



NUTRIČNÁ PORADKYŇA:
*Nevážte sa,
merajte si pás!*



**Ruky
prezradia
naš vek**

IBAŽE BY STE
POZNALI NAŠE
TRIKY...

Rozhovory:

MARTIN „PYCO“ RAUSCH

ADRIANA POLÁKOVÁ

DERMATOLOGIČKA
O ZRELEJ PLETI

PSYCHOLOGIČKA
O TOXICKÝCH
VZŤAHOCH

Všetko o zivote postyridsiatke!

Vieme, čo chceme, a vieme aj,
že to dosiahneme

11/2023
2,89 € / 101 Kč



CESTOU, NECESTOU
AJ HLBOKOU VODOU.

RANGE ROVER
SPORT



ZISTITE VIAC



Range Rover Sport PHEV: Spotreba paliva (kombinovaná) v l/100 km: 0,8-0,9; emisie CO₂ (kombinované) v g/km: 18-21, spotreba elektrickej energie (kombinovaná) v kWh/100 km: 28,1-29,8; podľa normy WLTP. Ilustračná fotografia. Dostupnosť a špecifikácie sa líšia podľa trhu, informujte sa u miestneho predajcu.

Editoriál o tom, že po 40-ke už NAOZAJ robte len to, čo chcete

Kúpili sme domov klavír. Kubo spolu s prvou triedou začal chodiť aj do hudobnej, hovoril o tom celé mesiace, tak sme ho prihlásili a teda, baví ho to.

Nehrala som z nôt 32 rokov. Ani som netušila, že ich ešte viem čítať, aj keď som v škole chodila na klavír 9 rokov. A stalo sa.

Je to ako bicykel, z truhlíc, kde máme svoje staré veci, som vytiahla noty od Bacha a začala som hrať.

Prvý večer 4 hodiny.

Druhý večer tiež.

Tretí večer ma boleli prsty, ale stále som nachádzala nové a nové skladby, ktoré som kedysi milovala a hrala.

A bola som šťastná.

A môj muž mi pripomenul, že odkedy ma pozná, hovorím, že keď budem stará, kúpim si klavír a budem si na ňom hrať všetko to, čo som mala rada.

Stará nie som, ale klavír mám.

A strašne som vďačná, že skôr ako prišla staroba. :-)

Toto číslo Evity je znovu o nás, ktoré už máme viac ako 40.

O tom, že je najvyšší čas prestať odkladať svoje sny a túžby, treba si ich plniť...

O. k., o. k., aby bolo jasné, viem, že mnohé z nás majú prácu, ktorá nie je úplne naša vysnívaná, ale nemôžeme ju opustiť. Z rôznych príčin, rodinných, regionálnych, finančných, to je jedno. Nebudem sa tváriť, že všetko sa dá, keď sa chce, lebo niekedy sa nedá, viem to, chápem to.

Ale!

O to viac by sme sa potom mohli na seba zamerať v čase, keď v robote nie sme, a je na nás, ako budeme tráviť voľné hodiny.

O to viac si treba vyberať fajn ľudí, fajn vzťahy, fajn knihy, fajn filmy, fajn jedlo, fajn všetko.

Možno vás inšpirujeme. :-)



Vaša
Emita

evita

NOVEMBER 2023

- 3 Editoriál
4 Obsah
6 Napísali ste nám
OBJAVILI SME PRE VÁS
8 Užite si november!
LEN V EVITE
10 Vyhnite sa jesennej melanchólii
12 Sladké radosti Petry Tóthovej
14 Až teraz naozaj žijem!
MY A NÁŠ ŽIVOT
20 Umenie povedať nie
22 Nutričná poradkyňa: Nevážte sa, merajte si pás!
ŽENA, KTORÚ UZNÁVAME
26 Nika Macinská: Žijem najlepšie roky svojho života
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
30 Psychologičky: Nelámete sa tam, kde sa pre vás ani neohnú
INTÍMNE
34 Ticho v posteli
MY A NÁŠ ŽIVOT
38 Pestujte si priateľstvá na celý život
42 Vedeli ste, že?
MÓDA
46 Módny editoriál
54 Módné influencerky po 40
58 Hadia žena
62 Nepodceňujte silu spodnej bielizne
68 Trendy aj v 40-, 50-, 60-ke
- 72 Čierny kabát
74 Denimová sezóna
76 Biela košeľa je základ
78 5 spôsobov, ako nosiť kostým
BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
80 Ruky nás prezradia
82 Vrásky sú božím mejkapom
86 Pleťové oleje
88 Latte mejkap
90 Kyslík pre pleť
92 To naj
94 Tipy od dermatologičky: Krásna pleť po 40-ke
INTÍMNE
98 Hovorme s deťmi o sexe



