2 000006 158048

PLUS

Dobre ideje za boljše življenje

APRIL 2022 ŠT 03

KRALJ SEZONE

HREN

Pekoča, nepogrešljiva korenina

CHEF MARKO PAVČNIK
Kako porabiti ostanke praznič nih jedi

JERNEJ KITCHEN
4 top pomladne klasične jedi

V SREDIŠČU
Prednost imajo lokalni dobavitelji

NIK ŠKRLEC
Tudi vsejedci kuhajo vegansko

SPAR

SPAR PREMIUM

Fileti belega tuna v oljčnem olju

OGLASNO SPOROČILO. SPAR SLOVENIJA D.O.O. LJUBLJANA, LETALIŠKA CESTA 26

Dragi bralci,

če smo upali, da se bo z umirjanjem pandemije stanje v družbi normaliziralo, smo se na žalost zelo motili. Vojna v Ukrajini ima na vse nas velik vpliv, tako da lahko rečemo, da smo prešli iz ene krize v drugo. Obe krizi – tako pandemija kot vojna – imata široke in večplastne razsežnosti, ampak če se osredotočim na področje preskrbe z živili, s katerim se dnevno ukvarjam, lahko ugotovim, da sta obe še bolj jasno pokazali na nekatere stvari, ki smo jih prej sicer tudi že vedeli, a morda nismo vedno delovali v skladu s tem. Ena od takih stvari je, da »divja« globalizacija, pri kateri je blago včasih prepotovalo na tisoče kilometrov, preden je prišlo do končnega uporabnika, ni vedno dobra ideja. Ob vsej solidarnosti in odprtosti gospodarstev je vseeno dobro biti samozadosten do neke mere. Drugo sporočilo pa je pomen zaupanja. Sploh v začetnih fazah obeh kriz, ko se nekateri deležniki na trgu odzovejo panično, se vedno znova pokaže, kako pomembno je, da si udeleženci v preskrbni verigi zaupamo.

Prepričan sem, da nam je v Sparu krize do zdaj uspelo uspešno prestati tudi zaradi tega, ker se trudimo sodelovati z lokalnimi pridelovalci in dobavitelji in ker nam deležniki v preskrbni verigi – pridelovalci, proizvajalci in seveda kupci – zaupajo. Zaupajo pa nam zato, ker smo se skozi dolga leta pokazali kot zaupanja vreden partner. O tem govori naša osrednja tema v tej reviji – kako sodelujemo s slovenskimi pridelovalci sadja in zelenjave. Prebrali boste lahko, da stremimo k dolgoročnemu sodelovanju, ki zagotavlja koristi vsem udeležencem, hkrati pa podpira razvoj slovenskega podeželja. Tovrstna sodelovanja bomo še širili in nadgrajevali, saj na krize, ki prihajajo od zunaj, ne moremo vplivati, na to, kako v Sloveniji skrbimo za samooskrbo in blagostanje tako pridelovalcev kot tudi naših kupcev, ki imajo zaradi tega na voljo sveže slovensko blago, pa lahko. In na to se bomo osredotočali tudi v prihodnje.

David Kovačič,
generalni direktor Spar Slovenija

PLUS

Dobre ideje za boljše življenje

REVIJA SPAR PLUS 03/2022, N°1, ©2022

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:
Boštjan Gorenc - Pižama
Marko Pavčnik
Jernej in Maja Zver (Jernej Kitchen)
Uroš Štefelin
Uroš Fakuč
Gregor Vračko
Nik Škrlec
Martin Rojnik
Miha Kovač
Robert Križaj
Andreja Širca Čampa

Redaktorica:
Lidija Petek Malus, Futura DDB

Oblikovna zasnova:
Futura DDB

Fotografije:
Miha Bratina, 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.

OGLASNO SPOROČILO. SPAR SLOVENIJA D.O.O. LJUBLJANA, LETALIŠKA CESTA 26

3 Uvodnik

8 Novi trendi

18 To smo mi

28
TRIJE JEDILNIKI

Marko Pavčnik o tem, kako porabiti presežke hrane, ki nam je ostala od velike noči.
Jernej Kitchen o znamenitih jedeh, ki na krožnik prinesejo pomlad.
Sparovi Michelinovi chefi z inovativnimi recepti, kako še lahko uporabimo njihove izdelke SPAR PREMIUM.

10
V SREDIŠČU

Kaj pomeni dober odnos med trgovcem in lokalnimi dobavitelji

44
12 VPRAŠANJ

Nik Škrlec ni tako dober kuhar, kot je v sestavljanju rubikove kocke

22
Kralj sezone

O hrenu, zdravilni korenini, od gojenja do kulinarične specialitete

46
POVSOD JE LEPO

Spoznajmo Koroško – če bi se radi odmaknili od ponorelega sveta, je dežela kralja Matjaža odlična počitniška destinacija

56
DOBRO ZAME

Nekaj nasvetov, kaj je čuječnost in kako živeti v trenutku

54
Tako ali drugače

Klasični ali veganski tatarski biftek – recepta, ki bosta zadovoljila vse okuse

26 Moje mnenje
38 Novi izdelki SPAR PREMIUM
50 Eko? Logično!
52 Familiarno
62 Inovativnost in podjetniški duh
66 Nagradna križanka

Ekskluzivne novosti, ki navdušujejo

POMLAD PRINAŠA PRVE CVETOVE IN TOPLE SONČNE ŽARKE, A NE LE TO. V SPAR JE PRINESLA TUDI ŠTEVILNE NOVOSTI, KI JIH LAHKO ŽE NAJDETE NA POLICAH. NEKAJ ZANIMIVIH IZDELKOV SMO ZA VAS ZBRALI V NADALJEVANJU.

FRANCOSKI OKUSI PRI VAS DOMA
Puhasto testo in bogato polnilo

Ste za prave francoske rogljičke, ki so pripravljeni po tradicionalnem receptu? Zdaj jih lahko dobite v Sparu, navdušili pa vas bodo z dobro mero čokoladnega polnila, čokoladnim posipom in izjemno rahlo teksturo.

PREMIUM OKUS, KI PREPRIČA
Za prave gurmane

Odlična je na pici, v testeninah, sendvičih in celo v solati. Burrata DESPAR PREMIUM je prava izbira za gurmanske navdušence, ki stavijo na kremne italijanske okuse.

SADNI ČIPS? ZAKAJ PA NE
Čips malo drugače

Sadno in hrustljavo. To je jabolčni čips SPAR, ki vam poleg jabolčnega okusa ponuja še dva zelo posebna para: jabolčni čips z mangom in jabolčni čips s pasijonko. Zanimivo, kajne?

100-ODSTOTNO OKUSNO, 100-ODSTOTNO SADNO
Jabolko ali pomaranča?

Mi smo 100-odstotno prepričani, da vas bosta 100-odstotni pomarančni in jabolčni sok SPAR 100-odstotno očarala! Niste prepričani? Pokusite ju in se 100-odstotno prepričajte.

KATERO KOMBINACIJO BIO SMUTIJA BOSTE IZBRALI?
Nekaj za vsak okus

Korenje in kurkuma, hruška in spirulina ali aronija – kateri okus vas najbolj prepriča? Če je izbira pretežka, lahko poskusite kar vse smutije SPAR Natur*pur, ki so popolnoma brez dodanega sladkorja in v priročni steklenički, ki jo lahko ponovno uporabite.

OKUSNI IN IGRIVI BIO PRIGRIZKI ZA NAJMLAJŠE
Brez dodatkov

Želite pocrkljati svoje najmlajše? Razveselite jih s prisrčnimi prigrizki SPAR Natur*pur! Izbirate lahko med okusi z jabolki in jagodami, korenjem in bučami, prav tako pa so na voljo prigrizki s prosom ali koruzni priboljški!

BIO ORGANSKA GNOJILA
Vse za bogat vrt

Pot do bujnega vrta ni lahka, a mi imamo namig, ki vam jo lahko vsaj malce olajša. Za pestre barve cvetja in bogato letino lahko poskrbite z gnojili SPAR Natur*pur. Vaš vrt bo cvetoč, po drugi strani pa boste z bio izdelki tudi prijazni do narave.

VEDNO V ISKANJU NOVOSTI

Vedno v koraku s trendi, vedno v iskanju novosti. Preverite široko izbiro novih izdelkov!

VITAMIN WELL

OKUS SREČA FUNKCIJO

@vitaminwellslovenija vitaminwell.com/sl

Barebells

20 GRAMOV BELJAKOVIN
BREZ DODANEGA SLADKORJA

@barebellsslovenija barebells.com/sl

Fotografije: Shutterstock, ahiv Spar Slovenija, arhiv dobaviteljev

Solata trenutno še v Evrosadovih rastlinjakih, hip zatem že na Sparovih policah.

Kakovostne odnose z dobavitelji občutijo tudi kupci

SPAR SLOVENIJA ŽE OD NEKDAJ NEGUJE ODLIČNE ODNOSE S SVOJIMI DOBAVITELJI, KAR SE NA KONCU POZNA TUDI PRI KAKOVOSTI IZDELKOV IN PRIDELKOV NA POLICAH NJEGOVIH PRODAJALN. LETOS GREDO KORAK NAPREJ.

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA

Navade slovenskih potrošnikov se spreminjajo in ti se v zadnjih letih vedno bolj zavedajo kakovosti hrane, pridelane v Sloveniji, in povprašujejo predvsem po domačem. Trgovci poskušajo slediti njihovim željam in Spar Slovenija ni nobena izjema. Vendar trgovci ob tem hitro naletijo na oviro, saj je stopnja samooskrbe naše države pri nekaterih pridelkih daleč od želene. Predvsem na področju sadja in zelenjave je še vedno nizka in med leti zelo niha. Na obseg rastlinske pridelave močno vplivajo naravne razmere, predvsem vreme, ki je zadnjih deset let zelo spremenljivo. Neugodno vreme je tako na primer v letih 2016 in 2017 še posebej prizadelo sadjarski sektor.

Pridelamo premalo sadja in zelenjave

Od leta 2000 je bila po podatkih državne statistike samooskrba s sadjem najnižja prav leta 2017, in sicer 15-odstotna, najvišja pa leta 2000, 66-odstotna. Po dveh zelo skromnih letinah je bil pridelek sadja leta 2018 obilen in tudi v primerjavi z ugodnimi prejšnjimi leti nadpovprečen. Nato je spet sledilo slabo leto 2019, ko je bila stopnja samooskrbe s sadjem 30-odstotna, skupna pridelava sadja pa je znašala 89.000 ton, kar je dobra polovica letine leta 2018. Smo pa Slovenci v letu 2019 porabili za prehrano 267.000 ton sadja oziroma v povprečju 128 kg na posameznika. Uradna statistika podatkov za lani še ni objavila, a sodeč po katastrofalnih posledicah pozeb v sadjarstvu si prav visokih številk ne moremo obetati. Vsekakor pa so jabolka na Slovenskem še vedno najpomembnejša sadna vrsta.

Podobno je tudi s pridelavo zelenjave. Tako smo leta 2019 v Sloveniji za prehrano porabili skoraj 246.000 ton zelenjave ali skoraj 118 kg na prebivalca. Posamezen prebivalec je porabil povprečno skoraj 50 odstotkov več zelenjave kot v letu 2000. So pa na kmetijskih gospodarstvih v Sloveniji leta 2019 pridelali malo več kot 120.000 ton zelenjave – največ belega zelja –, kar je zadoščalo za 43-odstotno stopnjo samooskrbe z zelenjavo. V letih od 2000 do 2020 je bila ta najnižja v 2010 (30-odstotna), najvišja pa v 2000 (47-odstotna). Tako uradna državna statistika.

Vlogo trgovca vidijo drugače

Vendar, kot pravi generalni direktor podjetja Spar Slovenija David Kovačič, se stanje v slovenski živilski verigi izboljšuje. »Mladi prevzemniki kmetij bolje razumejo, kaj pomeni konkurirati na trgu, in se temu primerno vedejo. Izziv in hkrati priložnost za prihodnost je, da so slovenski pridelki zaradi dejavnikov, kot so manjše kmetije, manj intenzivna pridelava, manjša uporaba raznih kemikalij in podobno, načeloma bolj kakovostni, a tudi dražji, česar pa kupci še ne sprejemajo popolnoma,« komentira stanje v živilski verigi Kovačič in nadaljuje, da v Sparu Slovenija svojo vlogo v verigi vidijo precej bolj aktivno, kot to sicer velja za tradicionalno vlogo trgovca.

»Želimo bolje spoznati naše kupce in jim pomagati živeti življenjski slog, ki ga želijo živeti, in to mora biti čim bolj preprosto. Hkrati pa želimo to znanje uporabiti, da lahko skupaj z dobavitelji ustvarjamo ponudbo, ki bo za našega kupca zanimiva,« pojasni Kovačič.

Aktivno soustvarjanje podeželja

Na naše vprašanje, ali se vidijo kot aktiven soustvarjalec prihodnosti slovenskega podeželja, Kovačič

odgovori pritrdilno: »Mislim, da smo kot trgovec, ki ima dnevno več kot 170.000 kupcev, v dobrem položaju, da pomagamo slovenskim pridelovalcem, da ponudijo kupcem relevantne izdelke, torej take, ki jih v določeni situaciji zanimajo, in da kupce tudi podučijo o prednostih svojih izdelkov, s čimer se lahko izognejo primerjavi izključno na ravni cene. Bolj ko nam bo to uspevalo, večji delež izdelkov, ki se prodajajo na slovenskem trgu, bo slovenskega porekla, kar bo, upam, dobra spodbuda za nadaljnji razvoj podeželja.«

Dobri odnosi so tek na dolge proge

Kakovostni odnosi med dobaviteljem in trgovcem, ki na koncu kupcem zagotavljajo najboljšo izbiro izdelkov, se gradijo več let, česar se zavedajo tudi v podjetju Spar Slovenija. Zato so se odločili, da izbranim dobaviteljem ponudijo možnost dolgoročnega sodelovanja. »Ko ima rejec ali pridelovalec vnaprej dogovorjen odkup svojih pridelkov, mu je precej lažje načrtovati poslovanje in usmerjati razvoj svojega posla, hkrati pa mu je lažje pridobiti finančne vire,« meni Kovačič. Zakaj so se v podjetju odločili za takšen korak, pa Kovačič odgovarja: »Ker menimo, da je to korektno. V partnerskem odnosu je pošteno, da oba partnerja delita tako dobiček kot tveganje. Menim, da bo to dolgoročno dobro za vse vpletene.«

Prednosti na prvem mestu za kupca

Kaj Sparova vizija dolgoročnega sodelovanja z dobavitelji prinaša članom v živilski verigi? »Začel bi s kupci, ker bi njih morali imeti pred očmi vsi udeleženci pridelovalne verige. Njim ti dogovori prinašajo kakovostno hrano, ki je pridelana po visokih standardih in ni prepotovala več tisoč kilometrov, da je prišla do njih. Recimo jagode, ki jih za nas prideluje Agraria Koper, so na policah že naslednji dan, potem ko so bile obrane,« pojasni Kovačič in nadaljuje: »Dobaviteljem dogovori prinašajo večjo stabilnost poslovanja in možnosti za razvoj, ki ga je laže načrtovati, če imaš ob sebi zanesljivega partnerja. Nam pa prinaša zagotovljene vire dobave kakovostnih izdelkov, da lahko zadovoljimo kupce, ki nam potem vračajo s svojimi obiski. In tako se krog sklene.«

Odkupili več lokalno pridelanega

Čeprav vse sadje in zelenjava na trgovskih policah ne moreta biti slovenskega porekla, pri Sparu Slovenija vedno dajejo prednost lokalnim dobaviteljem. Ne nazadnje je varuh prehranske verige v svojem poročilu ugotovil, da je na Sparovih policah 70 odstotkov svežega blaga slovenskega izvora. Seveda to prinaša številne izzive tudi nabavni službi Spar Slovenija, ki jo vodi Uroš Lozej. »Največji izzivi so kakovosten izbor vrst in sort ter logistika, a ob ekipi, ki to dela, verjamem, da bomo to izpeljali brez težav,« odgovarja Lozej in doda: »Ne smemo pa pozabiti na vremenske razmere in nevšečnosti, ki lahko bistveno spremenijo situacijo. A tu nimamo vpliva.« Razdrobljenost lokalnih pridelovalcev pomeni tudi razdrobljenost naročil. »To v praksi pomeni, da velikokrat lahko isti izdelek dnevno na naše skladišče pripelje tudi več domačih dobaviteljev (vsak po nekaj palet). S tem je dodatno obremenjen celoten proces (naročilo do dobavitelja, njegov vnos v sistem, dostava do našega skladišča, kontrola kakovosti, tehtanje in prevzem blaga, vnos sledljivostnih podatkov v sistem ...). Skratka, ob sezoni domačih pridelkov smo vsi skupaj konkretno dodatno obremenjeni, vendar se zavedamo, da imamo s tem prednost pri naših kupcih,« pojasni Lozej.

Skozi oči dobaviteljev

Kako pa sodelovanje s Sparom vidijo njihovi dobavitelji? Naša vprašanja so tako romala na Štajersko na Kmetijo Lipoglav, v Goriška brda na Kmetijo Mavrič, v Koper na Kmetijsko zadrugo Agraria, v Krško na Evrosad in v Brežice na Darsad. To so njihove zgodbe ...

Čebele v sadovnjaku so prednost

Med številnimi Sparovimi dobavitelji je tudi Kmetija Lipoglav iz okolice Slovenske Bistrice, ki zadnjih 23 let

Člani kmetije Lipoglav, ki Sparu dobavljajo jabolka različnih sort

Nasadi jabolk na kmetiji Lipoglav iz Slovenske Bistrice

Jabolka so poznali že v pradavnini, zato pravimo, da so stara kot civilizacija, poznajo pa jih po vsem svetu.

prideluje namizna jabolka različnih sort. Na kmetiji imajo tudi čebele, ki jim najbolj pomagajo v spomladanskem času in oprašijo sadovnjak. Kot pravi mladi gospodar kmetije Stojan Lipoglav ml., ki je vodenje kmetije prevzel od očeta Stojana, jabolka pridelujejo po načelih dobrih sadjarskih praks. S Sparom Slovenija pa sodelujejo že »pravljično sedmo leto«, kot se izrazi naš sogovornik in doda, da jim večinoma dobavljajo jabolka različnih sort.

