánske delikatesy, jedávali sa polievky, kaše, cestoviny a placky. Chlieb sa stal základom výživy ľudových vrstiev až v 19. storočí. Ďalšou dôležitou súčasťou stravy boli strukoviny a zo zeleniny najmä kapusta. Zemiaky a kukuricu začali pestovať až v priebehu 18. storočia. Stravovacie možnosti v mestách sa menili vďaka rozvoju hotelierstva a najmä v druhej polovici 19. storočia aj cestovného ruchu a stále dostupnejším možnostiam oddychu.

GULÁŠ, PERKELT, PLNENÁ PAPIKA
Ak by ste navštívili Prešporok – Bratislavu pár rokov pred rozpadom Rakúsko-Uhorska a dostali by ste hlad, pomoc by vám poskytli v niektorom z miestnych hostincov. Ako dokazujú dobové knižné bedekre, podával sa najmä guláš, guláš a ešte raz guláš. Platilo to i v Grajciarovom hostinci

na Obilnom rýnku, teda na dnešnom Kollárovom námestí, kde sa schádzala „slovenská spoločnosť“, ako informoval českých turistov sprievodca po Slovensku vydaný pred rokom 1914 v Prahe. Ďalšími často varenými špecialitami boli perkelt a plnená paprika.

Pouliční predavači ponúkali v uliciach Bratislavy a ďalších miest na území Slovenska i miestne lahôdky. Z dnešného uhla pohľadu išlo o fádnu a jednoduchú ponuku, českého autora však zaujali a uviedol ich ako „zvláštnosť uhorskej kuchyne“. „Varená a posolená kukurica sa obhrýza priamo z klasov. Výborným príkrmmom v lete býva melón, buď vodnatý červený alebo cukrový žltý. Ten sa je s cukrom,“ opísal pre českých cestovateľov Stanislav Klíma, český spisovateľ a milovník a propagátor slovenčiny. Upozornil na jednu výlučne prešporskú špecialitu, preslávené pečivo „beugle“. Ďalší z dôkazov, že chýr o dnes znova obľúbených bratislavských či prešporských rožkoch sa šíril aj za hranice mesta a Uhorska.

ČESKÉ CHUTE

Zoznam prešporských lokálov z rokov spred prvej svetovej vojny – reštaurácií, hostincov, cukrární aj hotelov s kuchyňou – je až prekvapujúco dlhý. Boli nielen v strede mesta, ale i v obľúbených výletníckych lokalitách, ako napríklad v Petržalke, na Kamzíku, v Mlynskej doline či okolo Horského parku, kde sa ľudia radi zastavovali v známych Púčikových domoch. „Takmer všade, kam sa výletník vyberie, nájde hostinec, kde dostane za prístupné ceny dobré jedlo a osviežujúce nápoje,“ písalo sa na stránkach turistického sprievodcu o Bratislave z roku 1931.

Mesto na Dunaji patrilo ešte v lete 1918, keď v jeho uliciach vítali posledného uhorského kráľa, k tým

najvernejším spomedzi miest svätoštfanskej koruny. O pár mesiacov neskôr, už oficiálne nazývané Bratislavou, plnilo funkciu nového hlavného mesta Slovákov. Príliv slovenského, no i českého obyvateľstva menil jeho tvár. V novinách sa objavovali inzeráty, v ktorých prisťahovalci hľadali nedostatkové byty. Najlepšie vyššieho štandardu, na úrovni „slušného, dvoj- či trojizbového pražského“. Nové trendy sa odrážali aj v reštauračných službách. Bratislavčania mohli ochutnávať pochúťky, ktoré boli „in“ na druhej strane



rieky Moravy. „Plzenská reštaurácia A. Kern oproti divadlu každý štvrtok podáva, vepřové hody pre labužníkov – výborné jaternice a klobásy s kapustou, českú kuchyňu,“ uverejnili noviny jeden z reklamných pútačov.

JEDLO PRE CHUDOBNÝCH

V slovenskej dennej tlači z rokov po prvej svetovej vojne sa často opakuje tá istá ponosa. V Bratislave bolo drahé. Dopriať si jednoduchšie jedlo bolo pre mnohých luxusom. Žurnalistov šokovali ceny v pražských „hospodách“,

„Ako dokazujú dobové knižné bedekre, podával sa najmä guláš, guláš a ešte raz guláš.“

korunu a desať halierov, jedna rodina mohla odoberať maximálne päť porcií.

Ak si zalistujeme v ponuke na jeden z marcových týždňov v roku 1919, spoznáme vtedajšiu rôznorodosť na

síce vyznieva skromne, no ešte pár mesiacov predtým servirovali uhorské úrady núdznym ľuďom v uliciach naozaj nechutnosti ako slabo ochutenú vodu s kúskami vnútornosti. V Budapešti bolo takéto negustiózne menu dôvodom menšej vzbury.

FALŠOVANÁ ZMRZLINA

Ak by sme mali vybrať jednu masovo obľúbenú maškrtu z ulíc medzivojnovkej Bratislavy, asi najviac priaznivcov mala zmrzlina. Bola „niečo nového, a každé nóvum priťahuje“, ako konštatovali v lete 1926 v Slovenskom denníku. Štátne orgány zaradili v roku 1920 zmrzlinu medzi „luxusné potraviny“, preto cukrári nemohli žiadať o zľavnené prídely cukru na jej výrobu. Konzumentov ľadového osvieženia lákali na tie najlepšie adresy, napríklad do hotela Československý dom na Štefánikovej ceste. Ešte charakteristickejší bol pohľad na zmrzlinárov s malými vozíkmi a zvončekmi. Hitom bola „italská zmrzlina“.

