PLUS

Dobre ideje za boljše življenje

NOVEMBER 2021 ŠT **02**

SLOVENSKA KRALJICA
GOBA
Prvovrstne iz narave ali gojene

PRAZNIČNI JEDILNIKI
Trije chefi z zvezdico, s preprostimi recepti za nepozabna druženja

V SREDIŠČU
Sveža, lokalna hrana na naših policah

PEČEMO Z LEANEEN
Klasični ali veganski piškoti

SPAR

Oglasno sporočilo. SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26

Dragi bralci,

v teh dneh se zdi, da je vse okrog nas sivo – sivo je vreme, sive so novice, sivo je vzdušje v družbi. Kot trgovci pri Sparu ne moremo vplivati na te stvari, smo vam pa z revijo, ki je pred vami, poskušali prinesti nekaj kontrasta tej sivini, nekaj barv, pozitivnih novic in idej za uživanje.

Ena takih pozitivnih tem je naše sodelovanje s slovenskimi dobavitelji. Pri Sparu to resnično živimo, saj imamo 70 % svežih izdelkov slovenskega izvora. Vendar želimo biti več kot le prodajalec že obstoječih slovenskih izdelkov – prispevati želimo k razvoju slovenskega podeželja in s tem k večji samooskrbi. O tem, kako sodelujemo s slovenskimi pridelovalci, kakšne cilje pri tem zasledujemo in ne nazadnje, kaj imate od tega kupci, si lahko preberete na naslednjih straneh.

Vse v začetku omenjene sivine pa lahko negativno vplivajo na počutje in duševno zdravje ljudi, zato smo v tej številki podali nekaj idej za kakovostno preživljanje prostega časa in spregovorili tudi o pomenu druženja med prazniki.

Najboljše pa smo pustili za konec. Rezultat našega sodelovanja s tremi priznanimi slovenskimi chefi je šestnajst gurmanskih izdelkov, ki so prav v vrhu naše ponudbe in s katerimi si lahko visoko kulinariko za praznike pričarate kar doma. Na naslednjih straneh si lahko preberete vse o teh izdelkih – kaj jih dela posebne, iz katerih visokokakovostnih sestavin so sestavljeni in kako jih najbolje pripraviti.

Ob tej priložnosti vam želim prijetne praznične dni ter čim več barv in pozitivnih misli.

David Kovačič,
generalni direktor Spar Slovenija

PLUS

Dobre ideje za boljše življenje

REVIJA SPAR PLUS 02/2021, N°2, ©2021

Izdajatelj:
SPAR Slovenija
Letališka cesta 26
1000 Ljubljana

Uredniški odbor:
Janja Štular, SPAR Slovenija
Pika Breskvar, SPAR Slovenija
Peter Dobovičnik, Futura DDB
Boštjan Napotnik, Futura DDB
Blaž Kondža, Delo
Karina Cunder Reščič, Odprta kuhinja
Petra Kovič, Delo

V tej številki so sodelovali:
Martin Rojnik
Radoslav Nesterović
Boštjan Gorenc Pižama
Uroš Štefelin
Uroš Fakuč
Gregor Vračko
Leaneen
Barbara Kirn
Uroš Petrović
doc. dr. Andreja Poljanec
dr. Matjaž Lunaček
Andreja Širca Čampa

Redaktorica:
Lidija Petek Malus, Futura DDB

Oblikovna zasnova:
Futura DDB

Fotografije:
Miha Bratina, Miloš Horvat, Luka Dakskobler, fotodokumentacija Dela, arhiv Future DDB, Shutterstock, arhiv Spar Slovenija

Fotografija na naslovnici:
Miha Bratina

Ilustracije: Maruša Koželj

Tehnična izvedba:
Janez Vizjak, Futura DDB
www.futura.si

Jezikovni pregled:
Zala Budkovič
Špela Komac

fotografija
Miha Bratina

Tisk:
Radin Print, d. o. o.
Tiskana naklada: 50.000
Revija je tiskana na okolju prijaznem, recikliranem papirju.

Revija ni v prosti prodaji.
ISSN 2784-5915

Pišite nam:
info@spar.si

SPAR PLUS je lifestyle revija podjetja Spar Slovenija. Ustvarili smo jo z mislijo na vse, ki si želijo novih spoznanj, izkušenj in idej pri odgovornem in angažiranem življenju. V reviji boste poleg zanimivih kulinaričnih nasvetov našli tudi veliko spodbud za trajnostno rast, partnerstvo, sodelovanje, zaupanje in odgovornost do okolja. To so naše skupne vrednote, ki jih lahko kot odgovoren kupec uveljavljate v več kot sto naših trgovinah po Sloveniji.

Pridržujemo si pravico do sprememb in napak v besedilu.
Vrednost izvoda je 0,01 EUR.

Cene nekaterih izdelkov v reviji lahko preverite v spletni trgovini Spar online **www.spar.si/online**

Trgovine Spar slovijo po veliki izbiri raznolikih izdelkov za vse priložnosti in okuse. V reviji posebej izpostavljamo nekatere izdelke, povezane z vsebino posameznih člankov. Vsi izdelki so na voljo v trgovinah Spar ali Interspar.

Umetnost okusa

KRANJSKA KLOBASA ARVAJ

Kranjska klobasa Arvaj je tradicionalna slovenska poltrajna mesnina, zaščitena z geografsko označbo. Izdelana je iz najboljšega mletega svinjskega mesa in trde slanine, začinjena s soljo, česnom in poprom ter vroče prekajena z bukovim lesom. Za kakovost je prejela številne nagrade, večkrat tudi naziv NAJBOLJŠA KRANJSKA KLOBASA.

Po izročilu se kranjska klobasa uživa bodisi topla s praženim kislim zeljem ali kislo repo, bodisi hladna z žemljo ali kajzerico, z gorčico in nastrganim hrenom. Svoje mesto je našla tudi v sodobni kulinariki.

Loške mesnine d.o.o., Kidričeva cesta 63 a, 4220 Škofja Loka, www.loske-mesnine.si

3 Uvodnik

8 Novi trendi

10 V središču

18 To smo mi

26 Moje mnenje

42 Spar Premium

28
TRIJE JEDILNIKI

Praznične recepte so za vas pripravili trije vrhunski kuharski mojstri. Božično večerjo je pripravil Uroš Štefelin, silvestrski bife Uroš Fakuč, novoletni brunch Gregor Vračko.

44
15 VPRAŠANJ

Rašo Nesterović o tem, da najraje pripravlja jedi z žara.

54
TAKO ALI DRUGAČE

Klasični ali veganski piškotki – med prazniki ne smejo manjkati na naši mizi. Za vas jih je spekla Leaneen.

22
Slovenska kraljica

Gobe – gojene so na voljo vse leto in so odlične.

46
POVSOD JE LEPO

Spoznajmo Pomurje – poleg dobre, domače hrane in vina so tu tudi prijazni ljudje in nepozabna doživetja.

56
Dobro zame

Nekaj nasvetov, kako si osmisliti praznovanje in obdarovanje v najbolj prazničnem delu leta.

62
INOVATIVNOST
IN PODJETNIŠKI DUH

Šesta sezona projekta Štartaj Slovenija!
Predstavljamo vam 8 podjetniških ekip letošnje sezone in vseh 21 izdelkov.

50 Eko? Logično!

52 Familijarno

66 Križanka

Trajnostno, slastno, za vsak okus

STAVITE NA NOVOSTI IN STE VEDNO MED PRVIMI, KI PREIZKUSIJO INOVACIJE? TUDI MI SMO ZA VAS PRIPRAVILI NEKAJ IDEJ, KI BODO POPESTRILE ZIMSKE DNI. POBRSKAJTE PO PREDLOGIH IN PREIZKUSITE NEKAJ SVEŽEGA.

ČAS ZA VEGANSKE DOBROTE!

Rastlinski izdelki, gurmanski okusi

Burger, nagci in kroglice so lahko tudi rastlinski, hkrati pa odličnega okusa. Popestrite svoj jedilnik in na krožniku pričarajte nekaj lahkega in drugačnega. Popolno za malico ali večerjo.

ČAS ZA ZABAVO!

Vegansko, zeleno in okusno

Na svetu sta trenutno dve vrsti ljudi: tisti, ki omako gvakamole preprosto obožujejo, in tisti, ki je še niso poskusili. Mogoče je zdaj ravno pravi čas, da se pridružite prvi skupini.

OVSENI NAPITEK ZA VSAKODNEVNE PODVIGE

Ekološko in vegansko

Ekološki, brez dodanega sladkorja in polnega okusa. Vse to (in še več) je SPAR Natur*pur bio ovseni napitek, ki je odličen v kavi, kosmičih, lahko pa ga dodate tudi sladicam.

LONČEK ZA SLADKOSNEDE

Kateri okus bi najraje izbrali?

Cheesecake-marakuja, čokolada-češnja, malina-mak, jabolčni zavitek-vanilja … S katerim sladkim lončkom SPAR Premium bi se najraje posladkali? Poskusite vse in izberite najljubšega.

KAJ DOBIMO, ČE ZMEŠAMO DATLJE, INDIJSKE OREŠČKE IN VIŠNJE?

Naravna simfonija okusov

Če zmešamo različne okusne sestavine, tudi rezultat ne more biti slab, kajne? Še več – v našem primeru je preprosto čudovit! Poskusite bio kroglice iz datljev, indijskih oreščkov in višenj SPAR Natur*pur in navdušeni boste.

CREME BRULEE PRI VAS DOMA

Posladkajte se

V vodni kopeli pečena jajčna krema s karamelizirano skorjico. To je ikonični creme brulee. Zdaj ga lahko dobite tudi na Sparovih policah, kjer vas čaka kremasto-hrustljav priboljšek SPAR Premium.

Vedno v koraku s trendi, vedno v iskanju novosti. Preverite široko izbiro in predstavitev SPAR-ovih novih izdelkov!

www.spar.si/aktualno/novo-na-nasi-polici

Edinstveni mehurčki
za edinstvena praznovanja.

Oglasno sporočilo. SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26

Minister za zdravje opozarja:
prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

Zimska idila na eni izmed slovenskih gorskih kmetij.

Lokalne naveze koristijo vsem

ZADNJA LETA SE KREPI SODELOVANJE TRGOVCEV Z LOKALNIMI PRIDELOVALCI IN DOBAVITELJI, KI PRINAŠA KORISTI PRAV VSEM V VERIGI, TUDI POTROŠNIKOM. SPAR SLOVENIJA SE LAHKO POHVALI, DA JE KAR 70 ODSTOTKOV IZDELKOV NA NJIHOVIH POLICAH SLOVENSKEGA POREKLA.*

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA

Fotografije/ Shutterstock, Zavod Korenika, Marko Feist/Delo, Mavric Pivk/Delo

Epidemija nove koronavirusne bolezni je spet postavila v ospredje vprašanje samopreskrbe in (pre)velike odvisnosti od globalnega trga. Če bi se recimo z omejeno količino zaščitnih kirurških mask še nekako znašli, pa bi bila prekinitev dobavnih verig pri živilih precej večja težava. Zato je zadostna stopnja samooskrbe s hrano ključna za vse nas. Da bi to dosegli, potrebujemo dobro razvito živilsko verigo, od kmeta prek živilske industrije do trgovcev. Hkrati postajajo tudi potrošniki vse bolj ozaveščeni in povprašujejo po domači, sveži, lokalno pridelani hrani – ne le pri nas, svoja lokalna živila cenijo tudi drugod po svetu. Ne nazadnje je lokalno pridelana hrana tudi bolj trajnostno pridelana, zato je spodbuda razvoja lokalnih pridelovalcev postala tudi pomembna usmeritev kmetijske politike – vsaj na papirju. Naloga trgovca v takšnih okoliščinah je jasna – na svoje police pripeljati čim več sveže, kakovostne lokalne hrane.

Sadja in zelenjave premalo

Kako samopreskrbni pa smo Slovenci? Statistični podatki kažejo, da smo najbolj šibki pri sadju in zelenjavi. Po podatkih Sursa je bila stopnja samopreskrbe pri sadju v letu 2020 le 36-odstotna (višja, 49-odstotna, je bila samopreskrba s svežim sadjem), pri zelenjavi pa 48-odstotna. Predvsem pridelava sadja pri nas iz leta v leto močno niha – nanjo vplivajo predvsem vremenske razmere –, uvoz pa ves čas narašča. Veliko preskromna glede na potrebe slovenskih potrošnikov je bila tudi domača pridelava krompirja in medu. Manjšo odvisnost od uvoza sta pokazali bilanci mesa (domače prireje je bilo 84 odstotkov) in jajc (95 odstotkov). Pri mesu nam najbolj primanjkuje domače svinjine, presežke imamo pri govedini, piščancih, drobovini.

Krajše poti, večja svežina

Razlogov, zakaj pridelamo manj, kot porabimo, je kar nekaj in vanje se tu ne bomo spuščali. Sistem je preprosto naravnan tako, da podjetniške ambicije kmetov in malih pridelovalcev pogosto zatre že v kali. Kar je slabo. Ne le zato, ker je ob prekinitvi transportnih tokov lahko motena oskrba prebivalstva, ampak tudi zaradi kakovosti. Najboljša je namreč hrana, ki ima najkrajšo pot od njive do mize, saj je najbolj sveža, bolj okusna in hranljiva, tudi zato, ker jo lahko zaužijemo v času dozorelosti. Prednosti so še večje, če je ekološko pridelana. Uvožena zelenjava in sadje sta zaradi transporta obrana pred optimalno zrelostjo. Poleg tega s krajšanjem transportnih poti zmanjšamo ogljični odtis in varujemo naravo.

> Stopnja slovenske samopreskrbe pri sadju v letu 2020 je bila le 36-odstotna, pri zelenjavi pa 48-odstotna.
>
> Vir: SURS

> V Sparu Slovenija so prepoznali prednosti majhnih, idiličnih, tradicionalnih kmetij.

Kocjančičeva kmetija je ena izmed prvih slovenskih kmetij, kjer so se odločili za ekološki način reje.

Slovensko je kakovostno

Da je naklonjenost slovenskih potrošnikov do lokalne hrane in pridelovalcev velika, domači izdelki pa cenjeni, so se strinjali tudi udeleženci jesenskega virtualnega foruma EIT Food Huba Slovenija in ljubljanske biotehniške fakultete. Zbrani strokovnjaki so poudarili, da v Sloveniji pridelamo bistveno več kakovostne hrane kot v drugih evropskih državah. Pridelovalna panoga uporabi manj fitofarmacevtskih sredstev in antibiotikov za zdravljenje živali, v krmi pa jih sploh ni, zato je ta »zaostalost« za evropskimi kmetijskimi sistemi, neintenzivnost, pravzaprav dobr(odošl)a, več je ročnega dela, kakovost je višja. Je pa po drugi strani res, da pridelovalci izgubljajo pri cenovni konkurenčnosti, saj je strošek reje brez antibiotikov višji.

Slovenski potrošnik izbira živila glede na njihov učinek na zdravje, pri čemer ga čedalje bolj zanimajo vsebnost sladkorja, soli, gensko spremenjenih organizmov, barvil, konzervansov. Pri nakupu živilskih izdelkov, vključenih v analizo, ki jo je pri Episcentru naročil varuh odnosov v verigi s hrano, so potrošniki najbolj pozorni na domač izvor pri nakupu mesa in mesnih izdelkov ter sadja in zelenjave, najmanj pa pri pekovskih in mlevskih izdelkih.

Tudi razmerje med izdelki blagovnih znamk proizvajalca in trgovskih blagovnih znamk je v nakupovalnih košaricah približno enako kot na policah trgovcev. Ob tem dodajmo še opažanja trgovcev: kljub izkazanemu velikemu zaupanju domači hrani postaja kupec vse bolj občutljiv za ceno. Danes za slovensko zelenjavo in sadje ni več pripravljen plačati toliko višje cene, kot jo je pred epidemijo.

Spar Slovenija stavi na slovensko

V Sparu Slovenija se že dolgo zavedajo prednosti lokalne pridelave in samopreskrbe z živili, zato veliko truda in energije vlagajo v dobre odnose s slovenskimi pridelovalci in predelovalci hrane. Od tod velik delež izdelkov slovenskih proizvajalcev na njihovih trgovskih policah. Na svojih policah ima po podatkih varuha odnosov v verigi s hrano 70 odstotkov* izdelkov slovenskega izvora, s čimer se uvršča prav v vrh med analiziranimi trgovci. Poleg priljubljenih tradicionalnih blagovnih znamk in po meri sodobnega kupca pripravljenih živil inovativnih podjetij so v Sparu Slovenija prepoznali prednosti majhnih, idiličnih, tradicionalnih kmetij. Potrošnikom po vsej Sloveniji tako ponujajo lokalne specialitete iz vseh pokrajin. V nadaljevanju spoznajmo nekatere med njimi.

Ko na kmetiji Korenika cveti lavanda ...

Ekološki izdelki z Goričkega

Socialna kmetija Korenika, ki je začela delovati pred 15 leti v Šalovcih na Goričkem, skupaj z invalidskim podjetjem Pribinovina povezuje ekološko proizvodnjo s socialnim vključevanjem in zaposlovanjem ranljivih družbenih skupi n. V dejavnost na treh sosednjih kmetijah je vsak dan vključenih več kot 50 oseb. In v čem se Korenika razlikuje od drugih kmetij pri nas? Renata Rogan odgovarja: »S svojo trajnostno naravnanostjo omogočamo krožno gospodarjenje z viri, ki ne izčrpavajo zemlje in okolja.« Dodatno prednost Korenike Roganova vidi v njihovi dopolnilni usmerjenosti v sektor storitev, saj na kmetiji ponujajo številna doživetja za različne skupine obiskovalcev, obenem pa imajo jasno opredeljeno poslanstvo doseganja pozitivnega družbenega učinka tako z zagotavljanjem trajnih delovnih mest na podeželju kot tudi s ponudbo kakovostnih storitev v lokalnem okolju.

S podjetjem Spar Slovenija kmetija Korenika sodeluje že dobra tri leta. Kot pravi sogovornica iz Korenike, so po krajšem obdobju vzajemnega spoznavanja naleteli na zelo pozitiven odziv. »V tem trenutku na posebej izdelanih in ustrezno postavljenih policah v največjih Sparovih trgovinah ponujamo kar 23 različnih živilskih izdelkov z ekološkim certifikatom. Gre za različne zeliščne soli in dodatke jedem na osnovi sušene zelenjave z dodatkom piranske soli; zeliščne čaje z našega zeliščnega vrta; zeliščne sirupe, ki se ponašajo z medaljami kakovosti, pridobljenimi na sejmu AGRA; kakovostne ekološke vložnine; nekaj je tudi mlevskih izdelkov, pa tudi domača slivova marmelada obogati našo polico. Edini konvencionalni izdelek je jabolčni čips, ki ga zaradi pomanjkanja ekološke surovine in velikega povpraševanja posušimo iz goričkih jabolk iz integrirane pridelave,« opiše pisano ponudbo njihovih izdelkov na Sparovih policah.

Bio koruzni zdrob Korenika

Pot do kremaste polente, polnega okusa, se začne z odličnim domačim zdrobom, zmletim iz ekološko pridelane koruze.

Eko sivkin sirup Korenika

Sivkin ekološki sirup je dobitnik zlate medalje Agra 2021.

Mesnine po receptih naših dedov

Spar Slovenija sodeluje s številnimi kmetijskimi zadrugami, med katerimi je tudi Kmetijska zadruga Laško. Kot pravi Peter Oprčkal, ki tam skrbi za komercialo in predelavo mesa, je KZ Laško več kot 68 let temelj zadružništva v širši laški regiji in s predelavo mesa odločilen povezovalec kmetov, lastne predelave in trgovskih sistemov. Ima certifikata IK – Izbrane kakovosti, Eko certifikat za goveje, telečje in jagnječje meso ter certifikat Brez GSO za sveža kokošja jajca. Vsi proizvodi so brezglutenski.