14

AŽ TERAZ
NAOZAJ
ŽIJEM!



34

TÍCHO
V POSTELI

54

MÓDNE
INFLUENCERKY
PO 40



80

RUKY NÁS
PREZRADIA



BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

104 Jana Šimkovičová: Zdravé
môžeme byť aj v zrelom veku

VARENIE

108 Polievky, čo zahrejú aj zasýtia

ROZHOVOR

114 Pyc: Nie som výživový poradca

CESTUJEME S EVITOU

118 Francúzsky Štrasburg

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

122 Wellness vo vlastnej kúpeľni

124 Doma je dobre, keď je útulne

MY A NAŠA KARIÉRA

126 Adriana Poláková: Len čo začnete
niečo ľutovať, stagnujete

130 Robme to, čo nás baví

ČÍTATE LEN VY

134 Letušky – nová Evitovka

LEN V EVITE

138 Work balance

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete



122

WELLNESS VO
VLASTNEJ
KÚPEĽNI



126

ADRIANA
POLÁKOVÁ: LEN
ČO ZAČNETE
NIEČO ĽUTOVAŤ,
STAGNUJETE



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 11 november 2023, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Šárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renata Brimich Špačková,
Katarína Kopcsányiová, Michaela Krivdová, Sabína Kubrická,
Lucia Lukušová, Monika Macháčková, Zuzana Matúšová,
Gabriela Mohrová, Nina Murárová, Veronika Turčanová

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Eduard Daniš, Soňa Kabátová,

Lucia Lukušová, Branislav Šimončík

VIZÁŽ: Jessica Garami, Eva Kikoní,

Karolína Sláviková, Mária Šavlik

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Shutterstock

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík
ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu nevracia.

mafraslovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužík, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Martin Mráz, tel.č. 02/48 238 200

OBCHODNÁ RIADITEĽKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

RIADITEĽKA DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Lucia Chynoranská, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

OBCHODNÝ MANAŽÉR:

Peter Tomek, tel.: +421 918 726 304

e-mail: peter.tomek@mafraslovakia.sk

Peter Vlašič, tel.: +421 915 886 439

e-mail: peter.vlasic@mafraslovakia.sk

PREDPLATNÉ: tel.: 0948/987 958, 0917/238 238

e-mail: predplatne@mafraslovakia.sk

online: http://predplatne.hnonline.sk

**MAFRA Slovakia, a. s., je druhým
najsilnejším vydavateľstvom na Slovensku.**

**Vydáva viac ako 50 printových
titulov, prevádzkuje**

**14 webových portálov a internetovú
televíziu.**

ADRESA VYDAVATEĽSTVA:

MAFRA Slovakia, a. s.

Kalinciakova 33, 831 04 Bratislava

tel.: 02/48 238 100

IČO: 51 904 446

TLAČ: Walstead Moraviapress, s. r. o., U Póny 3061, Břeclav

PREDPLATNÉ NA 12 MESIACOV: 34,68 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 39,90 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,89 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegrasso, a. s.

REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241

VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost, a. s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 101 Kč

Preданý náklad je zverejňovaný v ABC SR a podlieha auditu

v zmysle platnej metodiky ABC SR.

© Copyright MAFRA Slovakia, a. s. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva
ich vydavateľ. Autori článkov zverejnených v tomto vydaní si v zástupení
vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na
verejný prenos článkov, ako aj na verejnú rozširovanie rozmožneniny týchto
článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.
Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.