„Najčastejšie býva v Bratislave falšovaná zmrzlina. Podľa zistenia mestského laboratória často predávajú zmrzlinu zhotovenú len z vody, umeľými esenciami zaparfumovanú, nie však zmrzlé ovocné šťavy. Zhusťuje sa pridaním škrobovej a kukuričnej múky. Porcia za 50 halierov býva síce dosť veľká, ale nemá cenu ani 5 halierov,“ v ostrom tóne v máji 1936 informoval Slovenský denník. Leto predtým zmrzlinárom „úradne zhabali vyše 100 litrov tejto akože výbornej zmrzliny“. Iná správa z tohto obdobia uvádzala 14 chybných vzoriek zmrzliny z celkového počtu 19 výrobkov.

Medzivojnová Bratislava si z kulinárskeho hľadiska stále zachovávala svoju pestrosť. Vtedajší stravníci mali na výber ponuku nielen podľa svojich chutí, ale aj zdravotného stavu. Novinkou bola „diabetická reštaurácia“ na vtedajšej Hummelovej ulici pri mestskej tržnici. Vo vinárni na Fochovej ulici, dnešnej Medenej, sa dala po celý deň ochutnať „skutočná špecialita“ – srbské klobásy. Rafinovane pôsobil rybáci guláš od Kerna. No bryndzové halušky boli v Bratislave ešte dlhé roky po vojne skôr „senzáciou“. „Veď ich dakedy len u Kerna navarili, no škvarok len kde-tu a masti len na vrchu trošku,“ písalo sa v decembri 1927 v Slovenskom denníku.●

Text Juraj Červenka

Ilustrácia Vladimír Holina

pred sto rokmi

Stravovacie návyky svedčia o minulosti rovnako ako hry diplomatov či veľké konflikty. Jedlá bežných ľudí odrážajú ich sociálnu situáciu, ale aj dobové trendy.

ktoré sa v porovnaní s bratislavskými podnikmi držali v oveľa príjemnejších hladinách. „V Bratislave sa konkuruje len ohromnými plagátmi bez udávania cien,“ písali v Slovenskom denníku. Kompetentní sa pokúšali problém riešiť. Vládnym nariadením vznikla na dunajskom nábreží, v priestoroch dnešnej Slovenskej národnej galérie, „ľudová kuchyňa pre robotníkov a gážistov s menším platom“. Obed stál

ulici dostupného jedla. Od pondelka do nedele sa stravníci mohli tešiť na guláš, zemiakovú polievku s krúpami, krúповú polievku z kostí a knedle s cibuľovou omáčkou, znova guláš, zemiakovú polievku s dvoma dolkami, krúповú polievku z kostí a omastené zemiaky, no a napokon v nedeľu na krupicovú polievku s hovädzím mäsom a knedle s marmeládou. K polievke si každý mohol vziať kúsok chleba. Jedlo

Cestou čaju a koní

Text Jana Čavojská
Foto Pavel Dvořák

Historická obchodná cesta je živá aj dnes. Môžete tu trekovať cez krásne hory, navštíviť zaujímavé dedinky, stretnúť pastierov, vyskúšať si zber a spracovanie čaju a zažiť divoké tibetské festivaly.



Časťou Cesty čaju a koní v Číne prešiel Pavel Dvořák prvýkrát s rodičmi, keď ho pred rokmi navštívili v Číne. Nie je to jedna súvislá cesta, skôr spleť cestičiek cez ťažko prístupné hory. „Na rozdiel od historickej Hodvábnej cesty sa úseky Cesty čaju a koní stále používajú,“ rozpráva Pavel, sinológ a turistický sprievodca, ktorý v Číne žije už viac ako pätnásť rokov a napísal o nej dve knihy. „Mnohé miesta sú totiž dodnes nedostupné bežnou

↑ Rýžové terasy
v provincii Jün-nan.

dopravou. Do odľahlých dediniek stále vozia náklad mulice. Ľudia chodia pravidelne aj na trhy predať svoju zeleninu a hospodárske zvieratá. Cestu čaju a koní stále využívajú aj pastieri.“

Kedysi ňou Čína vyvážala čaj do Tibetu, Barmy, Indie a juhovýchodnej Ázie a z Tibetu dovážala kone. V chove koní nemala tradíciu, no potrebovala ich na odrážanie útokov rýchlych mongolských jazdcov na severe. Na Čcha-ma-ku-tao, ako historicky v Číne cestu nazývali, sa Pavel s rodičmi vybrali so sprievodcom Jangom, miestnymi pastiermi a mulicami. Tie niesli batožinu, stany, zásoby jedla a kuchynské náčinie. Sprievodcovia vždy večer postavili stany,

uvarili večeru aj čaj vo veľkých začmudených čajníkoch. Do dediniek skupina schádzala, len keď potrebovala na trhu dokúpiť potraviny.

POD NAJSTARŠÍMI ČAJOVNÍKMI Na Cestu čaju a koní vyrážali Dvořákovci z historického mestečka Ša-si v provincii Jün-nan. Je v nadmorskej výške 2 400 metrov a žijú tu príslušníci etnika Bai. Sú buddhisti, majú svoj jazyk (ale nie písmo), tradície aj charakteristické bielo-modro-červené kroje. Zaoberajú sa hlavne poľnohospodárstvom, preto sa určite oplatí navštíviť pravidelný piatkový trh, kde predávajú svoje produkty. Je to jeden z posledných tradičných trhov na historickej konsko-čajovej ceste a vyhlásili ho za ohrozenú kultúrnu pamiatku. „Najväčšou bizarnosťou na ňom boli umelé zuby. Rovno ich tam aj inštalovali,“ hovorí Pavel. „Neviem, či tí páni boli naozaj zubári. Mali však biele plášte a špárali sa dedinčanom v ústach. Videli sme vytrhnutie zuba, ale aj klasickú prehliadku. Priamo na tom preplnenom trhu na ulici. Ako za naozaj starých čias.“ Cez pandémiu sa sem Pavel so svojou manželkou Liyou, ktorá je z Číny, presťahoval zo Šanghaja. Pôvodne plánovali zostať dva mesiace, no boli z toho tri roky. Bývali v tradičnom domčeku z nepálených tehál a Pavel si obľúbil aj neďalekú tradičnú čajovňu.