Njihovo sodelovanje s Sparom se je začelo kot splet okoliščin, ko se je kmetija znašla v manjšem finančnem primežu in sta z očetom iskala kupca za njihov pridelek. Po neštetih klicih sta poskusila še v Sparu, kjer so jim stopili nasproti in odkupili pridelek. »Tako smo ustvarili odnos, ki ga še danes nadgrajujemo,« pravi Lipoglav in doda, da ima sodelovanje s Sparom za njihovo družinsko kmetijo številne prednosti: lažje načrtovanje proizvodnje, redno in pošteno plačilo, kar pa vodi v veselje do dela, saj veš, da bodo pridelana jabolka našla pot do končnih kupcev. Obenem pa sodelovanje prinaša tudi izzive, prizna naš sogovornik. Na eni strani so to administrativne zadeve, na drugi pa stalno stremenje k pridelavi kakovostnih jabolk po zahtevah kupca. »Prihodnjo sezono bomo pred velikim izzivom zagotavljanja konstantne proizvodnje jabolk, saj bomo zgradili namakalne in oroševalne sisteme, ki bodo pomagali zaščititi pridelek v primeru vremenskih nevšečnosti,« pravi sogovornik.

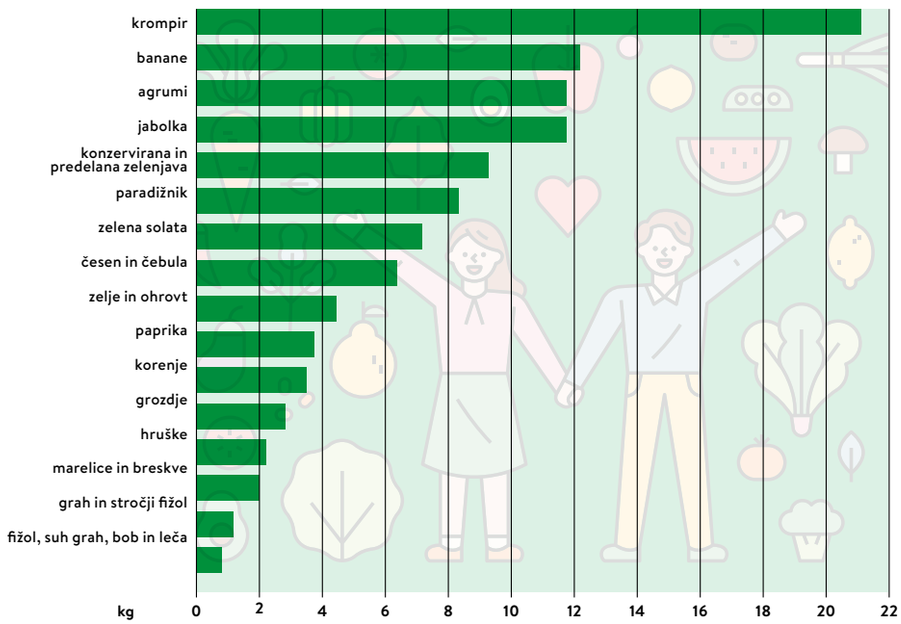
Za konec z nami deli tudi nekaj načrtov za prihodnost, med katerimi je največji širitev sadovnjaka. Ko je svoje načrte zaupal Sparu, so mu ti svetovali, naj posadi jabolka sort topaz in carjevič, po katerih je med Sparovimi kupci veliko zanimanja.

> V partnerskem odnosu je pošteno, da oba partnerja delita tako dobiček kot tveganje.

David Kovačič, generalni direktor Spar Slovenija, na obisku v podjetju Evrosad, pri direktorju Boštjanu Kozoletu

Podjetje Darsad Sparu dobavlja tudi vedno sveže jagode.

Količina doma porabljene zelenjave in sadja na člana gospodinjstva, Slovenija, 2018 (Vir: SURS)



SURS – Statistični urad Republike Slovenije.

Naš odnos do sadja in zelenjave

Član gospodinjstva v Sloveniji je leta 2018 doma porabil približno 21 kg krompirja, skoraj 12 kg jabolk in nekaj več kot 7 kg zelene solate. Da je uživanje sadja in zelenjave zdravo oziroma da sta pogostost uživanja sadja in zelenjave ter višina samoocene splošnega zdravstvenega stanja povezani, potrjujejo tudi podatki. Med tistimi, ki so menili, da je njihovo splošno zdravstveno stanje zelo dobro, je bilo 67 odstotkov takih, ki so sadje jedli vsaj enkrat na dan, in 73 odstotkov takih, ki so vsaj enkrat na dan jedli zelenjavo.
Vir: SURS

»Sorti sta tudi odpornejši proti boleznim in škodljivcem, zato bo to vodilo k zmanjšanju uporabe fitofarmacevtskih sredstev in lažjo usmeritev v ekološko kmetovanje,« pravi Lipoglav in doda, da bodo na novih površinah zasadili tudi hruške viljamovke. »Kar cenim pri podjetju Spar, je njihov spoštljiv odnos do kmeta in vzbujanje zavesti pri potrošnikih, da je kmet pridelovalec hrane, in da se trudijo v svojih trgovinah zagotoviti čim več slovenskih lokalnih pridelovalcev,« sklene Lipoglav mlajši.

V Sparu je v poletni sezoni na policah kar 90% slovenskega jagodičevja in 75% slovenskih jagod, 78% kumar buč in jajčevcev. Z jabolki pa smo ob dobri letini lahko celo samooskrbni.

Dolgoletna sadjarska tradicija

Začetki Kmetije Mavrič v Goriških brdih segajo daleč nazaj, v čase skupne države, ko so starši današnjega gospodarja kmetije Aleksija Mavriča sadje vozili prodajat na ljubljansko tržnico. Kot pravi Mavrič, je kmetija nekaj časa propadala, saj je bil še premlad, da bi jo prevzel. To je storil šele leta 2000. Takrat je sadovnjak meril pol hektara, danes pa obdeluje že pet hektarov, pri čemer načrtuje, da bi v prihodnje vzel v zakup še dodatne štiri. Pridelujejo briške češnje in marelice.

S Sparom je kmetija začela sodelovati pred približno 16 leti, najprej v manjših količinah, danes pa Sparu prodajo približno 80 odstotkov pridelka. Kot pravi Mavrič, so v Sparu zelo dobri sogovorniki, naklonjeni kmetu in delajo na dolge proge. Pohvali tudi njihovo aktivno vlogo, saj so mu predlagali, katero sadje naj začne vzgajati na novih površinah, in obenem podpisali pismo o nameri, s katerim je lažje prišel do potrebnega financiranja za zagon pridelave, ki bo dala prvi pridelek šele leta 2025.

Aleksij Mavrič prideluje briške češnje in marelice. S Sparom sodeluje že 16 let.

Marelice in češnje s kmetije Aleksij Mavrič iz Goriških brd
Kratke dostavne poti poskrbijo, da marelice in češnje ostanejo sveže.

> Kljub napredku mehanizacije se večina jabolk še vedno obere ročno.

Dolenjska dobavitelja

Krški Evrosad sodeluje s Sparom že vse od svojih začetkov leta 1996. Kot pravi Boštjan Kozole, direktor Evrosada, so kakovostni odnosi med trgovci in dobavitelji ključnega pomena. »Pomembno je, da trgovci dajo določene spodbude in usmeritve, kaj se na njihovih policah prodaja. Tako greš lažje v proizvodnjo, saj veš, da boš pridelano tudi prodal,« meni Kozole in ob tem pohvali dosedanje sodelovanje s Sparom. Dobri odnosi so pomembni tudi pri oblikovanju končne cene za potrošnika, saj se trenutno vhodne surovine sadjarjem dražijo. Ker se zavedajo, da so želje kupcev različne in da niso vsi pripravljeni plačati dva evra ali več za kilogram jabolk, pri Evrosadu pridelujejo jabolka različnih cenovnih razredov. Ob tem poudari, da je lokalno pridelano zaradi strožjih pravil pri rabi fitofarmacevtskih sredstev v Sloveniji tudi bolj zdravo in seveda bolj sveže, saj so razdalje neprimerno krajše. Sicer pa izvemo, da je Evrosad v sodelovanju z drugimi pridelovalci razširil svojo ponudbo še na druge vrste sadja in zelenjavo.

V sosednji občini Brežice se družinsko podjetje Darsad že vrsto let ukvarja s pridelavo in prodajo sadja in zelenjave. Kot pravi Marko Krošelj, njihovi začetki segajo v petdeseta leta 20. stoletja, ko je njegov oče Darko začel na domači kmetiji gojiti breskve, hruške, jabolka in pozneje jagode. Danes so njihovi glavni pridelki še vedno jagode, jabolka in namizno grozdje, pri čemer se lahko pohvalijo s celoletno ponudbo jagod iz lastne pridelave. Izvemo še, da imajo tudi lasten nasad kakija, v svoji ponudbi pa imajo tudi marone, stročji fižol, šparglje, mlado čebulo, kumare, solato in drugo zelenjavo. »Večino pridelamo sami oziroma so to pridelki drugih slovenskih kmetov, s katerimi sodelujemo. Večinoma smo osredotočeni na veleprodajo za trgovine Spar Slovenija, s katerim poslujemo že od leta 2004. Zavedamo se, kako pomembno je imeti rednega odjemalca pridelkov, zato se trudimo, da so ti čim bolj kakovostni,« sklene Marko Krošelj iz Darsada, kjer so ponosni tudi na lastno hladilnico zmogljivosti 700 ton za skladiščenje in pakiranje sadja in zelenjave.

Sveža zelenjava in sadje iz Istre

Na drugem koncu Slovenije deluje še en dolgoletni Sparov dobavitelj, Kmetijska zadruga Agraria iz Kopra, ki na police Spara dobavlja okrog 50 različnih pridelkov v letni količini nad 400 ton. Pravijo, da so trenutne razmere v živilski verigi za kmetijske pridelovalce zelo zahtevne. »Slovenski trg je majhen, nasičen in visoko konkurenčen. Potrošniki prepogosto pri izbiri izdelka kot glavno merilo izberejo ceno. Že manjša količina pridelka iz tujine po dampinški ceni lahko zruši trg nekega izdelka ali kategorije izdelkov,« pravijo v KZ Agraria. Dodajo še, da na področju sadja in zelenjave opažajo, da na policah nekaterih trgovcev, kjer so bili včasih s svojimi pridelki, danes kraljujejo pridelki iz tujine. »V Sparu so prednost prodaje domačih pridelkov iz slovenske Istre prepoznali in s tem kupcem na policah ponudili domače, do okolja prijazno pridelane pridelke odlične kakovosti in okusa,« pohvalijo odločitve Spara v KZ Agraria.

Obiranje prideka v Evrosadovih nasadih

SADOVNJAK KOT NEKOČ

Leta 2018 smo se lotili trajnostnega projekta zasaditve avtohtonega sadovnjaka SPAR Kot nekoč. Pod okriljem strokovnjakov Sadjarstva EVROSAD smo precepili kar 5000 dreves avtohtonih slovenskih sort jablan – sevniške voščenke in boskopskega kosmača in obudili že skoraj pozabljeni sorti jabolk.

SADOVNJAK KOT NEKOČ

Jagode so edino sadje, ki ima semena na površini sadeža. Na eni jagodi v povprečju naštejemo kar 200 semen.

PRIDNE ROKE PRIDELUJEJO SVEŽO ZELENJAVO

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA
FOTOGRAFIJE / KMETIJSKA ZADRUGA AGRARIA KOPER

MED DOLGOLETNIMI DOBAVITELJI SPARA SLOVENIJA JE TUDI KMETIJSKA ZADRUGA AGRARIA KOPER, KI ZDRUŽUJE VEČ KOT 150 ČLANOV. OBISKALI SMO DVA NJIHOVA ZADRUŽNIKA.

Kmetijske zadruge imajo že od nekdaj pomembno vlogo v živilski verigi in takšna je tudi KZ Agraria Koper, ki je že vrsto let Sparov dobavitelj. Med njenimi 150 člani sta tudi družinska kmetija Bolčič iz Lucije in ekološka kmetija Kortina, katerih svežo zelenjavo lahko vsak dan poiščemo na Sparovih policah.

Okusna zelenjava Bolčičevih

Družina Bolčič se že več kot štirideset let ukvarja s pridelavo različne zelenjave. Kmetijo sta do nedavnega vodila Jožica in Boris Bolčič, zadnja leta pa je na njuno veliko veselje vodenje prevzel sin Robert. Poleti na petih hektarih kmetijskih površin pridelujejo paradižnik, kumare, bučke, melone in jajčevce, v jesensko-zimskem času pa radič, ohrovt, koromač, špinačo, redkvico, blitvo, cikorijo in še kakšno drugo vrtnino …

Njihova domačija stoji na hribu nad Lucijo. Ob njej je na terasah več preprostih lesenih rastlinjakov v skupni površini pol hektara, ki jih je postavila družina sama. Večino drugih

Obe generaciji Bolčičevih sta še vedno dejavni.

posevkov pa pridelujejo na prostem, v dolini ob Luciji. Bolčičevi posevke namakajo kapljično. Pokrite površine jim omogočajo, da pridelajo zgodnjo zelenjavo, predvsem paradižnik in kumare. Dodajmo, da za dobro letino paradižnika pri Bolčičevih poskrbijo z integriranim načinom pridelave, pri opraševanju jim pomagajo čmrlji, pri varstvu pred škodljivci pa koristni organizmi, kot so pikapolonice.

Za proizvodnjo zelenjave je potrebnega veliko ročnega dela, zato so vsi člani družine, vključno z vnuki, vpeti v delo na kmetiji. Le tako lahko zagotovijo lep in zdrav pridelek. Za uspeh se lahko zahvalijo tudi primorski zemlji. Težka istrska zemlja, vpliv morja in veliko sončnih dni dajo istrski zelenjavi in sadju tisti čudoviti okus polnosti in svežine, ki ga lahko da samo sredozemsko podnebje.

Novembra družina skupaj pripravi načrt proizvodnje za naslednje leto, ob čemer upoštevajo tradicijo, želje kupcev in smernice na trgu. »Pri odločanju, katere pridelke in koliko jih bomo sadili, ima pomembno vlogo tudi naša zadruga Agraria Koper,« pravijo Bolčičevi. Ob tem Robert Bolčič poudari, da zadruga združuje pridelovalce, skrbi za nabavo vsega repromateriala po ugodnih cenah in pod ugodnimi plačilnimi pogoji, odkupuje in prodaja pridelke ter prenaša strokovno znanje in tehnologijo.

Pri Štularjevih stavijo na ekološko

Kmetija Štularjevih, ki ji pravijo tudi kmetija Kortina, je družinska kmetija, kjer Peter, Maja in njunih šest otrok iz vasi Krkavče v slovenski Istri že več kot 25 let pridno pridelujejo veliko vrst ekološke zelenjave. Mirno lahko zapišemo, da je to kmetija z velikim srcem, saj sta jim skrb za okolje in trajnostna naravnanost zelo pomembni, zato pridelujejo izključno ekološke pridelke.

Peter Štular je tako ljubezen do kmetijstva kot tudi samo kmetijo podedoval od očeta Andreja, ki je videl priložnosti in prednosti pridelave zelenjave v sredozemskem okolju. Zato je svoj rodni kraj, Vrhniko, zamenjal za prelepo vas Krkavče v Istri. Tako so Štularjevi vzljubili Istro in tukaj tudi ostali. Danes že najmlajši člani družine iščejo nove izzive in priložnosti v kmetijstvu.

Na hektaru pokrite površine in okoli 12 hektarih zunanjih pridelovalnih površin letno pridelajo nekaj manj kot 190 ton ekoloških pridelkov, ki jih večino prodajo KZ Agraria Koper. V poletnem času pridelujejo paleto raznovrstnih ekoloških paradižnikov, melone, mini lubenice, kumare, bučke, jajčevce, paprike in solate. Pozimi gojijo blitvo, radič, česen, čebulo, motovilec, koromač, špinačo, redkvico, brokoli, ohrovt, por in zelje. Pridelajo tudi ekološki krompir in fižol. Dodajmo še, da med zelo iskane izdelke kmetije Kortina spada še ekološka moka: pirina, pirina polnozrnata in pšenična polnozrnata.

Peter o sebi rad pove, da se je, ko je začutil strast do ekološke pridelave, pravilno odločil. »S prestopom iz konvencionalne v ekološko pridelavo kljub zahtevnejšemu načinu kmetovanja dodatno pripomoremo k zmanjšanju obremenjevanja okolja. Ekološki pridelki pa se po okusu velikokrat še bolj približajo tistim, ki smo jih včasih jedli z vrtov in njiv naših dedkov,« sklene Peter.

> “Pri odločanju o pridelkih igra pomembno vlogo tudi naša zadruga Agraria Koper.
>
> Boris Bolčič

Ekološka kristalka iz rastlinjakov kmetije Štularjevih, imenovane tudi Kortina.

Ohrovt družine Bolčič. Pridelujejo pa tudi paradižnik, kumare, bučke, melone in jajčevce.

Primorska zemlja, sončni dnevi in veliko ročnega dela zagotovijo lep in zdrav pridelek. Čudovit okus polnosti in svežine!

Jagode iz Agrarie Koper

Mmm, sladke in sočne jagode!
Zdaj pa manjkata samo še čokolada in morje.

Zelenjava s kmetije Štularjevih: pozimi gojijo solato, blitvo, radič, česen, čebulo, motovilec, koromač, špinačo, redkvico, brokoli, ohrovt, por in zelje.

Družina Štular nas vso zimo oskrbuje s svežo zelenjavo, polno vitaminov in mineralov. Okus Štularjeve ekološke zelenjave še najbolj spominja na tisto, ko so jo pred leti gojile naše stare mame!

> “Ekološki pridelki se po okusu približajo tistim, ki smo jih včasih jedli z njiv naših dedkov.
>
> Peter Štular

SPAR kot nekoč

Ohranjamo tradicijo.

OGLASNO SPOROČILO. SPAR SLOVENIJA D.O.O. LJUBLJANA, LETALIŠKA CESTA 26

Hren – samosvoja, a koristna korenina

BESEDILO / KARINA CUNDER REŠČIČ ILUSTRACIJE / MARUŠA KOŽELJ

HREN MED LJUDMI UŽIVA SPOŠTOVANJE. JEMO GA ODMERJENO IN VEDNO S POZORNOSTJO. PA TUDI HVALEŽNI SMO TEJ KORENINI: LJUDSKO ZDRAVILSTVO GA NE POZABI OMENITI PRI TEŽAVAH Z BRONHITISOM. VSI, KI GA KOPLJETE KAR DOMA NA VRTU, PA BOSTE VERJETNO PRESENEČENI: TO JE TUDI NIŠNA, AMPAK IZREDNO ZANIMIVA NJIVSKA KULTURA, KI JE PRI NAS NAJVEČ PRIDELAJO NA SEVEROVZHODU DRŽAVE. CELE HEKTARE GA POSADIJO.

Dve takojšnji asociaciji: velika noč in meseci, ki imajo črko R. Ob največjem krščanskem prazniku je hren vedno na mizi zaradi simbolne vrednosti, predstavlja namreč žeblje, uporabljene pri križanju. Tisti, ki ta praznik vidijo samo kot univerzalno slavje pomladi brez verskega predznaka, pa ga na mizo dajo zato, ker pušča občutek, da nekoliko nevtralizira precej mastne kose mesa, ki so tudi v tem času obvezni.