Napísali ste nám



MONIKA JE INŠPIRUJÚCA

Páčia sa mi všetky ženy, ktoré nám ponúkate na stránkach Evity. Sú to ženy, ktoré majú čo ponúknuť, nie sú od nikoho závislé, sú prirodzené. Monika Horváthová je jednou z nich, ja som o nej do minulého mesiaca vôbec nič nevedela. A jej pohľad na svet a na rodinu nesklamal. Ďakujem. **Táňa L.**

PREČ S EX

Súhlasím, keď sa s niekým rozídate, treba na neho zabudnúť a rozhodne jeho osobu nevnašať do nových vzťahov. Ja som takto stále porovnávala svojho bývalého, s ktorým som bola sedem rokov, so súčasným priateľom a skoro som o neho prišla. **Olga B.**

KOLKO SEXU JE DOŠŤ?

Tento článok ma našiel presne v situácii, v ktorej som ho potrebovala, lebo podobné debaty teraz riešim so svojím manželom, ktorý má iné predstavy ako ja. Jemu stačí milovanie raz za mesiac, mne naša telesná blízkosť chýba. Niekedy sa na tom pochytiť tak, že sa pristihnem pri myšlienke, že to stojí aj za rozchod. Ale to je asi len afekt. V každom prípade, keď dvaja nemajú rovnakú predstavu o intenzite milovania, nie je to veľmi šťastný život. **Nina S.**

LÍČENIE

Chcela by som Vás poprosiť, aby ste v Evite uverejňovali viac návodov na líčenie. Rada experimentujem, rada skúšam nové veci, ale nie som si vždy istá, že robím dobre, a hlavne, či používam kvalitné výrobky. Takže tipy pomôžu. **Eva R.**

List mesiaca

INTIMITA NA POVEL

Ďakujem Vám za číslo o sexuálnom živote. Žila som s mužom, ktorý mal sex ako nástroj, ktorý ovládal náš život. Ráno ma upozornil, že dnes bude, popoludní ma vítal s tým, že dúfa, že nie som unavená, že sa teší na večer, a večer teda bol sex. Bolo jedno, ako sa cítim, či chcem, či mám chuť. On sa rozhodol a bolo. Nikomu som o tom nehovorila, zvykla som si. A potom, keď sme sa rozišli a začala som žiť s niekým iným, som pochopila, že milovanie môže byť aj spontánne, krásne a hlavne, že môže byť aj o mojich pocitoch. Som rada, že mladé ženy majú možnosť prečítať si o tom, ako má zdravý sexuálny život vyzeráť... **Soňa O.**

Darček za list mesiaca

Kozmetický balíček **dm**

v hodnote 50 €



Blahoželáme výherkyniam

**V SMS súťaži
o filtračnú kanvicu
Brita Style od
spoločnosti Potten
& Pannen – Staněk:**

Ivana Pastorková

Hlohovec

Zuzana Ščasná

Rajec

Adriána Galandová

Snina

Veronika Holá

Hvozdnica

Šarlota Nováková

Zemianske Lieskovce

Radka Mazurová

Michalovce

Iveta Moreová

Bardejov

Eva Posová

Pravenec

Zuzana Čajková

Liptovský Hrádok

Sisa Urbanová

Martin

Katarína Štecová

Hôrka

Mária Okkelová

Kapušany

Kliknite na

svet vity.sk



Každý deň nové články a inšpirácie, triky, návody a kopa zaujímavého čítania.

Astro



Myslia iba na seba a sú až príliš egoistické: Toto sú najsebeckejšie znamenia zverokruhu

Celebrity



Rolins skončila v sanitke! Legendárny koncert v českej aréne takmer zrušili, rozhodovala o tom jedna žena

Móda



Audrey Hepburn ju milovala: Objemná sukňa bude túto jeseň najväčším trendom

Vzťahy



Spoveď čitateľky Eriky (38): Mám 15 rokov manžela, no 18 rokov toho istého milenca



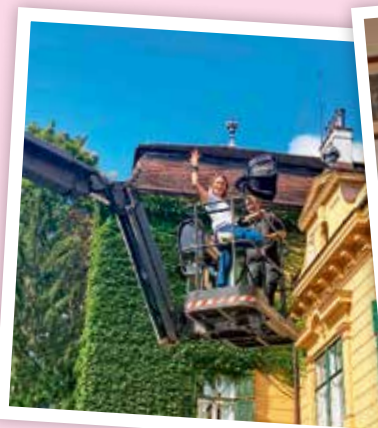
EVITA magazín

ČO VÁS ZAUJALO, ČO STE ZAŽILI, ČO NÁM CHCETE POVEDAŤ?
PÍŠTE NA ADRESU: EVITA@MAFRASLOVAKIA.SK



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE



Byť fotografom sa fakt opláti. Dostaneš sa takmer všade.