Priamo tu sa čaj nepestuje, potrebuje nižšiu nadmorskú výšku, čajové plantáže sú trochu južnejšie. „Na rozdiel od Šanghaja, kde sú ľudia skôr kávičkári, sa tu však čaju pije veľa. Z provincie Jün-nan rastlina čajovník pochádza. Rastú tu aj najstaršie čajovníky na svete, majú okolo tritisíc rokov. Vytvárajú čajové lesy. Čaje zo starých stromov sú veľmi vzácne. Ich cena

„Rastú tu najstaršie čajovníky na svete, majú okolo tritisíc rokov. Vytvárajú čajové lesy. Čaje zo starých stromov sú veľmi vzácne. Ich cena sa pohybuje v tisícoch až desaťtisícoch eur za kilogram.“



↑ Kvalitné čaje
chutia najlepšie pri
čajovom obraze.

↓ Kvalita čaju závisí aj
od dodržania postupov
pri jeho spracovaní.

sa pohybuje v tisícoch až desaťtisícoch eur za kilogram,“ vysvetľuje Pavel.

Chutnal čaje zo starých čajovníkových stromov a hovorí, že majú špecifickú chuť. „A hlavne konzistenciu. Je hustejšia, medová, zostáva dlhšie na jazyku.“ Z aspoň sto rokov starých stromov odrody čajovník veľkolistý sa vyrába fermentovaný pu erh. Dá sa piť už po piatich rokoch, no



ľudia ho zvyknú kupovať na archíváciu. Zrením získava na kvalite aj na hodnote. „Maximálna doba archivovania je okolo päťdesiat rokov, potom už väčšinou nezreje a buď si drží hodnotu, alebo ju stráca,“ hovorí Pavel. „Vzácne čaje neslúžia na každodenné pitie, ale ako luxusný dar alebo na slávnostné udalosti.“

DVETISÍC KILOMETROV

Kvalitný pu erh vydrží aj dvadsať-tridsať nálevov. „V Číne sa nepije iba jedna šálka ako u nás. Čaj pijú hodiny,“ opisuje Pavel. Bežné čaje si ľudia jednoducho zalievajú. Tie kvalitnejšie chutia najlepšie pri čajovom obraze. Jeho súčasťou

je čajový stolík, čajové moria – veľké taniere, a čajové zvieratká alebo maznáčikovia z rôznych vzácných hĺn, na ktoré tiež lejú voňavý čaj.

Trek po Ceste čaju a koní nepatrí k jednoduchým. Pohybujete sa v nadmorskej výške okolo tritisíc metrov. V minulosti tu okrem nástrah prírody striehli na obchodníkov aj lupiči. Ľudia a mulice prekonávali viac ako dvetisíc kilometrov medzi Li-ťiangom a Lhasou za tri mesiace. Čaj nosili mulice a kone, ale aj ľudia. Muži a ženy vliekli náklad o hmotnosti okolo deväťdesiat kilogramov; čím viac odniesli, tým viac zarobili. Prekonávali s ním hory, snehové búrky aj zamrznuté rieky.

Hovorí sa, že čaj prišiel do Tibetu s čínskou princeznou Wen-čcheng, ktorá sa v roku 641 vydala za tibetského kráľa Songstena Gampa. Tibeťania si na čaj rýchlo zvykli. Vo večne chladnom podnebí bol horúci nápoj jedným z mála spôsobov, ako sa zahriať. Naučili sa ho pripravovať svojším spôsobom: so soľou a jačím maslom.

Čaj, ktorý z Číny do Tibetu vozili, bol z veľkých, tuhých čajových lístkov. Po niekoľkých cykloch naparenia a vysušenia ho zmiešali s vodou z vyvarenej ryže. Tá pôsobila ako lepidlo. Zlepené a vysušené lístky vyformovali do tvaru tehly. Jeden tibetský kôň mal hodnotu šesťdesiatich kilogramov čaju. Túto cenu stanovila Sečuánska čajová a konská agentúra, ktorú založili v roku 1074. V 13. storočí Čína takto nakúpila z Tibetu približne 25 000 koní ročne. Ku koňom postupne pribúdali ďalšie komodity: vlna, zlato, striebro či prípravky tradičnej čínskej medicíny.

NAJDIVOKEJŠÍ JAZDCI
Chodníčky Cesty čaju a koní boli dlho dopravnými tepnami pre časti tiel chránených zvierat, používané v tradičnej medicíne, pre nefrit, drahé drevo aj drogy. Pašovanie je už podľa Pavla minulosťou. „V pohraničných územiach sú checkpointy a prísne policajné kontroly, prezerajú autá a batožinu. Kedysi tu fungovala mafia, drogy, gambling, prostitúcia. Za posledných pätnásť rokov sa to veľmi zmenilo.“ Pavlove posledné zážitky z pohraničia sa týkajú zbierania lariev sršňov a chytania škorpiónov, ktoré tam jedia ako miestne špeciality.