Tradicionalno sodelovanje med Sparom in KZ Laško pri prodaji sveže jagnjetine slovenskega porekla ni pomembno samo za deležnike v poslu, ampak tudi za ohranjanje kulturne krajine, obdelanosti odročnih kosov slovenske zemlje in stabilnosti tamkajšnjih kmetij. Oprčkal pove: »Zagotovo sta vzajemen odnos partnerjev in dolgoročnost poslov odločilna za to, da lahko dosegamo letne in dolgoročne razvojne cilje. Poleg tega ta odnos vpliva tudi na investicije v opremo in naprave.«

Odločevalci v Sparu so prepoznali prednosti mesnin, ki jih odlikujeta naraven postopek razsoljevanja mesa in uporaba tradicionalnih začimb z dodatkom brina in nežnega dima suhe bukovine. Zato so na Sparovih policah in v prodajnih aktivnostih pomembno zastopane mesnine pod blagovno znamko Meso iz solnice. Pod blagovno znamko Okus nad okusi pa je takoj, ko se malo shladi, na voljo Laška domača špilena krvavica.

Laška domača špilena krvavica

> V Sparu je kar 70 %* izdelkov slovenskih proizvajalcev.

Novo mesto odeto v zimske barve.

Ekološko mleko goteniških krav

Zgodovina vasi Gotenica, kjer stoji kmetija Kocjančičevih, je posebna, saj leži na nekoč zaprtem območju Kočevske. Za tamkajšnje gozdove in kmetijske površine je v tistih časih skrbelo državno podjetje Snežnik, ki pa se je z odprtjem območja za javnost po letu 1990 zaprlo. S teh površin in objektov je nato nastalo 15 kmetij, med katerimi je tudi Kmetija Kocjančič. »Leta 1998 je oče Marko od Snežnika kupil 70 krav, 30 telic, 8000 kokoši nesnic, nekaj kmetijskih strojev ter začel kmetovati. Zaprtost območja je pripomogla k neokrnjeni naravi, nizki poseljenosti in lepim travnatim površinam,« pravi Vid Kocjančič, najmlajši od treh bratov, ki skupaj z očetom delajo na družinski kmetiji.

SPAR Natur*pur,
sveže mleko
iz Gotenice

Kakovostno ekološko mleko, iz katerega izdelujejo na kmetiji Kocjančič tudi druge ekološke mlečne izdelke, kot so bio jogurti, skuta in vrhunski siri, ki jim bratje dodajajo tudi posebne sestavine, kot sta poper ali čili.

S kmetije Kocjančič lahko v Sparovih trgovinah kupite prvovrstne jogurte, sir in mleko.

Kot pravijo, je njihova kmetija tudi ena izmed prvih slovenskih kmetij, kjer so se odločili za ekološki način reje. Ta seveda prinaša številne izzive in omejitve, a kot pravijo Kocjančiči, imajo srečo, da jim velika površina pašnikov omogoča celoletni prost izpust živali.

»Mlečne izdelke smo začeli pridelovati leta 2017, kmalu po tem pa se nam je ponudila priložnost, da bi se naši izdelki prodajali v trgovinah Spar Slovenija. Za kmetijo je bil to velik izziv, saj smo prvič prodali izdelke v veliko trgovsko verigo,« pravi Kocjančič in doda, da so v ta namen povečali proizvodnjo mlečnih izdelkov. Na Sparovih policah tako najdemo jogurte, sir in pasterizirano mleko s Kmetije Kocjančič.

OGLEJTE SI VIDEO TO SMO MI

Skenirajte QR-kodo in obiščite družinsko ekološko kmetijo Kocjančič, ki je obdana s trajnimi pašniki, kjer se pase okrog 240 glav goveje živine. Zanimivo!

www.youtube.com/user/SlovenijaSpar

SPAR Natur*pur,
sir iz Gotenice,
pakirano

SPAR Natur*pur bio sir iz Gotenice je poltrdi polmastni sir iz ekološke pridelave. Sir Goteničan je narejen iz bio mleka krav ki se pasejo na goteniških travnikih. Njam!

* Vir podatka: Analiza strukture prehranskih izdelkov v trgovskih verigah. Izvajalec Episcenter, naročnik Varuh odnosov v verigi preskrbe s hrano

Štajerska žlahtna kapljica

V okolici Maribora, v naselju Malečnik, se lahko z več kot 500-letno tradicijo v vinogradništvu pohvali kmetija Mak, katere žlahtno kapljico lahko najdemo tudi na Sparovih policah. Vinarstvo in vinotoč Mak, kot je uradni naziv kmetije, grozdje prideluje v vinogradih na Vodolah in v Nebovi. »V naših vinogradih rastejo trte laškega rizlinga, šipona, belega pinota, modrega pinota, sivega pinota, rizvanca, traminca in seveda naša najbolj prepoznavna sorta rumeni muškat. Naša vina so sortna, v buteljkah ali litrskih steklenicah, in mešano vino – zvrst v litrskih steklenicah. V naši kleti najdete od polsuhih, suhih in polsladkih do sladkih vin, kakovostna in vrhunska, pa tudi peneča se vina, vina poznih trgatev in pet-nat, naravno peneče vino. Vina prodajamo v številne gostinske lokale v okolici Maribora in doma na vinotoču, kjer ponujamo tudi lastne mesnine in kruh iz krušne peči,« pravi vinar Andrej Mak, ki se je za sodelovanje s Sparom Slovenija odločil le nekaj mesecev pred začetkom epidemije. »To mi je v tistem času pomenilo veliko. Prodaja se je skoraj popolnoma ustavila in priti na police velikega trgovca je bil res velik uspeh. Prav gotovo je tako sodelovanje za vsakega vinarja zelo dobrodošlo, saj tako tvoja vina spozna vsa Slovenija,« pravi Mak in pohvali poslovno sodelovanje s trgovcem.

Nedavno so na Sparove police postavili naravno peneče se vino pet-nat, ki so ga začeli pridelovati ravno zaradi povpraševanja Spara Slovenija, na voljo pa je kot chardonnay ali rose. Pet-nat je kratica za francoski besedi petillant-naturel, kar pomeni naravno peneče se vino. Pridelano je z enostopenjsko fermentacijo z naravnimi kvasovkami in nato stekleničeno, da ohrani mehurčke in konča fermentacijo v steklenici. To je tudi najstarejša metoda pridelave penečih vin. Naravno peneče se vino postrežemo dobro ohlajeno na 7–9 stopinj Celzija. V začetku novembra pa je šel v prodajo Mladenič, mlado vino sorte rumeni muškat, prvo letošnje mlado vino na trgovskih policah v Sloveniji.

Vino rumeni muškat, Mladenič, MAK

Kot je zapisal v naši Zdravljici France Prešeren: »Mladenči, zdaj se z mladeničem pije zdravljica vaša, vi naš up!« Vinski letnik 2021 je menda vrhunski. Spoznajte ga s tem dišečim in živahnim mladim vinom!

Vino rumeni muškat, MAK

Vrhunsko vino slamnato rumene barve. V vonju se sortnost muškata že plemenito povezuje z razkošnostjo desertnega vina. Je zapeljiv, ker je svež in harmoničen.

Ministrstvo za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

> Pomembno je, da za kisanje izberemo tradicionalno preizkušene sorte zelja in repe.

Kisanje zelja po tradicionalni metodi

Tradicionalni slovenski zimski jedilnik vključuje tudi kislo zelje in repo. Med Sparovimi dobavitelji kislega zelja in repe je tudi Kmetijska zadruga Dobrunje iz okolice Ljubljane. Tam vsako leto kisajo približno 900 ton zelja in 200 ton repe, ki ga KZ Dobrunje odkupi od svojih kooperantov.

Tehnologe, ki v KZ Dobrunje bedijo nad kisanjem zelja in repe, smo vprašali, kako to poteka. Pojasnili so nam, da ni vsako zelje oziroma repa primerna za kisanje. »Primeren delež sladkorja, ki je zelo pomemben za kisanje, imajo samo zdrave, zrele zeljne glave in repe. Tudi vse sorte repe in zelja ne vsebujejo enakega deleža sladkorja. Zato je pomembno, da izberemo tradicionalno preizkušene sorte zelja (kranjsko okroglo, varaždinsko …) in repe (kranjska okrogla, kranjska podolgovata …),« pojasni Janja Zabukovec.

Pomembno je, da zeljnate glave režejo, ko so primerno zrele. Če se glave režejo prezgodaj, ko še niso zbite, se težje ribajo, obenem pa ne vsebujejo dovolj sladkorja. Glavam najprej odstranijo poškodovane liste, nato jih naribajo. Repo najprej umijejo, olupijo in naribajo. Zelje za sarmo kisajo v celih glavah.

V očiščen bazen po plasteh izmenično nalagajo naribano zelje oziroma repo in sol. Sproti tlačijo, zato da se začne čim prej izločati celični sok. S tem dosežejo takojšni začetek mlečnokislinskega vrenja. Zelo je pomembno, koliko soli dodajo, zato da kisanje oziroma fermentacija deluje pravilno. Odstotek soli se giblje od 1,6 do 2,2 %. Količina soli, ki se da na plast naribanega zelja, je odvisna tudi od temperature, ko se da zelje kisat.

Ko je bazen napolnjen, ga pokrijejo s PVC-folijo, na katero položijo deske in jih obtežijo, zato da zelje spusti vodo (zelnico) in da se iztisne zrak.

Ko je kisanje končano, morajo poleg vrhnje tekočine odstraniti tudi morebitno plast oksidiranega zelja in repe. Kislo zelje in repo zapakiramo v nepredušne posode, zelje za sarmo pakirajo v vakuumske vrečke, vse tri izdelke pa skladiščijo v hladilnici. Izvemo še, da se zelje kisa 60, repa pa le 20 dni.

Kislo zelje SPAR,
KZ Dobrunje

Optimalno zelje za kisanje mora biti primerno zrelo in očiščeno, poškodovani listi in steblo (kocen) pa odstranjeni.

Slovenija
Moja dežela
Pridelano v Sloveniji.

V DOBRO LJUDI IN OKOLJA

BESEDILO / PETRA KOVIČ
FOTOGRAFIJA / BLANKA KEFER

MARTIN ROJNIK, SOUSTANOVITELJ PRIZNANE LJUBLJANSKE VEGANSKE RESTAVRACIJE KUCHA, KI JO JE OPAZIL IN S PRIZNANJEM NAGRADIL TUDI MEDNARODNO PRIZNANI GASTRONOMSKI VODIČ GAULT&MILLAU, JE LETOS POSTAL KMET.

Pandemija, ki mu je vzela Kucho, ga je spodbudila, da se vrne h koreninam. K mladosti. Preselil se je na domačijo na Koroško in začel ustvarjati novo blagovno znamko Grashka ter hkrati novo karierno in življenjsko pot.

»Po študiju sem deset let svojega življenja posvetil delu v oglaševalskih agencijah, marketinških kampanjah in modni industriji. Moja menedžerska kariera se je zlomila, ko sem pri 29 letih dojel, da moram naprej. Selil sem se v Berlin, kjer sem spoznal različne ravni kulinaričnega sveta od Michellinovega standarda do veganske, paleo, nemške, francoske in italijanske kuhinje. Hrana me je za vedno omrežila, spet sem se začel vračati nazaj k naravi. Po vrnitvi v Slovenijo smo leta 2014 ustanovili Inštitut SURF, kjer smo razvijali rastlinske prehranske koncepte. Leta 2018 smo ustanovili podjetje Kucha, d. o. o., kjer sem bil do oktobra 2020 direktor. Potem pa smo morali zaradi pandemije zapreti vrata,« pripoveduje Martin Rojnik, ki se zdaj podpisuje pod vegansko blagovno znamko Grashka, ki so jo kot odlično razširitev svoje veganske ponudbe prepoznali tudi v Sparu Slovenija.

> Z rastlinsko hrano pokažemo, da smo čuteča bitja. Do sebe in narave.

Začetek ni bil lahek; pot do statusa kmeta, na katerega je Martin Rojnik izjemno ponosen, je bila v resnici zelo urbana in atraktivna; a na srečo mu je roko pomoči takoj po zaprtju Kuche ponudil Spar Slovenija ter mu vdahnil novo moč in zagon za ustvarjanje. Ja, v resnici se je Martinu Rojniku prižgala luč na koncu predora. Tako zdaj Spar Slovenija za vse gurmanske navdušence na svojih policah ekskluzivno ponuja izdelke znamke Grashka: BIO Tempeh, BIO Tofu, BIO Buck, BIO Chiko, BIO Oyster Mushroom in Pate – dimljen namaz z bukovim ostrigarjem. Za kakšne dobrote gre, v nadaljevanju med pogovorom pove Martin Rojnik.

Kaj zares prinese alternativna prehrana za okolje?

Če govorimo o rastlinski prehrani, postaja tovrstno prehranjevanje normalno za širšo množico ljudi, kažejo statistike. 98 odstotkov veganskih izdelkov v Severni Ameriki kupijo vsejedci, ki se zavedajo, da bodo morali občutno zmanjšati vnos živalskih beljakovin, če bodo želeli narediti dobro svojemu zdravju in stanju okolja.

Zakaj je odločitev za veganstvo dobra?

Verjamem izključno v polnovredno rastlinsko prehrano. Zakaj? Veganstvo še ne pomeni okolju in zdravju prijazne zgodbe, saj je veganska hrana postala orodje večjih multinacionalk. Prav zaradi tega naši izdelki nimajo oznake 'vegan'. A če odgovorim na vaše vprašanje, lahko rečem, da nas hrana vsekakor preobrazbi, oblikuje naš značaj; način prehranjevanja ustvarja kulturo. In kakšno kulturo si želimo? S tem, ko pokažemo sočutje do živali, ne kažemo le naše mehke plati, ampak kažemo, da smo čuteča bitja. Škoda, da bi izgubili stik z naravnim in naravo, kjer je vse med seboj povezano.

Večina meni, da je tovrstno prehranjevanje težko, češ, da si je lažje na hitro speči zrezek? Je to res?

Danes je to popoln mit, predvsem na evropskem trgu. Zdaj imamo v ponudbi že toliko okusnih, naravnih, prepričljivih rastlinskih senzacij. Enako kot moraš zbrati dober kos mesa pri domači mesariji, bo treba raziskati tudi rastlinsko ponudbo, da se boste odločili za pravi izdelek. Ne smemo pozabiti, da večji del okusa ustvarijo začimbe, ki prihajajo iz rastlinskega sveta, fermentacija transformira izkušnjo v nekaj zunajzemeljskega, dehidracija in staranje pa poglobita izkušnjo.

So vegani in vegetarijanci bolj zdravi ali bolj bolni?

Ni absolutnega. Vsa poanta je v tem, da moramo prepoznati razliko med naravno ponudbo in izdelki, ki imajo visoko vsebnost transmaščob, umetnih arom, procesiranih aditivov, škodljivih sladkorjev. Če se prehranjuješ vegansko, ne pomeni, da ješ zdravo; če se prehranjuješ s polnovredno naravno rastlinsko hrano, si na dobri poti.

Kakšne in katere izdelke boste ponudili Sparovim kupcem?

Predvsem idejno izviramo iz regije in sodelujemo neposredno z regionalnimi ekološkimi pridelovalci, ker želimo posledično vplivati na razvoj regenerativne agrikulture in odpornih kratkih dobavnih verig, ki bodo ključ za prehransko varnost v prihodnosti. S tem razlogom izbiramo kulture super poljščin, ki so dobro odporne proti vse hujšim klimatskim spremembam in imajo bogato stopnjo esencialnih maščob in beljakovin. Trenutno se največ ukvarjamo s procesiranjem boba, čičerike, gob, ajde in konoplje. Predvsem razmišljamo o formatih živil, ki so ljudem že razumljivi in jih bodo znali hitreje uporabiti v kuhinji, kot so Buck – dimljen ajdov valj, Chiko – fermentiran čičerikin blok ali Oyster – dimljen bukov ostrigar.

Ste bili presenečeni, da vam je Spar Slovenija odprl vrata in dal priložnost za prodajo izdelkov v njihovih trgovinah?

Pravijo, da se z dobrim delom odpirajo vrata, in tudi v tem primeru je bilo podobno. Zdaj smo na poti razvoja že mnogo let in veseli smo, da je Spar to prepoznal kot pravo izbiro za njihove poslovalnice. Verjamem, da lahko skupaj zgradimo bogatejšo in pestrejšo ponudbo, in s tem pospešimo prehod na pretežno rastlinsko prehrano. Če se mobilna industrija ukvarja z elektrifikacijo prometa, se bomo mi s transformacijo prehranske industrije.

S petimi besedami me prepričajte, da bom kupil vaš izdelek.

Odgovorno, ekološko, okusno, za prihodnost.

Ekskluzivno v SPARU

BIO Chiko (bio fermentiran čičerikin blok)

BIO Buck (bio dimljen ajdov valj)

BIO Tofu

BIO Tempeh

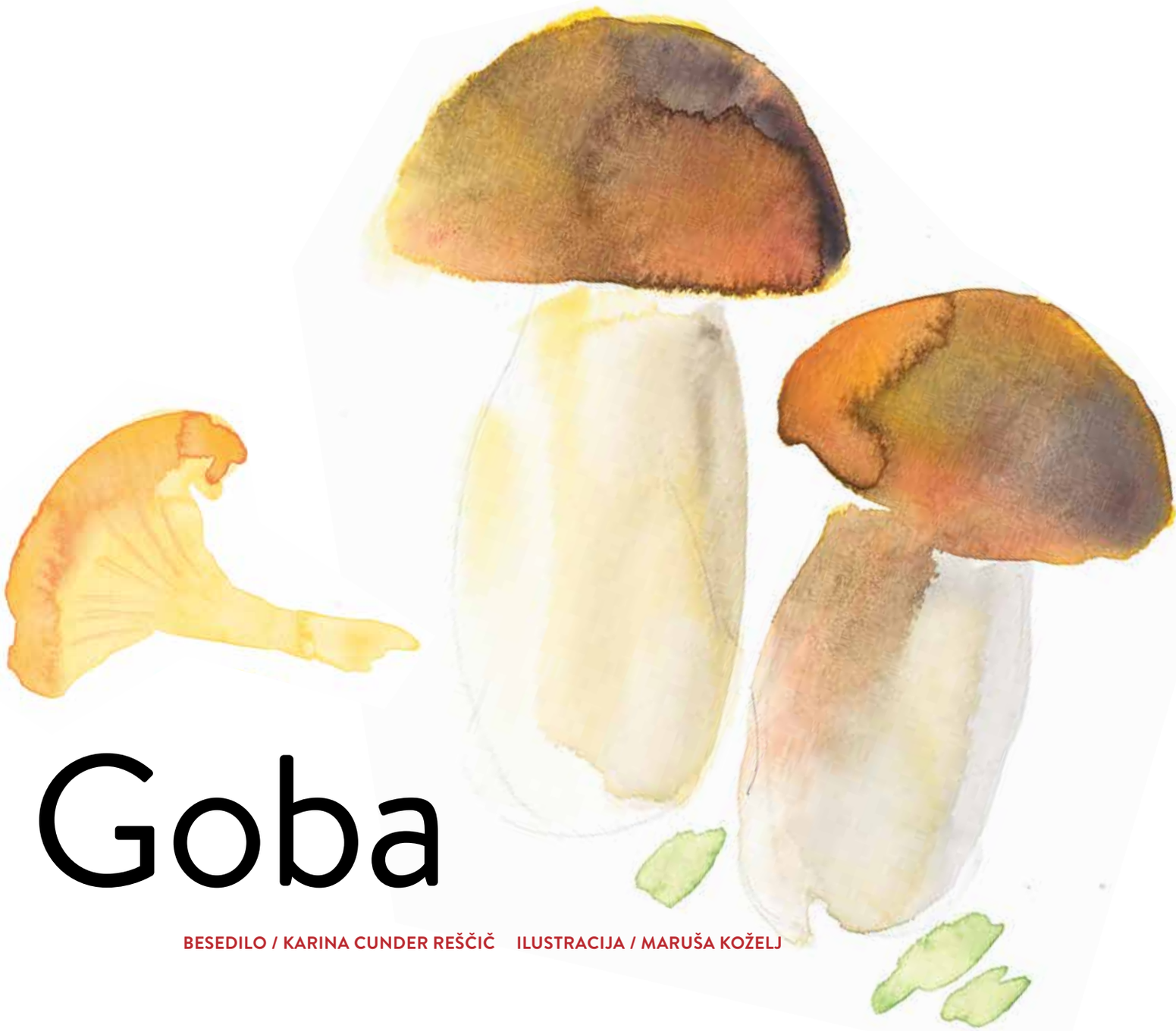
Ekološko in regionalno. 100-odstotno rastlinsko. Brez umetnih aditivov. Vse to so izdelki Grashka. Izbirate lahko med široko paleto izdelkov, med katerimi najdete tudi dimljen ajdov valj, bolj poznan kot Buck. Rahlo ga popecite na ponvi in postrezite kot narezek ali v sendviču, lahko pa tudi kot prilogo toplim jedem. Na Sparovih policah pa vas čaka tudi prav poseben »pobič«: Chiko – bio fermentiran čičerikin blok, ki se krasno obnese v solatah ali sendvičih. Če vas navdušujejo eksotični okusi, vas bo zagotovo očaral tudi Tempeh, ki je pripravljen iz fermentiranih sojinih zrn. Popestril bo azijske jedi in vas vsaj za trenutek popeljal v sončne kraje.