Meseci s črko R? Zanimivo je, da ta izrek najdemo tako v slovenskem kot v angleškem jeziku in pravzaprav drži. Hren, ko govorimo o korenini, pobiramo – in imamo tudi največ od

Fotografije: Shutterstock

Delikatesni hren SPAR
Kremasti delikatesni hren je nepogrešljiv pri prazničnih pojedinah. Ni slovenske praznične mize brez hrena.

Po običaju na velikonočni mizi nista smela manjkati niti hren niti pelin. Slednji je znano zelišče za pripravo različnih grenkih žganih pijač. Pelin, namočen v vinu, je simbol žolča, ki so ga dali piti Jezusu na križu. Ob velikonočni gostiji poskrbi za to, da imamo manj zdravstvenih težav zaradi obilice dobre hrane.

njega – v hladnih mesecih, najbolj, ko listje že odmre. Nekje do septembra ta rastlina tudi še na vso moč raste in vso svojo energijo nameni v liste. Mnogi zato menijo, da ta čas dobi prazen, nekoliko kartonski okus. Ni pa neuporaben: »Obiramo lahko tudi mlade liste,« navaja najbolj znana slovenska poznavalka užitnega divjega rastlinja dr. Katja Rebolj. Celo beli cvetki so lahko, s svojim ravno prav pekočim in poprastim okusom, čudovita popestritev solate.

Kaj je priporočal pater Ašič

Hren, če bi ga pustili pri miru, sam od sebe ni nič pekoč. To lastnost ustvarimo, ko ga ribamo in režemo ter s tem ranimo celične opne, te pa spustijo snov, ki jo imenujemo izotiocianat: zaradi nje nas sili na jok in imamo občutek, da nas peče kar cela glava – na koncu pa smo nagrajeni z občutkom, da imamo nenadoma izredno prehodne dihalne poti.

»Ob bronhitisu je tradicionalna uporaba te zeli znana še pri prehladih. A deluje veliko širše – na primer pri vnetju dlesni, sladkorni bolezni, revmi, zato je priporočljiv za vse. Zanimivo je, kako ga je znameniti pater Ašič priporočal za glavobol: da na čelo položimo nekaj naribanega hrena ali pa čez pol prerezano korenino. A le za nekaj sekund, potem pa ponovimo spet in spet,« pravi Reboljeva.

Kako ga po pameti jemo

Hren je tako močan, da ga vedno uživamo preudarno odmerjenega. Nekaj splošnih napotkov pa je tole: če želimo močnejši okus, naj bo korenina ob ribanju hladna. Če pripravljamo kuhano jed, ga za močan okus dodamo na koncu, sicer se bo pekočina izkuhala. Ta snov hrena, ki ima tako močan vpliv na naš nos, je namreč hlapna. Zato dlje ko bo hren stal nariban, manj pekoč bo. Deloma to lahko zadrži dodajanje kisa.

Po načinu, kako to znamenito korenino najpogosteje uporabljamo, pa sta z veliko verjetnostjo najbolj priljubljeni obliki zgolj naribana korenina ali pa katera od pripravljenih omakic s smetano, ki okus hrena naredi mehkejši in se tako ujema s tako veliko jedmi, od lososa do kuhane govedine, vse svinjine …

Najznamenitejši slovenski recept je koroški kruhov hren: kroži več različic, vedno pa je treba za osnovo vzeti nekaj

> Klobasice imenujemo hrenovke, saj so jih sprva ponujali le s hrenovo omako.

Hrenova korenina s kmetije Majcan
Hren je velikonočna dobrota, ki je ostrega in pekočega okusa. Tistim, ki so na pekoče bolj občutljivi, lahko hren postrežete skupaj z naribanimi jabolki.

> Hren sam od sebe ni nič pekoč.

starega belega kruha, hren in juho ali jušno osnovo. Tradicionalno je bila to omaka, ki je dopolnila pražen krompir in jušno govedino.

Gojiti ali kupiti

Hren je znan kot nezahtevna rastlina, ki bo uspevala vsakemu z dovolj zemlje, da zasadi lopato. Vsi, ki to možnost imajo, to trajnico zagotovo kje na vrtu res gojijo. Nimajo pa vsi vrta in ti gredo po hren v trgovino – in zanje ga mora nekdo pridelati.

Središče pridelave slovenskega hrena je severovzhod države, najbolj so se te nišne panoge oprijeli na Goričkem. Bralca, ki o tem ni razmišljal, utegne presenetiti podatek, da sploh ni tako malo kmetov v tem delu, ki so zasadili kak hektar s to rastlino. Uspešne primere so namreč mnogi videli na oni strani bližnje meje: avstrijska Štajerska je svoj *kren* zaščitila z geografsko označbo in ima z njim velike ambicije. Tu najdemo po nekaterih podatkih okrog 500 hektarov, zasajenih s to kulturo. Predvsem pa skrbijo za blagovno znamko: kilogram njihovega *krena* v Združenem kraljestvu stane okrog 20 evrov.

Fascinantno je poslušati Tanjo Bakan in Marka Majcana. To sta pomurska kmeta, ki med drugim pridelujeta hren tudi za Spar. Energična sogovornica iz Dokležovja in mladi kmet iz Rankovcev pri Tišini sta razložila, da je to pravzaprav delovno intenzivna rastlina.

Takole gre njegov cikel: ko hren izkopljejo, ga razdelijo. Majhne stranske koreninice gredo v predelavo, spodnji, tanjši del korenine ostane »za seme«, torej za novo saditev, zgornji, najlepši, pa gre očiščen in foliran v trgovino. Spomladi posadijo znova: vse korenine gredo v zemljo pod kotom, vmes jih je treba »osuti«, kot krompir, najtežji del pa je, ko je treba rastlino prisiliti, da naredi eno debelo in ne veliko drobnih korenin, kar je njen trdni namen – in s čimer se pogosto srečajo vrtičkarji, ki težko pridejo do uporabnih korenin pri domačih rastlinah.

To naredijo tako, da rastline nekje sredi sezone do polovice odkopljejo, na roko osmukajo majhne koreninice in zasujejo nazaj. Stroji, ki so v pomoč pri sajenju in izkopu, obstajajo, toda ta bistveni del pridelave hrena ostaja enak, kot je bil – neverjetno! – konec 19. stoletja. Takrat se je namreč v Kmetijskih in rokodelskih novicah prvič pojavil članek o hrenu, v katerem so ravno tako pisali o smukanju koreninic.

Mar ni vredno spoštovanja? Delo človeških rok in grčasta, samosvoja, a zdravilna korenina. Mi smo se zaljubili v vsakega kralja ali kraljico sezone, ki ju opisujemo v tej reviji – in v hren tudi. Markanten ščep kulinarike je to.

Nasade hrena najdemo tudi v Sloveniji, največ jih je na Goričkem.

Ribež, Tasty
Ena zanimivost pri ribanju hrena – če želimo močnejši okus, naj bo hrenova korenina pri ribanju hladna.

Na voljo v trgovinah Interspar.

Zanimivosti o hrenu:

Domovina hrena
So prav »naša« območja, severovzhod Evrope, pa tudi v Aziji je bil od nekdaj prisoten.

Namesto wasabija
Pred leti so v ZDA ugotovili, da veliko mojstrov sušija nenavadno rado hodi v naravo. Nabirali so hren in z njim nadomeščali wasabi, čisto drugo rastlino s presenetljivo podobnim okusom kot hren. Wasabi je muhasta vodna rastlina, težko jo je pridelati in zato večina, ki misli, da ga jé, pravzaprav jé – obarvani hren.

Hren tudi v znanosti
Katja Rebolj ni samo nabiralka, ampak tudi znanstvenica, in za konec nas je presenetila z na videz drobno opombo: »Srečamo ga tudi v laboratorijskih raziskavah: hrenova peroksidaza je že desetletja eden najpogosteje uporabljenih encimov pri detekciji s protitelesi. Velika verjetnost je, da ste se z njim srečali tudi sami, saj je nekaj antigenskih testov za covid prav tako narejenih s hrenovo peroksidazo.«

Če vse brsti, naj brsti še branje

Boštjan Gorenc - Pižama, pisatelj in komik

Fotografije: Simon Pelko (portret), Mladinska knjiga Založba

PRVI POMLADNI ŽARKI NAS ZVABIJO NA PLAN, DA SE JIM NASTAVIMO KOT TISTA BELA MAČICA IZ KOSOVELOVE PESMI, KI JI SONCE BOŽA TAČICE.

Jaz prve žarke obhajam z razpiranjem letvenega stola na balkonu ali dvorišču, globokim vdihovanjem sveže sončave in branjem na prostem, pospremljenim s skodelico kave.

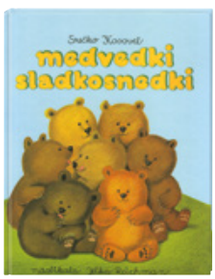
Slikanica Medvedki sladkosnedki, v katerih se skriva pesem o mačici, ki ni lenuška, marveč predica, je mnogim pomagala pri prvih korakih v svet črk in besed. Seveda ob spremljavi staršev, starih staršev ali sorojencev, da smo se stisnili k njim, ko je izmed platnic zavela burja. In da so nas pokrili, ko smo zatisnili oči s pomočjo bele vile z zvončki in bombončki.

> “Najtoplejše otroške spomine si želimo deliti s svojimi otroki.

A ko odrastemo in sami postanemo tisti očki, ki kregajo otroke zaradi prevrnjenega stola, si najtoplejše otroške spomine želimo deliti tudi s svojimi potomci. Tako zdaj mi s prstom sledimo črkam, nežno recitiramo besede in otroka opozarjamo na drobcene detajle v prisrčnih ilustracijah.

A otrokom sveta branja ne predstavljajmo samo z lastnimi otroškimi spomini, temveč posezimo tudi po svežih izdajah, ki jih ne manjka. Pri izbiri kakovostnega čtiva so nam lahko v pomoč nalepke z zlatimi hruškami, ki jih podeljuje Center za mladinsko književnost in knjižničarstvo, pa tudi kakšne druge nagrade. Letos je nagrado Prešernovega sklada prejela Anja Štefan, avtorica nepreštevnih zgodb in pesmi, neutrudna raziskovalka pravljičnega izročila in predvsem mojstrska pripovedovalka, ki te s skorajda nadnaravno toplino glasu živo prenese v svet svoje domišljije.

Izmed kopice njenih knjig bi omenil slikanico Sto ugank, ki jo je tako kot Medvedke sladkosnedke ilustrirala Jelka Reichman. Ob ugankah otroci poleg črk usvajajo tudi abstraktno mišljenje, za povrhu pa znajo biti nekatere zagonetke zahteven oreh tudi za odrasle. Ampak mi lahko pošpegamo med rešitve, nakar otroku navržemo: »Ko boš znal brati, boš tudi ti lahko tako pogledal.« On pa pokaže s prstom na ilustracijo in zavije z očmi: »Oči, bučman, saj je tukaj narisano!«



Srečko Kosovel,
Jelka Reichman (ilustracije)
Medvedki sladkosnedki
Založba: Mladinska knjiga Založba
Odlično ohranjena pesniška zbirka za najmlajše s petnajstimi izbranimi otroškimi pesmimi.

Anja Štefan,
Jelka Reichman (ilustracije)
Sto ugank
Založba: Mladinska knjiga Založba
Ponatis uspešnice Nova slikanica s 100 popolnoma novimi ugankami!

Na voljo v trgovinah Interspar.

SPARBECEDA

S TESTENINAMI VAS SPODBUJAMO K BRANJU IN SKOZI IGRO ISKANJA BESED K DOBRODELNOSTI.

SPAR

Več o projektu

OGLASNO SPOROČILO. SPAR SLOVENIJA D.O.O. LJUBLJANA, LETALIŠKA CESTA 26

MARKO PAVČNIK
vodja restavracije Pavus

Njegova restavracija Pavus je po oceni vodnika Gault&Millau Slovenija za leto 2022 pristala na seznamu najboljših restavracij, Pavčnik osebno pa je osvojil naziv »chef leta«.

Tako se "podaljšajo" praznične jedi

RECEPTI / MARKO PAVČNIK/PAVUS
FOTOGRAFIJE / MIHA BRATINA, MILOŠ HORVAT (PORTRET)

KDO BI SI MISLIL, V KAJ VSE JE MOGOČE PREDELATI PRESEŽEK KUHANIH JAJČK! SKUPAJ Z RECEPTI, KI ŽE ČAKAJO V RUBRIKI HRANA NE SODI V SMETI NA NAŠEM PORTALU SPAR.SI, JE CHEF MARKO PAVČNIK NA DOBRI POTI, DA USTVARI NAJVEČJO ZBIRKO PREPROSTIH IN VSAKDANJE UPORABNIH RECEPTOV IZ DOBROT, KI SO KOMU OSTALE – IN OB PRAZNIKIH SE TO PAČ NAJRAJE ZGODI.

Kakovost je naš vsakdanji kruh
Kot edini trgovec z lastno pekarno vam ponujamo več kot 90 vrst svežih in slastnih pečenih izdelkov.

NARASTEK IZ POTICE

Markov recept, kako tisti zadnji kos, ki se je posušil, predelamo v krasno, dišečo novo potico, poiščite na www.spar.si – v rubriki Hrana ne sodi v smeti je ogromno super idej. Za tole s kruhom pa praznik sploh ni potreben: je to najbolj vsakdanje uporaben recept, kar jih je? **Poskenirajte QR-kodo za recept!**

Kruhov pire

Za 4 osebe

ČAS PRIPRAVE
50 minut

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

115 g popolnoma suhega kruha • 4 dl mleka • 2 dl pinjenca • 50 g šalotke • 1 žlica masla • 1 majhna vejica rožmarina • 2 lista lovorja • 2 brinovi jagodi

Na maslu svetlo prepražimo na lističe narezano šalotko. Dodamo rožmarin, lovorova lista in brinovi jagodi, zalijemo z mlekom in zavremo. Kruh narežemo na manjše koščke in ga prelijemo z vrelim mlekom, nato kozico prekrijemo s folijo in pustimo stati približno 30 minut. Če je kruh čisto suh, bo popil vse mleko.

Po tem času odstranimo rožmarin, lovor in brinovi jagodi, prilijemo pinjenec in zmečkamo v blenderju v gladek pire. Če je pregost, lahko dodamo še malo mleka. Pire pred serviranjem pogrejemo in ponudimo kot prilogo mesu ali zelenjavi, v tem času bo fantastičen s kockami popečene šunke in prerezanega brstičnega ohrovta.

Vino renski rizling, Dveri Pax, iz Štajerske
Odlično belo vino, ki so ga pred stoletji v grajskih vinskih kleteh pili že stari grofje. S preprostim, a delikatnim okusom se poda k elegantnim jedem.

Ministrstvo za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

Krompirjeva juha s hrenom, šunko in jajci

Nasvet: Kaj smo se že naučili o hrenu? S kuhanjem ga omilimo; če želimo izkusiti njegovo moč, gre v jed na koncu.

Lahko naribamo tudi več hrena; s tem dobimo še dodatno svežino in teksturo pa seveda pikantnost.

Vino šipon, Dveri Pax, iz Štajerske
Nežno limonasta barva, okus po hruškah, zrelih jabolkih, malce po cimetu … Razkošen. Pikanten. Kompleksen. Ognjevit. Štajerc!

Piščančji fond Gregor Vračko SPAR PREMIUM
Piščančji fond po receptu chefa Vračka je takšen, kot ga pripravljajo v vrhunskih restavracijah: pripravljen brez bližnjic, po klasičnem postopku z dolgotrajnim kuhanjem in brez aditivov, ojačevalcev arome in barvil. Popestril pa bo vaše juhe, omake, testenine ali rižote.

Za 4 osebe

ČAS PRIPRAVE: 40 minut

ZAHTEVNOST: ★ ☆ ☆ ☆ ☆

320 g krompirja • 150 g pora • 20 g česna • 50 g masla • 1 l jušne osnove • 2 lovorova lista • 1 žlica naribanega hrena • 1 dl sladke smetane • sol, poper
Dodatno: šunka, kuhana jajčka

Krompir olupimo in zrežemo na kocke. Por zrežemo na kolobarje, česen na lističe. Na maslu svetlo prepražimo por in česen, nato dodamo krompir in zalijemo z jušno osnovo. Dodamo še lovor in kuhamo, dokler se krompir ne zmehča. V tem času šunko zrežemo na majhne kocke. Če želimo, da bo hrustljava, jo počasi pražimo na svinjski masti ali olju.

NAMIG

Ko je krompir kuhan, odstranimo lovor, dodamo nariban hren in smetano ter zmečkamo v gladko kremno juho. Začinimo s soljo in poprom po okusu. Postrežemo s hrustljavo šunko in kuhanimi jajci, ki smo jih prav tako narezali na majhne kocke, lahko pa jih tudi kar naribamo po juhi.

Zraven postrežemo lahko belo vino.

Ministrstvo za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

Nimate čokolade? Prepričani? Kaj pa tista gora majhnih čokoladnih jajčk v svetlečih papirčkih? V piškote z njimi!

Čokoladni piškoti s trdo kuhanim jajcem

Za 3 pladnje

ČAS PRIPRAVE
25 minut
za prvi pekač

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

220 g masla (zmehčanega) • 200 g sladkorja • 3/4 čajne žličke soli • 4 trdo kuhana jajca, zrezana na drobne kocke • 280 g moke • 1 čajna žlička pecilnega praška • 250 g temne čokolade • 90 g orehov

Pečico segrevamo na 190 °C, pekač obložimo s papirjem za peko. Zmehčano maslo stepamo s sladkorjem, dokler ne postane gladko in penasto. Vmešamo sol in jajca. Moko pomešamo s pecilnim praškom in med mešanjem dodajamo masleni kremi. Na koncu vmešamo še na manjše koščke narezano čokolado in orehe. Z žlico zajemamo maso in polagamo na pekač, obložen s papirjem za peko, predvidevamo, da se bodo kukiji nekoliko razlezli.

Piškoti v primerno segreti pečici potrebujejo 10 minut, na pekaču pa naj počakajo vsaj še 5 minut, preden jih preložimo na krožnik ali v škatlo.

Ponavljamo, dokler ne porabimo celotne mase, napeklo se jih bo za približno tri standardne pekače.

Pekač Simpex
Dovršen videz, kakovostni materiali in dolga življenjska doba!
Pekač je na voljo v dveh velikostih: 28,5 x 23 x 4 cm in 41 x 26,5 x 6 cm.