Skvelý deň s Adrianou Polákovou. Takýchto fotení si prosíme viac.



Tieto fotenia vonku v prírode milujeme. Dream job.



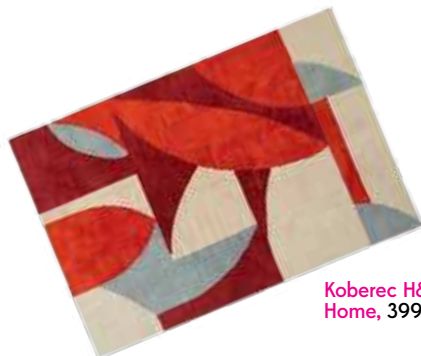
Daj do toho trochu dynamiky... ou, trošku menej, meneeej...

objavili sme pre vás

Parfum Prada
Les Infusion,
100 ml,
176 €



Extrakt z grefových
jadier Nobilis Tilia,
eshop.nobilis-tilia.sk,
20 ml, 16,28 €



Koberec H&M
Home, 399 €



Suchý šampón
Douglas
collection,
7,90 €



Hrnček Villeroy
and Boch,
24,50 €, predáva
pottenandpannen.sk



Užite si, november!

či máte 20, 30, 40
alebo 50!

NOVEMBER JE PREDZVEŠTOU
ZIMY A CHARAKTERISTICKÝ
NÁSTUPOM CHLADNÉHO POČASIA.
UŽITE SI HO PLNÝMI DÚŠKAMI
A TIEŽ PLNOU DÁVKOU ŠTÝLU.

Sako F&F,
37,95 €



Autor: **Nina Murárová**
Foto: **archív značiek**

Čižmy Kate
Gray, Humanic,
119,95 €



Kabát
Morgan,
200 €



Náušnice
Bimba Y Lola,
105 €



Stolová lampa
Chipper, 119 €,
predáva Westwing.sk

Papuče
Ugg,
119,95 €





Blůzka
Liu.Jo,
320 €



Náušnice
Thomas
Sabo, 280 €

Sukňa
Desigual,
99,95 €



Body
Hunkemoeller,
39,95 €



Sveter
Minimum,
125 €



Bunda
Karl
Lagerfeld,
445 €



Čižmy Kurt Geiger
London, 295 €





Vyhnete sa jeseňnej melanchólii

POTREBUJETE VYLEPŠIŤ DEŇ ALEBO CELÝ TÝŽDEŇ? DOBROU SPRÁVOU JE, ŽE NIEKEDY VÁS AJ ÚPLNE JEDNODUCHÉ VECI MÔŽU UROBIŤ ŠTASTNEJŠÍMI. TU JE NIEKOĽKO Z NICH.

Text: **Gabriela Mohrová**

Foto: **Shutterstock**



Sveter, ktorý vás vždy zahreje

Presne taký je kašmírový sveter, ktorý vyzerá luxusne a naozaj v ňom nikdy nepocítite chlad. Aj keď je počiatočná investícia vyššia, určite sa to opláti, lebo pri správnej starostlivosti vám vydrží roky.

Čas na oddych

V posteli trávime 1/3 nášho života a v týchto zimných mesiacoch možno aj o čosi viac. Spríjemnite si tento čas novým pyžamom či mäkkou dekou. Záleží len na vás, či dáte prednosť sexi saténovým kúskom alebo sú vám sympatickejšie klasické pásikavé pyžamá z bavlny. Vtipnou súpravou s obrázkom alebo nápisom zas pobavíte vaše okolie. Novým pyžamom potešte nielen seba, ale aj vašich blízkych, veď o pár týždňov sú tu Vianoce.

