

/ TURISTIKA / JAZERÁ / HRADY / MESTÁ / ŠPORT /



# Príručka cestovateľa

2024



AKO SI NEPOKAZIŤ LETNÝ VÝLET

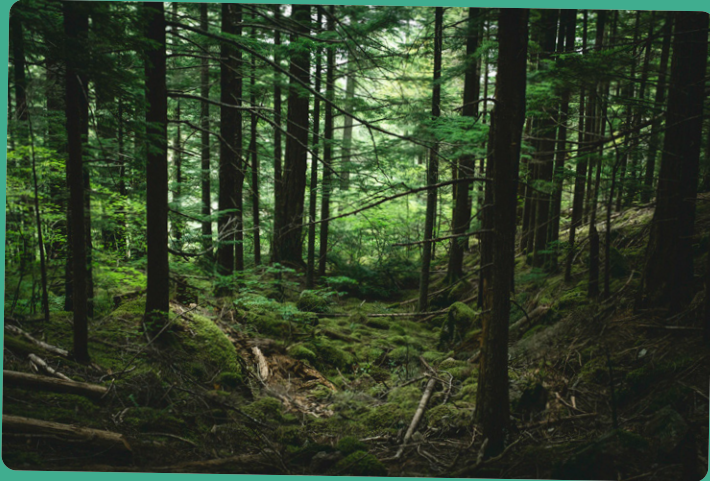
# Leto je ako stvorené pre cestovanie a objavovanie nových miest.

Aby ste si svoje výlety užili naplno, nezabudnite si pribalíť vhodné občerstvenie, ktoré vám dodá energiu a osvieži vás počas celého dňa. Či už sa vyberiete na hory, k vode alebo do mesta, v ruksakoch by vždy mali mať svoje miesto aj lepeňáky, ovocie a sladkosti, ktoré vám zaženú hlad. 🍌  
**Pri príprave tohto občerstvenia myslite na to, že vaše jedlo musí ostať čerstvé a bezpečné na konzumáciu aj pri vyšších teplotách.** ☀️

Nezabúdajte ani na zodpovedné správanie a vytried'te všetok odpad, ktorý vám vznikne - či už pri príprave jedla alebo počas samotného výletu. ♻️

## 5 najobľúbenejších výletov

Turistika v horách / opekačka  
Návšteva kúpaliska / akvaparku / jazera  
Objavovanie hradov a zámkov / historických miest  
Mestská turistiká / chodenie za kultúrou  
Športové aktivity



# Pod'ťe na hory a objavte krásy prírody!

Turistika v horách je najlepší spôsob, ako stráviť čas aktívne a na čerstvom vzduchu. 🏔️ Výlety do prírody sú skvelým receptom na zdravý životný štýl a trávenie času s rodinou a priateľmi. Navyše si zlepšíte kondičku a dobijete baterky aj mentálne. ✨ Po vyčerpávajúcej túre si zaslúžite oddych – a čo je lepšie ako opekačka? 🔥 Všetci ju milujú! Zbaľte si batoh a vyrazte za zážitkami a dobrodružstvom.

## Toto občerstvenie by vám nemalo chýbať:

- ◆ „lepeňák“ – chlieb s tvrdým syrom a suchou salámou alebo paštétou
- ◆ keksíky, napolitánky
- ◆ ovocie – jablko alebo banán
- ◆ špekáčiky a slanina na opekanie



### TIP ŠÉFKUCHÁRA MARTINA NOVÁKA

Ja osobne obľubujem turistiku spojenú s bushcraftom, na ktorú si často dopredu pripravím do skla pečené mäso, ktoré je následne sterilizované. Ak nie je čas, zabezpečím si dennú dávku hotových pokrmov MRE (Meal, Ready-to-Eat).



## Ako správne vytriediť vzniknutý odpad

### Plast

obaly od keksíkov  
obaly od tvrdých  
syrov, salámy, slaniny  
či špekáčikov

### Kov

obal  
od paštéty

### Bioodpad

ohryzok z jablka,  
banánová šupka

## Naše tipy na výlet

2024

Veľký Rozsutec a Jánošíkove diery  
Malá Fatra

Tomášovský výhľad a prielom Hornádu  
Slovenský raj

Sninský kameň a Morské oko  
Vihorlatské vrchy

## Ďalšie tipy



Pri cestovaní sa **vyhýbajte potravinám, ktoré rýchlo podliehajú skaze**, ako napríklad mäkké syry, jogurty, vajcia, čerstvé ovocie.

Zabaľte jedlo do **voskových vreciek a vzduchotesných obalov**.