Portovec, Kopke, Tawny
Sladko vino škrlatne ali rubinaste barve, pridelano iz grozdja, ki raste na Portugalskem. Butični portovec, čokoladni piškoti in orehova potica – božanska kombinacija!

Na voljo v trgovinah Interspar.

Ministrstvo za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

velikonočnica
pica
GREEN GOLD
ENGA SE PA LAVINA

Za 2 veliki pici

ČAS PRIPRAVE

15 minut za pripravo in peko;
ogrevanje pečice najmanj 30 min

ZAHTEVNOST

★ ★ ★ ☆ ☆

1 sveže testo za pico z drožmi SPAR TO GO (700 g) • 120 g rikote • 0,8 dl kisle smetane • hren (nariban) • 120 g kuhane šunke • 80 g mocarele • 2 trdo kuhani jajci • 3 žlice grobo zrezanih orehov
Omaka: 3 žlice kisle smetane, sol in hren po okusu

Pečico segrevamo na najvišjo temperaturo, ki jo prenese, če imamo kamen ali jekleni podstavek za peko pice (pizza steel), segrevamo tudi to, sicer pa pekač. Šunko čim tanjše narežemo. Testo za pico razdelimo in razvlečemo v dve okrogli pici. Zmešamo rikoto, kislo smetano, sol in hren (s slednjima ne pretiravamo, ker lahko dodamo naknadno) ter prvi del enakomerno namažemo po prvi pici.

Obložimo z rezinami šunke, povrhu obložimo s polovico natrgane mocarele in damo v pečico, bodisi na kamen, jeklo ali narobe obrnjen pekač, na najvišje vodilo. Pečemo od 5 do 6 minut.

Pečeno pico nato prelijemo z omako iz kisle smetane, čez naribamo trdo kuhano jajce in posujemo z orehi.

Po enakem postopku spečemo še drugo.

Bio skuta ricotta DESPAR Bio, Logico
Sveža rikota iz ekološke pridelave! Ime je dobila po postopku pridelave, saj rikota v italijanščini pomeni znova kuhana.

Pivo Rocket Queen, IPA, green gold brewing
Pivo sveže hmeljne arome in s sadnim okusom, pri katerem prevladujejo okusi manga, papaje in breskve. Lokalni biser iz Savinjske doline.

NAMIG

V časovni stiski lahko pirhe, ki so vam ostali, predelate tudi v fenomenalen sendvič, kot ga je sestavil chef iz Pavusa. Recept si lahko ogledate na www.spar.si, tako da poskenirate to kodo.

Ministrstvo za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

Maja in Jernej,
ustvarjalca kuharskega bloga jernejkitchen.com, avtorja knjige Spektakularne jedi iz pečice

ZANIMIVOST:
Šakšuka je jed, ki izvira s severa Afrike. Izvorno se pripravlja s paradižnikom in papriko. Danes je znana po vsem svetu in pripravljena na tisoč in en način.

Pomlad na krožniku

BRSTENJE NOVEGA LETNEGA ČASA ŠE KAKO VPLIVA NA TO, KAJ NAM PRIJA: HOČEMO, DA HRUSTA, DA JE SVEŽE, DA JE ZELENO IN POLNO SOKOV. ŠTIRI KLASIKE, KI IMAJO POMLAD V SVOJEM PODPISU.

RECEPTI IN FOTOGRAFIJE / JERNEJ IN MAJA ZVER (JERNEJ KITCHEN)

Zelena šakšuka

Za 4 osebe

ČAS PRIPRAVE: 20 minut

ZAHTEVNOST: ★ ★ ☆ ☆ ☆

2 žlici olivnega olja • 2 mladi čebuli • 1/2 večjega pora • 2 stroka česna • 100 g mlade špinače Spar • 120 g bio graha SPAR Natur*pur • 1 ščep mlete kumine • 1/2 žličke omake tabasko • sol, poper • 4 bio jajca SPAR Natur*pur • Serviranje: • 1 žlička harise • 1 žlička staljenega masla

Ponev (premera 24 cm) pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo olivno olje ter sesekljano mlado čebulo in por. Pražimo tri minute, občasno premešamo.

Dodamo sesekljan česen, špinačo, žlico vode in zamrznjen grah, premešamo in kuhamo še 2 do 3 minute. Začinimo z mleto kumino, omako tabasko ter soljo in poprom. Premešamo, da začimbe zadišijo.

Polovico pražene zelenjave prestavimo v skledo. Dodamo 60 ml vode in s paličnim mešalnikom spasiramo. Pasirano zmes vrnemo v ponev in premešamo.

V ponev ubijemo jajca in pokrijemo s pokrovko ter pečemo od 4 do 6 minut pri nizkem ognju.

Za serviranje v skodelici premešamo hariso (aromatična afriška mešanica začimb, ki vsebuje čili, koriander, kumin, česen, papriko in sol) in staljeno maslo ter prelijemo čez šakšuko, tik preden postrežemo.

NAMIG

Pri izvirnem receptu s paradižnikom uporabimo kumin, ki je povsem druga začimba kot kumina v tem receptu. To smo uporabili, ker gre za zelenjavno različico in se okusi drugače dopolnjujejo.

Zamrznjen grah je že kuhan, lahko pa uporabimo tudi svežega, ki ga pred uporabo blanširamo.

Špinača SPAR
Znana kot hrana za moč je odlična tudi v slastni šakšuki.

Bio grah SPAR Natur*pur
Grah se prileže v okusnih rižotah, domači francoski solati ali pa zgolj kot priloga ali prikuha. Slasten, sladek in eko!

Solata s postrvjo in šparglji

Jajca najprej nekajkrat potopimo v vrelo vodo, preden jih kuhamo. S tem preprečimo, da bi popokala.

Zamrznjene stroke soje potopimo v skledo s toplo vodo in jih oluščimo.

Za 4 osebe

ČAS PRIPRAVE
30 minut

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

150 g zamrznjene soje v strokih SPAR Vital • 200 g stročjega fižola • 4 mladi krompirji • 6 špargljev • 1 žlica oljčnega olja • 1 žlica vloženih kaper SPAR Natur*pur • 100 g dimljene postrvi • 2 jajci SPAR Natur*pur •
Preliv: • 4 žlice oljčnega olja • 1 žlica limonovega soka • sol, poper • 1/2 čajne žličke zrnate gorčice

Kozico s soljeno vodo pristavimo na zmeren ogenj in pustimo, da voda zavre.

Sojo oluščimo in skupaj s stročjim fižolom stresemo v krop ter kuhamo 6 minut, odlijemo in damo na stran ter pristavimo novo vodo.

Krompir očistimo in razpolovimo ter ga v vreli vodi kuhamo od 12 do 14 minut oziroma tako dolgo, da je mehek.

Šparglje narežemo na centimeter velike kolobarje. Ponev pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo oljčno olje in šparglje. Pražimo od 3 do 4 minute, občasno premešamo.

Skuhamo še dve jajci: najprej ju v vrelo vodo potopimo dvakrat za sekundo, nato pa naprej v kropu od 6 do 7 minut.

V večji skledi premešamo sojo, stročji fižol, krompir, šparglje, kapre in natrgano dimljeno postrv.

Pripravimo še preliv: premešamo oljčno olje, limonov sok, ščep soli, ščep popra, zrnato gorčico. Polovico ga polijemo čez solato, premešamo in razporedimo po krožniku. Jajci razpolovimo in razporedimo po solati. Preostali preliv pokapljamo po servirani solati.

Bio kapre SPAR Natur*pur
Kapre najbolj povezujejo s sredozemsko kuhinjo, saj se odlično podajo k ribjim jedem, v kiselkaste omake, jajčne solate ali k zeliščni skuti.

Edamame, soja v strokih, SPAR Vital
Soja v strokih, blanširana in hitro zamrznjena. Edamame se kot prigrizek odlično poda h kozarcu svetlega piva.

Jajca po florentinsko

NAMIG

Bio špinača SPAR Natur*pur

Če je holandska omaka pregosta, lahko – preden jo začinimo – dodamo žlico tople vode in jo dobro premešamo.

Za 2 osebi

ČAS PRIPRAVE
15 minut

ZAHTEVNOST
★ ★ ★ ☆ ☆

Holandska omaka:
120 g masla SPAR Natur*pur • 2 sveža rumenjaka • 1/2 čajne žličke jabolčnega kisa • 1/4 žličke kajenskega popra • sol

Jajca po florentinsko:
1 žlica oljčnega olja • 60 g mlade špinače Spar • 1/2 žličke limonovega soka • sol, poper • 1 žlička masla • 1 graham bombetka Spar • 2 bio jajci SPAR Natur*pur • 1 žlička jabolčnega kisa • 100 g dimljenega lososa DESPAR PREMIUM

Najprej pripravimo holandsko omako: maslo damo v kozico, pristavimo na zmeren ogenj in segrejemo, dokler ne začne močno brbotati. Odstavimo.

Medtem ko se maslo topi, v višji ozki stekleni merilni posodi s paličnim mešalnikom premešamo dva rumenjaka in jabolčni kis. Nato med nenehnim mešanjem v zelo tankem curku dodajamo vroče maslo.

Začinimo s kajenskim poprom in soljo po okusu.

V ponev damo oljčno olje in pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo mlado špinačo in jo dušimo tako dolgo, da oveni, približno minuto. Odstavimo z ognja, dodamo limonov sok ter začinimo s soljo in poprom.

V novo ponev damo maslo in pristavimo na ogenj; ko se stali, dodamo razpolovljeno bombetko s prerezano stranjo navzdol. Na hitro popečemo.

Poširamo jajci:
Pripravimo dve skodelici in v vsako ubijemo eno jajce. Večji lonec z litrom in pol vode ter žličko kisa pristavimo na močan ogenj. Počakamo, da zavre, nato zmanjšamo ogenj na minimum. Voda mora nehati vreti. Z metlico ustvarimo rahel vrtinec in v sredino previdno spustimo najprej eno jajce, nato pa hitro še drugo. Kuhamo 3 minute. Poširani jajci položimo na krožnik, obložen s papirnato brisačko.

Serviramo:
Na krožnik damo bombetko s popečeno stranjo navzgor. Dodamo mlado špinačo in rezino dimljenega lososa. Čez ribo položimo poširano jajce in vse skupaj radodarno prelijemo s holandsko omako.

Bombeta s sezamom za burger, Pekarna SPAR
Sveže in hrustljave bombetke s sezamom iz naše lastne pekarne, ki je že 7. leto zapored prejemnica prestižnega priznanja za najbolj inovativno živilo.

Dimljen losos DESPAR PREMIUM
Soljen in dimljen z bukovim lesom. Losos je bogat vir omega -3 maščob.

Preprost kolač z jagodami

Za 8 kosov

ČAS PRIPRAVE
50 minut

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

3 jajca • 150 g sladkorja • 1/2 žličke vaniljeve paste SPAR Natur*pur • 1/2 čajne žličke limonove lupinice • ščep soli • 200 g bele moke (tip 500) • 1 žlica pecilnega praška • 125 g tekočega jogurta SPAR • 125 g masla Spar (staljenega) • 200 g svežih jagod
Dodatno: Sveže jagode • Kisla smetana ali skyr

Pečico segrevamo na 180 stopinj.

Jagode očistimo, umijemo in razpolovimo.

Pekač velikosti 20 cm x 25 cm namastimo po dnu in ob straneh, nato pa še pomokamo. Odvečno moko stresemo ven.

V večji skledi z električnim mešalnikom stepemo jajca, sladkor, vaniljevo pasto, limonovo lupinico in ščep soli.

Dodamo belo moko s pecilnim praškom in na hitro premešamo.

K mešanici vlijemo tekoči jogurt in znova na hitro premešamo, nato pa dodamo še staljeno in ohlajeno maslo, znova uporabimo električni mešalnik.

Testo prelijemo v pripravljen pekač in ga z lopatko enakomerno razporedimo. Po vrhu razporedimo še razpolovljene jagode.

Pekač z jagodnim kolačem prestavimo v pečico in pečemo od 35 do 40 minut. Ko se kolač ohladi, ga razrežemo in postrežemo s svežimi jagodami ter žlico kisle smetane ali skyra.

Bio vanilijeva pasta z burbonsko vanilijo SPAR Natur*pur

Bio sir skyr SPAR Natur*pur
Vikinška hrana skyr spominja na skuto ali grški jogurt, vendar je bolj zgoščen in ima nižjo vrednost maščob.

Bio kombuča Berrylife, Belife
Naravna pijača, ki nastane s fermentacijo pravega čaja in sladkorja. Kombuča Belife je narejena z ljubeznijo v lastni proizvodnji v Kamniku.

Slastne bližnjice

VRHUNSKI Chefi ★★★ VRHUNSKI okusi

NAŠI MICHELINOVI CHEFI, UROŠ ŠTEFELIN, UROŠ FAKUČ IN GREGOR VRAČKO, SO PRI RAZVOJU NOVIH IZDELKOV SPAR PREMIUM OPRAVILI DOLGO POT, ZATO DA VAM PRIHRANIMO ČAS PRI PRIPRAVI TEH JEDI: SOČNA TELEČJA PEČENKA, PRAZNIČNA DVOJNO ZAVITA POTICA, TRI RAZLIČNE LJUBKE SLADKE PITE IN TRI VRSTE HRUSTLJAVIH PIŠKOTOV SO LAHKO NA VAŠI MIZI, KOT BI TRENIL.

Skenirajte QR-kodo in preverite vse o mojstrskih izdelkih treh chefov z Michelinovo zvezdico

Praznik = pečenka pečena sous vide

Uroš Štefelin je pripravil telečjo pečenko do te mere, da je jed že pripravljena za takojšnje uživanje visoke kulinarike. Telečje prsi mesarstva Blatnik je napolnil z aromatičnim kruhovim polnilom in pečenko v vakuumu kuhal 12 ur na 70 stopinjah. Vi jo samo še postavite v pečico in na hitro spečete ter postrežete z omako iz telečjega fonda SPAR PREMIUM, ki je dodana pakiranju.

Dvojna slast

Potica se tradicionalno znajde na naših prazničnih mizah – predvsem v božičnem in velikonočnem času. Da se vam ne bi bilo treba odločati med dvema različnima polniloma, je chef Uroš Štefelin pripravil prav posebno, dvojno zavito potico. Ena polovica je s polnilom iz orehov in suhih hrušk, druga pa z nadevom iz skute in suhih hrušk.

NAMIG

Na naslednjih straneh boste našli ideje vseh treh chefov, kako z že znanimi in novimi SPAR PREMIUM izdelki zaokrožite popolno jed.

Trije chefi z Michelinovimi zvezdicami: Gregor Vračko, Uroš Fakuč in Uroš Štefelin

Pite jejte

Krasne, lepo oblikovane sladke mini pite chefa Gregorja Vračka najdete sveže na naših pekovskih policah. Na voljo pa so tudi zamrznjene, ki jih lahko hranite doma in jih odtajate, ko vam zadišijo. Zdaj se samo še odločite za najljubši okus: čokoladna s figami iz refoška, jabolčna z orehi ali cheesecake z breskvijo. Pokusite vse tri, pa boste videli!

Vse gre kot po maslu

Ne spreglejte ekskluzivne serije treh vrst piškotov chefa Gregorja Vračka. Pravijo, da ima visoka francoska kulinarika tri skrivnosti: maslo, maslo in maslo. Sicer ne vemo, če je to čisto res, zagotovo pa je dobro maslo ključna sestavina dobrega piškota. Poskusite naše maslene piškote s koščki temne in bele čokolade ter kandirane pomaranče, pirine huzarske poljubčke z malino in maslene rogljičke z burbonsko vanilijo, ki bodo vašim čajankam in kavicam dali čisto novo dimenzijo.

Lepa in slastna

Ker ne jemo samo z usti, ampak tudi z očmi, je bil chef Uroš Fakuč še posebej pozoren na to, kako bo njegova torta videti - prepoznavna je predvsem po domačih makronih, ki krasijo njen obod. Vsako posebej ročno izdelajo v Slaščičarni Spar, vi in vaši gostje pa nato samo še uživate v usklajeni kombinaciji okusov in tekstur: lešniki, čokolada, kapučino, smetana - le kaj slajšega si lahko človek še želi od življenja?

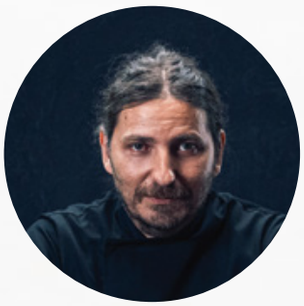
Iznajdljiva kuhinja

FOTOGRAFIJE / MIHA BRATINA

PREBRISANE REŠITVE PO FORMULAH NAŠIH TREH VRHUNSKIH CHEFOV. DODANA VREDNOST, KI NE BO POBIRALA DAVKA, KO GRE ZA OKUS.

Domače testenine s fižolovim namazom

RECEPT / GREGOR VRAČKO



★
GREGOR VRAČKO

Za 4 jedce in lahko kosilce

ČAS PRIPRAVE
30 min +
60 min počivanje

ZAHTEVNOST
★ ★ ★ ☆ ☆

Testo:
300 g bele moke • 3 jajca velikosti M • žlica jedilnega olja • sol

Nadev:
Namaz iz laškega fižola SPAR PREMIUM

Moko damo v posodo, naredimo jamico v sredino, vanjo ubijemo jajca, dodamo olje in ščep soli. Z vilicami začnemo mešati in počasi zajemati moko. Ko se sestavine razporedijo in se začne testo povezovati, ga pretresemo na delovni pult in gnetemo, dokler ne postane svileno in sijoče. Zavijemo ga v prozorno folijo in damo v hladilnik za vsaj uro, lahko pa tudi čez noč.

Spočito testo razrežemo na dva dela, ju oblikujemo v kačici, ti pa razvaljamo v dolge, zelo tanke trakove širine med 6 in 8 cm.

Med valjanjem razmišljamo o obliki: če se počutimo nadobudno, se naučimo oblike, kot jo poznamo pri idrijskih žlikrofih in jo je chef Vračko naredil takole mimogrede.

Za gospodinjam mile in preproste žlinkrofe pa s kozarcem izrezujemo kroge, jih nadevamo, preklopimo in z vilicami s pritiskanjem oblikujemo rob. Ostanke testa razrežemo v bleke ali krpice za k zelju in zamrznemo za drugič.

Zavremo velik lonec slanega kropa in žlinkrofe skuhamo – to bo trajalo nekaj minut, sveže testenine so kuhane hitro.

Gregor Vračko svetuje: Okus nadeva in omake naj bo vaše polje kreativnosti: drobno rezani tofu, ocvirki, slanina, omaka pa bi lahko bila iz masla, svežega pehtrana, ki prav zdaj tako krasno odganja, in bučnega olja.