Kmalu boste lahko poskusili tudi BIO Oyster Mushroom (bio dimljen bukov ostrigar).

Pate – dimljen namaz z bukovim ostrigarjem

Na voljo v vseh trgovinah Interspar in izbranih trgovinah SPAR.

Oglasno sporočilo. SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26



Goba

BESEDILO / KARINA CUNDER REŠČIČ ILUSTRACIJA / MARUŠA KOŽELJ

JESEN ZA LJUBITELJA GOB POMENI SAMO LETNI ČAS, KO SI JIH ČIM VEČ LAHKO NABERE ŠE SAM. PRIKRAJŠAN PA NI NITI POZIMI: GOJENE SO NA VOLJO VSE LETO.

Slovenci smo zares zagnani gobarji. Okoli 1500 članov šteje 20 največjih in nekaj manjših društev, ki imajo tudi svojo krovno organizacijo. Čudovita dejavnost je to, neločljivo in zaščitniško povezana z naravo, vse bolj pa tke vezi med starejšo in mlajšo generacijo, pripovedujejo gobarji.

Fotografije:Miha Bratina, arhiv Gobnjak

Užitne, strupene, smrtne

Užitnih gob je, ocenjujejo, okrog pet odstotkov. Okoli dvajset odstotkov od zdaj znanih je strupenih, en odstotek smrtno. Vse drugo je, v teoriji, torej užitno – ampak nima okusa, ki bi vabil k temu, da si tako gobo odnesemo domov.

Ta povezanost z naravo pa pomeni, da se je treba ukloniti njenemu toku: letos se je šele sredi oktobra v gozdovih razvila pestrost gobjih vrst, ki bi jo sicer pričakovali že septembra. In še temperature so se spustile takoj za dežjem, povzame Slavko Šerod, predsednik Gobarskega društva Lisička iz Maribora. Gobe sicer rastejo, dokler ima gozdna prst vsaj štiri stopinje, ko pa začne zmrzovati, jih pustimo.

Kako smo jih začeli gojiti

Ampak, sploh ni težav! V trgovinah vsakega, ki jih ima rad, gobe čakajo vse leto. Še nedavno tega so bili to zgolj šampinjoni, se pa seznanjamo z novimi in novimi, vedno bolj na pogled presenetljivimi in po okusu zanimivimi vrstami, ki rastejo na velikih farmah, v vlažnih kleteh v urbanem okolju ali pa pri kom kar doma, iz vrečke substrata.

Prve zgodbe o gojenju za tržne potrebe v Sloveniji so bile objavljene v začetku šestdesetih let prejšnjega stoletja. Priznani mikolog dr. Franc Pohleven se spominja, da je popisal poskuse v Portorožu, in sicer v opuščenem predoru ozkotirne železnice Parenzana.

Idejo je iz Srbije prinesel inženir agronomije Dragoslav Gagić, zanesenjak, ki pa ga je tedaj močno skrbelo več dejstev: prvo in najpomembnejše med njimi, da ljudje pri nas takrat niso bili vajeni jesti gojenih gob in jih ni nihče kupoval. To se je kar hitro spremenilo. Drugo, kar je tudi močno vplivalo na njegovo poslovanje: moral je razkužiti ves predor. Gnoj, ki je odličen za rast šampinjonov, je dobival iz Lipice.

Le malo za njim je z večjim uspehom to pot začela Šampionka iz Renč. Da, ime je dobila prav iz tega naslova, bila pa je to sredi šestdesetih let vsebinsko nenavadna kombinacija proizvodnje varikine, kisa in gob. Prvo leto so jih pridelali sto ton.

Šampinjoni so iz Pariza

Za današnje čase sto ton na leto ne bi bil nikakršen dosežek. Denimo: v podjetju Šampinjoni Smuk, ki je doma v Bevkah pri Ljubljani, na leto v šestih gobarnah zraste okrog 400 ton šampinjonov, pa še nekaj bukovih ostrigarjev, pravi Mateja Smuk, ko predstavi podjetje, ki deluje že trideset let.

> “ V trgovinah vsakega, ki jih ima rad, gobe čakajo vse leto.

Sušeni šampinjoni Smuk

Sušeni mleti šampinjoni Smuk

Sušene gobe imajo močno skoncentriran okus svežih. Cele namočite v mlačni vodi in jih uporabite za pripravo gobove juhe ali omak za testenine (uporabite tudi vodo, v kateri ste jih namakali), mlete, kot denimo od Smuka, pa so zelo uporaben aromatski dodatek zelenjavnim juham pa tudi mesnim čorbam in omakam, saj potrebujete le štiri žličke za 1 liter vode.

Mar ni to umetnina narave? Ti rožnati ostrigarji (levo) in resasti bradovci so zrasli na urbani farmi Gobnjak v Ljubljani, ki jo vodita Rok Zalar in Bojana Rudović Žvanut. Lotevajo se skoraj vsega, kar je z gobami povezano, prodajajo pa tudi vrečke s substrati, da si ljudje gobice vzgojijo kar sami, doma. Vedno pa v Gobnjaku radi izobražujejo radovedne novince v gobjem svetu.

Nekateri elementi gojenja bodo vedno enaki: potrebujejo stalno temperaturo od 17 do 18 stopinj Celzija, pove, pa vlago in konjski gnoj. Samo da zdaj to vse vodi in nadzoruje računalnik, substrat pa že kupijo inokuliran, torej zasejan z micelijem.

V zadnjih letih se na policah velikih trgovin pojavljajo tudi druge vrste, ampak bodimo odkriti: šampinjonov po priljubljenosti še nekaj časa ne bo ogrožala nobena druga vrsta. Nekako najbolj vsestransko uporabni so za kuhanje, ker so milega okusa, pa vajeni smo jih in cenovno so ugodni.

Te gobice so ljudje tudi prve začeli gojiti v industrijskem obsegu, v predorih in rovih v okolici Pariza. Do konca devetnajstega stoletja je bilo tam na stotine farm, kjer so gojili champignons de Paris, s katerimi so oskrbovali krčme. In to vse leto, kajti to je resnična prednost podzemnih rovov: stalna temperatura in vlaga.

Gob ne umivamo in ne lupimo

Mavrahi z jajčkom. Vložene mraznice. Ocvrta marela. Golaž in juha iz mešanih gob. In, seveda, puranov naravni zrezek z gobicami. To so verjetno najbolj razširjeni recepti, s poudarkom zlasti na zadnjem, kajti to je gostilniški železni repertoar.

Prepoznavna aroma gob, bogat, skoraj mesni okus in sposobnost, da okrepijo druge okuse na krožniku, so posledica aminokislin, popolno naravnega mononatrijevega glutamata. Kaj je treba vedeti o pripravi? So dodatek, ki pa dodatek potrebujejo tudi same: niso slane. Kombinacije okusov, ki jih priporočajo priznani kuharji, so mnogovrstne, najbolj običajno pa jih najdemo v družbi česna, parmezana in slanine.

Fotografija: Bojana Rudović Žvanut

97 % vseh svežih gob v Sparu je slovenskih.

Povezava s česnom najbolj pride do izraza pri šitakah. Same od sebe namreč vsebujejo snov lentionin, sorodno žveplovim spojinam, ki dajejo značilen okus česnu in čebuli, in zato tudi za to gobo vedno poudarimo, da ima močan okus. Zlasti pri suhih je ta tako izrazit, da v jedi doda podoben učinek, kot če bi dodali česen. Pri svežih šitakah je ta okus manj izstopajoč, kar uredimo tako, da med trosovnice zataknemo malo zelo tanko narezanega česna.

Je pa še nekaj pomembno in se precej nanaša na okus: predpriprava. Gob nikoli ne namakamo v vodi in pomivamo kot posodo, ampak samo temeljito oščetkamo ali obrišemo, če ne gre drugače, na hitro oplaknemo. Tudi lupimo jih ne, razen kadar gre za vrste, pri katerih se na klobučku ob stiku z vodo ustvari sluz in nas to moti.

Gobam, ki sicer ne morejo zrasti brez obilice vode, pa za okus koristi, če vso vodo odvzamemo. Najbolj se okus intenzivira ob počasnem suhem praženju. Pogosto nam povedo, da jih moramo uporabljati kot začimbo. Odličen način shranjevanja je sušenje, suhe pa lahko tudi meljemo. Mateja Smuk omeni, da so se tega lotili tudi pri njih: okus suhih mletih šampinjonov je tako močan, da so potrebne zgolj štiri žličke na liter vode za juho, pravi.

RECEPT

Vas zanimajo recepti z gobami v glavni vlogi? Poskenirajte QR-kodo in uživajte v okusih narave.

www.spar.si/jedel-bi

3000 vrst v Sloveniji

Kraljestvo gliv ni majhno in redko poseljeno; opisanih je bilo približno 140.000 vrst, niti znanstveniki pa si niso edini, koliko je končna številka, morda gre do skoraj štirih milijonov. V Sloveniji poznamo okrog 3000 vrst. Tisto, kar imenujemo »goba«, je samo plodišče, sadež glive, ki se je prebil na površje z željo po razmnoževanju. Micelij, s katerim so prepredena tla pod njo, pa je lahko ogromen.

Svet gliv je posejan z osupljivimi zgodbami in verjetno je tisto, kar vemo, kot goba: čisto majhen delček nečesa ogromnega, kar pa je dobro skrito.

Bio šitake Kadunc

Bukov ostrigar Spar

Rjavi šampinjoni,
gojenje gob in vrtnin Krevh

Če nimate gobarskega talenta, potrpežljivosti in znanja, se lahko po gobe vedno odpravite v Spar: na njihovih policah vas čakajo aromatične šitake, mesnati bukovi ostrigarji (poskusite jih nežno pražiti na maslu z malo nastrganega ingverja) in univerzalno uporabni šampinjoni.

Knjižne vozovnice

Boštjan Gorenc - Pižama, pisatelj in komik

Fotografiji: Simon Pelko (portret), Založba UMco

> Kako pomagati edinemu planetu, ki ga imamo.

KNJIGA JE SVOJEVRSTEN POTNI LIST, S KATERIM LAHKO POTUJEMO KAMORKOLI.

Brez dragih vozovnic in zamudnega pakiranja prtljage, če nas med potjo prime lakota, pa je domači hladilnik oddaljen zgolj korak ali dva.

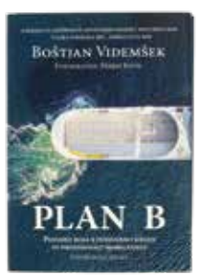
Tako zgolj poslinim palec in odjadram. Pri čemer te knjige lahko ponesejo po dveh časovnicah. Ne zgolj v čas, opisan v knjigi, ampak delujejo tudi kot osebni časovni stroj spominov. Kot takrat, ko otrokom berete pravljice ali pesmice in ob tem podoživljate svoje otroštvo.

Danes sem si za vas izbral tri knjige, ki se potikajo po treh različnih časovnih območjih. Prva je Pet prijateljev: Na otoku zakladov britanske pisateljice Enid Blyton. V osemdesetih letih smo ob zbirki napetih pustolovščin trepetali vsi mladi bralci in tuhtali, ali se bo pogumni četverici s pasjim kompanjonom znova uspelo izmotati iz pasti nepridipravov in jih ugnati v kozji rog. Ob teh knjigah sem se naučil, kaj pomeni beseda gnjat, ter tuhtal, kakšna pijača je ingverjevo pivo, da ga lahko pijejo tudi otroci.

Naslednja knjiga je spomin na komajda minulo preteklost. V mesecih karantene si misli nisem bistril samo z literaturo, ampak sem posegel tudi po knjigi, ki mi je pomagala, da je pri nas doma dišalo po svežem kruhu. Drožomanija Anite Šumer me je vpeljala v svet divjega kvasa in droži so kar naenkrat postale kiselkast tamagoči, ki sem ga moral redno hraniti in mu čistiti kozarec.

Z zadnjo knjigo pa vas bom popeljal v prihodnost. Boštjan Videmšek je v knjigi Plan B s fotografom Matjažem Krivicem zbral zgodbe inovatorjev v boju s podnebno krizo. Pionirski projekti na Norveškem, Škotskem, Islandiji in drugod osvetlijo obzorje prihodnosti z vedrino in nas navdihnejo, da tudi sami premislimo, kako pomagati edinemu planetu, ki ga imamo. Sveža dopolnjena izdaja prinaša še več dobrih praks. Da bomo lahko še dolgo po Zemlji potovali čim bolj trajnostno – kar knjižna popotovanja tudi so.

Boštjan Gorenc - Pižama



Boštjan Videmšek
Plan B
(dopolnjena izdaja)
Založba: UMco
O pionirjih boja s podnebno krizo in prihodnost mobilnosti

Enid Blyton
Pet prijateljev - Na otoku zakladov
Založba: Mladinska knjiga Založba
Peterica prijateljev se poda na pustolovščino. Pri tem jih nekdo opazuje in kuje zahrbten načrt.

Vse omenjene knjige na voljo v trgovinah Interspar.

Oglasno sporočilo. SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26

Za praznike, polne okusov.

CHEFI UROŠ ŠTEFELIN IZ RADOVLJICE, UROŠ FAKUČ IZ KROMBERKA IN GREGOR VRAČKO IZ ZGORNJE KUNGOTE SO ZAVIHALI ROKAVE, NABRUSILI NOŽE, PRIŽGALI GORILCE IN SEGRELI PEČICE – VSE TO ZATO, DA BOSTE TUDI MED LETOŠNJIMI PRAZNIČNIMI DNEVI SVOJIM NAJDRAŽJIM NA MIZO POSTAVILI NEKAJ NOVEGA, DRUGAČNEGA, POSEBNEGA.

★
UROŠ
FAKUČ

Chef Uroš Fakuč je ostal zvest usmeritvi, ki jo uresničuje tudi v svoji restavraciji – pripravljati najbolj sveže sestavine iz morja na sodoben in eleganten način, tako da najbolj do izraza pride njihov okus. Letos lahko tudi vi na svojo silvestrsko mizo postavite elegantne in lahkotne, a za pripravo ne preveč zahtevne in zapletene jedi.

Ker pa bi bilo škoda druženja za prazničnimi mizami omejiti samo na večerni čas, je chef Gregor Vračko pripravil celo serijo zanimivih trendovskih jedi, ki jih lahko drugo ob drugo postavite na mizo in povabite svoje prijatelje na sproščen praznični brunch.

Chef Uroš je z nami delil svoj družinski zaklad, recept svoje babice za polnjene telečje prsi, ki v družini Štefelin prehaja iz roda v rod in ki je na njihovi mizi vsako leto na božični večer. Seveda pa mu ustvarjalna žilica ni dala miru, zato je pripravil celo vrsto zanimivih zelenjavnih prilog, ki klasično pečenko odlično dopolnjujejo.

★
UROŠ
ŠTEFELIN

Večerja za vse

BOŽIČNA VEČERJA /
PRIPRAVIL UROŠ ŠTEFELIN
FOTOGRAFIJE / MIHA BRATINA

VSE PRAZNIČNE DRUŽINSKE VEČERJE SO SI V NEČEM PODOBNE – VEDNO MISLIMO, DA NE BO DOVOLJ PROSTORA: PA GRE VSEENO VSE NA MIZO IN VEDNO SE NAJDE DOVOLJ STOLOV, DA SE OKROG NJE ZBEREJO VSI. IN POTEM NASTOPI TA OBČUTEK!

Topel poblisk v očeh babice, ko ji v naročje zleze vnuček, da bi se crkljal še med večerjo. Mami si odveže predpasnik, oči zareže v velik kos mesa in vpraša, kdo je najbolj lačen. V zraku sta toplina in prijetnost občutka, da smo neločljivo povezani s svojimi predhodniki in zanamci.

Ko smo chefa Uroša Štefelina vprašali, kaj naj postavimo na to mizo, ni bilo dileme: nadevane telečje prsi. Dela jih natančno tako, kot so jih delali v njegovi družini od nekdaj. Zato: če je kakšen kos mesa, ki tke vezi, je to ta. Prosite staro mamo, naj vam pokaže, kako se pripravijo. Dajte veljavo njenemu znanju. Naj vas pri delu opazujejo otroci. Nekoč bodo to jed vam postregli ravno oni.

Nadevane telečje prsi

Za 6 oseb

ČAS PRIPRAVE: 180 minut

ZAHTEVNOST: ★ ★ ★ ★ ☆

2,5 kg telečjih prsi

Nadev:

1 čebula • 100 g pancete (narezane na manjše koščke) • 100 g jurčkov ali drugih svežih gob • po 1 ščep majarona, timijana in šetraja • 3 jajca • 300 g kruhovih kock (polbeli kruh) • 1 dl mleka • 60 g masla • 2 stroka česna • sol, poper

Priloga:

2 korenčka • 1 gomoljna zelena • 1 koleraba • voda

Iz mesa odstranimo kosti in naredimo žep: z ostrim nožkom zarežemo med dve mišici, kjer ju ločuje ovojnica. Ne prerežemo do konca!

Pripravimo nadev: v kozici na maslu popražimo čebulo ter dobro zrezano panceto in nasekljan česen, počakamo, da zadiši. Nato dodamo na lističe narezane gobe in začimbe, premešamo in odstavimo. Solimo.

Jajca ločimo. Iz beljakov stepemo trd sneg.

V večjo posodo stresemo kruhove kocke, prilijemo mleko, praženo slanino z gobicami in čebulo ter rahlo stepene rumenjake. Premešamo, dodamo sneg in narahlo vmešamo. Dosolimo po potrebi.

Nadev napolnimo v pripravljen žep in zašijemo: lahko z namensko kuhinjsko vrvico, lahko pa zašpilimo s palčko za ražnjič.

Pečico priključimo na 200 °C.

RADOLŠK' GROG

Za pot v mrzlo praznično noč si lahko po večerji privoščite še skodelico vročega radovljiškega groga.
Poskenirajte QR-kodo za recept!

www.spar.si/jedel-bi

Ko se pečica segreva, pripravimo zelenjavo: olupimo in narežemo jo na večje kose ter razporedimo na pekač, nanjo pa položimo meso. V pekač nalijemo tudi za prst vode.

Pečemo 1 uro pri 200 °C in 1 uro pri 180 °C, ves čas naj bo odkrito, vendar meso pogosto polivajmo s sokovi, ki se stekajo v pekač.

Po dveh urah pečenja meso vzamemo iz pečice, ga pokrijemo s folijo in pustimo počivati vsaj 10 minut.

Zelenjavo ponudimo kot prilogo.

To je čudovita priložnost, da vzpostavite prijateljski odnos z mesarjem. Ta kos mesa, ki je sicer prijetno cenovno dostopen, je pred prazniki zelo priporočljivo naročiti in med prijateljskim kramljanjem mesarja prositi, če vam naredi žepek. Zanj bo to mala malica, za vas pa niti ne. Ko se lotite dela, pa ne pozabite: nasveti mame, tašče, babice, kako se dela ta znamenita jed, bodo veliko pomenili: vam in njim!

Cabernet franc, Ščurek

Sorto cabernet franc v bordojskih vinih uporabljajo kot vino, ki povezuje mehkejši merlot in bolj taniniski cabernet sauvignon. A cabernet franc je tudi kot samostojno vino vreden vaše pozornosti: tale primerek iz Brd je intenzivnega, svežega okusa, ki v ustih kar traja in traja. Super spremljevalec božične pečenke!