Doprajte si relax

K starostlivosti o pleť neodmysliteľne patrí aj relaxačná masáž. S masážnym valčekom z ruženínu podporíte prúdenie lymfy a zlepšíte krvný obeh. Pri pravidelnom používaní zmiznú drobné vrásky a kruhy pod očami budú jemnejšie.

Chodte na výlet, zn. štýlovo

Dobre vyzerajúce turistické topánky ocenia všetky milovníčky módy. Známy výrobca turistickej obuvi HANWAG oživil jeden zo svojich ikonických modelov ROTPUNKT. Táto funkčná lezecká obuv dostala svoj voľnočasový variant s retro dizajnom a je aktuálne k dispozícii v limitovanej edícii. Vyrobených je len 999 párov a každý pár má vyrazené sériové číslo.



Pozrite si staré fotografie

Vedci zistili, že prezera-
nie fotografií dokáže zlepšiť
náladu lepšie ako čokoláda.
Ak vás prepadne jesenná
melanchólia, pozrite si fotky
v telefóne alebo ešte lepšie v albume.
O dôvod navyše, aby ste si takýto retro
fotoalbum vyrobili.

Vitamíny proti stresu

Chutné gumené medvedíky STRESS
NO MORE s obsahom vitamínu B6,
extraktu z koreňa Ashwagandha
a z extraktu z medovky lekárskej síce
nevyliešia všetky problémy sveta,
ale vďaka svojmu zloženiu pomô-
žu k normálnej psychickej činnosti,
zlepšia kvalitu spánku a znížia všetky
prejavy únavy, čo oceníte hlavne teraz
v zimných mesiacoch.

Rozmaznávajte sa

Napríklad novou štýlovou podprsen-
kou. Svetoznáma značka spodnej
bielizne Victoria's Secret práve teraz
uviedla na trh svoju novú kolekciu The
Icon by Victoria's Secret. V reklamnej
kampani se objavia supermodelky
Gisele Bündchen, Naomi Campbell či
Emily Ratajowski... Súčasťou kolek-
cie je aj podprsenka The Icon Custom
Push-Up Plunge Bra, ktorá sa vďaka
unikátnej technológii ľahko prispô-
sobí prirodzeným krivkám ženského
tela. Určite stojí za to ju vyskúšať.
Kúpите ju na e-shope alebo v novootvo-
renom obchode v Prahe.

Spravte si radosť, obdarujte samu seba

Lenka Jediná je Slovenka, ktorá žije
v Austrálii, a práve tu vznikajú origi-
nálne šperky z 18-karátového zlata.
Alia Jewellery Sydney predstavuje
silné prepojenie Austrálie a Európy.
„Ležérny životný štýl v Sydney som
skombinovala s európskou elegan-
ciou a vznikla kolekcia jem-
ných geometrických
šperkov s diamantom
pre šťastie.“ Moderne
minimalistické šperky
v rôznych geomet-
rických tvaroch sú
navrhnuté v Sydney
a vyrobené rukami skúse-
ných zlatníkov v Európe. Tieto
kúsky sú luxus na každý deň.

Dobré vlasy = dobrá nálada

Ak hľadáte prípravok, ktorý
regeneruje vaše vlasy už od
prvého použitia, tak tento nový
šampón sa stane vašim miláči-
kom. Obsahuje na poškodené vlasy
L'Oréal Professionnel zo Serie Expert
Absolut Repair Molecular pepti-
dy a aminokyseliny, vďaka ktorým
peniká do štruktúry vlasov a výraz-
ne zlepšuje ich stav ihneď po umytí.
Vďaka svojmu zloženiu vlasy nielen
dôkladne vyčistí a ošetrí, ale uľahčí aj



ich rozčesávanie. A ak s ním budete
spokojná, povedzte to aj kamarátke
a vyskúšajte spoločne aj ďalšie pro-
dukty z tohto nového radu!