↑ *Pu erh sa väčšinou lisuje do tvaru koláčov. Kvalitný vydrží aj dvadsať až tridsať nálevov.*

↓ *Do odľahlých dedín stále nosia náklad mulice. Kedysi ich využívali na celej Ceste čaju a koní.*

Jün-nan je z hľadiska etnického zloženia najbohatšia provincia celej Číny. „Mám ju rád práve pre jej pestrosť. Mení sa scenéria, ale aj obyvatelia. Každá etnická skupina má vlastné zvyky, jazyk, piesne.“

Kto chce zažiť naozajstný Tibet, mal by podľa Pavla zamieriť do západného Sečuánu. „V samotnej provincii Tibet nemôžu cudzinci samostatne cestovať. Musia ísť s cestovnou kanceláriou a trasy zájazdov sú pevne dané. Tibetská ríša bola kedysi rozľahlá a Tibeťania dodnes obývajú

„Pre nomádov sú kone súčasťou každodenného života. Presúvajú sa so svojimi stádami. Osudu pastiera obyčajne unikne iba najstarší syn, ktorého podľa buddhistickej tradície pošlú do kláštora, lebo v rodine by mal byť aspoň jeden mních.“



množstvo území aj v Číne. Jednotlivé etniká hovoria rôznymi dialektmi, majú rôzne tradície. Ich kultúry sú veľmi pestré. V západnom Sečuáne je tibetská kultúra stále živá.“

Ešte aj dnes tam môžete natrafiť na rôzne festivaly, na ktorých divokí jazdci na ešte divokejších koňoch predvádzajú svoje jazdecké umenie. Pavlovi sa najviac páčili tie v meste Li-tchang. „Niekdeto vyzerá ako na klasických dostihoch. Tu boli ľudia v krojoch, kone mali vyzdobené a dokázali neuveriteľné akrobacie.“

Pre nomádov sú kone súčasťou každodenného života. Presúvajú sa so svojimi stádami. Osudu pastiera obyčajne unikne iba najstarší syn, ktorého

↑ *Čajové plantáže v provincii Jün-nan. Práve odtiaľto čajovník pochádza.*

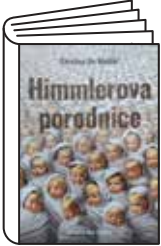
↓ *Hoci v Šanghaji sa už pije veľa kávy, na vidieku sú tradičné čajovne stále obľúbené.*

podľa buddhistickej tradície pošlú do kláštora, lebo v rodine by mal byť aspoň jeden mních. Ostatné deti, rovnako ako ich rodičia, väčšinou nevedia písať ani čítať. Nemajú žiadne vzdelanie. Nepočítajte s tým, že sa s nimi dohovoríte v angličtine. „Nehovoria ani po čínsky. Hoci medzi nimi už pôsobia aktivisti a hovoria im o dôležitosti vzdelania, zmeny sa dejú len veľmi pomaly.“●



PAVEL DVOŘÁK

Vyštudoval sinológiu, v roku 2009 odišiel prvýkrát do Číny a v roku 2012 sa tam usadil natrvalo. Pracoval ako tlmočník a turistický sprievodca, dnes sprevádza po Číne turistov a sám po nej veľa cestuje, fotí, nakrúca videá a píše blog cestycinou.sk. Krajinu a jej obyvateľov spoznal naozaj do hĺbky. O Číne napísal dve knihy a nakrútil dvanásťdielny dokumentárny seriál.

	NOTA BENE	38 KOMENTÁRE	
	 Jesť s cudzími <i>Dušo Martinčok</i> Jesť s blízkymi je fajn. Ešte lepšie je ale stolovanie s cudzími. V Osle som žil jeden mesiac. Písal som tam knihu. Bol to môj vzácny čas v izolácii a pohrúžení sa do vlastného sveta. Vždy som si myslel, že samota mi neprekáža. Dokonca ju považujem za dôležitý zdroj svojej spokojnosti a ukotvenia. No v cudzej krajine to bolo trochu zložitejšie. Chýbal mi kontakt s miestom, kde som tvoril. Naozajstný, neturistický. Na dvore bytového domu, v ktorom som býval, sa stretávali susedia. Večerali tam, opaľovali sa, hrali sa s deťmi. Asi som sa k nim mohol pridať, ale na to som príliš plachý. Ich posedenia vyzerali radostne, no súkromne. Z druhej strany môjho bytu bol výhľad na vežu protestantského kostola. Každý deň od tretej do piatej tam podávali kávu a vafle. Pred kostolom bol rozkročený drevený stojan, na ňom pozvánka. Všetci boli vítaní. Začal som tam chodiť. Tiež to nebolo úplne jednoduché, ale cítil som sa pozvaný. Napokon sa posedenia v kostolnej záhrade stali súčasťou mojej každodennej rutiny. Nad vafľami a šálkou kávy som sa zoznámil s miestnymi, ale aj s pútnikmi, ako som bol ja. Spoznal som starú pani Signe, ktorá prichádzala s chodítkom zo zariadenia pre seniorov vzdialeného presne jeden kilometer. Po päťsto metroch si vždy na pár minút oddýchla na zastávke autobusu. Bola tam Barbora z Prahy, tá študovala hru na renesančnú lutnu. Občas prišla fárarka na dôchodku, ktorá ma zoznámila so svojou manželkou. A oni spoznali mňa. Prestal som byť turistom, stal som sa týpkom zo Slovenska, čo v bytovke oproti kostolu píše. Každý deň medzi treťou a piatou som bol súčasťou ich spoločenstva. Jesť s cudzími. Nič nie je krajšie. Po druhom súste spoločného jedla už nikto cudzí nie je.●	 Prameň smrti <i>Zuzana Mojžišová</i> <i>Himmlerova porodnice</i>, takýmto priam oxymoronom nazvala francúzsky píšuca belgická autorka Caroline De Mulder svoj najnovší román (Argo 2025, preklad Jana Chartier). Zvláštna kniha – v nejakom zmysle sa ľahučko číta, a pritom hovorí o strašných veciach. Po formálnej stránke nie celkom tradičná, ale ani príliš inovatívna. Celistvý príbeh získame až akýmsi zosumarizovaním pohľadov troch hlavných postáv – budúcej mladučky mamičky Francúzky Renée, nemeckej vzornej zdravotnej sestry Helgy a bývalého dachauského väzňa Poliaka Marka. Práve ony sa v narácii striedajú, v krátkych kapitolách nám približujú svoje videnie situácie, svoje jedinečné umiestnenie vo víre hanebných vojnových udalostí. Nie, nie sme na fronte, tu nepadajú bomby, to však vonkoncom neznamená, že netrpia a nemrú ľudia. Dokonca tí najzraniteľnejší a naozaj nevinní – novorodeniatka. Javiskom pre drámu je priestor vymyslený zvráteným nacistickým mozgom: lebensborn, v preklade čosi ako prameň života. Lebensborny si dávali za cieľ zvýšiť árijskú populáciu prostredníctvom najmä anonymných pôrodov z mimomanželských vzťahov. Deti tu narodené (no aj tie ukradnuté) boli ponúkané na osvojenie do SS rodín a v budúcnosti mali zaľudniť dobyté miesta, vyprázdnené v dôsledku ideologického besnenia. Program bol dielom popredného muža nemeckej ríše Heinricha Himmlera a fungoval od roku 1935. Každá z troch hlavných postáv prechádza vlastným peklom. Dôležitá je aj láska, zrádzaná, neopätovaná, pretrhnutá, nepochopiteľná, odháňaná, ochromená strachom a – navzdory hrozným časom – nezlomne presakujúca na povrch.●	 Čaj s temnou príchuťou <i>Marcel Rebro</i> V Rusku má fráza „pozvať na čaj“ zvláštnu, temne aromatickú príchuť. Inde znamená priateľský rozhovor pri horúcom nápoji, v realite Vladimíra Putina to môže byť pozvánka na posledné posedenie vášho života. Stačí stratiť priazeň Kremľa a zrazu má čaj podozrivú arómu – kovovú po „náhodnom“ páde z dvadsiateho poschodia alebo chemickú po dávke polónia či novičoku. Tento fenomén nie je len strašidelným reliktom z čias KGB. Je to moderný nástroj politickej kontroly a zároveň jasná správa: lojalita má v Rusku obmedzenú trvanlivosť a bohatstvo neznamená imunitu. Od začiatku vojny na Ukrajine záhadne zomreli či zmizli desiatky podnikateľov – od ropných magnátov až po regionálne „šedé eminencie“. Niektorí otvorene kritizovali inváziu, iní len stáli v ceste ziskom alebo ambíciám správnych ľudí. Mnohí sa snažili zachrániť útekom – do Londýna, Dubaja či na Cyprus – no história ukazuje, že ruský „čaj“ má dlhý dosah. Pamätné prípady Litvinenka alebo Skripaľa sú mementom, že ani v zahraničí nie je šálka bezpečná, ak sa na vás zameria Moskva. Satirici radi hovoria, že najlepší čaj v Rusku varia v Lubianke. Obsluha sa usmieva, spýta sa, či si dáte cukor, a nenápadne pridá aj dvoch ozbrojencov. Ak sa rozhodnete, že nemáte chuť, možno zistíte, že pozvanie nebolo dobrovoľné. V tejto hre kanvicu drží len jeden človek. Odmietnuť jeho ponuku je neporovnateľne nebezpečnejšie, než si nápoj prisladiť. „Pozvanie na čaj“ je v skutočnosti test lojality, tichá hrozba a zároveň pripomienka, že v krajine, kde politická moc prerastá s tajnými službami, sa aj nevinný nápoj môže stať zbraňou.●