Ministrstvo za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

Dušeni ohrovt

Za 6 oseb

ČAS PRIPRAVE
30 minut

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

2 manjši glavi ohrovta • 2 srednje veliki čebuli • 1 žlica olja • 2 janeževi zvezdi • 2 dl belega vina • sol, beli poper

Ohrovtu odstranimo slabe zunanje liste in srednji del, kocen. Narežemo ga na čim manjše koščke (0,5 x 0,5 cm).

Čebuli nasekljamo in v večji kozici prepražimo na žlici olja. Dodamo janeževi zvezdi, narezan ohrovt, zalijemo z belim vinom, solimo in popramo. Dušimo tako dolgo, da vino povre.

Odstranimo janeževi zvezdi in postrežemo.

Zanimivost: Dober ohrovt je vedno težji, kot je videti na pogled: pomeni, da so njegovi listi trdno in tesno zbiti in bo že od majhne glavice velik učinek. Čeprav mu v zadnjem času pozornost jemlje hipsterski listni, toskanski ohrovt, pa je ta križnica fantastična, primerna za številne recepte.

SPAR Premium kruhov kipnik Štefelin

Recepta za slastne domače kipnike chef Uroš ni zapisal, saj jih je za vas pripravil v liniji novih izdelkov SPAR Premium, ki jih lahko bolj spoznate na straneh 42 in 43.

Bio sok jabolko SPAR Premium

Stisnjen izključno iz ekološko pridelanih jabolk sorte topaz, ki slovijo po odlični sladko-kisli uravnotežnosti.

Bio suhe hruške, sorte Uta, Pavlič

Že mladi Ivan Cankar je vedel, da so suhe hruške odličen prigrizek. Te lahko zobate brez občutka krivde - pripravljene so iz ekološko pridelnih hrušk sorte uta.

Tepka je avtohtona sorta, kultno drevo naših travniških sadovnjakov. Spada med moštnice in od tod najbrž ime: za mletje in stiskanje jih je bilo treba z drevesa otepsti, torej priti do trdih, zelenih sadežev. Ko je ta hruška umedena, pa je dobra za sušenje.

Solata s kislim zeljem, tepko in korenjem

ČAS PRIPRAVE
15 minut

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

1/2 kg kislega zelja (prihranimo 1 dl tekočine) • po 100 g korenja, gomoljne zelene in kolerabe • 50 g pora • 2 dl jabolčnega soka • 150 g kuhanih suhih tepk (ali drugih suhih hrušk) • sol, poper

Zelenjavo narežemo na čim tanjše rezance, kuhane tepke narežemo na kocke, pazimo, da odstranimo muhe in peščišča, če so ostala.

Zmešamo s kislim zeljem, dodamo prihranjeno zeljnico, nato pa še jabolčni sok.

Po okusu solimo in popramo ter pustimo počivati 8 ur v hladilniku.

Zapečena cvetača s sirom in lešniki

ČAS PRIPRAVE
30 minut

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

1 kg cvetače • 3 jajca • 200 g kisle smetane • 1 dl mleka • 100 g naribanega sira • 100 g mletih lešnikov • 2 ščepa soli • po ščep popra in muškatnega oreščka

Pečico vklopimo na 180 stopinj Celzija.

Cvetačo očistimo, odstranimo slabe zunanje liste in razdelimo na manjše cvetke (porabimo lahko tudi hrustljavi notranji del kocena) in v vreli vodi blaniramo 5 minut.

Kuhano preložimo v ognjevarno posodo.

Preostale sestavine posebej dobro umešamo in z njimi prelijemo cvetačo.

Pečemo 20 minut.

Mleti lešniki, SPAR

Lešniki niso samo odlična sestavina za nadev v poticah, uporabite jih lahko tudi v zdravih malicah ali prilogah, saj so bogati z vitamini in minerali.

Bio por SPAR Natur*pur

Sladkast, aromatičen, hrustljav: ekološko pridelan por kar kliče po tem, da ga uporabite tudi za kakšno kremno, krepčilno zimsko juho.

★
UROŠ
FAKUČ

Najkrajši recepti za najdaljšo noč

SILVESTRSKI BIFE / PRIPRAVIL UROŠ FAKUČ
FOTOGRAFIJE / MIHA BRATINA

KAKO PREŽIVETI NOČ, KI ZARES TRAJA DO JUTRA? POMAGA, ČE SE DO KONCA NE IZČRPAMO PRI PRIPRAVI VEČERJE, PRIGRIZKOV SLADIC … BITI PA HRANA MORA, KAJTI KAKŠNO BI BILO SICER TO PRAZNOVANJE?! UROŠ FAKUČ IZ RESTAVRACIJE DAM JE PRIPRAVIL RECEPTE, KI SO RAVNO PRAV EKSKLUZIVNI IN HKRATI LAHKI: SO SLOVESNI IN OSNOVNI, ELEGANTNI, A TAKI, DA SI VČASIH POMAGAMO KAR S PRSTI.

Sorte riža, ki so primerne za rižoto: arborio, carnaroli, sant' andrea in vialone nano, tega tudi najraje uporablja chef Fakuč. Vse imajo veliko škroba, ki se »oddrgne« v kremno omako, in večinoma zadržijo obliko. Pomembno: riža za rižoto nikoli ne spiramo.

Rižota s kozicami

Za 4 osebe

ČAS PRIPRAVE
25 minut

ZAHTEVNOST
★ ★ ☆ ☆ ☆

24 očiščenih kozic • 1 l ribje jušne osnove • 5 paradižničkov (najbolje sorta datterino) • 400 g riža za rižote • 2 dl suhega belega vina • sol, poper, kajenski poper • olivno olje • 5 dag masla

V večji kozici segrejemo oljčno olje, dodamo riž in ga med mešanjem posteklenimo: pomeni, da naj vsako zrnce pride v stik z oljem.

K rižu nato prilijemo vino in znova temeljito pomešamo. Zmanjšamo moč ognja in smo zraven: riž bo vino popil v minuti, dveh.

Dodamo kozice in drobno narezane paradižničke. Mešamo in začnemo rižoto zalivati z vročo ribjo jušno osnovo: zajemalko po zajemalko, vedno počakamo, da riž popije tekočino, vmes krepko mešamo.

Ko je riž s kozicami kuhan na zob, ga solimo in popopramo, dodamo še kajenski poper, odstavimo z ognja in vmešamo maslo. To bo še poudarilo kremnost, ki smo jo dosegli z nenehnim mešanjem.

ZLATI MEHURČKI

Silvestrsko noč zaznamujejo zlati mehurčki. Poskenirajte QR-kodo in preverite odlično ponudbo penečih vin v Sparu.

www.spar.si/online/

Ministrstvo za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

Fritto misto z zeliščno majonezo

Za 4 jedce

ČAS PRIPRAVE
20 minut

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

12 kozic • 1 večji brancin • 8 škampov • 12 sardel ali drugih majhnih rib • sol • sončnično olje • majoneza • zelišča, ki so pri roki

Fritto lahko postrežete z enega skupnega krožnika, lahko oblikujete posamezne porcije ali pa naredite štiri papirnate kornete in cvretje razdelite na štiri dele. Je se z rokami, obvezno priložite prtičke.

Če rib niso očistili že v ribarnici, je treba najprej poskrbeti za to: brancinu prerežemo trebuh, odstranimo drobovje, speremo in osušimo s kuhinjskimi papirnatimi brisačkami. Narežemo na manjše kose.

Enako očistimo sardele, kozicam odstranimo oklep repa, škampe umijemo, osušimo in pustimo, kot so.

V večji in ne najnižji kozici segrejemo liter sončničnega olja. Ciljna temperatura je okoli 180 stopinj Celzija, uporabili bomo kuhinjski termometer.

V večjo skledo nasujemo navadno belo moko, nekoliko jo posolimo. Najprej se lotimo rib: preložimo jih v moko, nekajkrat narahlo obrnemo, nato preložimo nad cedilo in ga držimo nad isto posodo, stresemo, da odvečna moka pade nazaj. Pomokamo še škampe in kozice.

Najprej na hitro ocvremo ribe – od 3 do 4 minute, ostati morajo svetle. S penovko jih poberemo iz olja in preložimo na vpojno papirnato brisačko. Po enakem postopku ocvremo še škampe in kozice.

Ko postrežemo, dodamo limono, kar je osnovni in najbolj tradicionalni način, kot ga poznajo v beneški Laguni, lahko pa se poigramo še s preprosto dodelano majonezo: kupljeni dodamo nasekljana zelišča po svojem okusu.

Postrežemo vroče.

Kozice SPAR Premium

Najkrajša pot do odličnih kozic, gojenih skladno z dobro ribogojno prakso: bele kozice brez glave, lupine in drobovine so na hitro blanširane in takoj zamrznjene za maksimalno svežino.

SPAR Premium ribji fond Fakuč

Odlična, po klasičnem postopku pripravljena ribja osnova brez konzervansov in aditivov, ki bo dala popolnoma novo dimenzijo vašim morskim rižotam, testeninam in omakam.

Karpačo mariniranega brancina Fonda

Za 4 osebe

ČAS PRIPRAVE
20 minut

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

4 fileji brancina s kožo (po 200 g) • solni cvet • 0,5 dl oljčnega olja • 2 pomaranči • 1 limona • omaka tabasco

Fileje umijemo, osušimo, nato enega po enega položimo na kuhinjsko desko in režemo na tanke rezine, vzporedno s kožo. Z nekaj vaje ne bo več težko, potreben je le zares oster nož. Na koncu mora na deski ostati le koža.

Rezine solimo in damo na stran.

Medtem pripravimo omako: v skodelico damo približno pol dl oljčnega olja, dodamo sok dveh stisnjenih pomaranč in ene limone ter en brizg (po okusu) omake tabasco, lahko rdečo ali zeleno.

Postrežemo ohlajeno in s solnim cvetom, ki si ga vsak še doda po okusu. Jed dokončamo z nekaj strtega rdečega popra.

Kuhajte kot v Michelinovi restavraciji: Presenetljivo harmoničen dodatek takemu karpaču so na zelo majhne koščke narezane sveže jagode.

Pri ribah, ki jih bomo postregli surove, je zelo pomembno, da so izredno sveže. Brancin je med najbolj primernimi vrstami. Nekoliko se bo riba »skuhala« le zaradi biokemijskega vpliva limonovega soka, to je kombinacija, znana kot ceviche.

SPAR Premium brancin

Brancini iz družinske ribogojnice Fonda so gojeni z ekološko certifiicirano krmo najvišje kakovosti, rastejo počasi, na Sparove police pa prihajajo dnevno, zato so vedno zagotovljeno sveži.

Bio pomaranče SPAR Natur*pur

Med decembrske praznične arome zagotovo sodi tudi svež vonj pomarančne lupinice. Če vam je po tem receptu še kaj ostane, jo lahko dodate tudi v kuhano vino ali grog ali z njo popestrite polnilo svoje praznične potice.

Tatar orade z limono in meto

Za 4 osebe

ČAS PRIPRAVE
20 minut

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

4 fileji orade (po 200 g) • prgišče listov sveže mete (čim manjši) • solni cvet • olivno olje • rdeči poper • 1 limona

Fileje orade umijemo, osušimo in narežemo na drobne kocke. Nekoliko posolimo in naoljimo.

Pripravimo marinado: v oljčno olje stisnemo limono, dodamo nasekljane listke mete (nekaj najlepših pustimo za dekoracijo).

Ribje meso z marinado prelijemo vsaj 15 minut, preden ga postrežemo, hranimo pa na hladnem.

Rdeči poper v resnici ni pravi poper, ampak so to jagode drevesa, ki ga je največ v Braziliji. Je nekoliko blažjega, lahkotnejšega okusa in ga uporabljamo za filigransko dekoracijo jedi.

Kakšna pa je sladica, ki jo pripravi chef, ki je sicer umetnik ribjih jedi? Ker je večer za zabavo in ne za garanje, si jo dajmo postreči kar pripravljeno: torta z lešnikom in kapučinom bo to.

NAMIG

SPAR Premium Šefova torta lešnik – cappuccino

Če niste ravno slaščičarski navdušenec vam za letošnje praznike z ramen jemljemo veliko breme: izjemno lešnikovo-cappucino torto po receptu chefa Uroša Fakuča po klasičnem postopku pripravljajo v Sparovi slaščičarni. Vsak, ki jo je poskusil, je navdušen nad njenim videzom in okusom, ampak tudi nad harmoničnim dopolnjevanjem hrustljavih in kremastih elementov. Preizkusite jo!

★
GREGOR
VRAČKO

Praznični brunch z legendami

PRAZNIČNI BRUNCH /
PRIPRAVIL GREGOR VRAČKO
FOTOGRAFIJE / MIHA BRATINA

SE TUDI VAM ZDI VEDNO ZANIMIVO VPRAŠANJE, KAKO SE NAJVEČJI MOJSTRI LOTIJO NAJBOLJ OSNOVNIH, STARIH, KLASIČNIH RECEPTOV? ZAKOMPLICIRAJO DO ONEMOGLOSTI ALI MOJSTRSKO REDUCIRAJO, DA PRIDEJO DO BISTVA? KAKO V RECEPT VGRADIJO SVOJE ZNANJE? GREGOR VRAČKO JE NESPORNO EDEN TEHNIČNO NAJBOLJ PODKOVANIH ŠEFOV KUHINJE PRI NAS – PA POGLEJTE ZDAJ PREPROSTOST IN HKRATI IZPILJENOST NJEGOVIH PREDLOGOV.

Kruhki sconi s čedarjem, bučnim namazom in kuhanim pršutom

Sconi so kultni "brunch" prigrizek celotnega britanskega otočja: največkrat postrežen sladki, z gosto sladko smetano in jagodno marmelado. Če so postreženi topli, se razpolovijo kar z roko, sicer pač prerežemo in polnimo.

Za 4 osebe

ČAS PRIPRAVE	ZAHTEVNOST
100 minut	★ ★ ☆ ☆ ☆

470 g moke • 10 g pecilnega praška • 2 g soli • 4 jajca • 115 g hladnega masla • 190 g sira čedar • 150 ml mleka

Dodatno:

1 jajce za premaz

Moko presejemo s pecilnim praškom in solimo.

K jajcem prilijemo mleko in premešamo, da se beljak ne vleče.

Čedar naribamo, maslo narežemo na majhne kocke in ga ohranjamo hladnega.

K moki dodamo najprej sir, pomešamo, nato dodamo maslo in z rokami vmešamo, kot bi delali drobljenec. Nazadnje prilijemo jajčno zmes in na hitro vgnetemo testo. Pokrijemo in pustimo pol ure počivati.

Po tem času testo razvaljamo za dva prsta debelo, ga pokrijemo in znova pustimo 30 minut.

Pečico priključimo na 180 stopinj Celzija.

Nato oblikujemo scone: vzamemo okrogel modelček premera približno 3 cm in izrezujemo, dokler ne porabimo vsega testa, to pomeni, da vmes znova zgnetemo in razvaljamo testo.

Pred peko scone premažemo s stepenim jajcem, lahko mu dodamo še kanec mleka. Razporedimo na pekač, obložen s papirjem za peko, ampak naj bodo kar tesno skupaj; tako se bodo razlezli v višino, ne širino.

Pečemo približno 20 minut; pripravo teh kruhkov načrtujemo tako, da jih bomo lahko postregli še tople.

Postrežemo z namazom iz bučne prge in kuhanim pršutom brez kože in slanine.

NOVOLETNI KOKTAJL

Brunch lahko pospremite z mimozo, koktajlom, za katerega v enakih količinah zmešamo peneče se vino in pomarančni sok, ali pa s koktajlom po receptu Gregorja Vračka, ki ga dobite, ko poskenirate QR-kodo.

www.spar.si/jedel-bi/recepti/novoletni-koktajl

Ministrstvo za zdravje opozarja:
Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

Bučna prga je pogača, ki ostane po stiskanju bučnega olja.

Popečene rezine bučnega kruha s pestom sušenega paradižnika in sirom

Za 4 osebe

ČAS PRIPRAVE
20 minut

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

1 kg SPAR Premium kruha z bučno prgo Vračko • 100 g naribanega čedarja

Pesto:
100 g sušenega paradižnika • 1 žlica pinjol ali orehovih jedrc • 50 ml oljčnega olja • 30 g naribanega trdega ovčjega sira • pol šopka bazilike

Pripravimo pesto: paradižnik vzamemo iz kozarčka, temeljito odcedimo in preložimo v multipraktik. Dodamo pinjole ali orehe, prilijemo oljčno olje in dodamo nariban ovčji sir ter začnemo mleti. Ko se približamo konsistenci pesta, dodamo baziliko brez stebelc in sesekljamo do konca, da postane lepo mazavo.

Pečico priključimo na 180 stopinj Celzija.

Kruh narežemo na rezine, ne pretanke, ker je pesto močnega okusa. Posujemo s čedarjem in damo v pečico, samo toliko, da se sir stopi.

Z žličko zajemamo pesto, ga oblikujemo v majhne žličnike in polagamo na popečene kruhke.

Postrežemo tople, po želji lahko razrežemo na majhne zalogajčke ali celo obložimo s pršutom, zelo pa se obnese tudi nekaj malega kiselkastega svežega sirčka.

SPAR Premium namaz iz bučne prge Vračko

Izrazit okus po praženih bučnih semenih in kremna mazavost masla in smetane - oboje vas čaka v tem edinstvenem namazu iz bučne prge. Ko ga boste poskusili, ga boste vzljubili!

Sir čedar SPAR Premium

Najprej ga boste prepoznali po specifični oranžni barvi, potem pa po značilnem, rahlo ostrem okusu in izjemni topljivosti.

Sušeni paradižnik DESPAR Premium

Sušeni, nato pa rehidrirani in v sončnično olje vloženi paradižniki se ponašajo z močnim umami okusom.

Polnjena jajca z laškim fižolom in tuno

Za 4 osebe

ČAS PRIPRAVE: 25 minut

ZAHTEVNOST: ★ ☆ ☆ ☆ ☆

8 jajc iz ekološke reje • 1 pločevinka filetov belega tuna • 1 kozarček SPAR Premium namaza iz laškega fižola Vračko

Jajca skuhamo, olupimo, prerežemo na polovico po dolgem.

Rumenjake pretlačimo in zmešamo z namazom iz laškega fižola. Po želji začinimo, namaz preložimo v dresirno vrečko in napolnimo polovičke jajc.

Obložimo s filetom belega tuna in po želji dodatno dekoriramo. Postrežemo hladno.

Laški fižol je med ljudmi bolj znan kot keber. Legenda in resno simpatičen! Okus po kostanju, pravi debelajsek čudovitih barv.

Kako se izogniti gumijastemu beljaku in rumenjaku, ki je odbijajoče posivel?

To se zgodi, kadar so jajca popolnoma preveč kuhana. Takole bo prav: jajca naložimo v širšo posodo in dolijemo toliko vode, da je gladina centimeter nad jajci. Odkrito kuhamo, dokler jajca na zavrejo, pustimo, da vrejo le minuto, nato plin izklopimo, jajca pokrijemo in pustimo v kropu 17 do 18 minut. Po tem času krop odlijemo in zalijemo s čim bolj mrzlo vodo, da zaustavimo kuhanje. Brez skrbi, neštetokrat preverjeno! Rumenjak bo žarel kot sonce.

SPAR Premium Namaz iz laškega fižola Vračko
Namaz iz laškega fižola, imenovanega tudi keber, ima zanimiv, kremast okus.

Palčke iz listnatega testa s pestom iz čemaža in vloženimi inčuni

Za 4 osebe

ČAS PRIPRAVE: 20 minut

ZAHTEVNOST: ★ ☆ ☆ ☆ ☆

Ohlajeno masleno listnato testo • kozarček filetov slanih inčunov • pesto iz čemaža • jajce za premaz

Po želji:

sezam

Inčune vzamemo iz olja in temeljito odcedimo. Pekač obložimo s papirjem za peko, pečico priključimo na 180 stopinj.

Testo razvijemo in dokler je še zelo hladno, potegnemo stran papir, na katerem je razvaljan in ki ga potem uporabimo za podlago.