Majte sa radi

Sebaláska je jedným zo základných
pilierov našej vnútornej spokojnosti.
Inšpirujte sa kampanou I See Me, kto-
rú realizuje občianske združenie Trust
Women. Zaoberajú sa práve otázkou,
ako prekonať vnútorné a spoločenské
bariéry, ktoré bránia ženám vážiť si
samy seba. Hlavným cieľom tejto kam-
pane je povzbudiť ženy, aby si dovolili
mať láskavý a prijímajúci vnútorný
dialóg založený na rešpekte a sebaúcte.
Projekt sa snaží prostredníctvom
odborných rozhovorov so psycho-
lógmi a príbehov skutočných žien
upozorniť na dôležitosť témy sebahod-
noty a na prekážky, s ktorými sa ženy
stretávajú v spoločnosti.

FB: @trustwomen.club

Káva s vôňou jesene

Sychravé jesenné dni si spríjemnite
veľkou šálkou voňavej kávy z limitova-
nej edícia Nespresso – Pumpkin
Spice Cake. Jemná zmes kávy
s kofeínom a bez kofeínu, káv
Arabica z Etiópie a Latinskej
Ameriky je bohatá na
korenéné tóny, ako je klin-
ček, škoricca a kardamóm,
spojená s chuťou sladkej tekvice.
Doplňte si svoju šálku kávy mliekom
a pridajte ešte škoricu, mletý klinček,
závor či muškátový oriešok. Nielenže
vás táto káva ešte viac zahreje, ale tieto
druhy korenia majú aj mnoho blaho-
darných účinkov na vaše zdravie. Teraz
si môžete arómu sladkého tekvicového
koláča dopriať aj vo vašej káve.



Sladké radosti

Petry Tóthovej

OKREM TOHO, ŽE ZNÁMU CUKRÁRKU A SYMPATICKÚ ČERVENOVLÁSKU OPĎ PRAVIDELNE VÍDAME NA TELEVÍZNEJ OBRAZOVKE V ŠOU PEČIE CELÉ SLOVENSKO, NA PULTOCH KNÍHKUPECTIEV SA NEDÁVNO OBJAVILA JEJ NOVÁ KNIHA CUKRÁREŇ PETRY TÓTHOVEJ.

Text: **Monika Macháčková**, Foto: **archív RTVS**

Na aké recepty sa v nej môžeme tešiť?

Je to kniha našich tradičných retro dezertov, ktoré som sa snažila povzniesť na úroveň francúzskej cukrárne. V knihe je 44 receptov na úžasné retro dezerty, ktoré som sa snažila urobiť čo najpoctivejšie. Nie sú tam žiadne náhrady ani skratky. Naozaj si budete musieť uvariť puding, naozaj budete musieť použiť kvalitnú šľahačku.

Ako sa mení recept na zákusok, ktorý možno generácie pečú v takmer všetkých slovenských domácnostiach?

Napríklad špic – každý ho pozná ako klasiku – čokoládový krém a vaječný likér. Čo takto zmeniť to na jahodový krém a čokoládový likér? Skúsila som ozvláštniť chute a zmeniť dizajn.

Zvládne bežná žena v domácnosti upiecť tieto vynovené dobroty?

Všetky recepty som sa snažila urobiť tak, aby to zvládla. V knihe nájdete aj veľa tipov a rád, postupy sú vysvetlené detailne. Všetky recepty v procese

tvorby knihy testovali moje kamarátky, aby som vedela, ako sa na to pozerá bežná žena.

Brali ste do úvahy, ak z pokusnej skupiny zazneli nejaké výhrady a pripomienky?

Vždy. Túto knihu som chcela venovať aj bežným gazdinkám, ktoré pečú pre radosť.

Laskonky, špice, punčové rezy... stará dobrá klasika, ktorú máme všetci radi. Ktorý je váš najobľúbenejší?

Ja mám top 5 – karamelový veterník, punčák, špice, laskonky a francúzsku kocku. Nedokážem urobiť poradie, lebo ich mám rada rovnako.

Pri punčovom reze sa zhodneme. Aká je vaša nová verzia?

Najmä som recept zjednodušila. Je na jednom plechu, dochucuje sa malinami

„Môj syn rád pečie medovníky, stále sa pýta, kedy ich budeme robiť.“

a pomarančovou šťavou a punčom. Použila som veľa, ale naozaj veľa rumu, žiadna esencia.