Boli časy, keď v Európe nikto nejedol zemiaky, v Taliansku paradajky a v Indii nikto nepil čaj. Až vďaka rôznym marketingovým prostriedkom sa z nich stali tradičné potraviny.

Indický a žiadny iný

Môj dedo Bulhar ako malé dieťa pred sto dvadsiatimi rokmi v uliciach Bratislavy rozhadzoval zelené papriky. Bratislavčania ich vraj nechceli kupovať, lebo ich nepoznali a nevedeli, ako ich použiť. Nemám túto dedovu historku overenú z viacerých zdrojov, ale aj tak sa vždy pousmejem, keď v zozname tradičných slovenských jedál vidím plnenú papriku. Smejem sa aj pri bryndzových haluškách, na ktoré nám bryndzu doviezli Rumuni a druhú hlavnú ingredienciu – zemiaky nás musela nariadeniami donútiť pestovať až Mária Terézia a jej syn Jozef II.

O tom, že v celej Európe sa len veľmi ťažko popularizovalo pestovanie zemiakov, lebo ľudia túto plodinu z Ameriky považovali za jedovatú, sa vie pomerne veľa. Napríklad, že vo Francúzsku si farmaceut a agronóm Antoine-Augustin Parmentier nechával cez deň strážiť zemiakové polia, čím vyvolal dojem, že ide o niečo vzácné. Takže keď boli v noci polia nestrážené, nechal ľudí vykrádať ich. V Taliansku za jedovaté považovali zas paradajky. Úrady použili marketing cez talianske vojenské jednotky.

Krmili ich cestovínami s paradajkovou omáčkou, a tak postupne ovplyvňovali chute Talianov.

Nedávno ma však v Historickej revue prekvapil článok o jednej z najúspešnejších marketingových kampaní na svete, ktorá naučila Indov piť čaj. Dnes sa väčšina sveta zdá samozrejmé, že krajina s bohatou tradíciou korenín pestovala čaj odnepamäti. Pravda je však iná. Až do 19. storočia bol čaj v Indii prakticky neznámy. Pili ho len niektoré kmene na severe, ktoré listy divokej čajovníkovej rastliny používali skôr ako liečivo.

Britská Východoindická spoločnosť, ktorá ovládala rozsiahle územia Indie, videla v čaji obrovskú obchodnú príležitosť. Dovtedy Briti vozili čaj z Číny, ale obchod s Čínou bol politicky aj ekonomicky komplikovaný. Riešenie našli v masívnej výsadbe čajovníkov v Indii. Briti priviezli know-how, plantážny systém aj odrody. Lenže stále to bol len vývozný artikel a záležitosť najvyšších vrstiev. Ak sa mal čaj pestovať lacno, musel mať oveľa väčší odbyť. A Briti si uvedomili, že najväčší trh bude samotné domáce obyvateľstvo,

ak čaj prijme ako každodennú potrebu. Okrem neznalosti boli prekážkou ešte dve veci – vysoká cena a nálepka cudzieho produktu vytvoreného vykorisťovateľským imperiálnym režimom.