Ne bomo se sprenevedali: trojček za testenine zelo olajša valjanje – a tudi če ga nimate: gnetenje, valjanje in oblikovanje domačih testenin so ene najbolj pomirjujočih dejavnosti v kuhinji. Ne prikrajšajte se zaradi pomanjkanja strojčkov.

Namig: Vedno pa nimamo časa meditirati med gnetenjem in v tem primeru je ta trik genialen: vse sestavine za testo stresemo v multipraktik in meljemo, dokler se testene drobtine ne začnejo rahlo sprijemati. Ker je tako popolno premešano, ga bomo do konca potem zgnetli v dveh minutah. Da niti ne govorimo, koliko časa prihranimo, ko kosilce zaključimo s krasnim novim okusom pite.

Kako je z obliko: Rob je vedno dvoslojen in na to je treba računati pri kuhanju (zaradi trdote). Bolj tanko razvaljamo, več si lahko privoščimo glede oblike. Ne obremenjujte pa se z imeni, ali delate žlikrofe ali žlinkrofe, raviole ali torteline. Če bi hoteli komplicirati, vam tu lahko napišemo za več stran navodil o razmerju med nadevom in testom, pa nadevom in obliko in podobno. A koga briga: domača pašta je tako globoko zadovoljujoča izkušnja, da tehnikalije stopijo v popolnoma drug plan.

Jabolčna pita z orehi
SPAR PREMIUM v sodelovanju
s chefom Vračkom

Kako lahko še uporabite namaz iz laškega fižola SPAR PREMIUM, izveste, če poskenirate QR-kodo.

Njoki z omako z morskimi sadeži

UROŠ FAKUČ

Topla predjed za 4 jedce, glavna jed za 2

ČAS PRIPRAVE: 20 minut

ZAHTEVNOST: ★☆☆☆☆

Za pest datljevih paradižničkov (ali drugih majhnih, slajših) • 1 manjši file brancina • 1 manjši file orade • 8 kosov očiščenih repkov kozic • 1 dl ribjega fonda SPAR PREMIUM • 3–4 dl pasiranega paradižnika • 0,3 dl belega vina • sol, poper, kajenski poper • oljčno olje • koruzni njoki SPAR PREMIUM

Ribja fileja umijemo, pregledamo za kosti in narežemo na koščke velikosti grižljaja. Paradižničke narežemo na polovičke.

Pristavimo velik lonec slane vode (za njoke).

V kozici razgrejemo za žlico oljčnega olja, dodamo paradižnik in morske sadeže ter na hitro popečemo brez pretiranega mešanja. Dolijemo vino in pokuhamo, da izpari, nato dodamo še fond in paradižnikovo omako ter kuhamo še toliko, da se okusi povežejo. Solimo in popramo po okusu.

V vrelo vodo stresemo njoke in jih skuhamo po navodilu na embalaži. Kuhane dobro odcedimo, preložimo v paradižnikovo omako z morskimi sadeži, stresemo, po potrebi znova segrejemo in postrežemo.

Ljubitelji testenin? Več o vseh testeninah, ki smo jih pripravili v sodelovanju s chefom Urošem Fakučem, najdete na tej QR-kodi.

Šefova torta lešnik-cappuccino SPAR PREMIUM

Dvojno zavita potica z orehi, skuto in hruškami SPAR PREMIUM v sodelovanju s chefom Štefelinom

Na QR povezavi najdete dodatne recepte, kako kipnike pripravimo za zajtrk prvakov.

★

UROŠ ŠTEFELIN

Poprazničnibrunch s kipniki

Za 4 jedce

ČAS PRIPRAVE
15 minut

ZAHTEVNOST
★ ☆ ☆ ☆ ☆

4 kruhovi kipniki SPAR PREMIUM

Pašteta:
15 dag šunke • po 0,5 dl goveje juhe in sladke smetane • sol, poper

Dodatno:
2 pesti očiščene rukole in špinače • kis, bučno olje • za 4 žlice smetanovega hrena • 1 kuhano jajce • užitno pomladno cvetje (trobentice, suhe plavice, kapucinke, drobnocevtne mačehe, vijolice ...)

Kuhano šunko narežemo na manjše koščke, damo v mešalnik, dolijemo govejo juho in smetano ter zmeljemo v rahlo paštetko. Ko se približujemo želeni teksturi, poskusimo, po potrebi popramo, morda celo solimo.

Rukolo in špinačo dobro umijemo, zelo rahlo solimo ter dodamo kis in bučno olje, a ne preveč, da ne obteži svežega okusa in namoči kruhka.

Kipnike prerežemo in obložimo s pašteto, solatko iz špinače in rukole in kako rezino ali dvema kuhanega jajčka. Pokrijemo z drugim delom kipnika in na vrh dodamo lepo nabrizgano kapo iz smetanovega hrena ter zaključimo s pomladnim cvetkom.

Imeniten vtis na koncu potrdimo s kosom dobre potice.

Brez težav si zapomnim, kar si želim

BESEDILO / MINA JEREB
FOTOGRAFIJA / MANKICA KRANJEC

NIK ŠKRLEC JE OKOLJSKO OZAVEŠČEN IGRALEC, VODITELJ IN ‘YOUTUBER’, KI VAM NA SPLETU PREDSTAVLJA ZELO ZANIMIVE TEME, MED DRUGIM TUDI VIDIKE TRAJNOSTNEGA NAKUPOVANJA V SPARU. MORDA GA POZNATE TUDI KOT REKORDERJA V POMNJENJU DECIMALK ŠTEVILA PI, ZAPOMNIL SI JIH JE 3141, ALI PO NENAVADNEM SESTAVLJANJU RUBIKOVE KOCKE – Z ENIM VDIHOM JIH JE POD VODO SESTAVIL KAR 10. ZANIMALO NAS JE, KAKO MU VSI TI TALENTI PRIDEJO PRAV V ŽIVLJENJU.

Kako nakupujete, če vemo, da si prizadevate za skrben odnos do okolja?

Vedno pazim na to, da ne kupujem nepremišljeno in izbiram samo kakovostne izdelke. Če je izbira možna, vedno raje posežem po lokalnih izdelkih. Nazadnje pa skrbim tudi za to, kako bom nakup prinesel do doma. Obožujem mrežaste vrečke za sadje ali pa sadje kupim kar brez embalaže, izogibam se plastiki tako pri embalažah kot pri vrečkah, najraje pa imam vrečke iz blaga. Skrben odnos do okolja zame pomeni predvsem zmernost, obzir in premišljenost.

Česa ne sme manjkati v vašem hladilniku?

Napitkov Isa's Kombucha, radenske, borovnic, ovsenega napitka, jajc, tone zelenjave in mocarele. To je moj osnovni paket za preživetje.

Ali imamo v Sloveniji dovolj možnosti za nakupovanje za vegetarijance oz. vegane?

Imamo jih čedalje več, kar je super, ko med policami iščem ovsene in riževe napitke, veganske medaljone, klobasice in namaze. Tudi vsejedci čedalje raje eksperimentirajo z vegetarijansko in vegansko kuhinjo, kar posledično spodbudi pestrost ponudbe.

Kako dober kuhar ste, tako dober kot v pomnjenju števila pi in sestavljanju rubikove kocke?

Brez težav si zapomnim recepte, ampak to na mojo veliko žalost še ne prinese dobre jedi. Moje kuharske veščine so na ravni osnovnošolca in med korono sem se začel malo bolj truditi tudi s tem. Upam, da se kmalu pohvalim s kakšnim spodobnim in predvsem okusnim rezultatom.

Ali se da spomin natrenirati ali se človek s takimi sposobnostmi že rodi?

Zame je spomin veščina in prepričan sem, da ga lahko vedno izboljšamo. Mislim, da sem sam živ dokaz za to. Moj spomin je povprečen, večkrat marsikaj pozabim, a mi ga je s tehnikami uspelo toliko nadgraditi, da lahko rečem, da si brez težav zapomnim, kar si želim. Nimam prirojenih sposobnosti, sploh pa takšna miselnost takoj omeji napredek in razvoj. Resnica je nekje vmes, ampak te razdalje so veliko večje, kot se nam zdi ... in z njimi tudi naš potencial.

Kaj vas je najbolj presenetilo na čistilnih akcijah voda, ki se jih redno udeležujete?

Najprej prijaznost in noro lepo vzdušje. Vse akcije so prostovoljne, udeležujejo se jih slovenski potapljači, ki jim je mar za okolje in vedno poskrbijo za to, da je tudi dogodek čiščenja posebna izkušnja. Morda je okoljska nota izhodišče za tako lepe občutke, druga stvar, ki me namreč vedno znova preseneti, je količina odpadkov, ki se letno nabere s temi čistilnimi akcijami. Saj je vsako leto bolje, kar pomeni, da napredujemo ne samo v čiščenju, ampak tudi ozaveščanju, ampak vseeno ... Ne predstavljam si, zakaj bi kdor koli kar koli metal v vodo. Iz rek in jezer tako redno odstranjujemo kolesa, belo tehniko, avtomobilska platišča, plastiko, pa tudi bolj zabavne kose, ki so tam pristali po nesreči, na primer sončna očala, akcijske kamere in mobilnike.

Koliko so stari vaši sledilci – ali vas ogovorijo, ko se sprehajate po ulicah?

Moji sledilci so različnih starosti. En del je približno mojih let, okrog 30, drug del pa je mlajši, okrog 13 let. Ne glede na starost me vedno na ulici presenetijo s prijaznostjo in podporo, ki mi jo izkažejo, tako da se z veseljem ustavim in kaj predebatiram z njimi.

Vas je kdaj zamikala tujina? Kaj bi vas prepričalo, da bi zapustili Slovenijo?

Velikokrat sem razmišljal o tem, včasih se zdi tujina mikavna priložnost za kakšne nove podvige, ampak z leti sem spoznal, da je prostor za to tudi doma, samo ustvariti ga je treba. V tujini se redno udeležujem različnih delavnic in festivalov, ampak Slovenijo za zdaj vseeno vidim kot svoj dom in prostor, kjer želim ustvarjati in delovati.

Nam poveste kakšno nenavadno dejstvo o sebi, ki ga (še) ne poznamo? Tudi za čredo ovac, ki ste jo imeli doma v otroštvu, vemo.

Haha, no, v tem istem času sem sanjal, da bom imel pri svojih tridesetih doma farmo kaktusov.

Ali ste človek načrtovanja ali imate raje spontana doživetja?

Rad imam načrte, ki predvidijo spontana doživetja.

Brez česa v življenju pri vas ne gre?

Brez ustvarjalnosti in počitka. To sta zame ključni sestavini, in čeprav se ju učim mešati, mi včasih uspe kakšen dober koktajl.

Kakšne načrte imate za letošnje poletje?

Ravnokar se učim švedsko, z ženo bi rada obiskala Stockholm, preostali dopust pa bom najbrž preživel pod vodo. Sem strasten potapljač na vdih in vsak dan dopusta rad izkoristim pod vodno gladino. Morda se kje srečamo!

> Skrben odnos do okolja pomeni zmernost, obzir in premišljenost.

Veganski bio pripravek iz indijskih oreščkov, italijanska ali grška zelišča, SPAR Veggie
Vrhunski nadomestek sira se odlično znajde na sredini narezka.

Mrežasta vrečka za večkratno uporabo, SPAR
Limone, avokado, pomaranče? Kaj boste kupili danes? Ni pomembno, mrežasta vrečka zdrži vse, pa še trajnostna je!

BESEDILO / BLAŽ KONDŽA

KOROŠKA, DEŽELA KRALJA MATJAŽA, LAHKO PONUDI OBISKOVALCU MARSIKAJ, OD VRHUNSKIH DOŽIVETIJ DO ZANIMIVIH ZGODOVINSKIH ZNAMENITOSTI, ZATO PRIPOROČAMO, DA TAM PREŽIVITE VEČ DNI.

Koroško tihožitje z Ojstrice

Dobrodošli v deželi kralja Matjaža

Legenda pravi, da pod goro Peco na Koroškem spi kralj Matjaž, s katerim najpogosteje povezujemo regijo, ki obsega območje treh dolin – Mežiške, Dravske in Mislinjske – ter treh pogorij – Pohorja, Karavank in Savinjskih Alp. Ti dajejo pokrajini, ki je že od časa Rimljanov stičišče poti, pečat samosvoje prvobitnosti in čvrstosti. »Edinstvena narava, obsežni in gosti gozdovi, zeleni pašniki, gore, hribi in doline so Koroščem v ponos in navdih. Ljudi zaznamujejo izjemna dobrosrčnost, ponos in ljubezen do domače zemlje,« pravijo o Koroški njeni turistični delavci.

Da bi deželo kralja Matjaža zares doživeli v vsej njeni lepoti, si je treba vzeti več dni. Gotovo pa je Koroška, ki je polna presenečenj na vsakem koraku, odlična počitniška destinacija, če iščemo odmik od ponorelega sveta.

Bogata zgodovina

Ljubitelji zgodovine naj se podajo v mestno jedro Slovenj Gradca, kjer je tudi mestni muzej. V njem najdemo obsežno zbirko Jakoba Sokliča, duhovnika in prvega muzealca v kraju. Pristen stik s preteklostjo nam ponuja tudi cerkev sv. Jurija na Legnu, ki je tik pred Slovenj Gradcem. Tam so arheologi odkrili staroslovanske grobove, ki jih lahko opazujemo skozi stekleno hodno površino.

Paša za oči je baročni dvorec Bukovje, nedaleč od Dravograda, ki hrani zgodbe za skrivnostnimi razvalinami romanskega gradu Pukštajn nad dvorcem. Ta s svojo neenotno podobo kaže na bogato stavbno zgodovino. Danes dvorec pod svojo streho združuje različne kulturne institucije, njegovo notranjost si lahko ogledamo, lahko ga najamemo za različne dogodke, tudi poroko, v njegovih sobah pa je mogoče tudi prenočiti.

Če se iz Dravograda podamo proti Mariboru, se lahko ustavimo na Muti in obiščemo Kovaški in gasilski muzej ter tam spoznavamo zgodovino železarstva in kovaštva, po katerih so znani ti kraji, gasilstva in vsakdanjega življenja v tistih krajih.

Na drugem koncu Koroške, v Črni, najdemo znamenito Najevsko lipo, mater vseh slovenskih lip. Črna je tudi vas olimpijcev, saj se ponaša s kar sedmimi športniki, udeleženci olimpijskih iger, in olimpijsko zmagovalko – prvakinjo Tino Maze. Več o njih lahko izveste v tamkajšnjem olimpijskem muzeju in se za piko na i spustite po Olimplinu, najdaljši neprekinjeni jeklenici v Sloveniji.

Fotografije / Tomo Jeseničnik/www.koroska.si, Ivan Pisar/www.koroska.si, Boris Keber/koroska.si, Pohodništvo Vanc, Tomo Jeseničnik/www.crna.si

Ena od idej, kako spoznati lepote Koroške, je tudi vožnja s kolesi ob Dravi.

Prelep baročni dvorec Bukovje leži nedaleč od Dravograda.

Globoko pod zemljo

Najbolj edinstveno doživetje Koroške se skriva globoko pod zemljo. Nahajališča rude med Peco in Uršljo goro so odkrili že Rimljani, stoletja rudarjenja pa so za seboj pustila več kot tisoč kilometrov rovov. Podzemlje Pece, turistični rudnik in muzej, je danes ena od osrednjih turističnih atrakcij čezmejnega Unescovega Geoparka Karavanke. V osrčje gore se lahko zapeljete z vlakom in nato podzemlje raziskujete peš. Željni več adrenalina pa lahko podzemlje raziskujete s kolesom ali zaveslate po zalitih delih rovov s kajakom – doživetje, ki velja za eno od prvih slovenskih 5-zvezdičnih doživetij, ki mu je Slovenska turistična organizacija dodelila znak Slovenia Unique Experiences (edinstvena slovenska doživetja).

Pohodniško-kolesarski paradiž

Ljubitelji neokrnjene narave, pohodništva in kolesarstva bodo gotovo našli kopico zanimivih aktivnosti na Koroškem, ki velja za eno od najbolj hribovitih slovenskih pokrajin. Tamkajšnji gozdovi so globoki in temni, tu in tam skoraj neprehodni, a vendar večinoma dobesedno prepredeni s kolovozi in gozdnimi potmi, njihovi grebeni pa so dostopni po stezicah, ki praviloma vodijo do najboljših razglednih točk. Ob markiranih planinskih poteh so številne koče, kjer pohodnikom ponujajo zavetje in prenočišče, hrano in pijačo ter prijazne nasvete. Čez Koroško potekajo Koroška planinska pot, Evropska pešpot E6 in Slovenska planinska pot.

Kolesarske navdušence na Koroškem čaka več kot tisoč kilometrov označenih ali na zemljevide vrisanih kolesarskih tur različnih vrst in težavnosti. Med drugim so tu mednarodna Dravska kolesarska pot, Štrekna – kolesarska pot po Mislinjski dolini, single trail park Jamnica, kolesarska parka Kope na Pohorju in Poseka na Ravnah na Koroškem ter e-kolesarska destinacija Ribniško Pohorje.

LEGENDA O KRALJU MATJAŽU

Poznamo več legend, ki govorijo o kralju Matjažu. Med njimi je tudi naslednja:

Nekoč, že dolgo bo tega, je na Slovenskem vladal bogat in pravičen kralj po imenu Matjaž. Bil je naše gore list. Mir in blaginja sta vladala v deželi. Pa je z vzhoda pridrla horda strašnih Turkov in napadla deželo.

V neenakem boju sta se Matjaž in njegova vojska hrabro borila, a vojaki so padali drug za drugim, dokler ob kralju ni ostala samo še peščica mož. Ko je kralj sprevidel, da so Turki premočni, se je z vojsko pognal v beg, in ker je bil pravičen vladar, ni bil ubit, ampak se je pred njim odprla gora in ga vzela vase. Tam zdaj za mizo spi s svojimi vojaki, in ko se bo njegova brada devetkrat ovila okoli mize, se bo slovenski kralj prebudil in prišel odrešit svoje, pod tujci zatirano ljudstvo.

Plusov izbor Koroška

Top znamenitosti Koroške

Dravograjsko jezero in vodna učna pot Bobrček
Dravograjsko jezero je nastalo kot umetno akumulacijsko jezero zaradi izgradnje hidroelektrarne med drugo svetovno vojno. Ojezerjena površina se je postopoma spremenila v močvirje z otoki in trstičjem, ki ima vse značilnosti občutljivega in bogatega ekosistema mokrišča. To je dragocen življenjski prostor običajnih, pa tudi redkih in posebnih rastlin in živali.

Muzej Huga Wolfa v Slovenj Gradcu
Tu spoznate razgibano življenje in delo svetovno znanega skladatelja Huga Wolfa. Wolf, genialni mojster poznoromantičnega samospeva, je bil poseben zaradi izrazne intenzivnosti, ki odlikuje njegovo glasbo.