Testo preložimo/odmerimo na pol. Eno polovico enakomerno in ne preveč na debelo namažemo s pestom.

Na namazani del v razmiku kakega centimetra v kolone polagamo odcejene inčune, nato vse skupaj pokrijemo z drugo polovico testa.

Testo nato malce stisnemo, da se polovici sprimeta, in narežemo na nekaj manj kot dva cm debele palčke.

Palčke zavijemo kot svedre, jih položimo na pekač, premažemo z jajcem, po želji jih lahko posipamo s sezamom in spečemo; potrebovale bodo pribl. 10 minut, le toliko, da porjavijo.

Polenta s pršutom in figami

Za 4 osebe

ČAS PRIPRAVE
20 minut
+ ohlajanje polente 60 min.

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

150 g kraškega pršuta • 200 g fig (alternativa kaki)

Polenta:

160 g polente • 250 ml vode • 40 g naribanega parmezana • 30 ml oljčnega olja • 45 g masla • sol, poper

Skuhamo bogato polento po navodilih na embalaži, le da vmešamo parmezan, oljčno olje in maslo. Solimo in popramo po okusu.

Kuhano polento še vročo vlijemo v pekač, najbolje, če ga obložimo s papirjem za peko, in enakomerno razmažemo, lahko jo za dodatni okus tudi na hitro popečemo v pečici (žar), le toliko, da porjavi, 5 minut. Polento nato pustimo, da se ohladi in strdi, to bo trajalo približno uro.

Ko se polenta dovolj strdi, jo s papirjem vzamemo iz pekača in narežemo na poljubne kocke ali kolute. Obložimo s tanko narezanim pršutom in obložimo s četrtinami fige.

Postrežemo hladno.

SPAR Premium kruh z bučno prgo in drožmi Vračko

Edinstven kruh, ročno oblikovan in pečen v pekarni Spar, pripravljen z drožmi in bučno prgo.

SPAR Premium fileti belega tuna

Kompaktni in nežnega, delikatnega okusa. Poskusite jih in videli boste, kako odlična je lahko riba iz konzerve.

SPAR Premium masleno listnato testo

Velika večina listnatega testa je pripravljena s hidrogeniziranimi maščobami, za pirpravo našega listnatega testa pa smo uporabili le maslo - razlika v okusu je neverjetna!

Vrhunski izdelki s tremi zvezdicami

— ★★★ —

Vse izdelke treh chefov Spar Premium so v Sparu razvijali z izbranimi slovenskimi dobavitelji in proizvajalci. Izdelki so šli skozi več delovno intenzivnih faz poskušanja, popravljanja in prilagajanja, da so se chefi brez zadržkov podpisali nanje. Vse izdelke so nato preizkusili še strokovnjaki Biotehniške fakultete v Ljubljani in jim namenili res visoke ocene. Prepričani smo, da bodo poželi tudi vaše navdušenje in da jih boste radi vključevali v svoje jedilnike.

TRIJE KUHARSKI MOJSTRI Z MICHELINOVO ZVEZDICO – UROŠ ŠTEFELIN, UROŠ FAKUČ IN GREGOR VRAČKO SO V NAŠI RUBRIKI TRIJE JEDILNIKI (OD STRANI 28-41) ZA VAS PRIPRAVILI PRAZNIČNE RECEPTE, TUKAJ PA VAM ŽE PREDSTAVLJAMO PRVO GENERACIJO IZDELKOV SPAR PREMIUM Z NJIHOVIM PODPISOM, KI PRIHAJAJO NA SPAROVE POLICE. ZASNOVALI SO ZANIMIVE, TRENDOVSKE IZDELKE IZ VRHUNSKIH DOMAČIH SESTAVIN, KI JIH BOSTE BREZ PREVELIKEGA TRUDA VKLJUČILI V SVOJO KUHARIJO IN TAKO VSAK OBROK NAREDILI MALO POSEBEN.

Bučna kaj? Prga? Kaj je to?

To je bil prvi niz vprašanj, ki smo jih zastavili Gregorju Vračku, ko nam je povedal, da želi razviti kruh in namaz, pripravljen z bučno prgo. Prga je ostanek pri procesu stiskanja bučnega olja – gre za pogačo, ki v preši ostane od praženih, zmletih in stisnjenih bučnih semen. Ta so še vedno polna prepoznavnega bučnega okusa in hranilnih snovi, chef Vračko pa je iz njih pripravil edinstven kruh ter enega od treh novih namazov SPAR Premium. Drugi namaz je iz laškega fižola z dodatkom sušenega paradižnika, tu pa je še pašteta iz avtohtonih slovenskih krškopoljskih prašičev s pečenimi šampinjoni. Vsi trije namazi so ročno izdelani iz slovenskih sestavin, so brez barvil in ojačevalcev okusa ter polnjeni v steklene kozarčke.

Kipnik: vaša nova najljubša priloga

»Sicer nimam nič proti krompirju, testeninam ali rižu – ampak včasih prav paše 'presekat' rutino.« Tako je razmišljal chef Uroš Štefelin in njegovo razmišljanje bo zdaj marsikateremu domačemu kuharju pomagalo v podobni zagati – kako na mizo hitro postaviti kakšno zanimivo novo jed. Uroš je za SPAR Premium iz tradicionalne kuharije potegnil kipnike, za začetek v dveh izvedenkah – kruhovega s slovensko slanino in smetano ter sirovega, v katerega je vmešal staran slovenski sir tolminc, ki je eden redkih sirov z EU-zaščiteno označbo porekla. Za nameček so tu še tri različice puhasto mehkih Uroševih skutnih štrukljev: lešnikovi s suhimi hruškami, s pehtranom in suhimi hruškami ali pa s suhimi slivami.

SPAR Premium namazi Vračko

SPAR Premium kipniki Štefelin

SPAR Premium domači skutni štruklji Štefelin

Pašta vedno paše

»Pašta je bila za nas, ki smo odraščali tu blizu italijanske meje, vedno del vsakdanje in praznične prehrane,« nam je pripovedoval Uroš Fakuč in predlagal, da za SPAR Premium pripravi dve vrsti raviolov iz pirinega testa. Pri obojih je osnova za polnilo nemastna albuminska skuta, ki so jo pri enih raviolih nadgradili s šest mesecev staranim sirom tolminc, pri drugih pa z nasekljanimi koščki črnih tartufov. Testeninska nebesa je Uroš dopolnil z njoki iz koruzne moke s praženim maslom in žajbljem, za sladko piko na i pa je skupaj s slaščičarskimi mojstricami iz Sparove slaščičarne pripravil še spektakularno torto z lešniki in kapučinom.

Ne pozabite na osnove

Tudi na tri jušne osnove SPAR Premium so chefi ponosni, saj so dobili popolne izdelke: Uroš Fakuč je prispeval recept za ribjo, Gregor Vračko za piščančjo, Uroš Štefelin pa za telečjo. Vse tri so pripravljene po klasičnem postopku z dolgotrajnim počasnim kuhanjem. Procesa se zaradi zapletenosti loti le malokateri domači kuhar, zdaj pa so vam ter tri odlične osnove brez aditivov, ojačevalcev okusa, arom in barvil na voljo v vaši trgovini Spar. Osnove so uporabne za pripravo raznih omak in juh, zalivanje rižot in še marsičesa. Pravzaprav si zaslužijo poseben članek v naslednji številki revije. Do takrat pa jih raziskujte sami – zagotovo vas bodo navdušile!

SPAR Premium ravioli iz pirinega testa in koruzni njoki Fakuč

SPAR Premium kruh z bučno prgo in drožmi Vračko

SPAR Premium Šefova torta lešnik – cappuccino

SPAR Premium tri jušne osnove; ribja (Fakuč), piščančja (Vračko) in telečja (Štefelin)

RADOSLAV NESTEROVIĆ,
GENERALNI SEKRETAR KZS

Rib še vedno ne znam speči

SPRAŠUJE / BOŠTJAN NAPOTNIK
FOTOGRAFIJA / LUKA DAKSKOBLER

RADOSLAV NESTEROVIĆ, SKRAJŠANO RAŠO, KOT GA VSI KLIČEJO, NI BIL SAMO ODLIČEN KOŠARKAR, AMPAK JE DANES EDEN KLJUČNIH LJUDI, KI SO ZASLUŽNI ZA MOZAIK USPEHOV MOŠKE SLOVENSKE KOŠARKARSKE REPREZENTANCE. NAŠ POGOVOR Z GENERALNIM SEKRETARJEM KZS SE NI VRTEL LE O KOŠARKI, TEMVEČ TUDI O KULINARIKI, EKOLOGIJI IN O TEM, KOT JE POUDARIL 45-LETNI LJUBLJANČAN, DA SI VSAK OTROK ZASLUŽI DOSTOJNO ŽIVLJENJE.

Kakšen navijač ste kot upokojeni košarkar?

Zame je težje gledati tekmo kot igrati. Spremljam vse tekme naše reprezentance, NBA pa ne. Ko sva bila z Gogijem v Litvi, kjer se je Slovenija na kvalifikacijah uvrstila na olimpijske igre, je dejal, da je trikrat težje gledati tekmo kot pa biti na igrišču, in s tem se strinjam.

Ali si tekme raje ogledate sami ali v družbi?

Večinoma si tekme ogledam v družbi oziroma kot nanese. V resnici nisem nikoli čisto sam, kar je zame bolje. Z ljudmi iz košarkarskega sveta sem dnevno povezan, Slovenija je majhna, tako da se tudi vidimo pogosto.

Če ne bi bili košarkar, kaj bi bili (plan B)? Moj prijatelj je dejal, da ste bili zelo dobri v matematiki v osnovni šoli.

Že od malih nog sem razmišljal le o košarki. Res je, matematika mi ni delala nobenih težav v šoli, šlo je samo od sebe. Morda bi imel računovodski servis ali bi bil finančni direktor Spara (smeh).

Jed, s katero nikoli ne razočarate?

Tu in tam kuham, a najraje pripravljam jedi z žara. Melange, ameriški ali balkanski žar, lotim se vsega, učim se tudi tehnike pečenja mesa 'low and slow'. Tudi dimiti že znam, s čevapčiči in 'steaki' se že znam pohvaliti, rib pa še vedno ne znam speči. Že pet let se učim, pa mi ne uspe stoodstotno … Moral se bom naučiti, saj je prav oddih na morju tisti, ko najbolj uživam v peki na žaru.

Ali je bila vaša prehrana v ZDA zelo nadzorovana, so bdeli nad vašim jedilnikom?

To je ena od stvari, ki bi se ji bolj posvetil, če bi šel še enkrat nazaj čez lužo. Hrana je pomembna sestavina športnikovega življenja, saj vemo, da dizelskega goriva ne moremo točiti v športni avtomobil, enako je s telesom. Takrat nismo imeli v klubu niti nutricionista niti zapovedi, česa ne smemo jesti. Vsak se je znašel po svoje in se bolj ali manj prilagodil njihovim navadam.

> “Če si sam srečen, ljudje okrog tebe pa ne, se ne počutiš dobro.

Brez česa ne morete v svojem hladilniku?

Ne smejo manjkati jogurti, pečen pršut, sira edamec in tilzit za sendviče otrok ter obvezno solata.

Kakšen tip nakupovalca ste?

Z ženo največkrat nakupujeva skupaj. Ker nas je veliko, kupujemo sproti, saj bi drugače potrebovali pet hladilnikov.

Kaj najraje jeste?

Jedi na žlico, kot je pasulj. To jed perfektno skuha oče, vsega po malem se najde v tem 'vojaškem' pasulju, a to je ravno tisto najslajše. Če je njegova kuhinja tradicionalna, pa žena prisega na bolj moderno pripravo hrane.

Imate pet otrok, kaj najraje počnete skupaj?

Tako je, od dveh do štirinajstih let si sledijo. Pri nas je zelo prometno, čeprav zdaj starejši otroci že kaj postorijo sami. Po prihodu iz šole je na vrsti taksi služba – vozim jih na treninge (košarka, gimnastika, plavanje) in aktivnosti, zvečer pa pridejo na vrsto še naloge. Ni nujno, da bodo olimpijci, bolj se mi zdi pomembno, da se ukvarjajo s športom in ob tem pridobijo prave vrednote za življenje.

Sodelovali ste v veliko humanitarnih akcijah … Pravijo vam Velikan z velikim srcem – zakaj je pomembna medsebojna pomoč?

Če si sam srečen, pet ljudi okrog tebe pa ne, se ne počutiš prav dobro. Žalostno je, da imamo v tako majhni Sloveniji ljudi, tudi otroke, ki so lačni, ki nimajo niti treh obrokov na dan. Ne govoriva o avtomobilu, letalu, ampak o osnovi, hrani. Vse se da nadomestiti, tudi oblačila, ampak hrana je osnovni vir za preživetje. Mislim, da bi morali to težavo nekako urediti, saj nas ni 200 milijonov. Tudi danes je tako, da imajo eni več, drugi manj, in za te bi morali poskrbeti. Tudi svoje otroke učim, da se zavedajo, da si vsi ne morejo privoščiti vsega, da človeka ne sodijo po oblačilih oziroma po tem, koliko kdo ima. To bi bil poraz zame kot starša. Nikoli ne vemo, kako se nam življenje obrne, lahko bomo nekoč tudi mi tam, kjer so zdaj ti, ki imajo manj.

Kako bi vi spremenili svet oz. kaj si želite za Slovenijo, če bi imeli na voljo čas in denar?

To je široko vprašanje, a če moram izpostaviti, je skrb za otroke na prvem mestu. Vsak izmed njih si zasluži dostojno otroštvo.

Ko imate slab dan, kaj naredite?

Spijem dve 'rakijici' … (smeh) Takrat je treba videti življenje z lepše strani – nikoli ni vse tako slabo in črno, kot je videti na prvi trenutek, vedno je resnica nekje vmes. Tudi če sem slabe volje, se znam motivirati in obrniti dan na pozitivno stran.

Kako zelena je vaša prihodnost?

Nekje sem prebral, da je Slovenija najbolj zelena, ekološko čista dežela na svetu. Upam, da je res! Šele ko grem kam v tujino, vidim, da me moti umazanija, da ni reda … Takrat začnem ceniti, kako imamo stvari urejene doma. Mislim, da pri nas ljudi skrbi za naravo in okolje, v katerem živimo, in posledično smo tej skrbi predani. Vsak bi moral začeti pri sebi in tako bi bilo tudi manj okoljskih težav na globalni ravni.

Ali ste kdaj razmišljali o tem, da bi ostali v ZDA po koncu kariere?

Morda za pet minut, potem pa me je minilo. Gre za drug življenjski slog, ni druženja, razdalje so velikanske …, meni pa je všeč Ljubljana, kjer za opravek ali kavo s prijatelji potrebujem pet minut.

Imate kakšen življenjski moto?

Kot rečejo Američani, en dan je slabši, drugi boljši, a na dolgi rok je več pozitivnih kot negativnih stvari. Nikoli ne obupati, na življenje je treba gledati z lepše strani.

Nepozabna doživetja Pomurja

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA

NADVSE PRIJAZNI LJUDJE, PRETEŽNO RAVNINSKA POKRAJINA, ŠTEVILNI TERMALNI VRELCI IN PRISTNA DOMAČA HRANA SO BESEDE, KI NAJBOLJE OPIŠEJO SKRAJNI SEVEROVZHOD SLOVENIJE – POMURJE.

Pomurje se je kot turistična destinacija v zadnjih letih naravnost razcvetelo, k čemur je deloma pripomoglo tudi dokončanje pomurske avtoceste, ki je močno približalo tiste kraje. Tako je danes ideja o enodnevnem izletu v Pomurje čisto izvedljiva, a vseeno priporočamo, da si za te prelepe kraje vzamete več časa.

Zgodovina v grajskih sobanah

Hladnejši dnevi so kot nalašč za obiskovanje muzejev in galerij, ki jih v Pomurju ne manjka. Kar nekaj pa jih domuje v gradovih. Pomurski muzej Murska Sobota, kjer lahko podrobneje

Beli križ - MAROF, 2020

Laški rizling, chardonnay, sauvignon
Barva je srednje poudarjena zlatorumena. Cvetica je pestra, kaže znake dozorevanja. V ustih je suho, polno okusov, kar je prijetno presenečenje glede na letnik.

Ministrstvo za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

Fotografije: Luka Veren, Shutterstock, Arhiv Expano, Simon Škafar

Sončni zahod ob Muri ...

... in sončni vzhod na Goričkem.

spoznamo zgodovino Pomurja, je v renesančnem gradu Murska Sobota (nekdanji Szápáryjev grad). Lendavski grad, ki se strmo dviga nad starim mestnim jedrom Lendave, je znan kot galerija, v kateri vedno pogosteje razstavljajo tudi dela svetovno znanih umetnikov.

Ko pišemo o pomurskih gradovih, ne moremo mimo Gradu na Goričkem, ki je največji baročni grad pri nas in ima kar 365 sob. Danes ima v njem sedež Krajinski park Goričko. Del grajskih sob je urejen v muzej, kjer si lahko ogledamo razstavo o Krajinskem parku Goričko in rekonstrukcije tipičnih rokodelskih delavnic. Kot zanimivost omenimo, da je na gradu mogoče tudi prenočiti (imajo 10 postelj v 4 spalnicah), si pripraviti zajtrk ali preživeti počitnice na tečaju iz lončarstva ali tkanja. Velik park v angleškem slogu, ki obdaja grajsko poslopje, pa skriva energijske točke.

Edinstvena parafinska voda

Bogato zgodovino ima tudi Lendava, ki so jo pred leti razglasili za svetovno prestolnico bograča – tam vsako leto priredijo že tradicionalni Bogračfest. Med najbolj priljubljenimi znamenitostmi Lendave so poleg že omenjenega lendavskega gradu še židovska sinagoga ter mumija Mihaela Hadika, ki jo hranijo v kapelici svete Trojice v Lendavskih goricah. Tamkajšnje Terme Lendava pa so znane po edinstveni lendavski parafinski vodi, ki se loči od preostalih termalnih vod. Zaradi velike vsebnosti parafina blagodejno vpliva na kožo in je zelo učinkovita pri zdravljenju vseh vrst revmatskih obolenj, stanj po poškodbah in operacijah gibalnega sistema, stanj po obolenjih perifernega živčevja, po opeklinah, ugodno deluje tudi pri odpravljanju kroničnih vnetij rodil.

Tri srca

A lendavski še zdaleč ni edini termalni izvir v Pomurju, ki so med zaščitnimi znaki turistične ponudbe Pomurja. Poleg Lendave imajo svoje terme Moravske Toplice, Banovci in seveda Radenci, kjer deluje zdravilišče z več kot 130-letno tradicijo zdravljenja srčno-žilnih bolezni, temelji pa tudi na tamkajšnji mineralni vodi. Pri njih lahko preizkusimo Hennovo pitno kuro radenske mineralne vode iz najstarejšega zdravilnega vrelca, ki izboljšuje počutje, krepi imunski sistem, prispeva k normalizaciji krvnega tlaka in splošni sprostitvi.

Po energijo na jezero

V občini Dobrovnik, ki leži streljaj od slovensko-madžarske meje, je Bukovniško jezero. To je znano po energijskih točkah, za katere pravijo, da so zdravilne. Izmerili so 26 točk, ki so v okolici kapelice sv. Vida. Po raziskavah bioenergetikov je to drugo najmočnejše energijsko območje v Evropi, vsaka od teh točk pa naj bi pomagala pri določenih težavah. Okoli jezera poteka tudi slaba dva kilometra dolga gozdna učna pot. Ljubitelji adrenalinskih doživetij pa bodo prišli na svoj račun v Pustolovskem parku Bukovniško jezero, kjer bodo preizkusili svoje zmogljivosti na 58 elementih, med katerimi je 7 edinstvenih.