Príbal'te si aj **vrecká na odpad**, aby ste ho z lesa odniesli a doma správne vytriedili.



Ak je terén náročnejší, nezabudnite na **turistické palice**.



# Hurá na kúpalisko! Užite si relax a zábavu



**Deň pri vode, na kúpalisku alebo v akvaparku?** To je to pravé schladenie a relax! 🌈 Voda ponúka kopec zábavy – plávajte, potápajte sa, hrajte vodné športy alebo len leňošte na pláži. 🌿 Unik z horúcich ulíc a každodenného stresu, to je presne to, čo potrebujete. 🏊

## K vode si nezapodnite pribalit':

- ♦ ovocie – hrozno alebo nakrájaný melón
- ♦ zelenina nakrájaná na prúžky – mrkva, uhorka, kaleráb s dipom (napr. horčicový dip alebo hummus)
- ♦ bageta, praclíky
- ♦ sušienky, domáce koláčiky a muffiny
- ♦ gumené medvedíky



TIP ŠÉFKUCHÁRA  
MARTINA NOVÁKA



Moje deti majú veľmi rady zapekané toasty, ktoré uskladňujem v termotaške, a k tomu niečo sladké ako bábovka alebo brownie.



## Ako správne vytriediť vzniknutý odpad

### Plast

obaly od sušienok  
obaly od hummusu  
obaly od cukríkov  
plastové obaly,  
v ktorých je balené  
ovocie (melón)  
alebo zelenina  
(uhorka)

### Papier

niektoré obaly  
od sušienok  
papierový obal  
od pečiva

### Biodpad

šupky z melóna  
šupky zo zeleniny  
ostatné zvyšky  
z ovocia a zeleniny

### Sklo

pohár od horčice

### Kov

viečko od horčice

**Naše tipy  
na výlet**

2024

**Šútovské jazero**



**Aqua Park Senec**



**Vodná nádrž Hrabovo**

## Ďalšie tipy



Potraviny zabaľte do **termotašiek** alebo si so sebou **vezmite prenosnú chladničku**, vydržia vám dlhšie čerstvé.

Jedlo zabaľte do **opakovane použiteľných ekologických nádob**.



**Sklenené poháre nevyhadzujte**, vezmite ich domov, môžete ich opätovne použiť.

# Objavte slovenské hrady a zámky plné histórie

Viete, že na Slovensku máme najväčší počet hradov a zámkov na jedného obyvateľa? 🗝️ Dokopy ich je spolu aj so zrúcaninami 180. 🏰🗝️ Tieto historické pamiatky ponúkajú fascinujúce príbehy, úchvatné výhľady na prírodu a skvelé možnosti na výlety a turistiku. Ponorte sa do histórie a zažite dobrodružstvá, na ktoré nikdy nezabudnete! 🏞️



## Pri objavovaní histórie vás zasýtiťia:

- ♦ sendviče s trvanlivými nátierkami (čokoládová alebo arašidová)
- ♦ celozrnné sušienky
- ♦ mix orieškov a sušeného ovocia
- ♦ tortilly plnené sušeným mäsom a zeleninou
- ♦ bábovka



TIP ŠÉFKUCHÁRA  
MARTINA NOVÁKA



Moja posledná návšteva Bojníc bola spojená so sandwichom s údeným pastrami mäsom.



## Ako správne vytriediť vzniknutý odpad

### Plast

vrchnáky od čokoládovej nátierky  
obaly od sušienok  
obaly od sušeného ovocia  
obaly z tortilly, šunky, syra a hummusu

### Sklo

od čokoládovej  
nátierky alebo  
arašidového masla

### Biodpad

odpad zo zeleniny

**Naše tipy  
na výlet**

2024

**Hrad Šomoška  
Cerová vrchovina**

**Oravský podzámok**

**Holičský zámok**

**Ďalšie tipy**



Uchovávajte jedlo **v uzatvárateľných nádobách**, aby ste predišli kontaktu s hmyzom.



**Veďte si so sebou vrecká na odpad**, aby ste mohli všetko správne vytriediť.

**Sklenené poháre nevyhadzujte**, vezmite ich domov, môžete ich opätovne použiť.



Ak je terén náročnejší, nezabudnite na **turistické palice**.