Cerkev sv. Uršule na Uršlji gori
Leži na nadmorski višini 1696 metrov in je najvišje ležeča cerkev v Sloveniji. Zgrajena je bila v 16. stoletju iz lomljenega kamna. Njen bronasti zvon se je oglasil z gore leta 1584, ko so bili postavljeni prvi temelji in se je začela gradnja te mogočne cerkve.

Muzej kamnoseštva, steklarstva in gozdarstva v Josipdolu
Muzejsko zbirko sestavljajo v glavnem črepinje in ostanki steklovine nekdanje steklarne, ki je obratovala v Josipdolu in na Langesvaldu v letih od 1799 do 1909. Podrobneje je obdelano še kamnoseštvo, ki je zaživelo po letu 1880.

Ostanki Starega gradu Vuzenica
V današnji razvalini gradu, ki je bil znan tudi kot Pistrov grad, je razen skromnih ostankov zidovja nad pečino delno ohranjen le renesančni obrambni stolpič.

Vas mika, da bi se po Dravi zapeljali s splavom?

Top spomladanske aktivnosti Koroške

Splavarjenje na reki Dravi
Pristana na Gortini pri Muti in v Javniku pri Podvelki. V veselem vzdušju in s harmoniko v roki vas pričakujejo flosarji na splavih, da z njimi podoživite nekdanje pustolovščine in šege ob spravilu lesa.

Dravska kolesarska pot in Štrekna
Dravska kolesarska pot velja za eno najlepših kolesarskih poti v Evropi in v dolžino meri 510 km, od izvira Drave v italijanskem Toblachu, prek Avstrije v Slovenijo in naprej na Hrvaško. Slovenski del meri 145 km.

Štrekna je 24-kilometrska trasa kolesarske poti po nekdanji železniški progi po Mislinjski dolini, med Otiškim Vrhom, Slovenj Gradcem, Mislinjo in Gornjim Doličem. Je v celoti asfaltirana in odmaknjena od preostalega prometa.

Jabolčni mošt

Pohodne palice, Martins Arts
Pohodne palice vam bodo ob raziskovanju odvzele nekaj bremena s sklepov. Manj napora, boljše ravnotežje!

Na voljo v trgovinah Interspar.

V podzemlje Pece se lahko odpravite s kajakom.

Potep po Pohorju

Top kulinarika Koroške

Vodni park Radlje ob Dravi
Poseben je predvsem njegov bazen, saj za njegovo čistočo namesto kemikalij skrbijo mikroorganizmi. Prav tako pa ni povsem vsakdanje spati v majhnih lesenih hiškah, kot so jih nekoč imeli mlinarji na Dravi – ponuja se vam nepozabna glamping izkušnja.

Doživetja v Podzemlju Pece pri Mežici
Tu sta turistični rudnik in muzej. Po zaprtju rudnika je ostal del odprt za obiskovalce, ki ga lahko doživijo na zanimiv način, tako da se vanj popeljejo s pravim rudarskim vlakom, gredo po njem peš, se po rovih in odkopih popeljejo z gorskimi kolesi ali pa s kajakom po potopljenih delih.

Kvočevi ali kločevi nudlni

Črni ali rženi kruh po starih receptih
Kruh, pripravljen v krušni peči, po starem, nenapisanem receptu, je še po nekaj dneh nespremenjen in enako okusen kot prvi dan.

Kvočevi ali kločevi nudlni
Ime so dobili po nadevu iz suhih hrušk. Zabeljene z »grumpi« (ocvirki) jih lahko pripravimo kot prilogo k mesu, tisti bolj »pocukrani« pa si jih lahko pripravite s praženimi drobtinami, sladkorjem in cimetom.

Ožejeni žganki oziroma krompirjevi žganci
Domačini jih jedo z vročim mlekom, žitno kavo ali k mesnim jedem.

Jabolčni mošt
Koroška slovi po odličnem moštu. Njegova glavna odlika sta uporaba neškropljenega sadja in naravni postopek vretja.

Črničev šnops
Za liter katerega potrebujemo kar 22 kilogramov borovnic.

Spoznajte Pekarno Sezam

Pisalo se je leto 1989, ko je iz pekarne Sezam, družinskega podjetja Kristijana Skutnika z Mute, prvič zadišalo po svežem kruhu. Svoje dobrote pečejo po tradicionalnih receptih in načinih priprave, zato so te še posebej okusne. Pekarna že več kot 25 let sodeluje s podjetjem Spar, pri čemer njihove testenine najdete v vseh Sparovih trgovinah, njihov kmečki rženi hleb, na katerega so še posebej ponosni, pa skupaj z drugimi izdelki dostavljajo v Sparove trgovine na Koroškem.

Domači široki rezanci, Pekarna Sezam

Medena Slovenija

BESEDILO / PETRA KOVIČ

ČEBELO V SLOVENIJI DOJEMAMO SKORAJ KOT SVETO ŽIVAL, SAJ SE ZELO DOBRO ZAVEDAMO NJENEGA POMENA ZA DOLGOŽIVOST EKOSISTEMA IN TUDI OBSTOJA ČLOVEKA. ZARADI TEGA SMO SI SLOVENCI DOLGA TRI LETA PRIZADEVALI IN LETA 2018 NAM JE KONČNO USPELO DOSEČI, DA SO ZDRUŽENI NARODI 20. MAJ RAZGLASILI ZA SVETOVNI DAN ČEBEL.

Slovenci imamo prav zares poseben odnos do čebel, ki se ne kaže samo v predanem čebelarjenju, ampak tudi v jezikovnem izrazu (sinonimija, antropomorfizacija), zrcali se tudi v panjskih končnicah in v arhitekturi slovenskega čebelnjaka ali pa v tem, da smo celo nekaj nagrad poimenovali po teh drobnih živalih. Denimo, prav tik pred koncem lanskega leta so v Hiši kranjske čebele v Višnji Gori prvič podelili mednarodno nagrado zlata čebela, ki jo je prejel prof. dr. Lucas Alejandro Garibaldi iz Argentine, in sicer za znanstvenoraziskovalni prispevek pri krepitvi zavedanja o pomenu in vlogi opraševanja za delovanje ekosistemov ter vpliva na človeško blaginjo.

Čebela je zelo posebna žival

Tisti, ki so se kdaj zaradi svoje radovednosti ali ljubezni do narave podali v kraljestvo čebel, vedo, da so bile čebele na Zemlji že v času dinozavrov, da so krasile Napoleonov plašč, da znajo plesati tako poseben ples, da ga niti svetovni mojstri plesa ne bi znali odplesati, in da se med seboj obirajo. O, da ne bo pomote; čebele se ne opravljajo, ampak dobesedno obirajo druga z druge nečistoče, kar izkoristijo tudi za posebno obliko sporazumevanja, ki mu jezikoslovci priznavajo zelo zapleteno strukturo. Še več: kolikor že veste, je od čebele (skoraj) odvisno naše preživetje. Na to je opozarjal že Albert Einstein, ki je davno tega špekuliral, da »izumrtje čebele pomeni v največ štirih letih tudi izumrtje človeštva«. No, raziskovalci so malce omilili Einsteinov črni scenarij in svet potolažili z dejstvom, da bi sicer upad čebeljih populacij po svetu lahko imel uničujoče posledice za kmetijstvo, a da v resnici oprašijo le polovico pridelka. Večina pomembnih rastlin za prehrano, kot so pšenica, riž, krompir in koruza, so namreč trave, ki se oprašujejo z vetrom. So pa čebele nedvomno pomembne pri opraševanju sadnega drevja, oreškov, tudi kave in zelenjave in s tem ostajajo v družbi s kravo in prašičem tretja najpomembnejša žival za človeka.

Slovenci postavili muzej čebeli

Slovenci se kot narod ponašamo ne le z zavedanjem o pomembnosti te drobne žuželke, ampak tudi s čustveno navezanostjo na čebele. Samo pomislite: pri nas je več kot 10.000 čebelarjev, tako da se uvrščamo prav v svetovni vrh po številu čebelarjev, na ravni Evropske unije pa smo po podatkih Statističnega urada RS najbolj čebelarska država, kar pomeni, da imajo slovenski čebelarji v povprečju po 16 panjev čebel oziroma približno 20 čebeljih družin, rekorder pa celo 2500. Vrednost opraševanja čebel znaša v Sloveniji letno 110 milijonov evrov, v svetu pa kar 157 milijard dolarjev.

Čebelarstvo je torej naša pomembna kmetijska dejavnost, kar razkrivajo številni kot mavrica barviti čebelnjaki na vaških poteh, pa tudi umetnost, ki se je razvila s čebeljo motiviko. Na slovensko avtohtono čebelo, kranjsko sivko (z latinskim poimenovanjem Apis mellifera carnica), ki jo odlikujejo delavnost, mirnost in dolgoživost, smo tako ponosni, da smo ji postavili celo muzej v Višnji Gori na Dolenjskem. Seveda pa tako kot preostali svet že nekaj let vsak 20. maj praznujemo svetovni dan čebel. Morda lahko rečemo, da ga praznujemo z največjim ponosom, saj smo prav Slovenci Združenim narodom podali uradno iniciativo, da 20. maj soglasno razglasijo za svetovni dan čebel.

Za obstoj čebel sadimo medovite rastline

Kljub zavedanju, kako zelo so čebele pomembne za obstoj življenja na svetu, pa človek z naravnim okoljem čebele ravna precej mačehovsko. Ozaveščeni čebelarji polagajo ljudem, predvsem kmetovalcem, na srce, naj bodo pri kmetovanju ekološko naravnani in naj intenzivno zasajajo medovite rastline.

Poleg podnebnih sprememb, onesnaževanja, pretirane uporabe

Fotografije / Shutterstock, Arhiv Spar Slovenija

pesticidov in drugih strupov ter sodobnega načina kmetovanja namreč izginjajo cvetoči travniki in prevladujejo monokulture ter se krčijo gozdovi. To pomeni pomanjkanje hrane za čebele, kar lahko ogrozi njihov obstoj. Seveda pa bi lahko s sajenjem medovitih rastlih, tj. tistih rastlin, ki zaradi nektarja in cvetnega prahu privlačijo čebele, zagotovili več hrane čebelam.

Na spletni strani www.worldbeeday.org je Jure Justinek iz Čebelarske zveze Slovenije zapisal, da je za čebele najbolj priporočljivo, da se jim v poletnih dneh omogoči izdatna količina vode in sajenje avtohtone medovite rastline, ki jih je več kot 1000 vrst. A med vsemi medovitimi rastlinami je za čebele najpomembnejše spomladansko cvetje, kot so leska, zvončki, trobentice, žafran, vrbe, teloh, resa, divja češnja, regrat, sadno drevje, akacija, lipa, javor, kostanj, gozdna podrast in travniške rože. »Vsak od nas lahko pomaga čebelam tako, da posadi kakšno medovito rastlino, ne kosi zelenih površin v času cvetenja, za zatiranje plevela ne uporablja škropiv ter da sadovnjake in kmetijske površine škropi v poznopopoldanskem ali večernem času, nikakor pa ne zjutraj,« svetuje Robert Bali iz Čebelarstva Pislak Bali.

Refoškov desert z medom SPAR PREMIUM
Delikatnemu desertu dodajte še piko na i. Eleganten zaključek s sladkim in nežnim okusom.

Izdelki Čebelarstva Pislak Bali / točeni gozdni med, Čebelarstvo Pislak Bali
Med ima certifikat višje kakovosti SMGO-Slovenski med z geografsko označbo.

Ministrstvo za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

„Slovenski avtohtoni čebeli smo Slovenci postavili muzej.

Pomena čebel se zavedamo tudi v podjetju Spar Slovenija, zato smo delež sredstev od prodaje albumov Rekordomania 3 letos namenili Čebelarski zvezi Slovenije, ki že več let spodbuja izvajanje apiterapije za otroke z različnimi boleznimi. Čebelarski zvezi Slovenije smo namenili donacijo v skupni vrednosti 5000 evrov. S pomočjo te donacije bodo kupili 42 uparjalnikov in z njimi obdarili vrtce po vsej Sloveniji.

Predaja donacije Čebelarski zvezi Slovenije pred hipermarketom Spar Ivančna Gorica (z leve): Branka Kastelic (pomočnica ravnateljice Vrtca Ivančna Gorica z vzgojiteljicami in otroki iz vrtca), Boštjan Noč (predsednik Čebelarske zveze Slovenije), Aleš Markovič (področni vodja Spar), Ksenija Blatnik (poslovodja trgovine Spar Ivančna Gorica), Maja Lampret (direktorica Zavoda prijetno domače) ter Tomaž Smole (podžupan Občine Ivančna Gorica).

Organska zemlja SPAR Natur*pur, 40 L
Ta organska zemlja je narejena iz popolnoma naravnih in obnovljivih surovin, ki podpirajo zdravo rast korenin in rastlin. Te bodo prava paša za čebele.

Na voljo v trgovinah Interspar.

Ali tudi vi berete pravljice za lahko noč?

STE MORDA VEDELI, KAJ IMAJO SKUPNEGA NAJBOGATEJŠI ZEMLJANI, KOT SO BILL GATES, MARK ZUCKERBERG, JACK MA, ELON MUSK? TO JE BRANJE KNJIG!

Fotografiji / Shutterstock, Saša Kovačič (portret)

BESEDILO / PETRA KOVIČ

Znan rek »Knjiga je najboljše orožje« ima tudi v času digitalizacije neverjetno moč. Tega se zelo dobro zavedajo najbogatejši Zemljani … Ustanovitelji in direktorji najuspešnejših mednarodnih korporacij na letni ravni preberejo neverjetno število knjig. Celo več: večinoma so diplomanti najelitnejših univerz, kjer so diplomirali iz književnosti, filozofije, umetnostne zgodovine, klasične filologije ali zgodovine. Začudeni?

»Ne, nikakor ne,« je dejal dr. Miha Kovač, predstojnik Katedre za knjigarstvo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, publicist in avtor knjige z naslovom Berem, da se poberem. »To je popolnoma logično, da direktorji tako izjemnih podjetij, kot so Alibaba, YouTube, Facebook, Tesla ali Microsoft ipd., redno berejo knjige. Knjige jim bolj kot kar koli drugega dajo sposobnost odličnega vodenja podjetja, saj se le skozi branje leposlovnih in esejističnih knjig naučimo strateškega mišljenja, sestavljanja dobrih ekip, motiviranja sodelavcev in reševanja izzivov. Predvsem pa: knjige bralca naučijo vživljanja v drugega; to pa je pri poslu ključnega pomena, če seveda želimo posel uspešno skleniti,« je pojasnil Kovač in nam dal motivacijo, da se poglobimo v branje.

Dr. Miha Kovač,
predavatelj
in publicist

Doktor Miha Kovač, ki je v svoji knjigi Berem, da se poberem opisal 10 razlogov za branje knjig v digitalnih časih, ima na svoji nočni omarici več kot 600 knjig. Seveda jih ima skrbno shranjene na bralniku, ki ga redno uporablja pred spanjem. Je eden redkih Slovencev, ki pomaga dvigovati sicer zelo klavrno povprečje bralnih navad pri nas. Lahko bi rekli stanje, ki bi se ga kot narod, ki smo obstali zaradi knjige in kulture, upravičeno sramovali.

Knjige bere le polovica Slovencev

V evropskih državah, najslabših po številu bralcev knjig, se število nebralcev giblje med 30 in 40 odstotki. Pri nas pa že več kot 50 let bere samo polovica Slovencev. To pomeni, da je Slovenija na področju bralne kulture precej pod povprečjem držav OECD. Raziskave OECD (2016) so pokazale, da pri nas osnovno raven bralne pismenosti dosega četrtina

odraslih, najvišje ravni besedilne spretnosti pa dosega le dobrih pet odstotkov. Nižje so uvrščeni le še Singapur, Izrael, Turčija in Čile. Podatek o podpovprečni bralni kulturi v zadnjih letih še toliko bolj bode v oči, saj se je drugod po Evropi branost knjig povečala. »Po vseh knjižnih trgih v Evropi in ZDA se je prodaja fizičnih knjig izrazito povečala; precej velik del ljudi se vrača od zaslonov nazaj h knjigam, saj jih zasloni utrujajo,« razloži aktualni trend Miha Kovač. Trend dobre prodaje knjig se je vsekakor dotaknil tudi Slovenije, a bolj v smislu »da se prepričuje že prepričanega« oziroma da kaže na to, da tista manjšina, ki je že prej veliko brala, zdaj bere še več in obratno.

> Osnovno raven bralne pismenosti dosega četrtina odraslih Slovencev.

Ponekod je branje oblika druženja

Žalostno stanje bralnih navad pri nas dokazuje tudi podatek o tem, da imamo Slovenci med razvitimi državami najmanjše domače knjižnice, dostop do knjig pa je v primerjavi s preostalimi članicami EU razmeroma slab. Hitrih sprememb na bolje kmalu ne bo, saj Slovenci ne kupujemo knjig tako pogosto kot v severnem delu Evrope, poleg tega pa so v Sloveniji knjižnice ob dela prostih dnevih zaprte. »V Skandinaviji so knjižnice odprte ob sobotah in nekatere tudi ob nedeljah in so zbirališče, kjer ljudje posedajo, si privoščijo kavo in v lepo urejenih prostorih berejo. Pri nas, razen v večjih mestih, pa ponekod ljudje sploh nimajo dostopa do knjig,« opozori Kovač.

Branje otrokom za lahko noč

Branje knjig pa ne prinaša koristi le odraslim, ampak še posebej otrokom, saj je treba empatijo, osredotočenost in jezik gojiti in negovati od otroštva. Poleg tega se pri večernem obredu, tj. branju pravljice za lahko noč, ustvarja neverjetno lepa vez med starši in otroki. A tudi tu nimamo posebnega razloga za ponos. Doktor Kovač pravi, da le tretjina slovenskih staršev redno bere svojim otrokom, in dodaja: »Slovenci, tudi tisti, ki so izobraženi, ne čutijo potrebe ali si ne vzamejo časa, da bi brali svojim otrokom. Na Norveškem redno to počne skoraj 90 odstotkov staršev, pri čemer redno pomeni od štiri- do petkrat na teden.«

3 NAJPOMEMBNEJŠE KORISTI BRANJA

1. V knjigah se srečujemo s knjižnim jezikom in zahtevnimi stavčnimi strukturami, ki nam dajo bogatejši besedni zaklad ter posledično večjo sposobnost razmišljanja, izražanja in razumevanja.

2. Z branjem knjig krepimo moč empatije, saj je razumevanje sočloveka ključno v poslu ali zasebnem življenju.

3. V t. i. zaslonskih časih je zelo pomembno tudi to, da nam knjige dajo možnost za osredotočenost, ki je izjemno zdrava za naše možgane in kognitivne sposobnosti.