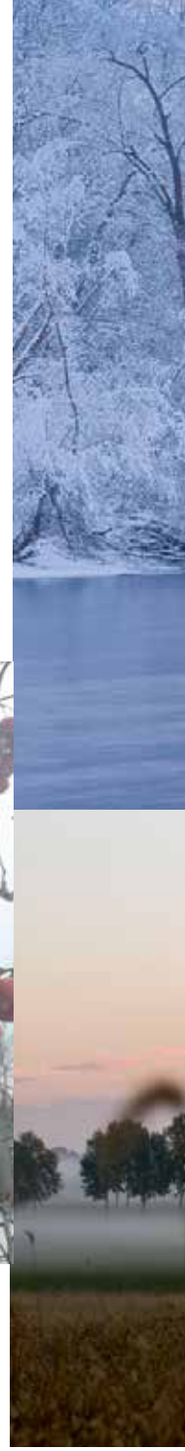
Obrt, ki izginja

Od pomurskih domačih obrti je znano lončarstvo, ki je nekoč cvetelo predvsem v vasi Filovci. Z njim se lahko med aprilom in oktobrom spoznamo v Muzeju na prostem Filovci (loncarska-vas.com) ali pa se podamo v Prlekijo, kjer se je lončarstvo ohranilo do danes. Obiščite družino Žumanovih v Ljutomeru, kjer vsa družina ohranja to bogato tradicijo in izdeluje lončevino že več kot 140 let. Preizkusite svoje ročne spretnosti na lončarskem vretenu, nato pa svoj izdelek zažgite na tradicionalen način, v peči za drva.

Hrana in vino z roko v roki

Prav pomurska odlična kulinarika in številne vinske kleti so tiste, ki so dale dodaten zalet turističnemu razvoju regije. Zanimivo zgodbo piše vinska klet Marof, ki je po stoletju zatišja spet postavila Goričko na zemljevid vrhunskega vinarstva. Marof je družinska zgodba, svoje vinograde obdeluje ekološko in pri pridelavi v kleti prisega na tradicionalne postopke in naravne procese.

Plusov izbor Pomurje



Expano se je v Mursko Soboto preselil iz Milana, kjer je prvotno predstavljal Slovenijo na svetovni razstavi EXPO.

Top znamenitosti Pomurja

Expano
V Expanu, regijskem promocijskem centru ob Soboškem jezeru, se skriva veliko tematskih točk, vsaka od njih z edinstveno vsebino o Pomurju in s posebnim načinom predstavitve.

Razgledni stolp Vinarium
Razgledni stolp Vinarium Lendava, visok 53,5 m, ponuja prekrasen 360-stopinjski pogled na ravnice in gričevja Slovenije, Madžarske, Hrvaške in Avstrije.

Rotunda
Rotunda v Selu je edinstvena opečna romanska rotunda v Sloveniji z zgodnjegotsko poslikavo. Freske iz 14. stoletja so zanimiv pogled v zgodovino umetniškega ustvarjanja. Legenda pravi, da je cerkev sprva pripadala vitezom templjarjem.

Miklošičev trg, Ljutomer
Na Miklošičevem trgu v Ljutomeru si lahko pred kapelo sv. Florijana ogledate doprsni kip znamenitega jezikoslovca dr. Franca Miklošiča, nekdaj dekana in rektorja dunajske univerze. Nasproti župnijske cerkve pa stoji stavba, v kateri so leta 1958 odprli prvo samopostrežno trgovino v Sloveniji.

Top aktivnosti Pomurja

Aqualutra
Center Aqualutra v Križevcih na Goričkem je vidrina učilnica v naravi. Od blizu boste spoznali vidro in izvedeli, zakaj je ogrožena. Bosi boste lahko stopili v njeno naravno življenjsko okolje, ob tem pa srečali tudi druge prebivalce potoka.

Otok ljubezni
Reka Mura je skozi stoletja ob svojem koritu ustvarila naravni otok, ki so ga domačini poimenovali otok ljubezni. Na njem si lahko ogledate bujraški muzej, plavajoči mlin na Muri ali pa se sprehodite ob rečnem bregu med topoli in tulipanovci.

Kolesarjenje po Pomurju
V Pomurju je označenih 18 kolesarskih poti v skupni razdalji več kot 640 km, za večino pa bo najbolj primerno kolo za treking oziroma cestno kolo ali pa kar sodobno e-kolo.

Doživljajski park Vulkanija
Doživite gorički vulkan, ki je bruhal na območju Goričkega pred tremi milijoni let. V Doživljajskem parku Vulkanija boste igrali vulkanske igrice, spoznali vulkane in geologijo, se z maskoto Olijem podali v lavino cev, potovali v središče vulkana in skozi 3D-film doživeli njegov izbruh.

Mlin na Muri

Pomurje na Sparovih policah

Ocean Orchids

Pomurje je tudi dom orhidej znamke Ocean Orchids, ki jih lahko najdete na Sparovih policah. Del njihovega posestva v Dobrovniku pa obsega Tropski vrt, kjer lahko občudujemo več kot 400 pretežno eksotičnih rastlinskih vrst.

Vrtanek

Vrtanek ali vrtanik je prekmurski beli mlečni kruh s hrustljavo zlatorumeno skorjo, narejen iz domače pšenične moke. »Odlikuje ga spretnost rok naših pekov, spleten je iz dveh ali štirih pramenov testa v kito, ki se zaključi v obliki venca. Lahko ga polepšamo z različnimi okraski iz testa, npr. s ptički ali rožicami,« pravijo v murskosoboškem Mlinopeku, od koder njihov vrtanek prispe tudi v Sparovo pekarno in zadiši na Sparovih policah.

Ocean Orchids

Orhideja je edinstveno darilo: podarite jo lahko ob praznovanju jubileja, preseneti pa tudi kot spontana pozornost.
Koga boste razveselili?

Na voljo v trgovinah Interspar.

Štajersko-prekmursko bučno olje, SPAR Premium

Močno aromatično, gosto in dišeče bučno olje da značaj vsaki solati. Če pa vanj pomočite košček sveže pečenega kruha vrtanek, boste v trenutku okusili esenco Pomurja. Specialiteta!

NAMIG

Na www.expano.si si lahko oblikujete lasten načrt raziskovanja Pomurja in ga prenesete na pametni telefon.

Palmovo olje je povsod

PALMOVO OLJE JE SESTAVINA VSEGA – OD PIŠKOTOV DO ŠAMPONOV. TODA NAŠA ODVISNOST OD NJEGA IMA UNIČUJOČE POSLEDICE ZA OKOLJE. VSE VEČ PODJETIJ PREPOZNAVA PROBLEMATIKO IN RAZMIŠLJA, KAKO NAJTI BOLJŠI NADOMESTEK.

BESEDILO / MINA JEREB

Palmovo olje je plod oljne palme (Elaeis guineensis), ki raste v tropskem podnebju, in je danes povsod: v hrani, milu, šminki, celo časopisnem črnilu. Zakaj? Ker lahko prenaša cvrtje, ne da bi se pokvarilo, in se dobro meša z drugimi olji. Zagotavlja penjenje v skoraj vseh šamponih, tekočih milih ali detergentih. Proizvajalci kozmetike ga zaradi preprostosti nanašanja in nizke cene uporabljajo raje kot živalski loj. Vse pogosteje se uporablja kot poceni surovina za biogoriva, zlasti v Evropski uniji. Deluje kot naravni konzervans v predelanih živilih. Zaradi nizkih proizvodnih stroškov je cenejši od olja oljne repice ali sončničnega olja.

Barbara Kirn,
Ekologi brez meja

Ne nazadnje afriška oljna palma lahko proizvede do 10-krat več olja na hektar kot soja.

Če bi palmovo olje proizvajali na bolj trajnosten način …

Zaradi krčenja gozdov v jugovzhodni Aziji, da bi imeli več prostora za oljne palme, je ogroženih vsaj 200 vrst živih bitij. Posledično populacije orangutanov, tigrov in afriških gozdnih slonov izgubljajo svoj življenjski prostor. Tudi zaradi tega je bilo palmovo olje nekaj časa tarča ostrih kritik in najbolj osovražen pridelek na svetu. »Greenpeace je ugotovil, da je samo Indonezija od leta 1990 izgubila 31 milijonov hektarjev gozdov – površino, ki je skoraj enaka površini Nemčije. Krčenje gozdov pa ni velika težava samo za lokalno prebivalstvo in številne živalske vrste, temveč se kaže tudi v svetovnem merilu s poslabševanjem vplivov podnebnih sprememb zaradi manjšega črpanja ogljikovega dioksida iz zraka,« pojasnjuje Barbara Kirn iz društva Ekologi brez meja. Kljub kampanjam bojkota svet porabi več palmovega olja kot katerega koli drugega rastlinskega olja. Samo v letu 2020 smo ga porabili več kot 73 milijonov ton.

> Pravična trgovina bi morala biti norma, ne izjema.

Kako zmanjšati porabo palmovega olja? Številni zagovorniki trdijo, da preprosta zamenjava palmovega olja z drugimi ni odgovor. Ker je oljna palma tako produktivna, trdijo, bi prehod na druge oljnice lahko povzročil še večjo škodo, saj bi za gojenje nadomestkov potrebovali več zemlje. Barbara Kirn poudarja, da mora vsak prevzeti svoj del odgovornosti. Poiskati moramo čim bolj trajnostne načine pridelave, čeprav je to težko, in se izogniti masovnemu gojenju monokultur. »Trenutno je malo verjetno, da bi lahko pridelali palmovo olje (ali kateri koli drug kmetijski proizvod), ne da bi vplivali na biotsko raznovrstnost. Lahko pa zmanjšamo negativne vplive z izboljšanjem

Fotografije/Shutterstock, Katja Sreš (portret)

IZGINJANJE TROPSKEGA DEŽEVNEGA GOZDA

Leta 2020 je izginilo za 12 milijonov hektarjev tropskega deževnega gozda - to je območje v velikosti Severne Koreje oziroma na svetu vsako minuto zaradi sečnje 'umre' za **30 nogometnih igrišč** gozda.

Vir: WWF

proizvodnega procesa, s čimer bi naredili produkt bolj trajnosten,« pojasnjuje Kirnova.

Ves svet se mora premakniti proti stanju, kjer je pravična trgovina norma, ne izjema. Zaostriti se mora tudi zakonodaja. »Omejiti moramo porabo palmovega olja za biodizel, ki je po raziskavah društva Focus, ki se v Sloveniji največ ukvarja s to temo, trikrat slabši za okolje kot navaden dizel,« pojasnjuje Barbara Kirn.

... bi zdaj tulilo manj alarmov

Čeprav se vedno več govori o problematiki palmovega olja in podobnih okoljskih temah, je glede na trende naraščajoče porabe očitno, da potrošniki še vedno ne vemo dovolj, opažanja strne Barbara Kirn. Zato je potrošnike treba sistematično ozaveščati o vplivih uporabe in predelave palmovega olja. Ker so študije certificirane proizvodnje palmovega olja pokazale, da ta zaradi preohlapnih kriterijev nima bistveno manjših vplivov na okolje in ljudi, je, tako Kirnova, »najboljši recept kupovanje čim več lokalnih, sezonskih, nepredelanih živil, ki ne vsebujejo palmovega olja in drugih dodatkov, običajno povezanih z okoljskimi (in zdravstvenimi) tveganji. Poleg ozaveščanja potrošnikov pa je še bolje, če se trgovci samoiniciativno odločijo za umik spornih izdelkov in s tem odgovornosti ne prenesejo na potrošnike.

Sparova pekarna odslovila palmovo olje

V Sparu so že na tej poti. Palmovo olje je namreč zaradi kombinacije različnih vrst maščob priljubljena sestavina v pakiranih pekovskih izdelkih. Vodja Pekarne Spar Boštjan Kos je povedal, da so vsi pekovski izdelki v pekarni Spar od 1. septembra 2021 brez palmove maščobe. Krofi so brez palmove maščobe že od maja letos, slaščičarna pa že spreminja recepte, s čimer se Spar podaja na pot pekovskih izdelkov brez palmove maščobe.

Palmovo olje pridobivajo iz plodov oljne palme.

Bio lešnikov nugat namaz, SPAR Natur*pur

Namaz, pripravljen iz ekološko pridelanih sestavin, je brez palmovega olja, vsebuje tudi manj masten kakav v prahu in kakavovo maslo s certifikatom Fair trade.

Bonboniera čokoladni pralineji SPAR Premium

Uživajte v prefinjenem čokoladnem okusu brez palmovega okolja.

Krofi iz Pekarne Spar

Sveži ocvrti krofi iz pekarne Spar so pripravljeni po tradicionalni recepturi in postopku - brez palmovega olja.

V Sparu dajejo prednost trajnostni pridelavi

V Sparu so pri več kot 60 izdelkih znamke SPAR opustili uporabo palmovega olja.

www.spar.si/skupaj-za-boljsi-jutri/razmisljaj-ekologicno

Recept za družinsko srečo

BESEDILO / PETRA KOVIČ

ŽE POZNATE RECEPT ZA SREČO? ČE (ŠE) NE, VAM SVETUJEMO, DA ZGRADITE MEDGENERACIJSKI MOST IN NA NJEM STARI IN MLADI UPRIZORITE IGRO MEDOSEBNIH ODNOSOV IN ZAPLEŠETE PRELEP PSIHOLOŠKI TANGO.

Andreja Poljanec,
docentka doktorica psihologije ter specialistka zakonske in družinske terapije

Dr. Uroš Petrović,
soavtor NTC-programa za šole

Dr. Uroš Petrović, ki ga skoraj ves svet pozna kot soavtorja inovativnega programa NTC-sistema učenja ter kot borca za bolj zanimivo in učinkovito izobraževanje otrok, je zapisano prispodobo želel povedati, da so dobri medosebni odnosi, in to predvsem med družinskimi člani, najboljši recept za srečo.

Družina je osnovna celica družbe, zato so vezi med starši in otroki ter starimi starši in vnuki ključni gradniki ne le zdravja, zadovoljstva in sreče posameznikov, ampak celotne družbe. Ste morda vedeli, da so tisti, ki so imeli babice in dedke ter se z njimi družili, srečnejši odrasli? To so dokazale številne raziskave, med njimi tudi zadnja z oxfordske univerze, ki je zajela več kot 1500 otrok. Dokazala je pozitiven vpliv babic in dedkov vse do obdobja adolescence, saj so v raziskavi otroci, ki so se družili s svojimi dedki in babicami, sebe doživljali kot srečnejše osebe kot tisti, ki te možnosti niso imeli. Razlog? Številni psihologi menijo, da imajo stari starši vlogo čustvenega pristana, ki ga otroci potrebujejo kot hrano in vodo. Vez med vnuki in starimi starši je po čustveni moči in vplivu skoraj primerljiva z odnosom med starši in otroki.

Kot je dejal naš sogovornik, so stari starši za vnuke in celotno družino pomembni predvsem zato, ker dajo vnukom točno tisto, kar jim v današnjem odraščanju odločno primanjkuje, tj. tradicionalno modrost, ljubezen brez panike in potrpežljivost. »Otroci, ki imajo stik s starimi starši, bodo

Pekač za šarkelj aluguss (3 vrste), Simpex, premer cca 24 cm iz Aluguss aluminija

Posoda iz litega aluminija Simpex vam bo pomagala ustvariti pravo umetnino.

Fotografije/Shutterstock, osebni arhiv

ta blagoslov prepoznali šele čez mnogo let, ko se bodo razvili v odrasle osebe. Namreč, doživljanje v otroštvu je temelj naših življenj, in če je to srečno, je to odlična popotnica za vse življenje. Še več: otroci, ki se družijo s starimi starši, imajo po besedah Petrovića v odrasli dobi višji EQ (čustvena inteligenca) in IQ, saj poleg starševske ljubezni, znanja in vzgoje dobivajo tudi pozornost starih staršev.

S tem se strinja Andreja Poljanec, docentka doktorica psihologije in specialistka zakonske in družinske terapije ter supervizorka, ki je v intervjuju dodala, da odnos med starimi starši in vnuki prinaša vzajemno zadovoljstvo in mnogo koristi za vse. »Polnost življenja prinašajo tudi vnuki svojim starim staršem, saj se prek nežnosti, sproščenosti, navihanosti … odpira potencial za razvoj vedno večje senzitivnosti in čustvene pestrosti. Stari starši in starši se prek vnukov lahko povežejo na nov, obogaten način; predvsem z manj tesnobe, zadržanosti, jeze, ki so se skozi leta nabirale … Če zmorejo odpustiti zamere in se bolj sproščeno povezati, se tudi bolj veselijo drug drugega in se imajo lepše.«

> Starši so bili naši vzgojitelji, dedki in babice pa so vnukom lahko prijatelji.

Nove okoliščine, nova vloga starih staršev

Kot opaža doktorica Poljanec, so sodobni babice in dedki ob vnukih pogosto še vpreženi v službene obveznosti, zato se mnogi, tudi če želijo, pogosto le stežka bolj redno ukvarjajo z vnuki. To je sodobno dejstvo, škoda pa je, če to postane »izgovor«, da nimaš časa za vnuke. To je žalostno, in tega je na žalost vedno preveč; odtujenosti, pomanjkanja odzivanja na potrebe in stiske svojih odraslih otrok; ki pa so še vedno otroci. Neprecenljivo lepo pa je po drugi strani opazovati stare starše, ki zaradi iskrene naklonjenosti do svojih otrok poskušajo poiskati ljubeče in občutljive načine, kako lahko družini pridejo nasproti.

Kaj bomo počeli skupaj med prazniki

Otroci in mladostniki za zdrav razvoj potrebujejo razgibano igranje, kjer se celostno razvijajo, zanimiva potepanja v naravi, zgodbe in pravljice, s katerimi širijo polje svoje domišljije in urijo svoje spretnosti.

V študiji, ki so jo pripravili na stanfordski univerzi, so ugotovili, da imajo otroci največje koristi pri tistih aktivnostih, kjer jim odrasli dovolijo, da prevzamejo vodilno vlogo. Namreč, prevelika vpletenost odraslih, ko so otroci osredotočeni na dejavnost, lahko ogrozi vedenjski razvoj. Torej aktivnosti, kot so peka piškotov, priprava skupnih obrokov, skupno branje pravljic, priprava in igranje lutkovne predstave, čiščenje avtomobila, kidanje snega ali praznično okraševanje doma, pri katerih bodo pobude dajali otroci, bodo najbolj koristne in hkrati otrokom tudi v največje veselje.

Kot je povedala doktorica Andreja Poljanec, je »najbolj dragoceno, da dajo stari starši vnukom tisto, kar imajo radi tudi sami, kar jim gre od rok in pri čemer res uživajo. To so pravi medgeneracijski “krožki”, na katere so vnuki po navadi zelo ponosni. Gre za prenos igrivega in pozitivnega dela čustvenega sveta starih staršev, kar na vnuke deluje pomirjujoče, jih poveže z generacijo pred njihovimi starši. Bolje se zavedajo svojih korenin, življenja in čustev, ki so tudi del njih samih. Vnuki pogosto veliko bolj sproščeno in z veliko radovednosti “vrtajo” za zgodbami iz otroštva in mladosti starih staršev. Marsikatere take ideje se mi, otroci, nismo spomnili ali pa si tudi nismo upali vprašati. Oni so bili naši vzgojitelji, dedki in babice pa so vnukom lahko bolj prijatelji.«

Spar Alu folija 2in1 Gourmet Folie

Sladko ali slano. Uporabite peki papir, ki združuje prednosti aluminijaste folije in papirja za peko. Dva v enem!

Linija izdelkov Headu

temelji na izobraževalni metodi Montessori, katere filozofija poudarja edinstveno individualnost/enkratnost vsakega posameznega otroka.

Vse izdelke na straneh 52 in 53 najdete v trgovinah Interspar.

Klasični ali veganski piškoti

Na sredini piškota je marmelade lahko malo več: tako bo krasno zapolnila luknjico zgornjega, ko bomo polovički »zlepili«. Ne pa preveč, sicer se bodo lincerji zlepili tudi med sabo, ko jih bomo naložili v škatlo.

Marmelada naj bo srednje gosta, da ne bo tekla ven. Leaneen priporoča tako, ki ima tudi lepo rdečo barvo: šipkova, malinova, jagodna …

RECEPTI / NINA KASTELIC - LEANEEN
FOTOGRAFIJI / MIHA BRATINA

NI ČASA V LETU, KO BI IZ SLOVENSKIH PEČIC PRIŠLO VEČ PIŠKOTOV, KOT JE PRAV TA, KI SE GA VESELIMO IN JE PRED VRATI. NINA KASTELIC - LEANEEN TO ZELO DOBRO VE.