Stáva sa často, že na niečom hodiny pracujete a výsledok sa nedá do knihy použiť? Samozrejme. Mám

malé dieťa, a preto moja práca je často o hľadanie kompromisov, nemôžem ju robiť po nociach. A tak sa stáva, že niečo nevyjde. Tiež preto, že rada skúšam rôzne verzie, pomery ingrediencií, varianty.

Keď sa nedarí, nemáva te toho občas plné zuby?

Práve naopak. Ak sa mi nedarí, tak to robím dovtedy, kým nie som spokojná.

Asi je potom fajn byť vaša susedka.

Uhádli ste, keď som robila knihu, tak som zásobovala



širokú rodinu, susedov aj priateľov. Ale ja pečiem pravidelne pre rodinu a priateľov, aj keď pripravujem príspevky na sociálne siete.

O tom, prečo a ako ste sa stali cukrárkou, sa už popísalo dosť. Že na začiatku bola vaša stará mama, ktorej ste rada pomáhali. Cez rôzne štúdiá, iné povolania, kurzy...

Mňa fascinovalo, ako ste presne opísali konkrétny moment, keď ste sa rozhodli, že sa budete venovať už len cukrárstvu.

Spomínam si na to jasne dodnes, bol to tartík vo Venezuele.

Mysleli ste niekedy na to, čo by bolo s vaším životom, keby ste ho vtedy neochutnali?

Nikdy som na to nemyslela. Vlastne, ani na to nechcem myslieť, lebo som rada, že sa to stalo. Som vďačná, že som tam mohla byť, že som mohla cestovať a „prejsť sa“ svetom.

Po desiatkach kurzov, ktoré ste absolvovali po celom svete, dnes máte vlastné kurzy. Akí ľudia sa k vám hlásia?

Viac chodia bežní ľudia, ale rada privítam aj profesionálov. Hlavne, aby milovali pečenie.

Pečenie môže byť aj príjemný relax a únik od reality. Mali ste v kurze niekoho, kto vás prekvapil?

Jedna pätnásťročná slečna už bola u mňa na dvoch kurzoch. Obdivujem na nej zápal a nadšenie, prišla pripravená, s otázkami, bola perfektná. V takom mladom veku zvládla kysnuté cestá, to je úžasné.

Treba mať na pečenie talent?

Ako sa to hovorí? Deväťdesiat percent driny a desať percent talentu? Presne tak je to aj pri pečení.

”
Ako sa to hovorí?
Na pečenie
treba 90 percent
driny a 10 percent
talentu.

“

Čo vy a slané pečenie?

Mám ho rada, ale ak si mám vybrať, radšej mám slané jedlá a po nich sladký dezert.

Máte okrem pečenia aj inú obľúbenú činnosť?

Zbieram kuchárske a cukrárske knihy. A mám vlastné kurzy pečenia v Gourmet Academy.

Myslela som niečo úplne iné, toto súvisí s vašou prácou.

Ja viem, som vorkoholik. Milujem cestovanie. Snažíme sa nájsť si na to čas. Stále mám v sebe tie svoje letuškovské nastavenia. Teraz síce viac cestujeme po Slovensku, ukazujeme synovi krásy našej krajiny.

Chodievate do cukrární a ochutnávate, čo majú v ponuke?

Myslím si, že každý gastropodnik, ktorý prežil pandémie, si zaslúži, aby sme ho navštívili, aby sme mu dali šancu. Hovorím o prvej návšteve. Či ho navštívim aj opakovane, závisí od toho, ako sa mi v ňom páčilo.



Veľké torty sa pečú najmä na svadby – na tú svoju ste si piekli sama?

Áno, a manžel mi pomáhal. A už nikdy nič podobné neurobím. Boli sme strašne unavení, ešte o štvrtej ráno sme poťahovali tortu a o siedmej som už mala byť u kaderníčky. Celé zle...

Váš synček je vo veku, keď sa deti s radosťou zapájajú do prác v kuchyni.

Často sa ma pýta, kedy budeme piecť medovníky. Robia sa ľahko, cesto sa môže opakovane vyvalkať, vyberie si formičky, aké chce.

Dosiahli ste už všetko, o čom ste snívali, alebo ešte stále máte sny?