Družbe, ki berejo, so odpornejše

Po besedah Kovača bi bilo zelo koristno še bolj približati leposlovje otrokom znotraj izobraževalnega sistema, saj se bralne navade praviloma začnejo gojiti v okviru družinske socializacije in šole. Zakaj je to nujno? »Družba, ki ne bere, je ranljivejša in manj sposobna, kot bi sicer lahko bila. Branje prinaša večjo funkcionalno pismenost državljanov, boljšo zmožnost ločevanja lažnih novic od resničnih, prepoznavanje demagoških in propagandnih političnih sporočil, večjo kreativnost, večje kognitivne sposobnosti in empatijo, torej tista orodja, s katerimi lahko postanemo odpornejši,« sklene Miha Kovač.

Knjiga Berem, da se poberem
Z branjem knjig spodbujamo empatijo, si širimo obzorja in kdaj pa kdaj tudi pobegnemo v svet domišljije.

Igra Scrabble
Izdelki za spodbujanje igre s črkami poglabljajo besedišče in ostrijo sposobnost mišljenja.

Testenine Sparbeceda SPAR
Mmm, okusne in pametne! Posebne testenine v obliki črk, s katerimi lahko otroci in starši med pripravo obroka krepijo besedni zaklad.

Vsi izdelki na voljo v trgovinah Interspar.

Tatarec za vse okuse

RECEPTA / BOŠTJAN NAPOTNIK IN MARTIN ROJNIK
FOTOGRAFIJA / MIHA BRATINA

DA. OBSTAJA. DVA ODLIČNA TRIKA TO REŠITA. EDEN JE V NAČINU PRIPRAVE, DRUGI V PRESENETLJIVI SESTAVINI.

Martin Rojnik,
ustanovitelj
Grashke, veganske
blagovne znamke

Tatar iz bukovega ostrigarja

ČAS PRIPRAVE
60 minut

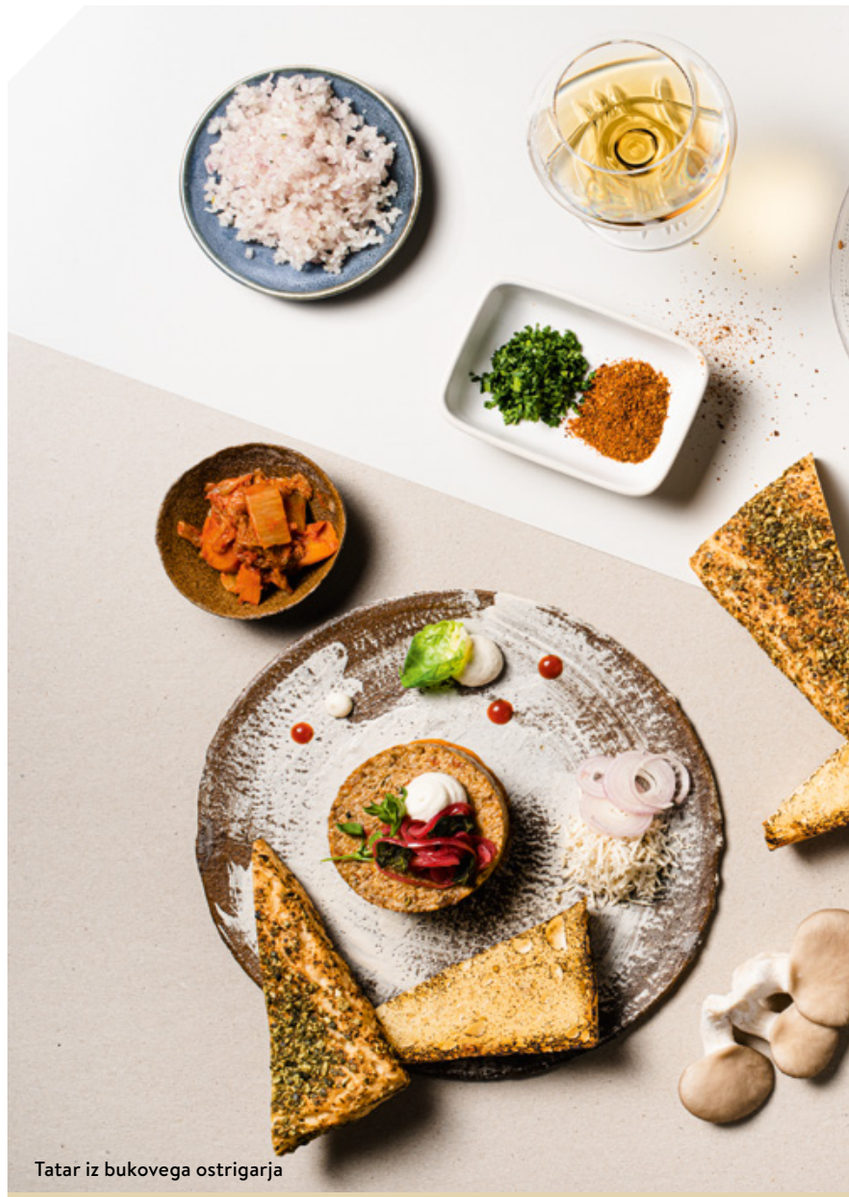
ZAHTEVNOST
★ ★ ☆ ☆ ☆

Danes si ne znamo več predstavljati kulinarike brez gob. Poleg raznovrstnih arom, tekstur, oblik in barv z njimi dobimo veliko porcijo mikrohranil, mineralov in kup zanimivih učinkovin. Gobjemu kraljestvu v čast namenjamo recept za drugačen tatarec.

Bukovega ostrigarja premažemo z olivnim oljem, v katero smo vmešali dimljeno papriko in drobno nasekljan česen, ter pečemo 45 minut pri 180 °C.

Ko se pečena goba nekoliko ohladi, jo natrgamo in preložimo v mešalnik, dodamo dimljenega bukovega ostrigarja, sušen paradižnik in meljemo do grobe teksture. Želimo ohraniti cele koščke v masi.

V maso nato vmešamo nasekljan timijan, kapre, šalotko, dijonsko gorčico, olivno olje, alge, sol in poper ter dobro premešamo, da se okusi razporedijo in povežejo.



Tatar iz bukovega ostrigarja

500 g svežega bukovega ostrigarja / 1/2 čajne žličke dimljene paprike / 2 stroka česna / 30 g dimljenega bukovega ostrigarja Oyster Mushroom Jerky / 30 g sušenega paradižnika v olivnem olju / svež timijan / 1 čajna žlička dijonske gorčice / 1 čajna žlička kaper / 1 majhna šalotka / 1 žlica olivnega olje / sol, poper

Tatarca lahko za elegantnejši videz oblikujemo na krožniku z uporabo okroglega modula ali pa ga z žlico serviramo na krožnik. Za priloge izberemo dodatke, ki so pri roki in srcu. Lahko dodate vegansko majonezo, humus, kumarice ...

Grashka predlaga:
Koruzni toast z bučnimi semeni, piklana čebula z rdečo peso, majoneza iz fermentiranega belega fižola in kimči – fermentirana sezonska zelenjava, ki bo kmalu na voljo na policah v trgovinah Spar.

Skenirajte QR-kodo! Tu boste našli izdelke Grashke, ki jih dobite ekskluzivno v vseh trgovinah Interspar.

Portret (Rojnik) Blanka Kefer

Klasičen tatarski biftek

Klasičen tatarski biftek

Boštjan Napotnik,
avtor bloga kruhinvino.com

ČAS PRIPRAVE	ZAHTEVNOST
10 minut	★ ☆ ☆ ☆ ☆

Legenda ve povedati, da so Tatari nekoč svoje biftke mleli tako, da so kos mesa s pripadajočimi začimbami tesno zavili v krpo, vstavili med konja in sedlo ter zmlevek, ki je nastal med dolgotrajno ježo, samo še pomazali s kruhom.

Dandanes je večina jedcev zadovoljna s tatarcem, ki ga kupijo pri mesarju. Nič narobe. Za kakšno posebno priložnost pa je vseeno vredno pripraviti svežega, po lastnih željah in okusu. Še najbolj fino bo, če boste samo pripravili vse sestavine in potem pustili, da si meso vsak jedec začini po svoje.

Osnova je sveže goveje meso – naj bo čim bolj pusto in s čim manj veziva in kit; za vsakega jedca računajte od 100 do 150 gramov. Puristi prisegajo na pljučni file, ki ga nato bodisi strgajo bodisi fino sesekljajo; lahko pa uporabite mnogo cenejši kos lepo očiščenega govejega stegna in ga zmeljete ali pa naj to za vas naredi mesar. Iz sesekljanega ali zmletega mesa oblikujte polpete, jih položite na krožnik in na vrhu vsakega oblikujte jamico, v katero dajte jajčni rumenjak.

Vsakemu gostu pripadajo krožnik z enim polpetom in dve žlički, s katerima si bo zmešal tatarca po svojem okusu, za vse skupaj pa naj bo na sredi mize dovolj dodatkov, masla in popečenega belega kruha.

Nasvet: Pri mesarju boste izpadli poznavalsko, če boste za tatarca naročili notranji del stegna.

Na sredo mize postavite skodelice z naslednjimi drobno sesekljanimi dodatki: šalotka, kisle kumarice, kapre v slanici, slani sardelni fileji, lističi peteršilja. **Seveda pa ne smejo manjkati niti tekočine, kreme in prahci:** dijonska gorčica, (pikantna) mleta paprika, črni poper, sol, worcestrska omaka, tabasko (ali kakšna druga pekoča omaka), konjak

Bukov ostrigar SPAR
Sveža, mesnata gojena goba, odlična ideja za popestritev vašega jedilnika.

Dijonska gorčica SPAR
Odlična, najbolj znana francoska gorčica.

SPAR

Čuječnost – živeti v trenutku

BESEDILO / PETRA KOVIČ
ILUSTRACIJE / MARUŠA KOŽELJ

DANAŠNJE ŽIVLJENJE JE V RESNICI ŽIVLJENJE NA VISOKIH OBRATIH. NA VSAKEM KORAKU NAS ČAKAJO IZZIVI, KI SMO JIM BOLJ ALI MANJ KOS. A NI NUJNO, DA JE TAKO.

Robert Križaj, avtor knjige Čuječnost

Robert Križaj: Čuječnost
Program za zmanjševanje stresa, zasnovan na čuječnosti (MBSR), je izviren program za urjenje čuječnosti na svetu.

Na voljo v trgovinah Interspar.

Živeti v trenutku je pogosto izziv

Življenje je ali pa bi celo moralo biti lahkotno in prijetno, brez spon preteklosti in skrbi za prihodnost. A to se sliši verjetno kot velika utopija, mar ne? Ne, pravi Robert Križaj, avtor knjige Čuječnost: »Rešitev je v trenutku in od nas je odvisno, kako ga doživljamo.«

Zgodovina človeške civilizacije je pravzaprav zgodovina iskanja sreče, a le redki so tisti, ki jo najdejo. Zmotno je prepričanje, da so to srečneži. Ne, to so ljudje z veliko predanosti, moči, zavesti in železne volje, in kot pravi avtor knjige Čuječnost, ki jo je izdala založba Mladinska knjiga, z znanjem čuječnosti. Veste, kaj je to?

Robert Križaj je prehodil življenjsko pot, polno dramatičnih pretresov, a namesto da bi pustil, da ga stiska pahne v propad, je rešitev začel iskati v čuječnosti. Postal je ne le prerojen, ampak popolnoma nov človek, ki namesto stresa, izgorelosti, tesnobe, nemira, bolečine, depresije ipd. občuti življenje z mirnostjo uma, ki je prost jeze, zamer, strahu, dvomov. »Čuječi človek občuti vsa čustva, a jih veliko prej vrne v ravnovesje, v katerem vlada um, poln sočutja, hvaležnosti, moči, zavedanja in pozornosti,« pojasni Križaj.

Zahodna medicina ni našla odgovora na kronični stres

Že leta 1979 so naredili prvi program za zmanjševanje stresa, zasnovan na čuječnosti, imenovan MBSR (angl. Mindfulness-Based Stress Reduction, op. p.). Križaj spomni, da čuječnost izvira iz budistične meditacije, ki so jo v prejšnjem stoletju zahodnjaki spoznavali pri burmanskih in vietnamskih (Thich Nhat Hanh) ter zen budistih (Suzuki), ki so učili »vipassano« (tj. videti stvari takšne, kot so) in jo prenašali na zahod. Postopoma so znanja, pridobljena v azijskih kulturah, prilagodili zahodnjaškemu načinu življenja, za kar je bil najbolj zaslužen molekularni biolog z univerze MIT dr. Jon Kabat-Zinn iz medicinskega centra univerze v Massachusettsu v ZDA. Prvi udeleženci njegovega programa so bili bolniki z omenjene klinike, katerih zdravje se kljub izdatni medicinski obravnavi ni izboljšalo. Ob programu čuječnosti so pacienti poročali o občutnem izboljšanju in tako se je začela resna obravnava treninga čuječnosti kot dela integrativne podporne oblike zdravljenja.

Čuječnost je vir mirnosti in sreče

Nekatere čuječnost bega, druge vznemirja in privlači, tretje celo odbija. To ne preseneča, saj čuječnost zahteva od človeka veliko potrpežljivosti, pozornosti, miru, vztrajnosti in razumevanja. Po besedah Roberta Križaja je čuječnost sposobnost, ki jo ima vsak človek. A pod težo več kot 60.000 misli na dan, ki so večinoma negativne, se mnogi težko umirijo. Da bi se ustavili, potrebujejo pomoč v obliki vadbe čuječnosti. »Nekateri pravijo, da moramo spet začeti trenirati mišico za pozornost,« se pošali Križaj.

V knjigi z naslovom Čuječnost avtor Mark Williams podaja čudovite nasvete, kako lahko z redno meditacijo začnemo doživljati sebe in svet – mirno in brez vrednostnih sodb, skozi svoje telo, prek svojih čutov. Kot zapiše, nam čuječnost povečuje empatijo do sebe in drugih, njeni pozitivni učinki pa spreminjajo naše možgane. V čuječem stanju se lahko zavedamo svojega telesa od glave do pete, svojih misli in čustev ter

Fotografija / Saša Kovačič (portret)

razpoloženja brez očitkov, krivde, sodb ali predsodkov ter strahu in sramu. Gre za mirno opazovanje dogajanja znotraj nas samih, in sicer na psihološki in fizični ravni. K temu Križaj dodaja, da je »čuječnost osredotočenost na trenutek«, in nadaljuje, da je »človekov preživetveni mehanizem oziroma refleks, da se izogiba neprijetnostim in oklepa prijetnosti. To kaže s tem, da se bodisi oklepa preteklosti bodisi beži v prihodnost.« To pa naj bi vodilo k slabemu počutju in k resnim boleznim, kot sta rak in infarkt.

Dalajlama ni znal prevesti v svoj jezik besede samokritika

Je trening čuječnosti zahteven? Robert Križaj pravi, da čuječnost zahteva predvsem nežnost do sebe. »Američani in Evropejci smo zelo samokritični, prezahtevni do sebe. Se priganjamo, celo bičamo se in zato obtičimo v stanjih, ki so za naše zdravje in počutje škodljivi,« pravi Križaj.

»Čuječnost pa nas uči spremembe odnosa do samih sebe in predvsem nežnosti ter prizanesljivosti do sebe.«

Torej, pri čuječnosti gre za zavedanje, ki se pojavi, ko se posvečamo sedanjemu trenutku na poseben način, in sicer z radovednostjo in blagostjo. Pri tem gre za namensko namenjanje pozornosti brez obsojanj, kar lahko izvajamo kjer koli in kakor koli. Samo da smo prisotni v trenutku, bodisi ob branju knjige, pitju čaja, pogovoru ob soju sveč, na sprehodu, med kuhanjem ipd.

Sliši se preprosto, a če vam povemo, da je raziskava harvardske univerze* pokazala, da smo skoraj 50 odstotkov časa, ki ga sicer namenjamo neki dejavnosti, v resnici z mislimi nekje drugje, potem je čuječnost zares izziv. Mimogrede naj povemo, da se ta odstotek razmišljanja o drugih stvareh bistveno zmanjša le v času ljubljenja in zanimivih pogovorov.

Srečnih 7 koristi čuječnosti:

- izogibanje avtomatiziranemu vedenju
- boljše upravljanje vseh fizičnih in psihičnih pritiskov, bolečin, stisk
- boljša pozornost, jasnost misli, miselna fleksibilnost
- zmanjšano doživljanje stresa
- manjša čustvena reaktivnost
- manjša tesnobnost in depresivnost ter boljša imunska odzivnost
- večja empatija

Ali kot je sklenil Robert Križaj: »Trenutek je naš največji učitelj. In bolečina naša največja učiteljica. Če ji prisluhnemo in če ne bežimo od nje, bomo spet kmalu obudili veselje in veselje do življenja.«

*vir: https://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind/

SPAR

Čuječnost daje hrani odličen okus

BESEDILO / ANDREJA ŠIRCA ČAMPA
ILUSTRACIJE / MARUŠA KOŽELJ

Andreja Širca Čampa, nutricionistka

VSAK DAN SE SREČUJEMO Z NOVIMI TEORIJAMI O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU. VSAKO POMLAD SE POJAVIJO NOVE DIETE, KI ZA DOLOČENO OBDOBJE POSTAJAJO POPULARNE, RAZŠIRJENE IN HKRATI SPORNE.

Glavnina objavljenih diet, ki žal doseže zelo širok krog populacije, ponuja hitre, »instantne kratkotrajne rešitve«, s tem pa povečuje posameznikov stres.

Se vam kdaj zdi, da imajo znanci okoli vas izdelan popoln doživljenjski načrt, vi pa ne? Do podrobnosti načrtujejo vsakodnevno športno dejavnost in do ure natančno svojo prehrano. Uživajo le »zdrava živila« z oznakami »eko« in »bio«, kuhajo trikrat dnevno, vse bolj postajajo obsedeni z izbiranjem le »zdravih« živil. Če greste na kavo, vas prepričujejo, da je to edina pot in da morate nujno po isti tudi vi. Vseživljenjsko načrtovanje je neizvedljivo, lahko zasede večji del posameznikovega časa in pogosto privede do sodobnih motenj prehranjevanja (ortoreksija). Ne poslušajte okolice, ker vas lahko stane zdravja. Zaupajte svojim odločitvam glede prehrane. Ustvarite si svoj prehranjevalni slog, ki vam ne bo kradel vsakodnevnega časa in ne bo motil vaših vsakodnevnih obveznosti. Začnite se prehranjevati premišljeno. Premišljena prehrana lahko ponudi priložnost za čuječno prehranjevanje. Le to je lahko učinkovito orodje pri spreminjanju osebnega življenjskega sloga in zmanjševanju vsakodnevnega stresa.