Z nami je delila svoj recept za lincerje, ki se topijo v ustih, vabi pa še k pokušanju veganske različice kokosovih rogljičkov.

Nina Kastelic - Leaneen

Klasični lincerji (zgoraj, v našem receptu), brizgani piškoti (levo) in orehovi krapki (desno)

Lincerji

500 g gladke bele moke / ½ žličke pecilnega praška / 350 g masla / 220 g sladkorja v prahu / 100 g mletih orehov / 6 žlic mleka / lupinica 1 bio limone / sladkor v prahu (za posip) / gosta marmelada

ČAS PRIPRAVE
120 minut
+ hlajenje

ZAHTEVNOST
★ ★ ★ ☆ ☆

1. Moko presejemo in ji primešamo pecilni prašek. Dodamo na kocke narezano maslo sobne temperature, sladkor v prahu, mlete orehe, mleko in limonino lupinico.

2. Vse sestavine zgnetemo v gladko testo, ga zavijemo v prozorno živilsko folijo in prestavimo v hladilnik. Počiva naj vsaj tri ure, da se zares dobro ohladi.

MALI TRIK

Najbolj tradicionalen način za izrezovanje sredinskih luknjic je bil naprstnik.
Ali ga imate doma?

3. Hladno testo razvaljamo na rahlo pomokani deski ali na papirju za peko. Iz testa z modelčkom v obliki rožice izrežemo piškote. Polovici piškotov na sredini izrežemo še luknjo za marmelado z majhnim modelčkom. Medtem ko del testa valjamo in izrezujemo, pustimo preostalo testo v hladilniku, da se na sobni temperaturi ne zmehča.

4. Piškote pečemo pri 180 °C od 10 do 12 minut, da se samo rahlo zlato obarvajo.

Ohlajene piškote z luknjo potresemo s sladkorjem v prahu, cele polovičke pa namažemo z marmelado in obe polovici zlepimo skupaj.

Veganski kokosovi rogljički

Veganske različice kokosovih rogljičkov (na fotografiji spodaj, v našem receptu), marmeladnih krapkov z lešniki (na fotografiji levo zgoraj) in čokoladnih zvezdic (na fotografiji desno zgoraj)

ČAS PRIPRAVE
60 minut
+ hlajenje

ZAHTEVNOST
★ ★ ☆ ☆ ☆

400 g bele gladke moke / 100 g drobno ribanega kokosa / 80 g sladkorja v prahu 1 žlička vaniljeve paste / 320 g veganske margarine / 6–8 žličk mandljevega mleka / veganska čokolada (za obliv) / kokos (za posip)

1. Moko pomešamo s kokosom in sladkorjem v prahu. Dodamo vaniljevo pasto, zmehčano vegansko margarino in mandljevo mleko.

2. Zamesimo gladko piškotno testo in ga zavijemo v prozorno živilsko folijo. Za nekaj ur ga shranimo v hladilnik, da se ohladi.

3. Ohlajeno testo jemljemo iz hladilnika postopoma, da se nam na sobni temperaturi ne zmehča preveč.

4. Na rahlo pomokani leseni deski ga oblikujemo v enakomerno debel svaljek in narežemo na enako velike koščke. Vsak košček kar med dlanmi zvaljamo in oblikujemo v obliko rogljička.

5. Rogljičke previdno polagamo na pekač, obložen s papirjem za peko, in pečemo od 15 do 18 minut v pečici, ogreti na 180 °C.

6. Konice pečenih rogljičkov pomočimo v staljeno vegansko čokolado in kokos.

Bio vaniljeva pasta bourbon, SPAR Natur*pur

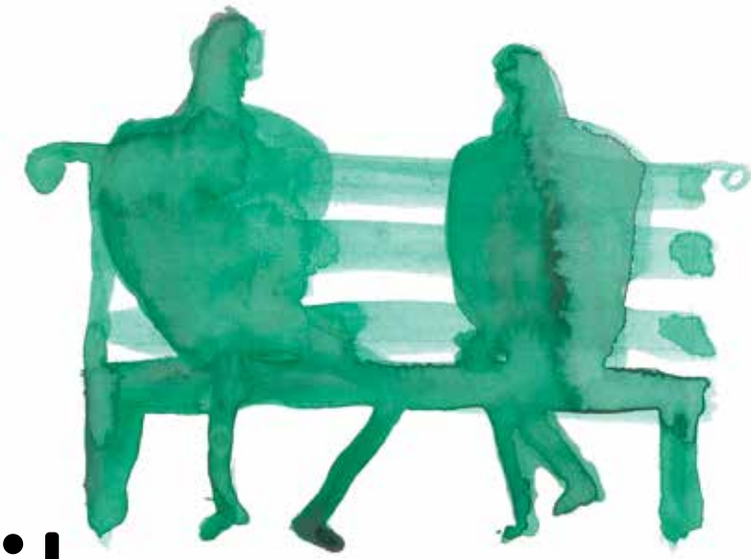
Bio vaniljeva pasta na osnovi agavinega zgoščenega soka z ekstraktom burbonske vanilje se preprosto meša in topi.

SPAR Natur*pur pšenična moka

Univerzalna, fino mleta moka iz ekološko pridelane pšenice je odlična za pripravo vseh vrst močnatih jedi - od testenin do sladic in nazaj.

Tu je Leaneen zapisala še ostale recepte za praznične piškote, ki so na zgornjih fotografijah. Najhitrejša pot do tja vodi prek QR-kode – samo skenirajte jo in sledite povezavi.

www.spar.si/jedel-bi/recepti/praznicni-piskoti



Kako izbrati pravo darilo

BESEDILO / PETRA KOVIČ
ILUSTRACIJE / MARUŠA KOŽELJ

Z darilom osrečujemo

PRAZNIČEN ČAS JE TUDI ČAS OBDAROVANJ. VSI SE SPRAŠUJEMO, KAJ PODARITI, DA BOMO NAJDRAŽJE OSREČILI. Z DARILI IZKAZUJEMO NAKLONJENOST. Z IZBIRO DARIL NAGOVARJAMO POVEZANOST, PRIJATELJSTVO, LJUBEZEN.

Darila ustvarjajo nevidne, a trdne in srčne vezi med ljudmi, zato je zelo koristno, da si za izbiranje vzamemo čas. Darila razgalijo naše odnose; dobro izbrana odnose poglobijo, slaba lahko celo užalijo. Še več: darila razgalijo nas same. Darila in načini izročanja ali sprejemanja kažejo na našo naklonjenost, vrednote in kulturo. Gre za komunikacijo, in to celo takrat, ko ne podarimo ničesar. Z darili izkazujemo zaupanje, intimo, naklonjenost, predanost, hvaležnost, spoštovanje, prijateljstvo, željo po utrjevanju medsebojnih vezi. Najboljša darila so vselej tista, ki so kupljena ali ustvarjena z vključitvijo empatije ali vživljanja v sočloveka, in tista, ki pokažejo na našo izvirnost in željo, da bomo obdarovanca zares osrečili.

Zanimivo je, da ima potrošniška družba velike težave z obdarovanjem. Sliši se kot paradoks, saj živimo v obilju, a resnici na ljubo marsikdo darila težko izbere, a še težje sprejme. Že vrsto let analitiki po svetu, predvsem v Združenih državah Amerike, poročajo, da po božično-novoletnih praznikih ljudje vrnejo ali zamenjajo več kot polovico prejetih daril.

Razlog je v tem, da imajo nekateri ljudje vsega v izobilju ali pa da so med ljudmi vezi tako krhke, da se med seboj skorajda ne poznajo več, ali pa smo postali v prehitrem življenju površni in si preprosto ne vzamemo več časa za to, da bi se posvetili sočloveku, ki ga želimo obdarovati. V vsakem primeru gre za precej neugodno situacijo, ki kaže na šibko komunikacijo med ljudmi, na preveliko odtujenost in na vsesplošno slabo stanje, ki ljudi vodi v žalost, osamljenost, depresijo.

Da bi se izognili vsemu napisanemu, je sploh v času pandemije koristno razmisliti, kaj, komu in kako podariti ob božično-novoletnih praznikih. Vse več ljudi se strinja, da naj pri tem nikakor ne bo vodilo materialna vrednost daril, ampak pozornost. V resnici se zaradi izkušnje s pandemijo večina strinja, da je eno najlepših daril, ki si jih lahko poklonimo, čas. Pozornost. Prijateljstvo. Iskren objem in stisk rok.

Fotografija: Miloš Horvat

DOBRODELNOST BREZ FIGE V ŽEPU

Tisočodstotno iz srca

PRED SKORAJ 12 LETI, NATANČNEJE 1. JANUARJA 2010, JE ANA LUKNER ROLJIĆ SVOJ ROJSTNI DAN PRAZNOVALA DRUGAČE. SVOJO DRUŽINO IN PRIJATELJE JE PROSILA, NAJ NAMESTO DARIL, NAMENJENIH NJEJ, PRINESEJO HRANO ZA LJUDI V STISKI. NJENA PROŠNJA JE PADLA NA PLODNA TLA IN TAKO JE ZAČELA NE LE URESNIČEVATI SVOJO ŽELJO IZ OTROŠTVA, TJ. POMAGATI LJUDEM V STISKI, AMPAK TUDI LAJŠATI VSAKDAN PRENEKATEREMU ROJAKU.

Ana Lukner Roljić

Kaj vam pomeni dobrodelni projekt Anina zvezdica?

Dobrodelnost mi je bila položena v zibelko, saj so me starši vzgajali v duhu solidarnosti in altruizma. V Anini zvezdici pomagamo vsem, ki nas potrebujejo, ter hkrati vzdržujemo vrednote, ki sta jih name prenesla starša; da se ljudje spoštujemo med seboj, se povezujemo, ne delamo razlik in da hkrati ozavestimo dejstvo, da se lahko v takšnem položaju znajde vsakdo od nas. To je ključno, in zato je potrebno, da drug drugemu prisluhnemo in si pomagamo. To je naša človeška dolžnost. Dobrodelnost je del mene, to mi je bilo dano in to delim naprej. Sploh zdaj, ko je svet v zelo težkem položaju in še bolj primanjkuje osnovnih vrednot in povezanosti. Sama sem podjetnica, Anina zvezdica deluje izključno v našem prostem času, popolnoma brez denarja. Srce Anine zvezdice smo njeni prostovoljci in smo enkratna ekipa. Delamo tisoč odstotkov iz srca, brez sebičnih motivov. Postavili smo nov temelj v slovenski dobrodelnosti, ker smo pristopili na drugačen način, ljudje so to začutili in nas podprli, ker so želeli biti del našega gibanja.

Kako vidite sodelovanje s Sparom Slovenije?

Gre za čudovito sodelovanje, ki je vsako leto še bolj močno. Začetki pred desetimi leti so bili taki, da sem decembra sama postavljala vozičke v štirih trgovinah Spar, enkrat na teden sem v njih pobirala hrano in jo vozila pomoči potrebnim. Naslednje leto smo sodelovanje razširili na deset trgovin, nato pa so pri Sparu sami prevzeli logistiko za vse njihove trgovine. Spar in Anina zvezdica dihata skupaj in vsako leto izpeljemo izjemno lepo Božično dobrodelno akcijo. Naše sodelovanje temelji na ljubezni, sočutju in pristnosti. Na to smo vsi zelo ponosni.

Kako poteka zbiranje izdelkov?

Zbiramo hrano, čistila, kozmetiko, ki jo v naša skladišča prinašajo ljudje, šolske ustanove, podjetja itd. Organiziramo nešteto dobrodelnih kampanj. Decembra pa imamo v vseh trgovinah Spar postavljene tudi vozičke, kamor kupci lahko donirajo izdelke. Vse zbrane donacije Spar enkrat na teden (zberemo tudi od 20 do 30 ton na teden) pripelje v naše centralno skladišče v BTC-ju. Izdelki se nato sortirajo, pakirajo in predajo ljudem v stiski iz vse Slovenije.

Kako poskrbite, da pomoč res pride v prave roke?

Pri Anini zvezdici smo v 12 letih doživeli marsikaj. Zelo lepe stvari, hkrati pa tudi težke stvari, saj smo ugotovili, da ogromno ljudi žal izkorišča pomoč. V Sloveniji sistem razdeljevanja socialne pomoči ne deluje dovolj dobro niti nima postavljenih trdnih temeljev. Sistem dopušča, da marsikdo dobiva pomoč, ki si je ne zasluži, jo celo izkorišča. Po drugi strani pa obstajajo ljudje, ki bi pomoč še kako potrebovali, vendar do nje ne pridejo. Zato smo se pri Anini zvezdici že na začetku odločili, da gradimo svojo bazo ljudi, ki potrebujejo pomoč, saj je naše vodilo, da smo vedno transparentni in da zagotavljamo, da gre pomoč v prave roke. Podatke pridobivamo iz ust do ust, iz direktnih prijav družin, prek šolskih ustanov, sodelujemo s slovensko policijo, z vojsko, gasilci, medicinskimi sestrami, z nekaterimi centri za socialno delo, z drugimi dobrodelnimi organizacijami – tako pridobimo zanesljive podatke, kdo vse zares potrebuje pomoč.

Skupaj z Anino zvezdico bomo praznike družinam v stiski lepšali tudi letos.

Spar Slovenija bo ob jubilejni 10-letnici sodelovanja z Anino zvezdico družinam v stiski doniral izdelke v skupni vrednosti 15.000 evrov.

Darila za »duš'co«

Andreja Širca Čampa,
nutricionistka

ANDREJA ŠIRCA ČAMPA, UNIV. DIPL. INŽ., KLINIČNI DIETETIK, O TEM, KATERA DARILA IZBOLJŠAJO OKUS PRAZNIKOV IN HKRATI NAŠE POČUTJE IN RAZPOLOŽENJE.

Balzamični kis SPAR Premium

Ekstra deviško oljčno olje, SPAR Premium

Tako balzamični kis iz italijanske Modene kot ekstra deviško oljčno olje iz slovenske Istre sta pripravljena po tradicionalni metodi in izražata bogato gastronomsko tradicijo svoje regije. Seveda pa se v solatnem prelivu tudi super povežeta in sodelujeta.

Oljčno olje
Odlično darilo je kakovostno hladno stiskano oljčno olje, še posebej če je zapakirano v lično embalažo. Pri nakupu izberite tistega v višjem cenovnem razredu, ker je dokazano z mnogimi študijami, da pri oljčnem olju cena narekuje kakovost izdelka. To dokazujejo tako evropski inštituti za oljarstvo kot tudi slovenski inštitut za slovensko oljčno olje. Morda je čas, da ob obdarovanju izberemo kakovostno olje slovenskih oljarjev, seveda pa so enako kakovostna tudi olja španskih, grških ali italijanskih oljkarjev.

Balzamični kis
K dobremu oljčnemu olju se poda tudi primerno staran balzamični kis. Tu imam v mislih kot gosto olje tekoč balzamični kis, ki je bil staran v starih hrastovih vinskih sodih deset let ali več. Staran balzamični kis ni običajen kis, ki ga vsakodnevno uporabljamo za okisanje solate, je kis, ki daje posebno noto jedi, kateri ga dodamo. Poleg tega hrani nešteto antioksidantov, saj je narejen v osnovi iz droži rdečih grozdnih jagod, ki po stiskanju ostanejo in ga mnogi vinarji zavržejo. Lahko dodamo še kozarček zelenih ali črnih oliv pa kozarček inčunov.

Kruh
Za prijatelja, ki se je v koronskih časih naučil peke kruha z drožmi ali pa ima to v načrtu, lahko pripravimo košarico izbranih polnovrednih vrst moke in kosmičev. Poleg pirine moke naj ne manjkata ržena in ovsena moka. Te tri vrste moke imajo namreč gluten in so osnova praktično vsakega kruha. Poleg teh naj ne manjka ajdova moka, za dodatno obogatitev kruha lahko dodamo še lanena, sončnična semena in orehe.

Fotografiji: Shutterstock, osebni arhiv

Kneipp

Za praznike ne obdarite le najbližjih, ampak tudi sebe. Razvajajte se z morsko soljo ali kopeljo z dodatkom eteričnih olj. Zaslužite si!

Testenine

Za ljubitelje testenin pripravimo izbor moke za testenine, tu ne sme manjkati semolina – moka trde vrste pšenice, ki je bogata z glutenom in kot nalašč za pripravo domačih testenin. Priložimo še recept za njihovo pripravo. Semolini lahko dodamo bolj eksotične vrste moke – čičerkino, kamutovo, sojino.

Sadje

Za ljubitelje sadja pripravimo nabor agrumov, priložimo pa kakovostne džeme iz limon in pomaranč. V košarici naj ne manjkajo oreščki, kot so mandlji, orehi, pistacija, lešniki ...

Naredimo sami

Iz osnovnih surovin lahko tudi sami izdelamo darila. Iz agrumov marmelado, z mandljevo moko in mandlji mandljeve piškote (se še spominjate piškotov »dobri prijatelj«?). Če niste tako spretni, jih dobite tudi v Sparu – iz linije premium. Pa ne pozabite na njihove odlične temne čokolade. Tudi ingverjevi piškoti s kandiranim ingverjem so lahko odlično darilo, preprosti za pripravo, pri zavijanju domačih daril ne pozabite zaupati recepta z vsemi surovinami, ki ste jih uporabili.

Pšenična črna moka, ajdova moka, moka brez glutena ali pirina moka? Poskenirajte QR-kodo in izbirajte med široko ponudbo mok za vse priložnosti.

www.spar.si/online

V trgovinah Interspar si lahko naberete oreščke in suho sadje v rinfuzah in tako zmanjšate količino odpadne embalaže.

Ekstra džem iz fig, SPAR Premium

Limonina marmelada DESPAR Premium

Marmelada iz mandarin DESPAR Premium

Marmelade in džemi SPAR Premium so pripravljeni iz visokega deleža sadja, kar jim zagotavlja prepoznaven, karakteren okus; sladkorja je le toliko, kolikor ga je potrebno za obstojnost izdelka.

Ko nam prazniki niso odveč

BESEDILO / PETRA KOVIČ
ILUSTRACIJE / MARUŠA KOŽELJ

DECEMBER JE MESEC NASPROTIJ. JE MESEC VESELJA IN OTOŽNOSTI. JE MESEC TEME IN SIJAJA PRIŽGANIH LUČK. PANDEMIJA COVIDA-19 JE VEČINO DOBREGA SKORAJ POVSEM ZATRLA, VEČINO SLABEGA PONEKOD OKREPILA.

Po nekaterih anketah v Združenih državah Amerike in drugem zahodnem svetu sta bila božič in novo leto za večino tako stresna in prazna praznika, da bi ju najraje kar prespali.

A ni nujno tako ...

Vsemu se lahko upremo in okoliščinam vdihnemo lepši naboj, nadenemo lepši sijaj, če se le potrudimo. Recimo tako, kot je lani storila Britanka Mary Beggs-Reid iz North Yorkshira. Odločila se je, da bo s sokrajani v svojem domačem mestu čudno leto, ki jo je zaznamovala pandemija, sklenila s kančkom čarobnosti in upanja. Tako je vse sokrajane povabila, da na božični večer skupaj pozvonijo na praznične zvončke ter preženejo osamljenost in čudno tišino, ki se je prikradla v mesta. Ideja je naletela na odličen odziv, saj se je »preganjanju samote in tišine« na božični večer pridružilo več sto tisoč ljudi, med njimi tudi britanski premier Boris Johnson in njegova družina. Prizor je bil čaroben. Ljudje so na zapovedani »korona« razdalji dve minuti v prazničnem ritmu zvonili na božične zvončke in s tem vsaj malo omilili občutke osamljenosti in turobnosti zaradi pandemije.

Lepota praznikov se skriva v vas samih

Kot poudarjajo psihologi, je najboljša obramba in zaščita pred slabimi občutki v prazničnih dneh ta, da se potrudimo razviti odpornost; to pomeni, da poskušamo utrditi naš notranji, psihološki imunski sistem. Prazniki so odlična priložnost za to, saj nam neredko ponudijo takšne situacije, ki so sprva videti posebno težavne in brezizhodne, a se pozneje izkažejo kot najboljša spodbuda za rast. Pri tem pa nam vselej pomaga to, da ostanemo aktivni in da si nikoli ne dovolimo ujeti se v past nemočne žrtve. Kako nam to lahko uspe?