# Preskúmajte krásy slovenských miest!



Aj mestská turistika má svoje čaro a ponúka nekonečné možnosti! 🏰 Vyrazte do ulíc, objavujte históriu a kultúru, navštívte pamiatky, múzeá a galérie, alebo sa len tak túľajte zastrčenými uličkami a nasávajte atmosféru mesta. ✨ **Leto je v meste magické – koncerty, divadlá a festivaly sú na každom rohu.** Mestá sú plné energie, nadšených ľudí a nezabudnuteľných zážitkov. 🍷 🍷

## Pribaľte si so sebou aj:

- ♦ čerstvé ovocie – nektáriniky, slivky
- ♦ chliebik s džemom
- ♦ ovsené sušienky, slané kreky
- ♦ croissanty plnené nasladko alebo naslano
- ♦ wrap s čerstvou zeleninou



TIP ŠÉFKUCHÁRA  
MARTINA NOVÁKA

Obložená bagetka s krájanou zeleninou padne vhod, k tomu maslové sušienky a jablčko.



## Ako správne vytriediť vzniknutý odpad

### Plast

obaly od sušienok a krekrov

obaly od wrapov  
plastový obal, v ktorom sú balené niektoré druhy zeleniny (napríklad uhorka)

### Bioodpad

kôstky od nektáriniek, sliviek  
šupky zo zeleniny  
ostatné zvyšky ovocia a zeleniny

### Sklo

poháre od džemu

### Kov

vrochnáky od džemu

Naše tipy  
na výlet

2024



Banská Štiavnica



Bardejov



Levoča

## Ďalšie tipy



Použite opakovane použiteľné nádoby a príbory.



Pri cestovaní sa **vyhýbajte potravinám, ktoré rýchlo podliehajú skaze**, ako napríklad mäkké syry, jogurty, vajcia, čerstvé ovocie.



# Vychutnajte si radosť z pohybu a športu

**Leto je tu a s ním aj ideálne podmienky pre vonkajšie športy!** ☀️ Využite teplé a slnečné dni na beh, cyklistiku, plávanie alebo turistiku - všetko, čo vás udrží vo forme a fit. 🌲🚲 Čerstvý vzduch a pohyb nielenže zlepšia náladu, ale aj poriadne zresetujú hlavu. 💧 Nezabudnite tiež na dostatok vody. Vyrazte von a užívajte si leto plné pohybu a zábavy!

## Do povinnej výbavy by mali športovci a športovkyne zaradiť aj:

- ◆ proteínové tyčinky
- ◆ banány
- ◆ ovocné kapsičky
- ◆ sušené mäso – jerky
- ◆ sušené ovocie, orechy a semená (slnečnicové, tekvicové)



TIP ŠÉFKUCHÁRA  
MARTINA NOVÁKA



Odporúčam ovocné kapsičky, sušené ovocie a iontové izotonické nápoje.



## Ako správne vytriediť vzniknutý odpad

### Plast

obaly od proteínových tyčieniek  
obaly od sušeného mäsa,  
sušeného ovocia  
obaly od ovocnej kapsičky, oreškov

### Biodpad

šupka z banánu  
prípadne šupky a zvyšky z iných  
druhov ovocia

## Naše tipy na výlet

2024

**Rafting na rieke Belá**

**Via ferrata Komin**  
Skalka v Kremnických  
vrchoch

**Bike Park**  
Mýto pod Ďumbierom

## Ďalšie tipy



Použite malé kompaktné obaly.



**Veźmite si malé  
vrečko na odpadky.**

**Naberte si vodu**  
do ekologickej  
fľaše, ktorú budete  
dlhodobo používať.



# Tieto praktické veci nesmú chýbať vo vašom rucksaku, nech už idete kamkoľvek

opaľovací krém

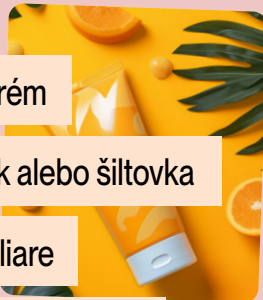
pokrývka hlavy – klobúk alebo šiltovka

slnecné okuliare

dezinfekcia a vlhčené obrúsky

repelent

dostatočné množstvo vody



# Ktoré potraviny so sebou rozhodne neberte!

majonéza

dressingy

mliečne výrobky – mäkké syry, jogurty

vajcia

mäso – najmä kuracie a morské plody

krémové koláče a zákusky

nedostatočne tepelne upravené potraviny

ovocie a zelenina, ktoré sú náchylné rýchlo plesnivieť – napríklad jahody a maliny

smotanové omáčky a dipy



# Tipy a triky, aby nám na výlete potraviny vydržali čo najdlhšie čerstvé

Nenechávajte uvarené jedlá **viac ako 2 hodiny** pri izbovej teplote.



Všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny udržujte stále v chlade. Ak je to možné, pribal'te si chladiacu tašku.



Používajte vákuové obaly, ktoré zabránia prístupu vzduchu.

# Príručka cestovateľa

2024