Je pre mňa veľkou poctou môcť byť jednou z dvoch Sloveniek, ktorá môže robiť túto prácu v televíznej šou. Samozrejme, že sny mám, som vorkoholik a chcem pokračovať v tom, čo robím. Vždy sa dá napísať nová kniha a skúšať nové veci...

Až teraz NAOZAJ zujem!

**Jarmila Bruchterová-
Pomothyová (40)**
finančná konzultantka, Podhájska

„Mala som dvadsať rokov, moji rodičia čerstvých štyridsať a ja som ich vnímala ako starších ľudí. Dnes mám štyridsať a nad svojimi myšlienkami z mladosti sa iba usmievam, hlavne keď vidím, ako moja šesťdesiatročná mama funguje ako mladica plná života! Naozaj som si vtedy nepripúšťala, že raz budem štyridsaťročná, a už vôbec nie to, že to bude tak skoro!

Pred tými dvadsiatimi rokmi som mala víziu stihnúť do štyridsiaty úplne všetko. Čiže kariéru, cestovateľské zážitky, vydaj, založenie rodiny, minimálne dve deti a popri tom som si plánovala plnými dúškami užívať život. Lenže život mi to naservíroval v inom poradí a zatiaľ nie všetko, ale vôbec mi to neprekáža. Štyridsiatkou sa predsa nič nekončí! Všetko má svoj čas, hoci práve čas letí tak neúprosne

rýchlo. Uvedomujem si to aj v súvislosti s prácou. Pôsobím neuveriteľných dvadsať rokov v jednej spoločnosti (ubehlo to veľmi rýchlo), čo dnes býva skôr výnimkou, mne však vytrvalosť priniesla svoje ovocie. Som spokojná a svoje povolanie by som už nemenila. Mohla som cestovať, dokonca som istý čas žila v zahraničí. Ale doma je doma! Je fajn vidieť kus rôznorodého sveta, spoznávať nové krajiny a potom sa s radosťou vracieť domov.

Bola som spokojná so svojím životom, ale čas bežal a ja som stále odkladala vydaj a založenie rodiny. A potom to prišlo! Tesne po oslave svojich štyridsiatych narodenín som sa vydala a bol to zatiaľ naozaj ten najkrajší deň v mojom živote. Neskutočne som si ho užila. Boli to chvíle krásnych emócií, silných momentov a ja pevne verím, že ďalší silný moment príde v blízkej budúcnosti, keď mi bude dopriať byť mamou.

S pribúdajúcim vekom sa na mnohé pozerám inak. Život si viac vážim a viem si ho patrične aj užít. Na štyridsať sa

MÁTE PO ŠTYRIDSIATKE, DOKONCA AJ O PÁR ROKOV VIAC, ALE CÍTITE SA LEPŠIE AKO KEDYKOL'VEK PREDTÝM! PREČO? ODPOVEĎ JE JEDNODUCHŠIA, AKO BY SA MOHLO ZDAŤ...

Text: **Katarína Kopcsányiová**
Foto: **Katarína Kincelová, archív**



necítim, ale svoju postupnú zmenu si uvedomujem. Viac ďakujem za to, čo mám, čo som dosiahla, za rodinu, priateľov, za každý pekný deň. Nemusí byť úplne všetko perfektné a dokonalé. Stačí, že robíme to, čo nás baví, trávime čas s ľuďmi, ktorých máme radi, a sme spokojní sami so sebou. Občas sa objavia aj problémy, ale každý problém má predsa aj riešenie, len ho treba nájsť. Čo sa týka práce, musíme mať radi to, čo robíme, lebo len tak môžeme dosiahnuť želaný úspech. V partnerstve či manželstve musí fungovať dôvera, tolerancia a určite aj kompromis. Som čerstvou manželkou, idem plnou parou vpred do manželského života a počítam s tým, že to bude celoživotný projekt. Aby bol totiž zväzok rozprávkový ako v ten svadobný deň, musíme sa oň obaja pekne starať. Slúbili sme si predsa: Navždy spolu, až kým nás smrť nerozdelí, tak mi Pán Boh pomáha! Takže: pripraviť sa, nezabiť sa, ŠTART!“

”

Mám 40 a som
čerstvou manželkou.
Takže som vlastne
na začiatku.

“