Cena sa znížila tým, že sa okrem celých čajových lístkov začal predávať aj vedľajší produkt spracovania, čajový prach a fragmenty lístkov. Britská Tea Board of India začala predávať lacný čaj priamo na trhoch, vo vlakoch, pri železničných staniciach a autobusových zastávkach. V priemyselných mestách a na plantážach zaviedli počas pracovného dňa čajové prestávky. To u ľudí vytvorilo asociáciu – čaj rovná sa pauza. Po dedinách chodili pojazdné stánky s kotlami horúceho čaju, ktorý podávali s mliekom a cukrom, čo zakrývalo jeho prirodzenú horkosť.

Po desaťročiach propagandy, školení a ďalšieho agresívneho marketingu sa čaj stal indickým nápojom. Tak indickým, že si dnes väčšina Indov bez ranného chai nedokáže predstaviť deň.●





Miška má štrnásť rokov. Narodila sa ako zdravé dievčatko, radosť v rodine bola obrovská. Bolo to prvé dieťa Magdalény a Romana. Absolútna pohoda však trvala nespravodlivo krátko.

Jedna z milióna

Text Lucia Bucheňová
Foto Alan Hyža

„Vlastne len tri mesiace,“ hovorí mama Magda. Po hexavakcine v troch mesiacoch Miška náhle stratila vedomie a hospitalizovali ju v nemocnici. Nasledoval kolotoč vyšetrení. Kým lekári prišli na diagnózu, rodičia začali s Miškou cvičiť Bobath metódou. Doslova sa doprosovali MR vyšetrenia. Dievčatko však malo až tri roky, keď „emerko“ potvrdilo neuroinfekciu, čiže zápal mozgových ciev. „Našej Miške konečne stanovili diagnózu – myopatia stredného stupňa.“

Miška s nami sedí za stolom a pochutnáva si na svojich obľúbených hranolkách. Je výnimočná. Veľmi spoločenská, milá a kúzelne sa usmieva. Áno, je iná ako jej zdraví rovesníci, ale debata s ňou je fajn. Chvíľu síce trvá, kým príde na to, koľko má rokov, no s pomocou mamy napokon povie správne číslo. Sama si ide za čašníkom objednať, potom mi prezradí, že najradšej zo všetkého počúva hudbu a tancuje. „Dupoce,“ upresní s úsmevom mama Magda. Kvôli susedom pod nimi pre istotu kúpili penové podložky.

„Snažíme sa fungovať naplno. Stále skúšame možnosti, stále je nádej, že vedci niečo vymyslia.“

Myopatia je nervovo-svalové ochorenie postihujúce predovšetkým kostrové svalstvo, pri ktorom sú kľúčové pravidelné cvičenia a rehabilitácie. „Nie je to jednoduché, ale povedali sme si, že urobíme maximum, aby naša dcéra napredovala.“ Doma majú ešte jedenásť-ročného Riška, je zdravý ako buk, baví ho futbal, je brankárom. „Riško bol úplne iné bábätko, vývoj mal ukážkový, pri ňom som si uvedomila, že všetky naše pochybnosti pri Miške boli správne.“

Prispieť môžete aj naskenovaním tohto kódu z vášho mobilného bankingu.



← Miška. Má štrnásť a nevyliciteľnú diagnózu.

Časopis NOTA BENE poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a ľuďom so znevýhodnením. Nie vlastnou vinou sa ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho osud Mišky osloví. Aj váš príspevok sa použije na kúpu auta, ktoré Miška potrebuje. Ďakujeme!

Číslo účtu IBAN: SK85 3100 0000 0040 4021 8205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku – Miška. Kontakt na OZ Medzi nami: 0905 910 827 alebo 0905 240 389 (medzinami@zoznam.sk).

Keď mala Miška sedem rokov, prišiel prvý epileptický záchvat. Odvtedy ich má za sebou už požehnané. „Zrazu sa jej vývoj začal nie že výrazne spomaľovať, ale pomaličky, ale iste cúva dozadu.“ Rodičia opäť tušili niečo zlé. Vlani v lete sa predtuchy naplnili. Genetické vyšetrenie potvrdilo mutáciu v géne SYNJ1 s následnou diagnózou neurovývinová a epileptická encefalopatia typu 53. Má ju len jeden človek z milióna. Neexistuje na ňu liek, ktorý by Mišku vyliečil.

Ide o závažné neurodegeneratívne ochorenie charakterizované ťažkou ovplyvniteľnými epileptickými záchvatmi. V neskoršom štádiu ochorenia nastupuje spastická kvadruplégia. Postupne dochádza k úplnému ochrnutiu všetkých štyroch končatín, ochrnutiu hlasiviek a neschopnosti prijímať potravu. Je to najzávažnejší typ epilepsie. „Áno, lepšie to nebude. Nemôžeme však prepadať zúfalstvu a ľútosť, zbláznili by sme sa. Povedali sme si, že karty máme odkryté a žijeme ďalej. A snažíme sa fungovať naplno. Stále skúšame možnosti, stále je nádej, že snád' vedci niečo vymyslia,“ hovorí mama Magda.