Dobro lekcijo lahko najdemo v pandemiji, ki nam je prinesla karanteno in oddaljenost od najbližjih. Tisti, ki so situacijo dojemali kot našo nemoč, izgubo ali nekaj zelo tragičnega, so hitreje občutili stisko kot pa tisti, ki so na izolacijo v času pandemije gledali kot na obliko zaščite, saj se je pri teh namesto jeze in obupa v njih pojavil občutek naklonjenosti, nežnosti in ljubezni do bližnjih. Ti občutki gradijo naš imunski sistem, naše zdravje in z njim bolj optimističen pogled na svet.

NOVOLETNIH OKRASKOV NI NIKOLI DOVOLJ

Praznično vzdušje

Pobrskajte po novoletnih okraskih, ki jih najdete v Sparovih trgovinah. Najde se nekaj za vse: za tiste, ki stavijo na glamur, in za tiste, ki imajo raje preproste motive.

Fotografije: Shutterstock, fotodokumentacija Dela

Zanimiv in bogat naj bo vsak dan

Foto: Blaž Samec / Delo

Dr. Matjaž Lunaček,
psihiater

Dr. Matjaž Lunaček je priznani psihiater, psihoanalitik, literarni teoretik in pisatelj. Pred prazniki, ki prihajajo, stavi na disciplino, na bogat notranji svet, lepe medosebne odnose in na branje dobrih knjig.

Ali drži, da so prazniki še bolj izpostavljen čas, ko ljudje občutijo tesnobo, osamljenost in depresijo?

V sodobni družbi je zapovedano uživanje. Pri poslavljanju si ljudje ne rečejo več »Na svidenje«, ampak: »Uživaj.« Ob praznikih, ki označujejo bodisi družino, kot je božič, bodisi praznovanje prihajajočega časa, kot je novo leto, je omenjena zapoved še bolj izrazita. Takrat ljudje drug drugega vprašajo, kje in s kom so preživeli posebni čas. Če oseba ve, da je ne čaka prijazna družina ali vesela družba, se znajde v stiski. Bolj ko je človek neavtonomen, bolj ko je posnemovalen in se primerja z drugimi, v večjo krizo zapade.

> Samozavesti se ne da pridobiti instantno.

Kaj lahko ljudje naredimo, da se zavarujemo pred slabimi in negotovimi občutki?

Žal se na kratki rok ne da ničesar storiti. Sedanje stanje se je razvijalo skozi desetletja in je v vseh porah življenja. Resnične samozavesti, pri kateri je zavest o sebi in svetu okrog nas široka in stabilna, se ne da pridobiti instantno. Potrebno je poglobljeno razmišljanje o sebi, branje kakovostne literature, gojenje pristnih odnosov.

Kakšna so najboljša orodja, metode, s katerimi si pomagamo, da do depresije nikoli ne pride?

Popolno duševno zdravje je utopija. Ga ni. Tisto, kar lahko storimo, je, da težave in stiske rešujemo sproti. Ni dobro, na primer, da se na pisalni mizi nabere kup neurejenih zadev. Zastarano umazano posodo pomivamo dvakrat dlje, kot če delo opravimo takoj. Hočem reči, da gre za samodisciplino, ki je pa tudi ni lahko doseči. Ljudje so nedisciplinirani, kar zadeva prehrano, spanje, delo, telesno vadbo, denar, vedenje. Vse našteto je dodatno poslabšala epidemija.

Kako bi morali ljudje pojmovati praznike?

Prazniki večinoma pomenijo več prostega časa, zato bi bili lahko priložnost za umiritev in razmislek o sebi. A prav novoletni čas ljudje uporabijo za sklepe, kako bodo po novem letu ravnali drugače, kar se povečini ne posreči, ker ni zasnovano na resnem razmisleku, in povzroči le dodatno frustracijo. Kako se počutimo, če smo v takih časih sami, je odvisno od bogastva notranjega sveta, ki se je gradilo od otroštva naprej. Ta notranji svet je lahko barvit in dinamičen, prepogosto pa izsušen in opustošen. Ko se ljudje tega ob praznikih zavedó, jih lahko pahne v samouničenje.

Menite, da bi lahko prijateljstvo in iskren pogovor s prijatelji družino rešil veliko duševnih stisk?

Prijateljstvo je bistvena razsežnost človeških odnosov. Lahko prinese stabilnost in dolgotrajnost, saj ni tako zagnano in obteženo s strastjo kot zaljubljenost in kratkotrajno partnerstvo. V njem je več sublimacije gonov.

Kdaj in kako poiskati pomoč?

Zdaj se v Sloveniji ustanavljajo regionalni centri za mentalno zdravje, povečuje se tudi število vsakovrstnih psihoterapevtov, vprašljiva pa je kakovost teh pomoči. Velikokrat izpade v smislu: Slepec slepca vodi. Vsekakor si je vredno poiskati pomoč, preden pride do hudih stanj, a se je dobro pozanimati, h komu smo se napotili.

Menite, da bodo letošnji prazniki, ko smo vsi že malce navajeni samote in življenja brez pompa, lažje »prebavljivi« za vse?

Ne verjamem. Kot vidite, v ljudeh naraščajo neozaveščene napetosti, ki iščejo agresivne odvode. Ljudje bi se radi sprostili na ekscesne načine, ki so tako za dotično osebo kot za druge razdiralni.

Kako vi doživljate božično-novoletne praznike?

Vprašali ste me zelo osebno. Zato tudi tako odgovarjam. Jaz si prizadevam, da mi je zanimiv in bogat vsak dan. Ne maram rutine. Svet doživljam celovito kot stvarstvo, ki veliko ponuja, a ne v smislu adrenalinskega parka ali nekih ekstremnih doživetij. Kdor ceni samega sebe, je že v dobri družbi. Če si malo polepša okolje, izbere dobro knjigo ali kakovosten film, gre tudi brez dobrih prijateljev, če niso na voljo.

Kako začeti svoj posel? Z dobro idejo!

Fotografije: Spar Slovenija

ŠTARTAJ SLOVENIJA

NA POSEBNIH PRODAJNIH POLICAH V VSEH TRGOVINAH INTERSPAR LAHKO IZBIRATE MED 21 IZDELKI 6. SEZONE PROJEKTA ŠTARTAJ SLOVENIJA.

A pot do tega, da se izdelek znajde v druščini sveže podjetniške energije, je vse prej kot preprosta. Vse se najprej začne z odlično idejo! Z njo je začetek poslovne poti zagotovo lažji, prav tako kljubovanje ljudski modrosti o težkih začetkih. Pokukali smo v zakulisje nastanka poslovnih idej vseh 8 podjetniških ekip letošnje sezone.

Bossy Cafe

Kremni piling za telo iz naravnih sestavin, brez umetnih dodatkov in barvil

Nina Štefe in Tjaša Smuk

Večina si nas težko predstavlja začetek dneva brez kave. To je čas, ki ga namenimo le sebi. Podjetnici Nina Štefe in Tjaša Smuk opažata, da v hitrem tempu življenja pozabljamo na čas zase. Žal. Ker želita to spremeniti, sta razvili izdelek, pisan vam na kožo: kremni piling za telo Bossy Cafe. Povezan je s kavo, saj je pripravljen iz kavnih luščin, zavrženih ob praženju kave. Piling, izdelek s konceptom brez odpadkov, vsebuje le popolnoma naravne sestavine, ki kožo nahranijo in negujejo.

Bossy Cafe
Piling 'Vanilija latte' vsebuje kokosovo olje in moko, k pilingu 'Tropski cocktail' je dodano mangovo maslo, piling 'Jutranji shot' pa vsebuje algo spirulina in belo glino kaolin.

Feedko

Kakovostna naravna prehrana za pse

Daša Korže

Magistra zootehnike Daša Korže se je po končanem študiju odločila svoje znanje ponuditi na trgu kot svetovalka za prehrano človekovih najljubših prijateljev. A kaj storiti, ko ugotoviš, da je ponudba pasje hrane na psu? Trgu ponudiš svojo rešitev! Tako je nastala znamka Feedko, preplet znanja, pridobljenega s študijem in izkušenj pri svetovanju. Kakovostno nadomestilo za doma pripravljeno hrano vsebuje le naravne sestavine: meso, žita, zelenjavo in nič aditivov. Vaši štirinožni kosmatinci jo bodo vzljubili!

Feedko
Trije okusi: govedina in riž, govedina in ovseni kosmiči ter puran in ovseni kosmiči.

Innobox

Poučni eksperimenti za otroke

Teja Bajt

Naša življenja so se v zadnjem letu korenito spremenila. Nekateri so v tem prepoznali poslovno priložnost. Mednje lahko zagotovo prištevamo naravoslovko Tejo Bajt, ustanoviteljico Innoboxa – poučnih eksperimentov. Ta je nastal kot odgovor na izziv, kako vedoželjnim osnovnošolcem, kljub ukinitvi naravoslovnega krožka, omogočiti spoznavanje z znanostjo. Tako, da jim znanost pripeljemo domov. Mogoče bo zaradi Innoboxa v prihodnosti Slovenija bogatejša za Nobelovo nagrajenko ali nagrajenca.

Innobox
'Risalni robotek' otroke popelje v svet elektroinženirstva, s 'Čudežno stekleničko' in s 'Keramičnim obeskom' pa v svet kemije.

Dipsi
Sladko-kisla omaka Dipsi ter medena BBQ dip omaka Dipsi.

Dipsi

Omake, kot bi jih pripravili doma

Tjaša Miketič in Tajda Krevh

Nekega lepega dne sva se spoznali na študentskem start up dogodku … S temi besedami bi lahko podjetnici Tjaša Miketič in Tajda Krevh strnili, kako se je začela njuna skupna poslovna pot. Kar se je začelo kot študentski projekt, je preraslo v resen posel: na trg sta lansirali omake Dipsi, namenjene pomakanju prigrizkov in pripravi raznih jedi. So popolnoma naravne in ne vsebujejo nobenih umetnih aditivov, ojačevalcev okusa ali barvil. Ker so za povrhu še odličnega okusa, bodo zagotovo začinile vsako vašo zabavo!

Malner

Osvežilna gazirana alkoholna pijača, ki nastaja iz sveže stisnjenih slovenskih jabolk

Maja in Boštjan Pečar

Jabolko ne pade daleč od drevesa. Prav tako ne ljubezen do domače zemlje. Obe lastnosti odlično opišeta Majo in Boštjana Pečarja. Že v otroštvu sta veliko časa preživela v družinskem sadovnjaku jablan in tako vzljubila njihove plodove. Po očetovi upokojitvi sta se odločila nadaljevati družinsko obrt in jo dvigniti na višjo raven. Ustvarila sta svojo blagovno znamko in trgu predstavila osvežilno pijačo cider Malner. Pridelujeta jo iz s soncem obsijanih slovenskih jabolk
iz Brkinov. Poskusite, navdušila vas bo!

Malner cider
Na voljo je v dveh različicah – Malner Auster cider s 4,4 ‰ alkohola in Malner Bora cider s 5,8 ‰ alkohola. Oba vsebujeta vsaj 90 % sadni delež jabolk.

Ministrstvo za zdravje opozarja:
Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

Trnulja
Na voljo so Zrolanc, zamrznjen sojin zavitek z jabolki in orehi, ter Pečenjaka, zamrznjena sojina polpeta v vegetarijanski in mesni različici.

Trnulja

Ročno pripravljeni bio sojini izdelki iz sestavin, pridelanih brez GSO

Urša Kunz

Da pravega prijatelja spoznaš v nesreči, je dokazala Urša Kunz, gonilna sila trajnostnega ekološkega posestva Trnulja. Ko je njena dobra prijateljica zbolela, je posebej zanjo pripravila jedi v skladu s filozofijo, ki zajema delovanje vsega in vsakogar na posestvu Trnulja: neizmerna skrb za naravo. Iz stranskega produkta pri proizvodnji tofuja so nastali bio sojini izdelki Trnulja, izdelani in ročno pripravljeni na Uršinem ekološkem posestvu. Vse sestavine so pridelane brez GSO in so novost v izboru okusnih izdelkov iz Trnulje.

Alternative+

Trajnostni naravni nadomestek zobne kreme v tubi

Jan Habat in Domen Nemanič

Podjetni dvojec Jan Habat in Domen Nemanič je pri snovanju svojega izdelka vodila misel na prihodnost. Natančneje, misel na okolje. Težko sprejemata ogromno odvrženih praznih plastičnih tub zobnih krem, zato sta trgu ponudila alternativo: zobne tabletke Alternative+. Na voljo so v steklenih kozarčkih, ki ne obremenjujejo okolja. Poleg trajnostnega vidika je prednost zobnih tabletk očiščenost vseh slabih sestavin, saj ne vsebujejo sulfatov, barvil in parabenov. Smejalo se vam bo s ponosom!

Alternative+
V ustih prežvečite tabletko in si s peno umijte zobe z mokro zobno krtačko.

Batasta
Na voljo so v tradicionalni obliki italijanskih testenin casarecce, skuhane pa so v dveh do treh minutah.

Batasta

Batasta so testenine iz sladkega krompirja, pridelanega in ročno pobranega v Sloveniji.

Martina Wanis in Jan Šlamberger

V življenju je fino imeti krompir. Ampak kaj, če ga je preveč in je za povrhu sladek? Dinamični duet Martina Wanis in Jan Šlamberger je zamenjal mestno okolje za podeželskega. Koncept brez odpadkov sta pripeljala do popolnosti: iz sladkega krompirja, ki zaradi svoje nepopolne oblike ni našel poti do prodaje na trgovskih policah, sta ustvarila testenine iz sladkega krompirja. Poimenovala sta jih Batasta in tako slovenskemu trgu ponudila nekaj ekskluzivnega, saj takšnega izdelka do zdaj ni bilo na voljo v Sloveniji.

Še iščete darilo za svoje najdražje?

Poiščite ga med letošnjimi izdelki projekta Štartaj Slovenija, kjer ne manjka odličnih idej za obdarovanje. Hkrati pa vas želimo še spomniti na izdelke minulih sezon, ki so prav tako privlačni in boste preverjeno z njimi razveselili svoje najbližje.

ŽELIMO VAM VESELE PRAZNIKE IN ČUDOVITO 2022!

Nagradna križanka

oktober 2021	TEŽNJA PO LASTNEM DELOVANJU	PTICA SELIVKA S ŠKARJAST. REPOM	MESTO V TRAKIJI, ANTIČNE BUTALE	ŽA(LOST)	LAHKOTNO PISANO LITERARNO DELO	NAVEZAVA	SLAVILNA LIRSKA PESEM, HVALNICA	GLAS ZVOČNIK	IT. PRISTANIŠČE, TRIESTE						
LASTNOST SKAŽENEGA															
VELEPOSLANIK															
STRD				AM. IGRALKA (LINDA) / EVR. REKA, ELBE											
ČELNI DEL GLAVE							(ŠKR)AT / M. ŠOLEN Z ZAPONKO V 18. STOL.								
RIBJE JAJČECE					JAPONSKA OBLIKA BUDIZMA				ILOVICA						
PRITOK DONAVE NA BAVARSK. (iz BANA)					ANTIČ. IME ZA ŠTIP V MAKEDON. / JOŽE OLAJ					▽	▽	MESTO POD VELIKO PLANINO	PESNIK GRUDEN	STOPNJA MAJHNIH TISKARSKIH ČRK	JUŽNOAM. GORSTVO, KORDILJERE
IVAN LOTRIČ			IGRA S KARTAMI / SLIKAR STROJ					RIBJA LUSKA							
REKA SKOZI CAMBRIDGE V ANGL.				REŽISERKA KODAR / MEDN.KLIC NA POMOČ				OSMEROKOTNIK / REVOLUC. DELČEV							
EGIPČAN. BOGINJA, IZIDA					ST. ENOTA ZA DELO / MESTO V NEMČIJI				ANGLEŠKA IGRALKA (JULIA) / PODEŽELJE						
EDEN OD TREH MUŠKETIRJEV						VAS PRI POLZELI, ROJ. KRAJ N. MAURER							LUDOLF. ŠTEVILO / NAŠA POKRAJINA		
POPEČEN REŽENJ KRUHA						TELICE / STOPNJA NA LESTVICI				IT. FILM. IGRALKA LOLLOBRIGIDA					REKA V MAROKU (iz istih črk kot DAR)
SLIKAR ŠUBIC				SL. KIRURG (ZORAN) / ANDRES VALDES						SOZVOČJE TONOV / TETA, STRINA					
TEMELJ (ZASTAR.)							DEHTEČA GOZDNA CVETLICA, KORČEK	EVRO / JUDOVSKI KRISTJAN V 2.-5. STOL.				KATRAN			
ANTON AŽBE			OBLIKA IMENA VENCESLAV								IGOR TORKAR	ŽELEZOV OKSID / NEOKRNJENOST			
						▷								STAROGR. SPODNJA SRAJCA	DRŽAVA Z GLAVNIM MESTOM KAIROM
						KIRA IVANOVA			PREBIVALKE ATEN / PLAČILNO SREDSTVO						
						TRAVI PODOBNA RASTLINA VLAŽ. TAL				ŠTRIK	REKA V SRBIJI, PRITOK KOLUBARE				
						BOLGAR. BIATLONEC (KRASIMIR, iz črk NEVA)					RIBIŠKE VILICE / OZZY OSBOURNE				
						DROBNOGLED									
						ALENKA TETIČKOVIČ			GLASOVALEC, VOLIVEC						

Fotografiji: Shutterstock

Med reševalce s pravilno rešitvijo bomo z žrebom razdelili **petkrat po 40 EUR na SPAR plus kartico**. Gesli, označeni z barvo, in številko vaše SPAR plus kartice pošljite na elektronski naslov nagradnaigra@spar.si (**s pripisom:** nagradna križanka REVIJA PLUS). V elektronskem sporočilu morate napisati dve gesli križanke (potemnjeni del križanke) ter pripisati vašo 8-mestno številko SPAR plus kartice. V nagradni križanki lahko sodelujejo le imetniki SPAR plus kartice. Nagrajenci bodo o nagradi obveščeni po e-pošti na naslov, s katerega so poslali rešitev. Pri žrebanju bomo upoštevali rešitve, ki bodo prispele do **22. 12. 2021. Pravila nagradne igre so objavljena na www.spar.si**

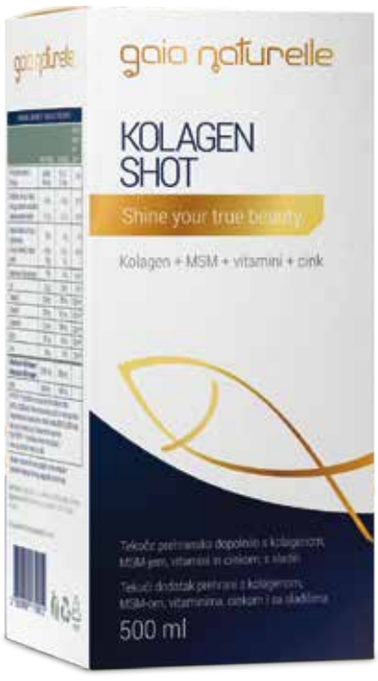
gaia naturelle

Gaia Naturelle je eno izmed izjemno uspešnih podjetij, katero je pričelo s tlakovanjem svoje poti z vsestranskim prehranskim dopolnilom **Kolagen shot**.

Anja Bordon, lastnica podjetja Gaia Naturelle d.o.o., se je z njeno zgodbo o premagani bulimiji in nastanku prvega produkta **Kolagen shot**, predstavila leta 2018, v 3. sezoni oddaje **Štartaj Slovenija**.

ŠTARTAJ SLOVENIJA

KOLAGEN SHOT
prehransko dopolnilo
s kolagenom, MSM-jem,
hialuronsko kislino in vitamini.



HYALURON BODY LOTION
losjon za telo

HYALURON HAND CREAM
krema za roke

HYALURON FACE CREAM
vlažilna krema za obraz

VITAMIN C SERUM
oljni serum
z vitaminom C

Oglasno sporočilo.

Oglasno sporočilo. SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26