Premišljeno prehranjevanje znanstveno dokazano izboljša prebavno funkcijo črevesja, ki je temelj dobrega počutja in preživetja (Cherpak, 2019). Takšno prehranjevanje je priložnost, da se brez obsojanja zavedamo notranjih in zunanjih namigov, občutkov in čustev, brez ukvarjanja z omejevanjem vnosa. Posamezniki, ki se prehranjujejo premišljeno, sami izbirajo, kdaj, kaj in koliko bodo pojedli.

Fotografije /Shutterstock

Kakšno izkušnjo nam lahko ponudi prehrana

Premišljeno prehranjevanje nam ponuja zmanjšanje stresa in izboljša naše počutje.

V svetu ima danes 10–15 % ljudi (štirikrat pogosteje zbolevajo ženske) diagnosticiran sindrom razdražljivega črevesja (SRČ), ki ga povezujemo s stresom.* Možgani in naša prebavila so močno povezani, bolj kot si mislimo in upamo priznati. Nenehna prisotnost stresa zmanjša izločanje želodčne kisline, upočasni peristaltiko črevesja, zmanjša pretok krvi skozi gastrointestinalni trakt, vpliva na slabše delovanje vagusnega živca, posledice so slabša absorpcija hranil, povečana prepustnost črevesja, zmanjšana proizvodnja serotonina in povečana občutljivost za bolečino, razdražljivost, nelagodje v črevesju, vetrove, napihnjenost, pogosto odvajanje. Simptomi nagonsko vodijo osebo s SRČ k omejitvam v prehranjevanju (»hrana mi škodi«). Vse to dodatno povečuje stres in hitro se znajdemo v začaranem krogu. Znanstvene študije potrjujejo, da je v 70 odstotkih rešitev čuječno (premišljeno) prehranjevanje, vključno s tehnikami sprostitve.

Prav tako matere, ki se same premišljeno prehranjujejo, vplivajo na dobre prehranjevalne prakse svojih otrok, posledica pa je manj čezmerne telesne teže in debelosti v otroštvu in obratno. Izkazalo se je, da pozornost pri starševstvu in prehrani izboljšuje zdravje mater in njihovih otrok.

Kako nas priprava, okušanje in strežba hrane umirjajo

Predvsem nam priprava hrane ne sme povzročati dodatnega stresa. Nismo vsi radi v kuhinji za štedilnikom. In nič ni s tem narobe, saj tudi nismo vsi astrofiziki. Predvsem si moramo določeno jed želeti pripraviti, jo okusiti in biti pripravljeni temu nameniti čas. Izbira, kaj boste kuhali, naj bo vaša; če boste izbirali premišljeno zase, boste izbrali najboljše za svojo družino.

Tudi če se odločimo zdravo in okusno jesti zunaj, si moramo vzeti čas. Ključni so izbira restavracije, okolje, barve, osebje, prvi občutek. Če vas ta ne zadovolji, izberite drugo okolje. Z jedilnega lista izbirajte sami, ne sprašujte okolice, kaj bo izbrala. Jejte počasi, ne ozirajte se, kako jedo drugi. Ni dobrih in slabih jedi, so le bolj in manj premišljene kombinacije. Pomembno je, da sami odločate, kaj in koliko boste pojedli.

Kako pripravljati hrano in kako jo uživati

Tisti, ki šele stopate na pot premišljenega prehranjevanja, si uredite delovno okolje po svoje. Nekateri kuhajo ob Vivaldijevih Štirih letnih časih, drugi ob težkometalcih, tretji le sami v strogi tišini in miru, nekateri najraje v družbi družine in prijateljev.

Tudi miza naj bo pogrnjena tako, kot se počutite. Minimalistično ali pa kraljevsko za pethodni meni. Pomembno je, da se boste vi počutili dobro in umirjeno. Zagotovo pa za mizo ne sodijo telefon, računalnik, časopis in ne načenjajte in ne pustite drugim, da bi načeli razpravo, za katero veste, da boste izgubili sogovornika ali ustvarili napeto in sovražno okolje (npr. ne sprašujte otrok, ali imajo nalogo, ali so se učili in kakšno oceno so dobili pri matematiki). Te teme lahko počakajo za kasneje, ko boste v kuhinji aktivnosti že končali.

> Premišljena prehrana daje priložnost za čuječno prehranjevanje.
>
> *Andreja Širca Čampa*

Sezonsko sadje in zelenjava, slovenski dobavitelji
Ker povezujemo, kar je dobrega, lahko na naših policah najdete kar 70 %* izdelkov slovenskih dobaviteljev.
*Več na www.spar.si

*Vir: (Black 2020 Nat Rev Gastroenterol Hepatol.); (Sperber 2021 Gastroenterology); (Vork 2020 Clin Transl Gastroenterol.)

SPAR

Gibanje kot del čuječnosti ali meditacije

BESEDILO / PETRA KOVIČ

TEČETE K JASNOSTI MISLI ALI OD PROBLEMOV?

Družba zelo poudarja športno udejstvovanje. In res drži, kot pravi Robert Križaj, da je tek ali katera koli druga vadba način sproščanja stresa. V resnici, kadar koli in kjer koli smo zares prisotni v trenutku in tega ne delamo avtomatizirano, izvajamo čuječnost. Vendar se je pri športu treba zavedati meja oziroma točke preloma, ko se s športom začne nasilje nad telesom. »V Evropi in ZDA je udeležba na maratonu zelo cenjena, a nihče se ne vpraša, kaj je resnični vzgib posameznika, da trenira in se odloči za maraton. Je to beg pred obravnavanjem dejanskega problema ali iskrena potreba po tako intenzivni vrsti fizičnega udejstvovanja? Zelo intenzivne oblike fizičnega udejstvovanja so po besedah Roberta Križaja nasilje nad sabo in nejogijsko oz. nečuječe dejanje. »Tek ali katera koli druga oblika športa je silno zdrava in prinaša koristi za našo psihofizično uravnoteženost, a pomembno si je iskreno odgovoriti na vprašanje, ali tečemo zaradi želje po jasnosti razmišljanja ali v resnici bežimo pred težavami,« poda apel Križaj.

Čudovit šopek vam bo polepšal dom in pobožal dušo. Izberite ga po svoji inspiraciji in obarvajte svet okoli vas.

Na voljo v trgovinah Spar in Interspar.

Fotografije /Shutterstock

Prva 3-minutna vaja čuječnosti
V knjigi Čuječnost avtorja Roberta Križaja avtor opisuje 3-minutno vajo.
Gre takole:

1. Nastavite si štoparico na 3 minute, umirite se in usmerite pozornost v svoje telo.
2. Posvetite čas zavedanju položaja telesa in stika z okolico.
3. Ozavestite dihanje in sledite ritmu dihanja. Vse misli puščajte pri miru in si ne ustvarjajte asociacij.
4. Če vam pozornost uide drugam, jo morate nežno pripeljati spet nazaj k svojemu dihanju in telesu.

Rezultat po 3 minutah?
Svet se ustavi, vse se umiri v tišini, podobni tisti globoko pod morsko gladino. Človek se »zbudi« in poln energije nadaljuje dan.

ČAS JE, DA NAREDIŠ SPREMEMBO

ZDRAVA.NARAVNA. HIDRACIJA.

ŠPORTNA HIDRACIJA

BREZ SLADKORJA

ESENCIALNI ELEKTROLITI

IZJEMEN OKUS

WWW.BIOSTEELSPORTS.SI • GENERALNI DISTRIBUTER NAVIUM GROUP D.O.O.

Podjetniki Startaj Slovenija zmorejo vse

Fotografije: Spar Slovenija

ŠTARTAJ SLOVENIJA

Projekt Štartaj Slovenija je dokaz, da Slovenci znamo podpreti domače podjetništvo, kljub dvomljivcem, ki so zagotavljali, da je trg premajhen, da bi podjetja na njem preživela. Danes se pripravlja 7. sezona projekta, na Sparovih policah je več kot 230 izdelkov 44 podjetniških ekip in po sedmih letih kar 79 % prijavljenih podjetnikov svoje izdelke še vedno uspešno prodaja na Sparovih prodajnih mestih.

Podjetniška družina

Z vstopom v projekt podjetniki postanejo del družine Štartaj Slovenija. Pogovor in povezovanje med sodelujočimi omogoča dodatno znanje, podporo in občutek, da na ovinkasti poti podjetništva niso popolnoma sami. S povezovanjem podjetnikov novejših in preteklih sezon projekta je skozi leta nastalo tudi nekaj inovativnih izdelkov. Tako so nastale pomake Dipsi, ki se mešajo z enakimi kuhalnicami kot Alla Luigi. Aleksandra Lelov je lastnikom štirinožnih prijateljev želela ponuditi najboljše izdelke za nego, zato mila in negovalni šamponi za male živali Yanika nastajajo v proizvodnji znamke 4KIDSANDUS. Blagovni znamki Pokica in Palačinke Takoj! sta združili moči in ustvarili Kokice Takoj! Nina Štefe in Tjaša Smuk, ustanoviteljici Bossy Cafe, pa sta proizvodnjo svojega izdelka zaupali Nini Slapšak, ki se je v 2. sezoni predstavila z linijo naravnih čistil Odori.

Pomake Dipsi

Več kot samo podjetniki

Izdelki Štartaj Slovenija pa ne prihajajo samo izpod rok klasičnih podjetnikov. Nemalokrat se za projekt prijavijo lokalni pridelovalci, ki iz plodov domačih nasadov, vrtov ali njiv ustvarjajo edinstvene izdelke. Na ekološkem posestvu Trnulja tako pod taktirko Urše Kunz nastajajo bio sojini izdelki, narejeni iz okre in drugih biološko certificiranih sestavin, ki jih je Urša vzela z okoliških barjanskih njiv in jih spremenila v izvrstne sojine izdelke. Mark Kališnik in Tina Berlec sta vse svoje prihranke vložila v nasad orehov, iz katerega se je v nekaj letih rodila cela linija bio žitnih obrokov in kakavov napitek Mul'c. Rok Iglar in Igor Tavčar iz čilijevih plodov z domačega vrta ustvarjata kakovostne,

Pilingi Bossy Cafe

Kuhane omake za testenine Alla Luigi

Kokice Takoj!

Malner cider

Testenine iz sladkega krompirja Batasta

Naravne čili omake Gorki chili

sveže in naravne čili omake Gorki chilli. Barba, sol z okusom, je sestavljena iz nejodirane in nerafinirane morske soli ter mletih zelišč lokalnega porekla. Luigi Petrella je po receptu svoje babice iz 100-% slovenskega mesa pripravil domače, ročno kuhane omake za testenine Alla Luigi, Boštjan in Maja Pečar pa sta ustvarila Malner, cider iz domačega nasada jabolk. Ne nazadnje, tudi HIT PRODUKT 2021 Batasta nastaja iz sladkega krompirja, pridelanega in ročno pobranega v Sloveniji.

Sol z okusom Barba

Linija bio žitnih obrokov Mul'c

Skrb za lepši jutri

Poleg tega, da so podjetniki naravnani k podpiranju lokalnega, pa je med njimi kar nekaj takšnih, ki izdelke ustvarjajo tudi z mislijo na okolje. Tina Štrubelj je za dezodorante v stiku Nelipot razvila prav posebno embalažo iz bio razgradljive plastike, kakršne ni poznal niti trg naravne kozmetike. V podjetju 4KIDSANDUS so poleg trajnostne embalaže kozmetičnih izdelkov trajnostno uredili tudi svojo proizvodnjo in omogočili minimalno porabo vode in energije. Hkrati pa kakovostne proizvodne ostanke ponovno uporabijo in se tako izognejo nepotrebnim izpustom snovi v naravo. Alternative+ so zobno kremo spremenili v tabletke in jih zapakirali v steklene kozarce ter s tem pripomogli k zmanjšanju količine odpadnih tub. Nina Slapšak pa je v kar petih trgovinah INTERSPAR postavila avtomate refil za polnjenje čistil Odori in s tem svojim kupcem omogočila ponovno uporabo embalaže.

Linija Odori

Nadomestek zobne paste v tubi Alternative+

Trajnostni kozmetični izdelki 4KIDSANDUS

Pasji izdelki Yanika

Uspeh izdelkov tudi zunaj meja

Uspeh podjetnikov Štartaj Slovenija dokazuje tudi dejstvo, da se izdelki prodajajo v več kot 1000 trgovinah na kar treh celinah in dobivajo različna lokalna in mednarodna priznanja. Prvakinja dolgih razdalj je zagotovo Anja Bordon, ki je svoje izdelke Gaia Naturelle poleg Evrope razširila od Kanade do Združenih arabskih emiratov. Podjetnica Jasna Grbič je osvojila srca spletnih nakupovalcev in mazila Tattoo Care ponudila v največji spletni trgovini na svetu – Amazon. Sadne deserte na palčkah La Popsi je danes možno kupiti v približno 1000 trgovinah SPAR po vsej Avstriji, Aleksandra Lelov pa je za pasje navdušence odprla celo trgovino s svojimi izdelki Yanika. Pred kratkim je inštitut za nutricionistiko izbral Trnuljin sojin polpet Pečenjak za najbolj inovativno živilo leta 2022 na področju trajnosti. Uroš in Valentina sta s svojim edinstvenim sadno-mlečnim namazom navdušila ocenjevalce mednarodnega tekmovanja Great Taste. Na 20-letnici nagrad Pure Beauty Awards pa je dezodorant v stiku Nelipot Cahen prejel zlato priznanje za najboljši novi organski izdelek. Poleg tega pa je znamka za dva izdelka prejela tudi Cosmopolitanovo nagrado za najboljši lepotni izdelek preteklega leta.

S projektom želimo prikazati odličnost slovenskih podjetnikov in dokazati, da so lokalno ustvarjeni izdelki lahko konkurenčni tudi v svetovnem merilu. Po šestih letih še vedno odpiramo nove priložnosti za podjetniški zagon in ponosno razglašamo, da sami zmoremo veliko, skupaj zmoremo vse!

Naravna kozmetika in prehranska dopolnila Gaia Naturelle

Sadni izdelki La Popsi

Naravni izdelki Nelipot

Mazila za nego tetovaže Tattoo Care

Nagradna križanka

MEDONOSNA ČEBELA, KRANJICA	PRAOČE BOGOV V GR. MIT.	ŠPANSKI TENORIST (PLACIDO)	SUROVINA ZA PIVO	DOBA, VEČNOST	VILI RESNIK	KRAMA, ROPOTIJA, NAVLAKA	TEPEC, BEBEC	PARADOKS V ZEN BUDIZMU (iz OKAN)
SVETLOBNI ODBOJNIK								
AMERIŠKA ZVEZNA DRŽAVA								
REKA NA ŠVEDSKEM (iz MANE)					CESTA (LATIN.) / EMENTALSKI SIR			
MUSLIM. M. IME (iz črk ADI)				POSLOVNEŽ MUSK / VLADAR S KRONO				

NICK NOLTE			LASTNIK KMETIJE / LESENO PIHALO					K(R)Č / PISATELJICA ŠIROVNIK	▽	▽	KDOR ŽVEČI TOBAK	ANGELINA JOLIE	GOSTINSKI DELAVEC, TOČAJ	PISAVA S KLINASTIMI ZNAKI	AM. MANEKENKA IN IGRALKA (DEVON)
OSTANEK DOGORELE CIGARETE							PREBIVALKA AREZZA, MESTA V ITALIJI								
VELIKA SOBA							PRIPR. ZA ZABIJANJE / KRAJ NA PAŠMANU								
KRŠČAN. PRAZNIK KRISTUS. VSTAJENJA	ŠTRUČKA S SIROM	REKA V ROMUNIJI / ZNANSTV. RAZPRAVA				KAVELJ ZA RIBOLOV						TRZAJ OBRAZNIH MIŠIC			
HLEV, V KATEREM ŽIVALI NISO PRIVEZANE						ZAGOZDA (LJUDSKO) / SL. SKLAD. (BOJAN)						JUŽNOAM. KUKAVICA / OBRAT ZA IZD. SRPOV			
IZTOK REMS			ZDRUŽENJE, UNIJA	NAROD V LAOSU / TURŠKI JANEŽEVEC				KRAJ PRI IGU / NAZIV							KANT-AVTOR SMOLAR
UČITELJ, KI VODI RAZRED										ŠTIRJE DELI LETA	PUBLICISTKA ŠUKLJE / SLAVILNA PESEM				
MOTNJA, DEFEKT							MALOPRIDNEŽ / TRDINOV JUNAK								
VTEKANJE					VIOLINISTKA (VANESSA) / MAX EUWE				IME VEČ RUSJAN. LETAL / UČENKA				SILICIJ / VOJAK V TANKU		
POLJSKI KRALJ								ZAČETEK DIRKE						NAJVEČJI OTOK V INDONEZ. OTOČJU	PLAČILO ZA UČENJE
OČE				TV-REALIZATOR VODNIK				OMAR NABER / ELEKTRON. POŠTA			BABILONSKI BOG / INKOVSKI BOG VETRA				

▷								
PRETIRANO MOŽAT MOŠKI					SL. GORA / NAŠA IGRALKA (KATARINA)			
KANDIRANI POMARANČNI OLUPKI								
NEZNANKA V MATEMATIKI				ZAČETNIK BOLGAR. VLADAR. DINASTIJE				
FR. SKLAD. FILMSKE GLASBE (FRANCIS)				SEDEŽ STAROGR. FILOZOF. ŠOLE				

Fotografiji: Shutterstock

Med tistimi, ki bodo poslali pravilno rešitev, bomo izžrebali **petkrat po 40 EUR, ki jih bomo naložili na kartico SPAR plus**. Gesli, označeni z barvo, in številko kartice SPAR plus 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 8-mestno številko kartice SPAR plus. V nagradni igri lahko sodelujejo le imetniki kartice SPAR plus. Nagrajenci bodo o nagradi obveščeni po e-pošti, s katere so poslali rešitev. Pri žrebanju bomo upoštevali rešitve, ki bodo prispele do **4. 5. 2022. Pravila nagradne igre so objavljena na www.spar.si**

Mesni izdelki blagovne znamke ARVAJ imajo že dolgoletno tradicijo in pri slovenskem potrošniku predstavljajo pojem kvalitete. Ponudba mesnih izdelkov Arvaj je izredno pestra, najbolj znana pa je vsekakor kranjska klobasa.

ARVAJ 1956

KRANJSKA KLOBASA zašpiljeno dobra OD 1896

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.

Zašpiljeno dobra

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

Povezujemo, kar je dobrega.

Lani smo odkupili **11 %** več slovenskega sadja in zelenjave kot leto prej.

www.spar.si

SPAR

OGLASNO SPOROČILO. SPAR SLOVENIJA D.O.O. LJUBLJANA, LETALIŠKA CESTA 26