S lekármi rodičia konzultovali liečbu. Istotu im nedal nik, existuje však Epidyolex, liek, ktorý by Miške možno mohol pomôcť zastaviť nekontrolovateľné záchvaty, a tým aj spomaliť nástup ochorenia. Hoci jej ho ministerstvo zdravotníctva na výnimku schválilo, poisťovňa to opakovane zamietla. Jediná možnosť teda je zadovážiť si liek ako samoplatca. „Suma je však horibilná, 1 350 eur mesačne. Popri rehabilitáciách, ktoré Miška doslova existenčne potrebuje, je to nad naše možnosti. O to viac, keď nám aj najväčšie lekárske kapacity stále prízvukovali slovíčko ‚možno‘. Liek môže, aj nemusí pomôcť. Čo však určite pomáha, sú rehabilitácie, ktoré našu dcéru udržiavajú v kondícii. S nimi nesmieme prestať.“

Každý záchvat príde nekontrolovateľne. Mišku vyruší v noci aj cez deň, v zápale hry. Hocikedy. A často sú to veľmi ťažké záchvaty, ktoré mladú slečnu posunú o kus dozadu. Miška mi prízvukuje, aby som už dopila svoju vodu v pohári. Záleží jej na tom. Mama sa usmeje a poznamená, že ich dcérka má autistické črty, má rada rituály, dožaduje sa ich. „Musí vedieť, čo chystáme, čo budeme robiť.“

Čoraz častejšie si už nevie spomenúť na slovíčko, ktoré predtým poznala a používala. Minule to bol tanier, dokázala naň len ukázať. „Lekárky som sa po minuloročnom výsledku genetiky opýtala, koľko máme času. Nič konkrétne nám nepovedala. Je to veľmi individuálne, o to viac, že pacientov, ako je naša Miška, je ako šafranu. Tešíme sa z každého dňa, keď je veselá, hravá, a ak je bez epileptického záchvatu, tak je to super deň,“ vysvetľuje Magda a dodáva, že zdravý syn Riško to tiež nemá ľahké. „Lúbime ho rovnako, ale Miška si vyžaduje viac pozornosti a dozoru. On to chápe, ale príde mu ľúto, keď sa napríklad tešíme na nejaký výlet a v sekunde z neho nič nie je, lebo Miška dostane záchvat.“

Cestovanie je náročné. Miška je vysoká slečna, pri jazde v aute hrozí, že sa počas záchvatu zosunie a nohy sa jej zaseknú pod predným sedadlom. „Reálne si ich môže zlomiť. Nevieme, ako dlho budeme s ňou môcť ešte cestovať, ale na výletoch je šťastná. Podali sme si žiadosť o príspevok na auto. Veríme, že nám ho schvália, lenže doplatok je vysoký. Miška potrebuje vzadu veľký priestor, oddelené zadné sedadky. Takých áut je málo a sú drahé. Lenže Miške chceme dopriať čo najkrajší život, kým si ho ešte môže vychutnať.“●

42

NOTA BENE

LÚŠTENIE

autor: Pavol Surovec	nástroj na šitie	cesta (franc.)	zn. abvoľtu	sadlo, tuk	meno Cha- čaturjana	Pomôcky: ARAKS, ISSA, TRIM	ako (básn.)	potom	materská škola (zast.)	nula (angl.)	šport. kód Nikaraguy	a iné (skr.)	bezhrbá ťava	polodra- hokam
prvý preklad Bible						zistila totožnosť								
						iným spôsobom								
1. časť tajníčky														
chem. zn. lútécia			ženské meno					hranica (lek.)				vlastní		
			rieka v Arménsku					ozruľa (expr.)				záškodnícka loď		
papagáj				EČV Malacky			vokalizovaná predložka				popravca			
				časť tváre			odstrániť rýpaním				druh revolvera			
	druh kukučky	Regionálny úrad (skr.)			hromada				duša u st. Egyptanov				preber sa k životu	metropola Talianska
		nemecký určitý člen			ukazovacie zámeno				tamtá					
Adamovské strojirny						chem. zn. rádia			tesárska sekera					
						kód Rumunska			chem. zn. zirkónia					
2. časť tajníčky														
sídlo v Rusku					jemná hmla na horách					lodný sklon				

Vylúštenie z minulého čísla: Ak si myslíš, že to dokážeš, máš pravdu. Ak si myslíš, (že to nedokážeš, tiež máš pravdu). – Henry Ford

Naše životy skončia vtedy, keď prestaneme [...]. – Martin Luther King

	6		8		3		1	
3		1				9		5
	7		4	1	9		3	
7		2	1		6	5		3
		6				4		
8		4	7		5	2		1
	2		9	6	4		5	
9		3				8		6
	5		3		2		9	

griddlers.net

	3		6		8			2
9		2				8	4	6
	8		2	9	5			
1		4			9		5	
		3				4	6	1
5		7	4		6		8	
	7			2		9		5
	1		5	8	7			
3	4			6		7		8

griddlers.net

KÓDEX PREDAJCU SOCIÁLNEJ SLUŽBY

- Predajca nosí preukaz so svojim registračným číslom a fotografiou na viditeľnom mieste.
- Predajca ponúka časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze.
- Predajca ponúka časopisy na určenom mieste uvedenom na jeho preukaze.
- Predajca ponúka časopisy za odporúčaný príspevok uvedený na titulnej strane časopisu.
- Predajca ponúka časopisy spôsobom, ktorý neobťažuje okoloidúcich (je triezvy, čistý, upravený, slušný).
- Predajca sa zdržuje na svojom mieste bez detí do 16 rokov.
- Predajca aktívne pracuje na zlepšení svojej sociálnej situácie, svojich zručností a riadi sa pokynmi sociálneho pracovníka.
- Predajca v Bratislave je povinný nosiť aj oficiálnu vestu s logom NOTA BENE. Začiatočník vestu nemá, iba špeciálny preukaz platný v daný mesiac.

KÓDEX PRISPIEVATEĽA

- Preverte si preukaz predajcu, na ktorom je uvedené registračné číslo, fotka.
- Prispiievajte na časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze predajcu.
- Neprispiievajte viac, ako je uvedené na časopise, pokiaľ sa tak sami nerozhodnete.
- Časopis, na ktorý ste prispeli, si prosím zoberte so sebou.
- Časopis po prečítaní darujte alebo znehodnoťte tak, aby sa nedal znova ponúkať.

MESAČNÍK NOTA BENE, 23. ROČNÍK, 9/2025

Redakcia: Šéfredaktorka: Sandra Pazman Tordová. Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, jana.cavojska@notabene.sk, 0903 546 742. Redaktorka: Petra Vrablicová, petra.vrablicova@notabene.sk. Vizualný koncept: Denisa Šířrová & Martin Jenča (Milk). Sadzba a zalomenie: Martin Mistrik. Vizualný editing: Jana Liška Schmidt. Korektúra: Mária Beňáková Rišková.

Vydavateľ: OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 59 62, notabene.sk. IČO: 360 68 781, IČ DPH: SK 202 158 57 31, číslo účtu IBAN: SK21 1100 0000 0026 6347 5014, BIC (SWIFT): TATRSKBX. Registrácia na MV SR dňa 20. 3. 2001, číslo spisu: VVS/1-900/90-17945, na MK SR pod číslom EV 3665/09 ISSN 1335-9169.

PROTI PRÚDU: Štatutárne zástupkyne: riaditeľka Nina Beňová 0908 434 826 a šéfredaktorka Sandra Pazman Tordová 0905 143 651. Finančné oddelenie: Jana Puhová 0911 209 559, Martin Zuščin. **Program NOTA BENE:** Terénny tím podpory predajcov: koordinátor Peter Kadlecík 0907 733 388, Róbert Olejár 0917 526 158, Ivan Scholtz 0905 440 764, Michaela Kukučka 0908 293 233. Sociálni pracovníci: koordinátorka Lucia Frimmelová 0905 440 878, Erik Kapsdorfer 0905 440 946, Dagmar Korentsy 0908 229 830. Distribúcia: Barbora Sekelská 0915 779 746, Peter Kováč 0908 986 603

Program Bývanie NOTA BENE: koordinátor Ivan Lorenc 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905 595 520, Rebeka Káplóczká 0908 268 034, Mária Teley 0905 440 887, Alexandra Lukačovič Senajová 0911 654 411, Dagmar Gurová 0917 337 235. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905 812 175, Zuzana Butkovská 0905 952 471.

Program Advokácia: Nina Beňová 0908 434 826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk

- Pouličný časopis NOTA BENE začal vychádzať v septembri 2001. Vydáva ho občianske združenie Proti prúdu ako svoj hlavný projekt na pomoc ľuďom, ktorí sa ocitli bez domova alebo im hrozí strata ubytovania z finančných dôvodov. Cieľom je aktivizovať ľudí bez domova, pomôcť im získať sebaúctu, dôstojný príjem, pracovné návyky a sociálne kontakty. Úlohou NOTA BENE je tiež kampaň na pomoc ľuďom bez domova.
- Predajca časopisu musí byť registrovaný v OZ Proti prúdu alebo partnerskej organizácii mimo Bratislavy. Pri registrácii dostane 4 kusy časopisov zdarma, všetky ostatné si kupuje za 1,40 € a predáva za plnú sumu 2,80 €. Je povinný nosiť preukaz, v Bratislave aj oficiálnu vestu a dodržiavať kódex predajcu (pozri str. 42). Ak zistíte, že niektorý predajca porušuje pravidlá, prosím, informujte nás alebo partnerskú organizáciu.
- OZ Proti prúdu v rámci integračného projektu NOTA BENE poskytuje predajcom ďalšie služby: základné a špecializované sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, podporu streetworkera na predajnom mieste, právne poradenstvo partnerskej advokátskej kancelárie, tréningy, skupinové stretnutia a workshopy, prístup do kupónového motivačného sociálneho obchodu, príspevky na lieky, internet, PC a telefón zadarmo pre vybavovanie práce, bývania a úradných záležitostí, úschovu peňazí a úradných listín a možnosť využívať korešpondenčnú adresu o. z. na zasielanie osobnej pošty.
- OZ Proti prúdu od roku 2001 realizuje pilotné projekty v oblasti riešenia bezdomovectva, iniciuje systémové a legislatívne zmeny na národnej úrovni, vydáva knihy z pera ľudí bez domova, organizuje odborné konferencie a vydáva odborné publikácie. Je členom siete pouličných časopisov INSP, organizácie FEANTSA a Slovenskej siete proti chudobe.

Viac na notabene.sk.

PROGRAM BÝVANIE NOTA BENE

Hľadáme prenájomateľov bytov

Pomôžte našim predajcom opäť zažiť pocit domova.

PREČO PRENAJAŤ BYT PREDAJCOVI?

- Pravidelné platby bez meškania
- Kvalitne pripravená nájomná zmluva
- Asistencia pri komunikácii s nájomcom
- 26 spokojných súkromných prenájomateľov
- 36 nájomcov v Programe Bývanie NOTA BENE

socialna.agentura@notabene.sk

+421 905 812 175



HĽADÁME
Garsónky
1-izbové byty
2-izbové byty

NOTA BENE POZÝVA



SADNIME SI SPOLU

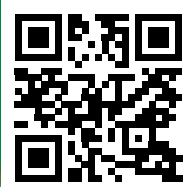
NOTA BENE spája ľudí. Predajci a predajkyne sú plnohodnotnou súčasťou našich miest a našich komúnít. Každé stretnutie je možnosťou zažiť priateľskú interakciu a prijatie. Každý rozhovor je príležitosťou hľadať to, čo nás spája.

DOBRY TRH

Prijmite naše pozvanie
k spoločnému stolu NOTA
BENE na Dobrom trhu

20. septembra 2025
od 16:00 do 18:00

na Lýcejnej ulici v Bratislave
a spoznajte bližšie našich predajcov.
Okrem nich sa môžete tešiť aj na
rozhovory s hercami a herečkami
Divadla bez domova a ďalšími
zaujímavými
hostami.



PODPORTE NÁS